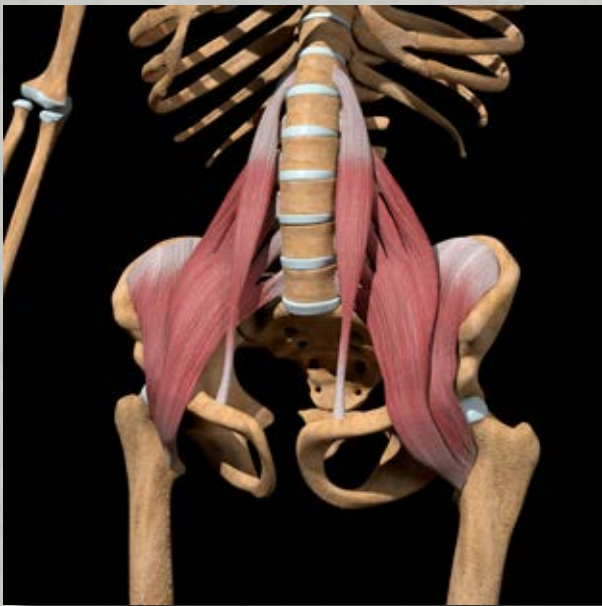


# Psoasmuskeln

Text av Lisa Hammar



Psoasmuskeln kallas i yogavärlden för själens muskel. Muskeln förbinder ryggraden med benen och länkar ihop över- och underkroppen. Utan dessa muskler skulle vi inte kunna gå. Den påverkar även diafragmans funktion, dvs. andningen. Psoasmuskeln är den djupaste muskeln i människokroppen och är ansvarig för att hålla oss stabila. Den påverkar vår strukturella balans och muskelintegritet, vår flexibilitet, styrka, rörelseomfång, ledrörlighet och till och med organfunktioner.

Psoas majormuskulerna fäster i den nedersta brösttryggskotan Th12 och i ländryggen från lumbala kotorna L1-L5 ner till toppen av insida lår (femur). Psoas minor fäster i Th12, går ner till os pubis (blygdbenet), infästningen sker via en sena. Iliacus fäster på insidan av höftbenen (iliac fossa) och fäster även den högt upp insida lår. Muskulerna ligger djupt ner under magmuskler och tarmar och kan vara svår att komma åt för att stretcha och massera. Psoas major och iliacus kallas tillsammans iliopsoas.

Beroende på hur vi mår skapas spänning eller avslappning i kroppen precis som i psoas major/minor- och iliacusmuskeln. Spänd iliopsoas skapar ofta värk i ländryggen eftersom framsidan drar ihop sig och tappar bäckenet framåt, vilket förstärker ländryggens kurva, lordos. Du känner det ofta genom en trötthetskänsla i ländryggen. Om du har promenerat länge blir du trött och får lätt värk i ländryggen. Har du gått eller stått länge vill du gärna böja dig framåt eller vila i barnets position för att ländryggen ska komma i viloläge. När du sover på natten upplever du att enda sättet att vila ryggen är att sova på sidan med böjda ben.

Alltför mycket sittande eller stressande, eller ensidig träning som massvis med situps (för att skapa sex-pack till badsäsongen) eller ensidig löpträning, som gör att psoasmuskeln ständigt är spänd, kan resultera i en förkortad muskel. Trauman som bil- eller fallolyckor kan skapa obalans mellan högra och vänstra sidan av muskulerna och påverka hela bäckenets och ryggens hållning.

Den spända muskeln påverkar även diafragmans rörelse, dina andetag, och därmed både den fysiska och psykiska hälsan. Andra problem med spänd eller svag psoasmuskel kan vara ryggsmärta, höft- eller knäsmärta, ischias, matsmältningsproblem, PTSD och andra stressrelaterade problem.

Överaktiv eller stressad psoasmuskel påverkar överlevnadsresponsen (kamp eller flykt-läget). Kroppens signalerar "fara" och aktiverar psoasmuskeln som om vi var tvungna att springa bort från faran. Psoas och iliacus lyfter benet framåt för att kunna springa.

Vår psoasmuskel korrelerar med diafragman, som är en av våra huvudmuskler som ansvarar för andningen. Diafragman har precis som psoas kontakt med ländryggskotorna i ryggraden – så när psoas är spänd kan inte diafragman arbeta med sin fulla potential. Det betyder att det inte är möjligt att andas djupa andetag. När vi tar korta, höga andetag i motsats till långa djupa, långsamma andetag är vår kropp i ett konstant stresstillstånd. Kroppen kan inte ha både det sympatiska och det parasympatiska systemet i gång samtidigt. Ett system i taget är aktivt, det vill säga aktivitet eller vila/återhämtning. Vi mår bäst av att ha balans i och mellan systemen. Vi behöver båda systemen som yin och yang. Balans.





# HUR KAN DU FÅ EN VÄLMÅENDE PSOASMUSKEL?

1. Ta hand om dig, lyssna på kroppen, varva ned med djupa andetag och långsamma rörelser.



2. Yogapositionen anjaney asana stretchar psoas. Aktivera magmusklerna (det ska inte kännas som om du böjer bak ryggen), känn stabilitet i höfterna, höfterna är bredvid varandra, stadiga fötter i golvet. Ryggen har en lång fin flexion längs hela ryggraden (undvik extra böj i ländryggen). Fokus för stretchen är höftböjen, det vill säga psoas.



3. Stretcha psoas. Lägg dig med sacrum, korsryggen, på blocket (obs, lägg ej blocket i svanken). Böj ena benet och håll om det böjda benet. Sträck ut det andra benet och håll det rakt. Låt tyngdkraften långsamt stretcha psoas i lugn takt. Långa djupa andetag.

En välmående psoasmuskel gör att benen och bäckenet kan röra sig lättare. Det förbättrar positionen för ryggraden, din hållning och andning, vilket leder till balans i kropp och själ, bukorgan, andning och hjärtfunktion.



4. Tips på självmassage med boll. Sätt bollen cirka 3-5 cm vid sidan om naveln. Lägg en vikt på bollen. Andas djupa andetag. Du kan också andas in djupt – håll andan i några sekunder – släpp taget och andas ut – låt bollen komma djupt in i muskler, bindväv och annan vävnad.



5. Du kan också lägga dig på bollen och djupandas. Flytta ned bollen närmare och närmare bäckenet. När du har bollen innanför höftbenet kommer du åt psoas- och även iliacusmuskeln.

Lycka till – ta väl hand om dig.

Gå in på hemsidan lisahammar.se under menyn "mindfulness och yogaklipp" för att göra enkla yoga-, massage- och andningsövningar som påverkar psoasmuskeln.

Lisa Hammar är helare, massör, psykosyntescoach, och yoga- och meditationslärare. Varmt välkommen att boka en session med Lisa via hennes hemsida.



Foto Kristin Andersson