

Muscle PSO.AS

«la complexité au cœur du bien-être».

BIORÉSONANCE

MERCREDI 18 FEVRIER 2026

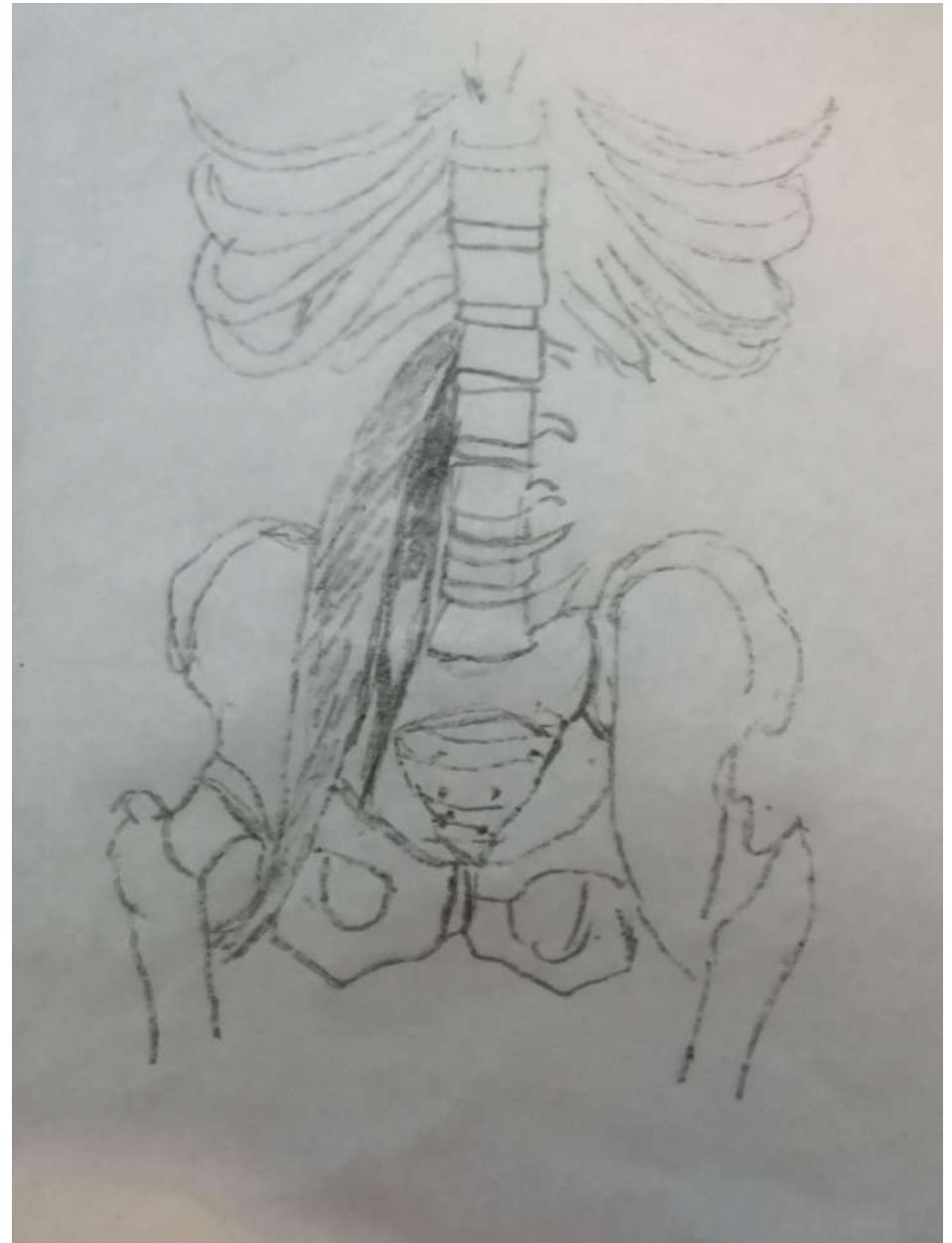
ALINE LECOMTE

PARISREFLEXO@GMAIL.COM

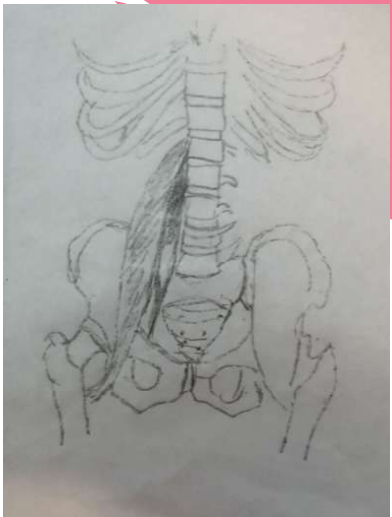


Les points abordés le Psoas

- **Muscle discret mais essentiel**
- **Muscle au cœur du corps...et du vécu**
- **Muscle de l'âme**
- **Prendre soin : le psoas se détend, l'âme respire !**
- **Le sanctuaire intérieur**
- **Le message du psoas**



Muscle discret mais essentiel



Muscle profond situé au cœur du bassin et de l'abdomen

Il relie en direct :

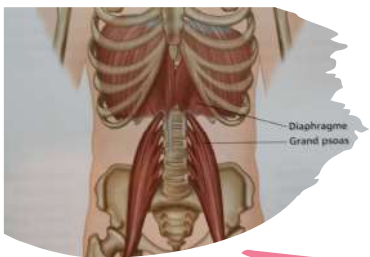
- **La colonne vertébrale –T12 à L5**
- **Fémur**

Ce qui le rend unique :

le seul muscle qui connecte l'extrémité supérieure à l'extrémité inférieure (la CV et les jambes) .

Les 2 psoas et le muscle iliaque (psoas-iliaque) + profond des fléchisseurs de la hanche et aussi le + puissant des groupes musculaires.

Il influence la posture, la respiration, la mobilité et aussi l'équilibre émotionnel



- Le psoas est en contact direct avec le diaphragme.

Le stress  : le diaphragme se contracte et le psoas aussi

***Le psoas
et
le bien être
« relation intime »***

RESULTAT

Respiration courte

Tensions abdominales

Sentiment oppression

D'où l'idée que le psoas est un révélateur
émotionnel

Psoas et Diaphragme se rejoignent au
Plexus Solaire

***Le psoas
et
le bien être
« relation intime »***

Psoas tendu peut provoquer :

**-lombalgies – bassin basculé –
tensions dans les hanches –
douleurs dans les jambes – perte
de force -fatigue posturale ...**

Psoas souple favorise :

**- posture plus alignée (droite) –
marche fluide – sensation de
légèreté – respiration plus
ample – gestion du stress
améliorée...**

***Muscle qui
influence notre
état intérieur***

Psoas tendu peut provoquer :

Fatigue chronique

Respiration courte

Agitation intérieure

Sensation d'être « sur le qui vive »

Psoas détendu favorise :

Présence plus ancrée

Sentiment de sécurité intérieure

Posture plus ouverte

Respiration plus ample

Meilleure circulation énergétique

A large, irregular pink brushstroke shape on the left side of the slide, serving as a background for the text.

***Muscle au
cœur du
corps...et du
vécu***

Emotions et mémoire corporelle

**Yoga, Somato-émotionnel considèrent le
psoas comme un**

**« RESERVOIR DES EMOTIONS
PROFONDES »**

- **La peur – l'insécurité – les chocs
émotionnels**
- **Rien de magique, c'est juste la
conséquence du rôle du psoas dans
les réflexes de survie (fuite, repli)**

***Au cœur de
notre
architecture
interne***

Positionnement unique, au centre du corps, ancré entre la CV et les jambes, qui lui donne un rôle majeur dans :

- ✓ La posture
- ✓ la mobilité
- ✓ L équilibre
- ✓ La respiration
- ✓ La stabilité émotionnelle

C'est un muscle qui ressent tout ce que nous vivons, directement relié au système nerveux autonome (SNA) celui qui gère les reflexe de survie

***le système nerveux
autonome
S.N.A***

Le SNA

Responsable du contrôle des organes internes et des glandes; il commande les actions involontaires.

Le SNA est divisé en 3 sous-systèmes

- **Le système nerveux sympathique (SNS)**
- **Le système nerveux parasympathique (SNP)**
- **Le système nerveux viscéral (SNV)**



Muscle de l'âme

La notion de « muscle de l'âme »

Capacité à enregistrer les tensions profondes.

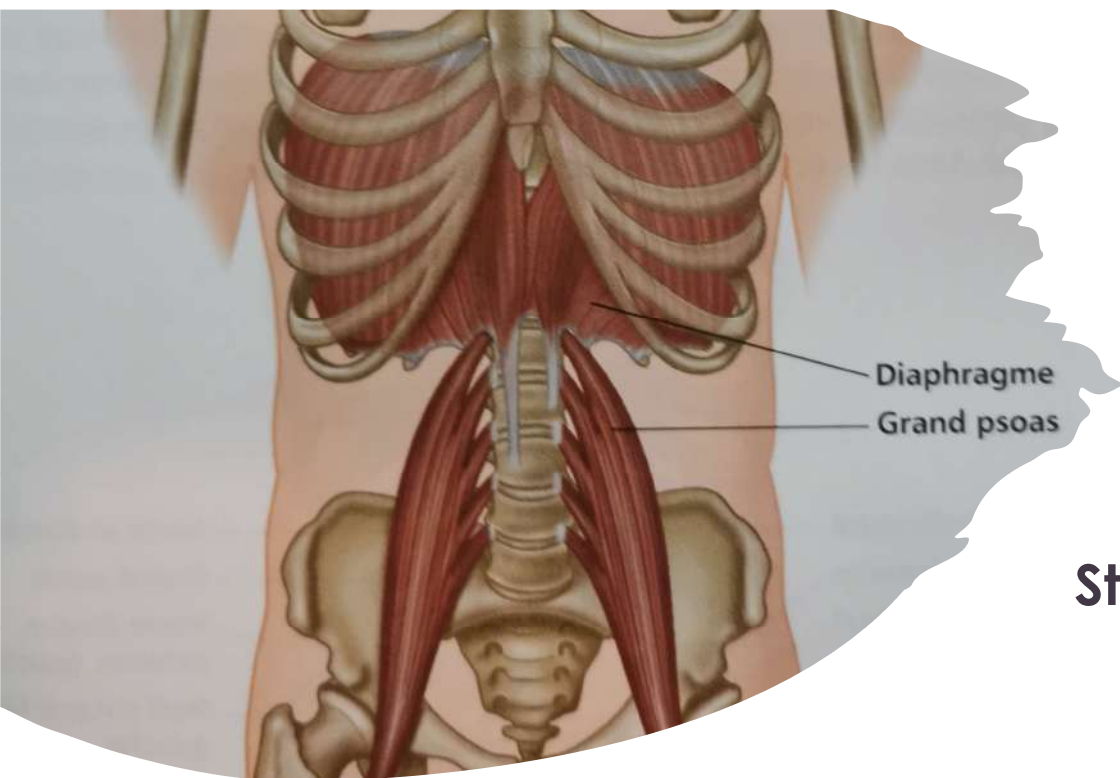
Pourquoi ?

**Par sa connexion au diaphragme,
donc à la respiration, donc au
stress**

Réagit aux reflexes de protection

**Se contracte par la peur,
l'insécurité, l'anxiété**

**travail du psoas = relâchement
émotionnel**



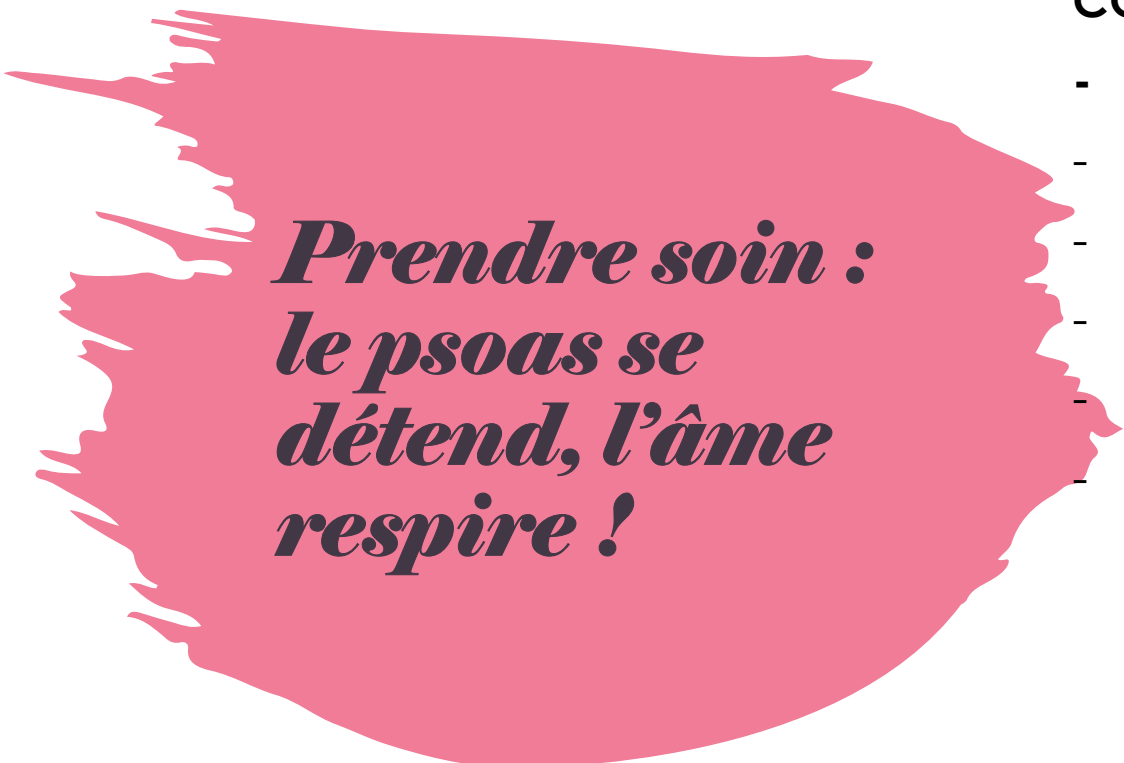
Lien subtil entre respiration et âme

Psoas lié au diaphragme

Stress ↔ contraction du diaphragme,
↕
contraction du psoas

Respiration courte ↔ psoas contracté ↔ esprit agité

Respiration ample ↔ psoas relâché ↔ esprit apaisé



***Prendre soin :
le psoas se
détend, l'âme
respire !***

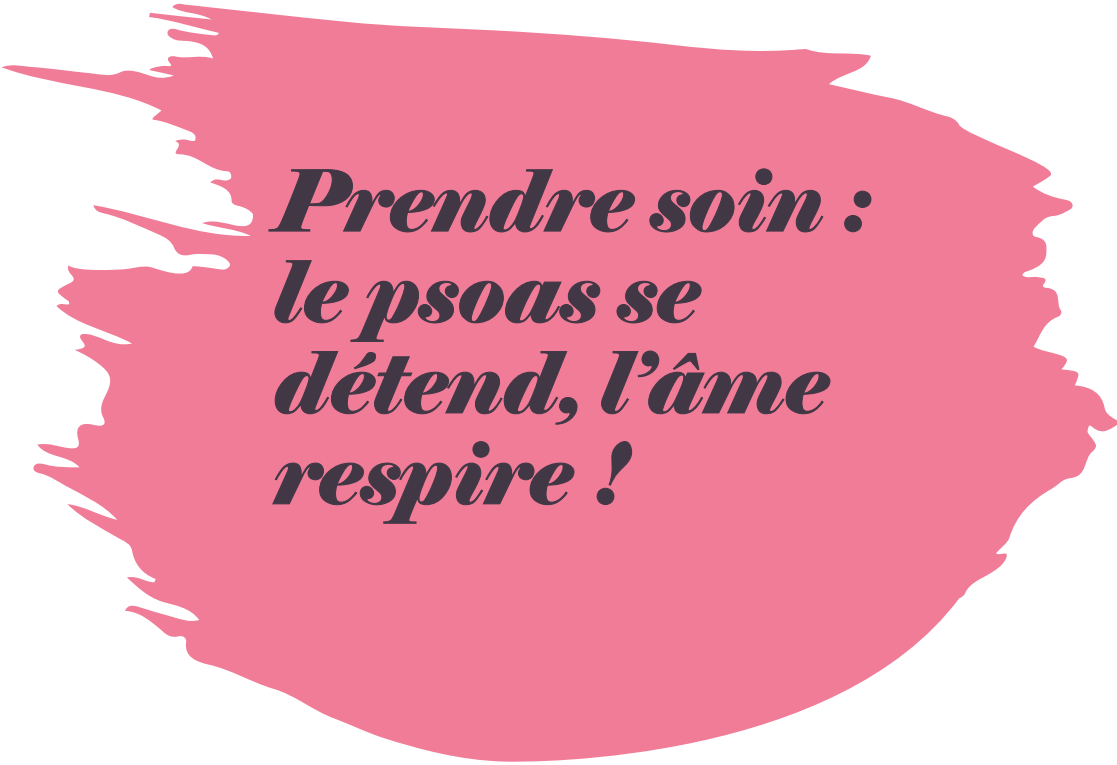
COMMENT EN PRENDRE SOIN ?

- Respiration diaphragmatique lente
- Etirements doux, passifs
- Relaxation « par la conscience du corps »
- Yoga (postures guerrier, pont...)
- Marche en conscience
- Travail doux sur les fascias...

OBJECTIF

Ne pas forcer le psoas mais L'APPRIVOISER

Un psoas apaisé, c'est un esprit plus calme

A large, irregular pink brushstroke shape with a textured, painterly edge, serving as a background for the text.

***Prendre soin :
le psoas se
détend, l'âme
respire !***

Un psoas apaisé crée une sensation particulière :

- Le souffle descend
- Le ventre s'adoucit
- Le bassin s'ouvre
- Le mental ralenti
- Le cœur se calme

**C'est comme s'il nous parlait
« tu peux revenir à toi »**

A large, irregular pink brushstroke shape on the left side of the slide, serving as a background for the title.

Le sanctuaire intérieur

**Je vous propose d'aller
détendre notre psoas par une
pratique douce, simple mais
étonnement puissante pour
relâcher le psoas en
profondeur.**

**Cela peut se pratiquer assis
ou allongé.**

**Je vous rassure, rien de
dangereux que du bonheur !**



***Le sanctuaire
intérieur***

***Le message du
psoas***



Confortablement installé,

♥ Pose les mains sur ton ventre, laisse-les simplement reposer, sans forcer.

Sent la chaleur, le contact, la présence.

♥ Inspire doucement par le nez, laisse l'air descendre jusque dans ton ventre. Imagine que ton souffle vienne écarter tes mains de l'intérieur, très légèrement.

♥ Expire lentement par la bouche, comme si tu soufflais une paille. Ton expiration doit être plus longue que ton inspiration. Très doucement!

La lenteur va te permettre de détendre ton diaphragme... et par ricochet apaiser le psoas.

6 à 8 cycles d'inspir/expir, à chaque expiration imagine :

ton ventre qui s'adoucit

ton bassin qui se relâche

ton psoas qui se déplie comme une fleur

Tu peux murmurer intérieurement « je relâche »

Exercice pouvant se pratiquer assis ou allongé.
Le sanctuaire intérieur, le message du psoas



Maintenant observe,

- **La respiration devient plus fluide**
- **Le ventre est détendu**
- **Le bas du dos est relâché**
- **Une sensation de chaleur ou de légèreté est apparue**
- **Le mental est ralenti**

Signe que ton diaphragme s'ouvre ...et ton psoas commence à se libérer

Maintenant, allons un peu plus profond dans la détente du psoas, dans l'exploration du sanctuaire intérieur,

Ferme les yeux un instant et descends en toi-même, comme si tu suivais un doux chemin qui mène à ton bassin, espace profond, discret, protégé – c'est dans cet espace que vit ton psoas, pas le muscle, un refuge. Un lieu où est gardé ce qui est trop subtil pour être dit.

Visualise ton psoas comme une porte intérieure, derrière cette porte tes instincts, tes peurs anciennes, tes élans de vie, tes mémoires corporelles, ton besoin de sécurité

Ton muscle psoas est comme le gardien, il se contracte quand il se sent en danger, il s'ouvre quand il se sent en confiance, il n'est jamais, contre toi, il te protège, laisse-le se détendre

Ton souffle apaise le gardien,

Imagine ton souffle est une lumière douce, à chaque inspire la lumière descend vers ton bassin à chaque expiration la lumière enveloppe ton psoas comme une caresse, observe

Ton psoas n'a pas besoin d'être forcé, il a besoin d'être écouté

Il est comme une rivière intérieure qui traverse ton corps

Quand la rivière est étroite, agitée elle est tendue, quand elle se relâche, elle s'élargit et coule librement, laisse ton souffle élargir la rivière.

Laisse ta rivière intérieure retrouver sa fluidité naturelle, tu n'as rien à faire, juste respirer et laisser couler

Reste un instant sur cette image et intérieurement demande « qu'as-tu besoin que je comprenne aujourd'hui ? »

Ne cherche pas de réponse mentale

Laisse venir (sensation, image, mot, ressenti...)

Le psoas parle avec des impressions, pas des phrases

À ton prochain souffle, reviens vers ton ventre, vers ton bassin, ramène ton attention sur ta respiration

Garde en toi la visite d'un lieu intime et précieux, ton psoas n'est pas seulement un muscle, c'est un espace de vérité intérieure.



Résumé

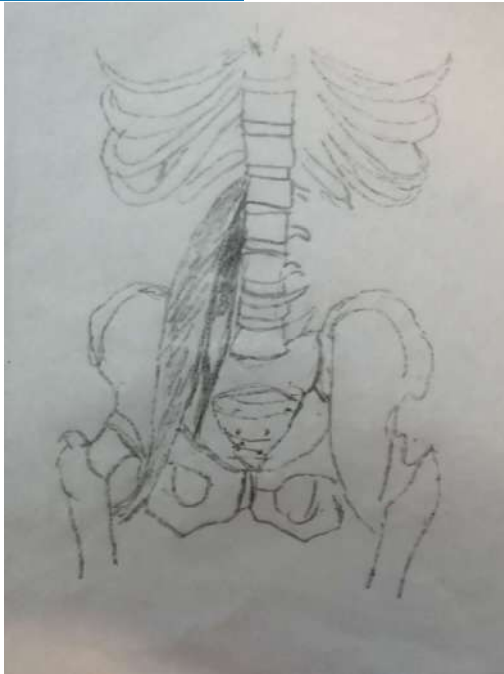
On peut considérer ce muscle PSOAS sur le plan du physique avec ses spécificités anatomiques et physiologiques mais déjà nous observons qu'il longe la base de la colonne vertébrale, traverse le plancher pelvien (structure qui comprend le coccyx, le pubis, et les ischions).

Les postures relient le corps à l'esprit

La respiration relie le corps et l'esprit à l'inconscient

Le grand psoas relie la partie supérieure du corps à la partie inférieure, la respiration aux mouvements, aux sentiments, à l'énergie et à l'amélioration générale de notre Être

LE HAZARD N'EXISTE PAS



« LE HAZARD N'EXISTE PAS »

**Physique, Psychisme,
Spirituel, Symbolique**

**LE PSOAS EST UN MUSCLE
COMPLEXE AU CŒUR DE
NOTRE BIEN-ÊTRE**

et bien plus encore !!!

A large, horizontal, pink brushstroke with a textured, hand-painted appearance. It has irregular, feathered edges and is centered on the page.

QUESTIONS ?

REPONSES !!!

Merci



ALINE LECOMTE

parisreflexo@gmail.com

www://reflexo-paris.fr

