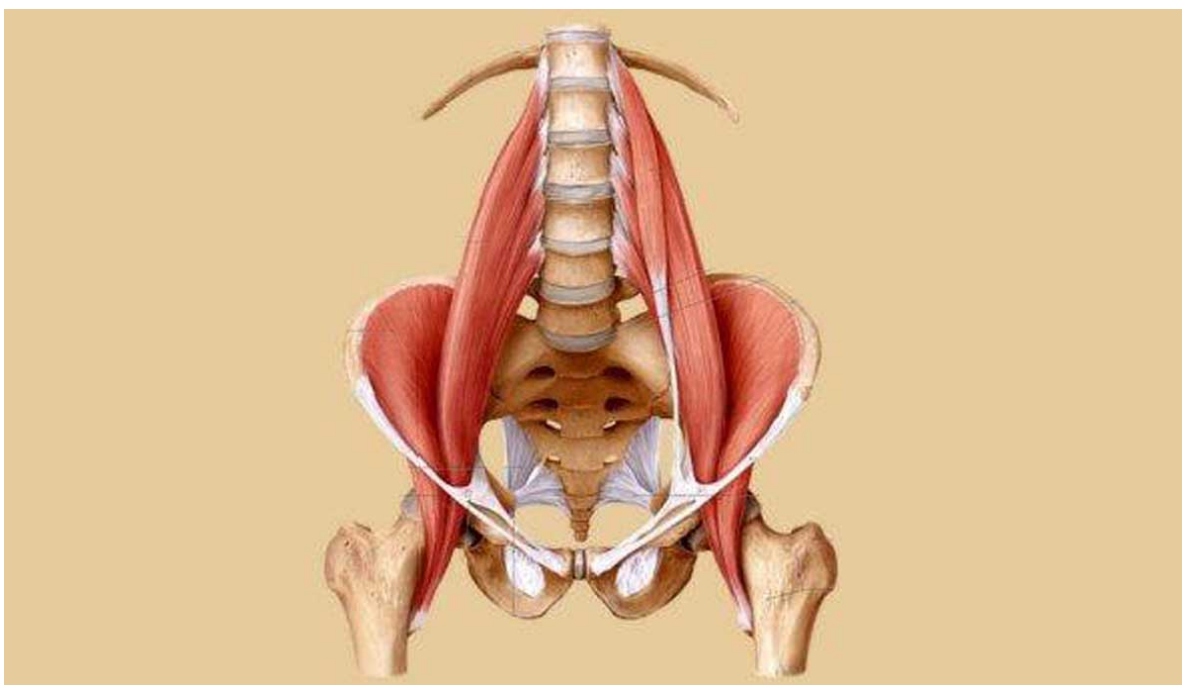
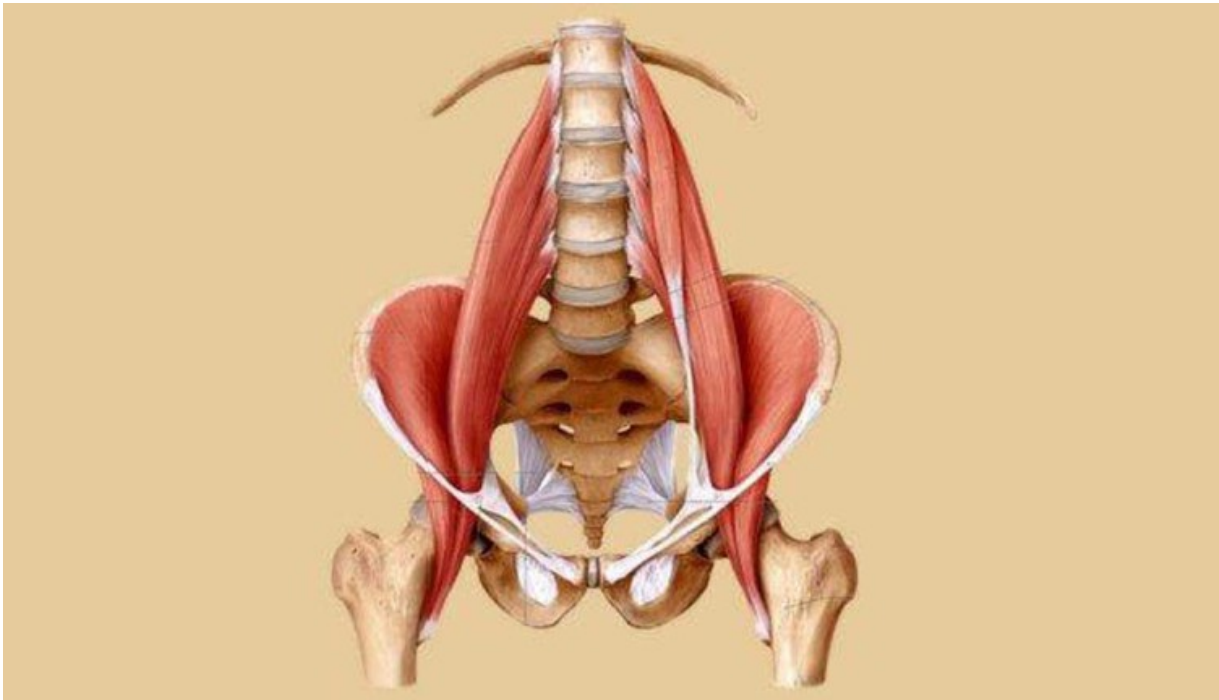


TENDENCIAS

El “músculo del alma” puede ser el responsable de tu ansiedad y miedos

El Ciudadano · 25 de septiembre de 2015



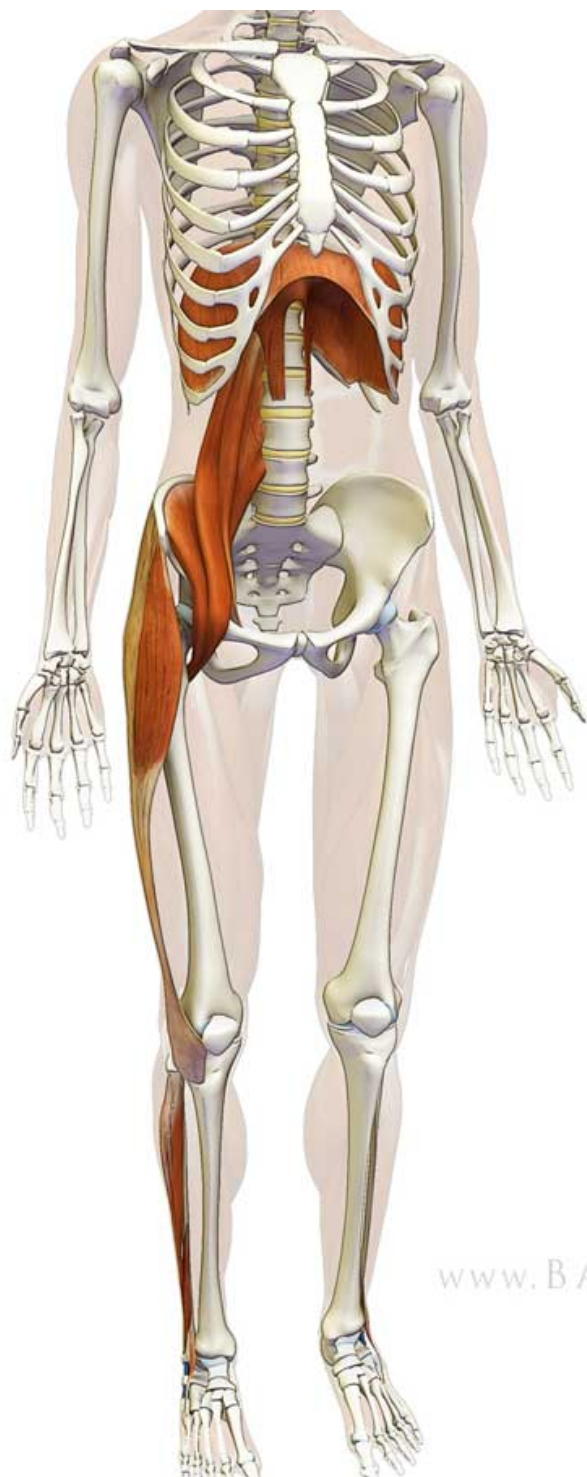


El psoas o el “músculo del alma”, como el terapeuta de yoga y cineasta Danielle Olson lo llama, es **el músculo más profundo y estabilizador del cuerpo humano**. Afecta a nuestro equilibrio estructural, amplitud de movimiento, movilidad articular y funcionamiento de los órganos del abdomen.

Además de ser el responsable de mantenernos de pie y caminar, se cree que **el psoas es el que nos mantiene en conexión con el tiempo presente especialmente cuando está extendido y libera la tensión del cuerpo**.

Algunas investigaciones sugieren que el psoas es vital para nuestro bienestar psicológico, además de nuestra salud estructural. El autor del libro [The Psoas Book](#), Liz Koch, afirma que nuestro psoas **“encarna nuestro impulso más profundo de supervivencia, y nuestro deseo elemental de florecer”**. Esto significa que el psoas esconde algo que va más allá de su estructura. Mantener un psoas saludable ayudaría a mejorar nuestra salud mental.

El psoas se extiende desde las piernas hasta la columna vertebral, siendo el único músculo que conecta estas dos partes del cuerpo.



www.BANDHAYOGA.COM

Por otro lado, el psoas se encuentra conectado al diafragma. La respiración es modulada por este último y también es el lugar donde muchos síntomas físicos asociados con el miedo y la ansiedad se manifiestan. Koch cree que **esto se debe a la relación directa entre el psoas y la parte más antigua de nuestro tronco cerebral y la médula espinal, “el cerebro reptil”**.

Nuestro rápido ritmo de vida moderna activa y mantiene en tensión al psoas, estando de manera crónica en un estado constante de lucha.

@fwspectator

Si contraemos el psoas constantemente a causa del estrés y la tensión, **el músculo comenzará a acortarse lo que acarreará dolor de espalda, ciática problemas a los discos, escoliosis, dolor de rodillas, problemas digestivos, entre muchos otros...**

También un psoas tirante podría constreñir los órganos, ejercer presión sobre los nervios, interferir con los movimientos de los fluidos y deteriorar la respiración.

“El psoas está tan íntimamente involucrado en este tipo de reacciones físicas y emocionales básicas, que un psoas crónicamente tenso enviará continuamente señales de peligro al cuerpo, al tiempo de agotar las glándulas suprarrenales y el sistema inmunológico”.

-Otra de Koch-

Esta situación se ve agravada por muchas cosas en nuestro moderno estilo de vida, desde los asientos de los coches, la ropa ajustada, las sillas hasta los zapatos que distorsionan nuestra postura y reducen los movimientos naturales, estrechando aún más nuestro psoas.

Koch cree que el primer paso en el desarrollo de unos psoas saludables es liberar la tensión innecesaria. Para lograr esto recomienda la práctica de yoga.

Algunas de las posturas de yoga se centran en el alargamiento y liberación del músculo psoas, y la restauración de la comodidad y el equilibrio de todo el cuerpo. Con la práctica constante aprenderás a aislar este músculo y lograr una curación a largo plazo.



¡A practicar yoga se ha dicho!

por Elvira Vergara en [Upsocl](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)