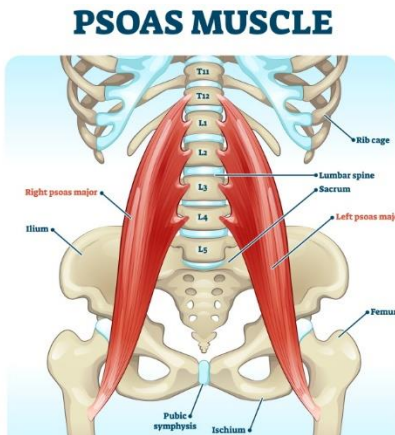


Psoasmuskel

Musculus Psoas

Spiegel unserer Seele



Wenn unsere Seele ihren Muskel spielen lässt

Der Psoasmuskel ist unser wichtigster Hüftbeugermuskel, ohne ihn könnten wir weder Treppensteigen noch aufrecht stehen!

Der Psoas sorgt für eine aufrechte Haltung, für die Balance unseres Skeletts und für die Beweglichkeit! Außerdem hat er Auswirkung auf unsere Durchblutung, Organfunktion und unserer Zwerchfellatmung!

UND WARUM NENNT ER SICH DER MUSKEL DER SEELE?

Der Psoasmuskel wird auch als zweites Gehirn bezeichnet , da er zwischen Zwerchfell und Beckenboden sehr, sehr wichtige Funktionen übernimmt.

Er ist ein Vertrauter und Halt gebender Muskel der unteren Bauchorgane und spürt Unregelmäßigkeiten sofort!

Er kann Spannungen lösen , das Nervensystem ausbalancieren, Atmung regulieren, ein Gefühl von Schutz , Stabilität und Wohlbefinden vermitteln.

Der Psoasmuskel wird auch als „Mutmuskel“ bezeichnet, da er uns vor Gefahrensituationen schützt, indem wir uns geduckt halten können und schnell fliehen können.

In der heutigen Zeit müssen wir nicht fliehen, jedoch Bewegungsmangel und durch den ständigen Stress werden wir von Cortisol und Adrenalin überschwemmt und der Psoasmuskel spannt sich an.

Durch die dauerhafte Anspannung glaubt der Körper, dass wir ständig in Gefahr sind, dann verharrt der Psoasmuskel und es führt im Körper zB.: zu Rückenschmerzen , Ischiasbeschwerden, Verdauungsproblemen, erhöhter Atemfrequenz und hormonellen Beschwerden!

Meine Empfehlung:

Bewege und Entspanne deine Körper sanft und bewusst!