

# Psoas...

der Überlebensmuskel zuständig für dein gesamtes Wohlbefinden

Du tust alles, was dich gesund und voller Energie halten sollte und dennoch läuft es nicht rund.

Viele sind davon betroffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Aktivität.

Psoas ist der Hüftbeuger und das Zentrum unserer Bewegungen. Sitzen, stehen, sich drehen, gehen, bücken oder beugen funktioniert nicht ohne unsere Hüftbeuger!

Das ist der Grund, warum auch aktive und gesunde Menschen viele gesundheitliche Störungen haben.

Versteifte und verkrampfte Hüftbeuger sind zuständig für viele Symptome wie:

- Schmerzen beim Gehen
- Gelenkschmerzen in den Beinen,
- Schmerzen im Lendenbereich
- Schmerzen in der Hüfte
- gesperrte Hüfte
- schlechte Statik
- Schlafstörungen
- Abgeschlagenheit
- Verdauungsprobleme
- schwaches Immunsystem
- Kreislaufprobleme
- Ängste
- Libidoverlust

Wieso ist dieser Muskel so wichtig?

Die Hüfte ist das Zentrum deiner Bewegungen und die Bindung zwischen Ober- und Unterkörper. Der Psoas Muskel ist einer der zwei Muskel, die zusammen den Iliopsoas bilden. Er sitzt in der Mitte deiner Hüfte und wird auch als der mystische Psoas genannt.

Mystisch ist hier das Schlagwort, weil es für die meisten Menschen (Ärzte inbegriffen) ein Mysterium ist, bei wie vielen Prozessen im Körper, der Psoas mitbeteiligt ist.

Der Psoas verbindet die Wirbel der unteren Wirbelsäule, geht durch das Becken und schließt über eine Sehnenverbindung am Oberschenkelknochen ab. Auch die Atmung wird durch ihn beeinflusst, da er mit dem Zwerchfell verbunden ist.

Sind die Hüftbeuger locker und entspannt, stabilisieren sie die Hüfte, richten dein Becken neutral aus und unterstützen die Wirbelsäule. Dein Bauch und die Organe darin werden durch diese wichtige Muskulatur gestärkt und beweglicher.

Langes Sitzen, Bewegungsmangel aber auch falsches Training blockieren deine Hüftbeuger!

Das Erkennen von verkrampften, versteiften Hüftbeuger ist schwierig. Viele Mediziner erkennen es nicht, weil sie ganz einfach nicht daran denken oder schlicht und einfach, das Zusammenspiel nicht erkennen.

Regelmäßiges und gezieltes Training helfen, Entspannung in die Hüftbeuger zu bringen, so dass dein Organismus wieder fähig ist, die Selbstregulation zu aktivieren.

Zu den gezielten Übungen gehören unbedingt:

- Tiefendehnung
- Dynamisches Dehnen

- Stabilität-und Mobilitätsübungen
- Fasziendehnung
- Muskelaktivierende Bewegungen

Schenke deinem Psoas die nötige Aufmerksamkeit um deine Gesundheit sinnvoll zu unterstützen.