



Le psoas, muscle vital

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le psoas, muscle vital

Jo Ann Staugaard-Jones

Le psoas, muscle vital Jo Ann Staugaard-Jones

 [Télécharger Le psoas, muscle vital ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le psoas, muscle vital ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le psoas, muscle vital** Jo Ann Staugaard-Jones

128 pages

Extrait

Extrait de l'avant-propos du Dr Gary Mascilak, D.C., P.T., C.S.C.S

J'ai le plaisir de connaître et de travailler avec Jo Ann depuis environ dix ans, et j'éprouve le plus grand respect pour quelqu'un qui incarne la santé et la forme dans sa pensée, ses mots et ses actions. Elle a beaucoup apporté à de nombreuses personnes en tant qu'enseignante, puis comme auteur en écrivant son second livre. Quand elle m'a demandé de contribuer au présent ouvrage, je me suis senti à la fois honoré et plein d'humilité. Lorsqu'elle m'en a expliqué le sujet, j'ai été rempli d'enthousiasme. Avec plus de vingt-quatre ans de pratique clinique à mon actif, je possède mon lot d'«histoires de psoas» et ai bien conscience de l'importance de ce muscle souvent négligé. Cependant, après avoir lu ce livre, j'ai ressenti à nouveau les limites de mes connaissances sur la dimension holistique du psoas. Étant engagé dans une pratique clinique quotidienne, j'apprécie tout particulièrement les cours et les livres qui ont un impact profond sur ma pensée et influencent la manière dont je traite mes patients le lundi matin. Le Psoas, muscle vital en fait clairement partie.

Le Psoas, muscle vital est en quelque sorte le livre idéal pour un géographe, puisqu'il n'y est question que de localisation, de localisation, et encore de localisation ! Du fait de sa localisation, le psoas a l'honneur d'être le seul muscle reliant la partie supérieure du corps à la partie inférieure. Par conséquent, l'éventail de ses fonctions est vaste, depuis son rôle moteur majeur dans certains mouvements jusqu'à celui, crucial, de stabilisateur dans des mouvements entraînés par d'autres muscles. Ainsi, qu'il s'agisse d'un mouvement engageant surtout la partie basse du corps, tel que la marche, ou d'un mouvement concernant surtout la partie haute, par exemple le geste de lancer une balle, ou encore celui de lever les bras pour attraper quelque chose dans un placard, le psoas est actif. Beaucoup de praticiens voient essentiellement dans le psoas un fléchisseur de la hanche. Cependant, quoique connaissant ses attaches proximales au niveau de la colonne lombaire et ses nombreuses relations par l'intermédiaire des fascias, ils sous-estiment souvent sa fonction stabilisatrice, de même que sa capacité à influencer profondément la posture de quelqu'un.

La localisation du psoas lui offre également la possibilité d'exercer une influence sur la circulation sanguine, du fait de sa proximité anatomique avec certaines structures vasculaires, en particulier l'aorte, l'artère iliaque externe et le prolongement de cette dernière dans l'artère fémorale, à travers la complexe région ilio-inguinale. Le psoas se trouve au carrefour de tout un réseau de fascias soutenant de nombreuses structures et organes viscéraux. Ces mêmes organes peuvent être stimulés et «massés» par des contractions du psoas, qui a donc une influence sur la digestion, l'excrétion/élimination, la détoxification et même le processus de reproduction. Il influence encore la respiration du fait de sa relation anatomique avec le diaphragme dans la zone du plexus solaire, et jusqu'à la circulation de l'énergie dans l'ensemble du corps, de par sa proximité avec les trois premiers chakras de la philosophie du yoga. Jo-Ann a vraiment fait un beau travail en montrant l'importance du psoas dans des phénomènes tels que la «communication viscérale», la «mémoire somatique», ou encore la composante émotionnelle associée aux sentiments venant «des tripes» Présentation de l'éditeur

Le psoas est un des muscles les plus importants du corps humain : situé au coeur de l'articulation de la hanche et le long de la colonne lombaire, il est le seul muscle qui relie directement les parties supérieure et inférieure du corps. Il joue un rôle crucial dans l'équilibre postural, le mouvement et, plus encore, dans le bien-être général, car sa fonction s'étend également aux systèmes nerveux et énergétiques (par le biais des chakras) et au niveau émotionnel en étant le siège des sentiments profondément ancrés. Avec ses illustrations détaillées, ses exercices d'étirement et de renforcement, ses chapitres très complets sur le rôle du psoas dans les mouvements du yoga et de la méthode Pilates, cet ouvrage explique comment relâcher ce muscle afin de

créer équilibre, harmonie et liberté de mouvement. Il permet de soulager les maux du bas du dos, de renforcer le centre du corps et d'ouvrir les canaux énergétiques. C'est le premier ouvrage en français de ce type sur le psoas. Il intéressera tous ceux qui sont en relation avec le travail corporel (kinésithérapeute, ostéopathe, préparateur physique, professeur de gymnastique ou de yoga, danseur, sportif, etc). Biographie de l'auteur

JO ANN STAUGAARDJONES est professeur de kinésiologie et instructeur certifié de yoga et de Pilates, diplômée de danse et d'éducation. Elle a obtenu des diplômes des universités du Kansas et de New York avant de poursuivre une carrière de danseuse, de chorégraphe, d'enseignante et de scientifique du mouvement. Elle dirige fréquemment des ateliers de mouvement interactif à travers les États-Unis et supervise des retraites de yoga et holistiques internationales.

Download and Read Online Le psoas, muscle vital Jo Ann Staugaard-Jones #K4PZVH9DOXU

Lire Le psoas, muscle vital par Jo Ann Staugaard-Jones pour ebook en ligneLe psoas, muscle vital par Jo Ann Staugaard-Jones Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le psoas, muscle vital par Jo Ann Staugaard-Jones à lire en ligne.Online Le psoas, muscle vital par Jo Ann Staugaard-Jones ebook Téléchargement PDFLe psoas, muscle vital par Jo Ann Staugaard-Jones DocLe psoas, muscle vital par Jo Ann Staugaard-Jones MobipocketLe psoas, muscle vital par Jo Ann Staugaard-Jones EPub

K4PZVH9DOXUK4PZVH9DOXUK4PZVH9DOXU