

LOS PSOAS

Al descontraer los músculos psoas nos cargamos profundamente de energía y volvemos a conectar profundamente con nosotros mismos. El psoas es mucho más que un músculo estabilizador básico, es casi un órgano, un órgano de percepción compuesto de bio-tejido e inteligente; “encarna literalmente, nuestros más profundos impulsos para la supervivencia y , más profundamente, nuestro deseo elemental de florecer”. El estado de los músculos psoas es fundamental para nuestra salud, vitalidad y bienestar emocional.

Los músculos psoas son los músculos más profundos del cuerpo humano que afectan a nuestro equilibrio estructural, la integridad muscular, la flexibilidad, la fuerza, la amplitud de movimiento, la movilidad articular, y el funcionamiento de los órganos.

Los psoas se extienden lateralmente desde las vértebras dorsales (D12) pasando por cada una de las cinco vértebras lumbares. Desde ahí fluye hacia abajo a través de la musculatura abdominal, la pelvis, para fijarse en el trocánter menor del fémur , la parte superior del fémur ,(muslo)

El psoas es el único “músculo” que conecta la columna vertebral con las piernas. Es responsable de que nos mantengamos en posición vertical, y nos permite levantar las piernas para poder caminar. Da estabilidad a la columna vertebral y le proporciona apoyo, formando una plataforma muscular para los órganos vitales de la caja abdominal.

Los psoas están conectados al diafragma a través del tejido conectivo o fascia que afecta tanto a la respiración e interviene en la respuesta - reflejo de lucha -huída. Esto es debido a que el psoas está directamente relacionado con el cerebro reptiliano, dentro de la parte más antigua del tronco del encéfalo y la medula espinal. “Mucho antes que la capacidad del habla o la capacidad de desarrollar la organización propia de la corteza cerebral, el cerebro reptil, conocido por sus instintos de supervivencia, mantiene nuestro funcionamiento básico esencial”. Es decir, la cadena muscular anterior profunda teniendo el psoas como centro mantiene su funcionamiento básico esencial de tensarse o relajarse de forma instintiva. Nuestro rápido ritmo de vida moderna (que activa el grado de adrenalina de nuestro sistema nervioso simpático) cronifica la tensión en el psoas y lo aprieta – literalmente, dejándolo permanentemente listo para huir o

luchar. La función del psoas es ayudar a la persona a entrar en acción o acurrucarse en una pelota protectora.

Si contraemos el psoas constantemente debido al estrés o tensión, el músculo comienza a acortarse, lo que con el tiempo traerá condiciones dolorosas, como por ejemplo, el dolor de espalda, dolor del sacro, ciática, problemas de disco, la espondilosis, la escoliosis, la degeneración de la cadera, dolor de rodilla, la menstruación dolorosa, la infertilidad y los problemas digestivos.

Un psoas acortado no sólo crea problemas estructurales, que constriñen los órganos, ejerce presión sobre los nervios, interfiere con el movimiento de fluidos y afecta a la respiración diafragmática. “El psoas está tan íntimamente involucrado en este tipo de reacciones físicas y emocionales básicas, que si están crónicamente tensos indica al cuerpo que está en peligro. De mantenerse esta situación en el tiempo, las glándulas suprarrenales se extenuarían llevando al sistema inmunológico al agotamiento”

Esta situación se ve agravada por muchos elementos de la vida moderna, desde los asientos, la ropa ajustada, los zapatos, las sillas que distorsionan nuestra postura, nuestros movimientos naturales, limitando y constriñendo la movilidad del músculo psoas.

Se considera que el primer paso para tener un psoas saludable es liberar la tensión innecesaria. Sin embargo, “trabajar con el psoas no es tratar de controlar los músculos, sino que la forma de trabajar con el psoas es incentivando el desarrollo de la conciencia necesaria para entender sus mensajes. Esto implica hacer elecciones conscientes para ser somáticamente conscientes”

Un psoas relajado es la base para el juego y la expresión creativa. En lugar de unos músculos psoas contraídos, listos para correr o luchar; necesitamos un psoas relajado y liberado capaz de alargarse y abrirse, para “bailar”. Los psoas alargados permiten que la parte delantera de los muslos se alarguen y la pierna pueda moverse de forma independientemente de la pelvis, y mejora la elevación de todo el torso y el corazón.

Mediante el cuidado del psoas, podemos reavivar energías vitales de nuestro cuerpo, aprendiendo a volver a conectar con nuestra fuerza vital.

Dentro de la tradición taoísta el psoas es el músculo o el asiento del alma y rodea el “Dan Tien,” centro principal de energía inferior del cuerpo. Flexibles y fuertes, los psoas sanos también nos facilitan percibir las energías sutiles que fluyen a través de los huesos, los músculos y las articulaciones.

Los psoas, mediante la liberación de la energía, nos conecta a nosotros con la tierra, al igual que el cable de tierra, evita choques y elimina la electricidad estática en el cuerpo. Drena el exceso de carga. Liberada y conectada a la tierra, la columna vertebral puede despertar”... “la transferencia de peso gravitacional atraviesa los huesos, los tejidos y los músculos, en la tierra, y el retornar de la energía desde la tierra, que fluye de nuevo hacia las piernas y la columna vertebral. Un psoas descontraído tiene un efecto energetizante, mejora la coordinación y la animación de la postura, el movimiento y la expresión de la persona. “