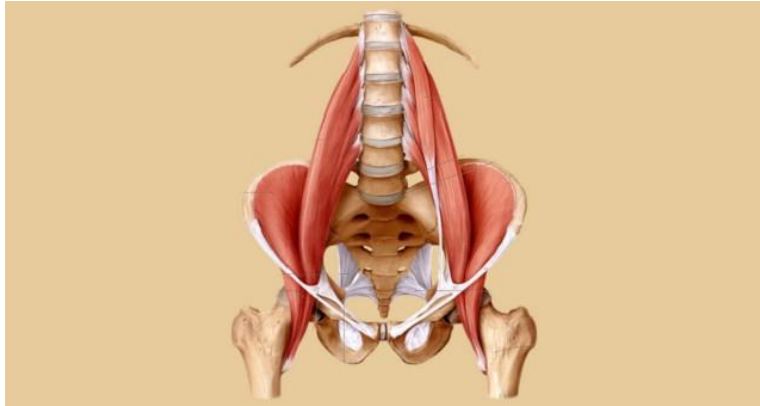


# SANTÉ DU PSOAS

## PROGRAMME D'EXERCICES AVEC VIDÉOS EN DIFFÉRÉ



### Ce programme vous permettra de :

Retrouver souplesse et mobilité; Corriger la posture;  
Renforcer les muscles profonds qui soutiennent les mouvements du psoas; Détendre en profondeur le psoas et libérer le stress accumulé

### Inclus dans ce programme – 4 vidéos + PDF:

**Séance 1** : Retrouver souplesse, flexibilité et mobilité. Prise de conscience de la posture.

**Séance 2** : Exercices qui permettent de centrer, renforcer et équilibrer le bassin, les lombaires, les abdominaux ainsi que tous les muscles et structures qui supportent les fonctions du psoas.

**Séance 3** : Une séance douce et lente pour une détente profonde. La détente et la respiration consciente dans la posture permet de relâcher les muscles en profondeur ainsi que leurs fascias (enveloppes des muscles).

**Séance 4 "express"** : Une courte séance de 15 minutes pour un entretien

**Document PDF** : Un document d'informations pertinentes sur le psoas

## **COMMENT BÉNÉFICIER AU MAXIMUM DE CE PROGRAMME:**

Il est recommandé de faire les séances une à la suite de l'autre et de les répéter 2 à 3 fois avant de faire les suivantes, pour préparer votre corps, retrouver mobilité, force, souplesse et bonne posture. Ensuite vous pourrez faire les exercices de votre choix et faire la séance "express" aussi souvent que possible pour entretenir la souplesse et la mobilité. Plus on pratique et plus on a de résultats.

## **ÉCOUTER VOTRE CORPS :**

Lors de la pratique avec les vidéos, soyez à l'écoute de vos limites, ne jamais aller dans la douleur, n'hésitez pas à arrêter la vidéo et prendre le temps d'ajuster les postures selon votre condition. Plus le corps s'étire dans la détente plus il s'assouplit. Pratiquez en synchronisant le mouvement avec la respiration, vous serez d'avantage conscient (e) de votre corps.

N'hésitez pas à m'écrire ou me téléphoner, je suis là pour vous accompagner et vous apporter des outils sécuritaires pour une pratique bénéfique à long terme.

## **Ce dont vous aurez besoin :**

- 2 blocs
- 1 sangle
- 1 gros coussin

## **AVIS :**

Les informations, conseils et exercices dans ces vidéos ne doivent en aucun cas remplacer une médication ou des consultations avec un professionnel de la santé. Dû aux conditions physiques particulières différentes à chacun, l'auteur et les distributeurs de ce programme ne donnent pas de conseils médicaux et n'assument aucune responsabilité pour dommages en lien avec les instructions données. En cas de doute, cessez de pratiquer toutes exercices de ces vidéos et demandez l'avis de votre médecin.

## QU'EST-CE QUE LE PSOAS?

Le muscle le plus profond du corps humain, il joue un rôle essentiel sur la santé physique, émotionnelle et mentale.

C'est le seul muscle qui relie les jambes à la colonne vertébrale. Situé derrière les viscères abdominaux, il s'attache à la T12 dernière vertèbre thoracique, en passant par les cinq vertèbres lombaires avant d'arriver au fémur.

## SA FONCTION :

Sa fonction principale est la flexion de la hanche, il permet la flexion du tronc sur les jambes, il permet de se tenir debout, de lever les jambes pour pouvoir marcher et monter des marches. Un psoas en bonne santé stabilise la colonne vertébrale, le bassin et l'articulation de la hanche. Il aide le corps à rester droit et en mouvement.

Il assure la mobilité, l'équilibre, la fonction articulaire, la flexibilité et la stabilité du corps. Il a un impact sur la respiration, le système digestif, le stress, particulièrement sur les peurs.

## POURQUOI? « Muscle de l'âme »

Surnommé le **muscle de l'âme**, le **psoas** est le reflet de notre état d'esprit. De par sa connection au diaphragme, il est intimement lié avec notre rythme respiratoire qui a un impact direct sur nos émotions.

D'après Koch auteur "The Psoas Book", « Le psoas incarne littéralement notre envie de survie, et plus profondément, notre désir élémentaire de nous épanouir », il y a un lien direct entre le psoas et la moelle épinière, ce qui conduit à la partie la plus ancienne de notre cerveau – le **cerveau reptilien**, connu pour ses instincts de survie, siège des émotions primaires notamment de la peur et de l'anxiété.

Plus nous sommes stressés, plus notre **muscle psoas** sera tendu. Plus notre **psoas** sera souple, plus nous serons sereins.

## **SYMPTÔMES D'UN PSOAS TENDU :**

Un psoas tendu aura forcément une incidence sur les organes aux alentours et inversement. Lorsqu'il se contracte, il se rétrécit et perturbe l'amplitude des mouvements, le corps a tendance à se vouter, il occasionne des douleurs lombaires et aux hanches, des blessures au genou, entrave la respiration profonde, affecte le système digestif; le fonctionnement de la vessie; des organes reproducteurs; système nerveux (stress et anxiété).

## **POURQUOI EST-IL TENDU?**

Le psoas a tendance à être tendu en raison d'une position assise prolongée (devant son ordinateur, devant sa télé, dans les transports), d'un manque d'activité physique ou d'un manque d'étirements, de traumatismes psychiques et de stress qui s'accumulent depuis des années.

## **YOGA ET PSOAS EN SANTÉ :**

Pour limiter le risque de blessures, il est donc essentiel de l'étirer régulièrement pour le détendre et l'assouplir. Les exercices d'ouvertures des hanches, d'étirements des ischios jambiers, des fessiers et des lombaires.

La pratique du yoga est un bon moyen pour permettre au psoas de rester en bonne santé et de conserver sa mobilité et sa souplesse. Les asanas agissent sur tous les muscles en les rendant forts et flexibles. Des étirements spécifiques qui agissent directement sur le psoas et d'autres exercices qui renforcent et aident à centrer, renforcer et équilibrer le bassin, les lombaires, les abdominaux ainsi que tous les muscles et structures qui supportent les fonctions du psoas. Et bien sûr ne pas oublier la détente!

**Céline Masse**

Professeure de yoga et méditation  
Massothérapeute et praticienne en ayurvéda

[yoga.equilibresante@gmail.com](mailto:yoga.equilibresante@gmail.com)

