

Le psoas

Article publié le 14 octobre 2016

Pour celles et ceux qui viennent me voir, ce mot-là n'est inconnu pour eux. Ce muscle est situé sur la face antérieure des vertèbres D12 à L5 jusqu'au petit trochanter à l'intérieur de l'aîne. (se référer à la première image). Son action est de fléchir la hanche et le tronc. Par contre, il se contracte que vous êtes stressé, émotif ou quand il y a des problèmes digestifs ou des crampes menstruelles 😞 Il est aussi très sollicité lors de la course et dans les arts martiaux surtout dans les coups de pied au visage. Bref, c'est un petit sensible.



<http://www.pilatesetplus.ca/le-psoas/>

Il y a un moyen de soulager ce muscle et de prévenir qu'il s'emballé. Le matin, avant votre lever, placez les fesses au bord du matelas et laissez tomber la jambe comme sur la photo. Ramenez l'autre jambe en direction de la même épaule et maintenez 30 sec. Faites la même chose de l'autre côté. (référence à la 2e image)



Petit bonus: après votre mouvement du genou vers l'épaule, apportez votre genou vers l'épaule opposé pour étirer votre fessier. Il vous en remerciera 😊