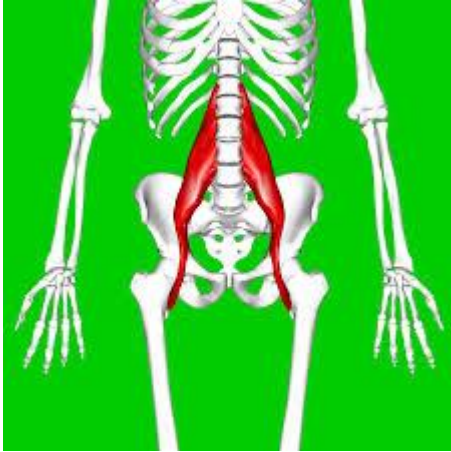


PSOAS



De twee spieren, die u op het plaatje ziet heten de 'musculi psoas'. Deze spieren verbinden de ruggengraat met het been. Deze spieren beïnvloeden van alles: van lage rugpijn en angst tot full body orgasmes en plezier. Het is een soepele, dynamische spier.

De spier wordt ook wel de spier van het instinct genoemd. In China wordt deze spier de 'spier van de ziel' genoemd, omdat ze door haar kou of warmte de organen in de buikholte en vooral de nieren sterk beïnvloedt (en vice versa!). De nieren liggen tegen de voorkant van de m. psoas. In de nieren blijven volgens de holistische Chinese geneeskunde negatieve emoties als angst en schrik vastzitten, die de nieren koud maken. Een warme m. psoas maakt deze emoties los voor verwijdering. De nieren hebben verder een directe samenhang met het hart en haar emoties. De Yang-energie van het hart moet de nieren verwarmen en de zachte koele Yin-energie hoort de 'hitte' van het hart te temperen. Bij een stijf, koud onderlichaam is dit dus niet mogelijk.

Het is de grootste spier, die reageert (aanspant) als er spanning of stress opbouwt in het lichaam. Deze spier is een belangrijk onderdeel van de 'vlucht-vecht-bevries'-reflex. Hij heeft als taak ons bovenbeen op te tillen, wanneer er gevaar dreigt. Hierdoor wordt onze kwetsbare buik beschermd tegen stoten of verwondingen. Wanneer het gevaar geweken is, zal de spier weer ontspannen. Echter in de huidige maatschappij zijn de gevaren vaak 'chronisch' van aard.

Alles waardoor je je diep van binnen onveilig of angstig voelt. Door het chronische wil de spier continu samentrekken, om je

been op te tillen. Echter tillen we ons been niet op, we blijven staan. Als de spier niet aan de onderkant kan verkorten, zal deze van de bovenkant proberen te verkorten. Er wordt getrokken aan de ruggenwervels.

De m. psoas is een oer-boodschapper van het centrale zenuwstelsel, een emotionele spier die uitdrukking geeft aan wat er diep in de kern van je buik en wezen leeft ("onderbuikgevoelens").

Een gespannen psoas kan de spijsvertering en voortplanting verstoren en tal van andere kwaaltjes veroorzaken. In een ontspannen en vitale staat bevordert het gevoelens van genot, comfort en behaaglijkheid.



Een prettige oefening voor de m. psoas is door op je rug te gaan liggen met gebogen knieën. Je voeten plaats je hierbij parallel en op heupwijdte van elkaar op de vloer. Respecteer de natuurlijke holling in je wervelkolom en druk je onderrug NIET naar de grond.

Deze veilige en comfortabele houding helpt vermoeidheid en spanning in je bekken en benen te verlichten. Je hoeft verder niets te doen; deze houding gaat niet over dingen **DOEN**, maar is een oefening in **ZIJN**.

In deze eenvoudige positie is het de zwaartekracht die de m. psoas helpt te ontspannen. Door het afstemmen op en ontspannen van deze spier kunnen we een dieper gevoel van rust, integriteit en empowerment ervaren. De weg is weer vrij naar een natuurlijke, ontspannen houding en ademhaling. Dit leidt tot een fysiek én mentaal gevoel van meer fundament in het doen en zijn.