

leda till smärta i ryggen och att man går med lite för stor svank och utåtputande rumpa. Det kan även resultera i nedsatt rörelse i ryggen, speciellt nedre delen av ryggen och bäckenet.

Iliopsoasmuskeln hjälper även till i många magövningar vilket är också en bra anledning att hålla den mjuk och rörlig.

Tips: När man använder psoasmuskeln för att böja sig framåt böjer man sig som en fällkniv.

Psoasmuskeln, som alla andra muskler i kroppen, reagerar på det känslomässiga tillståndet: oro, stress, trauma och alla andra känslor sätter spår på dessa muskler så att flödet och rörligheten försämras. Man kan stretcha hur mycket som helst och ändå känna att man är för kort i de musklerna. Men om man kombinerar mjuka stretch- eller öppningsövningar som i sig är rogivande samt bearbetar den känslomässiga orsaken till muskelspänningen kan man uppnå bättre resultat.

Psoas major även kallas för "själens muskel". Anledningen till denna både suggestiva och poetiska term baseras på två nyckelfaktorer:

- Den första är att muskeln är en av de djupaste musklerna i kroppen. Den främjar rörelse, men låter oss framförallt vara stabila.
- Den andra aspekten, som inte är ett dugg mindre intressant, är att den har mycket att göra med vår känslomässiga värld, med funktioner såsom spänningslindring, kanalisering av stress och ångest.

Muskeln bidrar till vår balans och förmåga att göra breda rörelser. Vi uppfattar den inte, och om vi aldrig hört talas om den kan vi inte ens hitta den, men egentligen lägger vi alla märke till dess närvaro varje gång vi ägnar för lång tid sittandes och med ryggen böjd.

Vi märker av den när vi har ländryggssmärta, när bäckenet gör ont och i den huggande smärtan mellan ryggradens diskar.

Mellan diafragman och bäckenbotten: Skydd, stabilitet och välmående

Psoas major sitter i det mest intima området av kroppen, sammankopplad med diafragman och bäckenbotten, uppdelad i två delar:

- En djup del som går från den första till den femte ländryggskotan.
- En ytlig del i bröstkotan.

Det är även värt att nämna att den inte bara hjälper till att stabilisera ryggraden, utan att den även är viktig för att ge bra "fäste" till bukorganen.

Utöver att vara en muskel agerar psoas major som en budbärare för det centrala nervsystemet för många av de känslor vi känner intensivt i magen (ibland kallad den "andra hjärnan") eftersom den är kopplad till diafragman genom bindväv eller fascia.

Den är ofta involverad i aspekter så pass grundläggande som andning, samt reflexer kopplade till rädsla, stress och ångest. Därför får en stressad och snabb livsstil, karaktäriserad av höga doser kortisol och adrenalin i blodet, psoas major att spännas.

Den förbereder oss på att fly från saker som hjärnan tolkar som hotfulla eller farliga. Om vi känner ångest eller stress i flera veckor eller månader hårdnar muskeln.

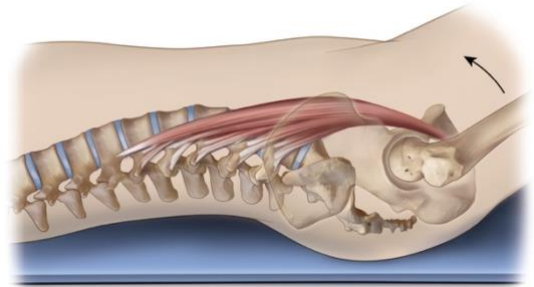
När psoas major eller själens muskel hårdnar uppstår ryggsmärta, ischias och matsmältningsproblem, och vi kan till och med drabbas av mer smärtsamma menstruationer.

Negativa känslor som upprätthålls under lång tid är inte det enda som påverkar muskelns motståndskraft och elasticitet. En stillasittande livsstil och dålig hållning påverkar också psoas major och ger upphov till ryggsmärta och andra medicinska tillstånd vi alla känner till.

Vad kan vi göra för att ta hand om själens muskel?

Alla avslappnings- och lugna stretchningövningar som involverar området vid ljumsken och midjan låter spänningarna fly från denna fantastiska muskel.

En "befriad" psoas hjälper oss att stärka musklerna, gör våra ben lättare och vårt bäcken mer flexibelt, spänstigt



Det är aldrig för mycket begärt att ta hand om dessa muskler, som gör så otroligt mycket för oss utan att vi ens inser det.

Psoas kanaliserar energi och sammankopplar oss till marken; det är strukturen som ger oss balans och vitalitet.

Psoas and Diaphragm

Psoas är nära sammankopplad till andningen då diafragman har 2 ligament som omsluter psoas topp och 2 långa fästen som kommer ner för att fästas mot ländryggskotorna. Diafragman har 2 senor som fäster den till ryggraden. Precis som psoas major fäster längs med ryggraden, fäster även diafragman där. Det innebär att varje andning resonerar på något sätt med psoas och psoas rörelse kan ha stor påverkan på andningen.

Ingen muskel arbetar isolerat och allt i kroppen är sammankopplat. Ett välfungerande samarbete mellan psoas och diafragman är viktigt för vårt välmående på alla plan.

