

Étirer le psoas, muscle de l'âme

Peu connu du grand public, le muscle psoas joue pourtant un rôle énergétique clé. C'est grâce à lui que nous pouvons nous tenir droits. Surnommé « muscle de l'âme » dans la tradition ayurvédique, il subit d'importantes contraintes physiques, mais est aussi le réceptacle de nombreux chocs émotionnels. Plusieurs exercices d'étirement traditionnels permettent de s'en libérer, pour un mieux-être physique et mental.

Faites l'essai. Demandez autour de vous si quelqu'un connaît le muscle psoas et vous constaterez qu'il est sacrément méconnu du grand public. Et pourtant, on ne connaît que lui. Car quand le psoas n'a d'autre choix que de se manifester, il fait généralement payer cher son anonymat, notamment en nous clouant au lit.

Ce muscle est en effet responsable de redoutables lombalgies et autres cruralgies. Au fil des années, le manque d'étirement du psoas peut finir par vous contraindre à marcher en ayant une posture voûtée.

Des contraintes physiques inouïes

Le psoas est une véritable clé de voûte. Il est en effet le muscle qui nous permet de nous « tenir droits », mais aussi le « muscle de l'âme », nous allons y venir.

Partant des hanches, le psoas s'attache profondément aux cinq dernières vertèbres lombaires et à la dernière vertèbre thoracique, située sous le diaphragme. C'est dire la taille de ce muscle et l'importance qu'il peut revêtir, aussi bien fonctionnellement (ajoutons qu'il est le seul muscle qui relie les jambes, par le fémur, à la colonne vertébrale) qu'énergétiquement (en se situant

sous le diaphragme). Il relie le souffle et les jambes, la droiture du corps et nos états émotionnels. Il est le miroir de notre être énergétique et le reflet de nos émotions en souffrance.

Il absorbe des charges et des contraintes physiques inouïes (se pencher à 90° exerce une compression verticale de 300 kg par cm² dans la région des lombaires), sans malheureusement pouvoir compter sur nous, et notre sédentarité, et nos mauvaises postures, pour souffler. Mais il encaisse aussi des chocs émotionnels et énergétiques.

Muscle de l'âme ou muscle poubelle ?

Car si en Occident, on qualifie le muscle psoas de muscle « poubelle », en médecine ayurvédique, le psoas est surnommé « le muscle de l'âme ». Paradoxalement, c'est exactement pour les mêmes raisons que ces sobriquets quelque peu éloignés s'accrochent au psoas. C'est le muscle où se logent la peur, l'anxiété, et, pour les Occidentaux, du fait qu'il est innervé et proche de l'artère fémorale, les toxines.

On suppose que le fardeau que ce muscle doit supporter s'explique par sa liaison directe avec le tronc reptilien. Et il ne se contente pas de soutenir le corps en rendant possible la station debout :

le psoas soutient aussi l'homme dans ses pas dans la vie. À son image, il est tiraillé entre la fuite ou le combat, soumis à un état de stress permanent et situé aux premières loges pour absorber les traumatismes du passé et les contraintes du présent.

Détox émotionnelle

En Occident, il existe des exercices dédiés au psoas-iliaque. Mais ce qui nous intéresse ici, c'est de soulager le muscle de l'âme par des techniques énergétiques ancestrales. En Inde, on accorde depuis des millénaires une importance toute particulière à la zone du bassin en général et à ce muscle en particulier. Il existe ainsi plus d'une dizaine de postures destinées à ouvrir le bassin, pour procéder à une véritable detox émotionnelle via l'étirement du psoas. Citons par exemple *virabhadrasana II* la « posture du guerrier », *durgasana* la « posture de la déesse », *utthita trikonasana* la « posture du triangle étendu » (lire l'encadré), *utthita parsvakonasana* la « planche latérale », *vyaghrasana* la « posture du tigre » et *ush-tasana* la « posture du chameau » :

Pour en détailler une, voyons la posture du guerrier. La posture de départ est celle de la montagne (*tadasana*). Les mains posées sur les hanches, écartez les jambes d'une dizaine de centimètres. Faites un très grand pas vers l'avant avec le pied droit, jusqu'à avoir une distance d'un peu plus d'un mètre entre les pieds. Ouvrez la jambe droite en angle droit (90°), de manière à ce que genou et gros orteil pointent vers la droite. Le coccyx est rentré. À l'inspiration, buste bien dans l'alignement de la jambe droite, levez les bras au-dessus de la tête. Joignez les mains paume à paume. Expirez en descendant le bassin et en fléchissant la jambe droite jusqu'à ce que le tibia soit vertical : la jambe et la cuisse droites forment un angle droit. ●

Le triangle étiré (ou étendu)

Placez-vous en *tadasana* (montagne). Expirez, écartez vos pieds à 1 mètre de distance. Inspirez, levez les bras parallèles au sol en alignement avec les épaules, les paumes vers le bas. Tournez votre pied gauche légèrement vers la droite et votre pied droit de 90° vers la droite. Alignez le talon droit avec le talon gauche. Expirez et étirez votre torse et le bassin vers la droite directement sur la jambe droite. Reposez votre main droite sur votre tibia, la cheville, ou au sol à l'extérieur de votre pied droit, si possible. Étirez votre bras gauche vers le plafond, en ligne avec vos épaules. Gardez la tête en position neutre ou tournez-la vers la gauche, les yeux regardent le pouce gauche. L'arrière des jambes, le dos et les hanches doivent être sur une même ligne. Restez dans cette posture de 30 secondes à 1 minute. Inversez les pieds et répétez pour la même durée à gauche.