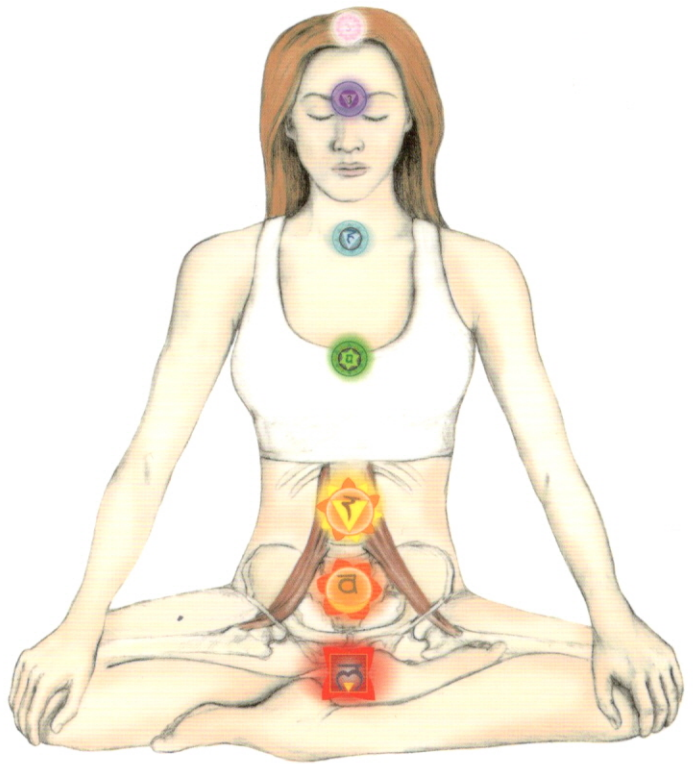


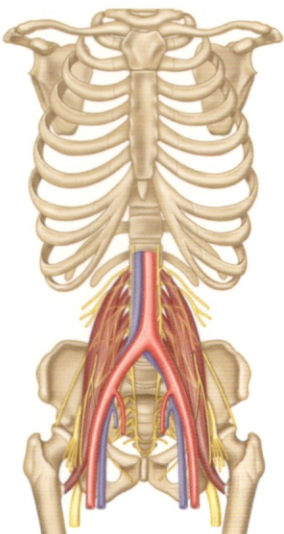
Jo Ann STAUGAARD-JONES

Le psoas, *muscle vital*



*Au cœur du bien-être
physique et émotionnel*

SULLY



« Ce livre m'a éclairé et soutenu dans mon évolution personnelle et professionnelle, il ouvre le chemin d'une meilleure compréhension de l'état de santé et du fonctionnement optimal du corps. »

Dr Gary Mascilak

Le Psoas, muscle vital présente une vision en profondeur du muscle squelettique le plus important, et pourtant bien maltraité, du corps humain. Logé profondément au cœur de l'articulation antérieure de la hanche et le long de la colonne lombaire, le psoas joue un rôle crucial dans l'alignement postural optimal, le mouvement et, par-dessus tout, le bien-être. Sa fonction et son importance s'étendent, au-delà des aspects anatomiques et mécaniques, au complexe nerveux et aux systèmes énergétiques. Adoptant une approche holistique originale, ce livre montre comment l'état du psoas affecte la santé du corps physique, émotionnel et énergétique.

- Sur le plan physique, il est le seul muscle qui relie directement les parties supérieure et inférieure du corps.
- Sur le plan émotionnel, il transmet des messages à destination et en provenance du cerveau et est le siège de sentiments profondément ancrés.
- Sur le plan énergétique, il joue un rôle d'intégrateur à la racine même des chakras inférieurs, influençant subtilement la circulation de l'énergie vitale à travers tout le corps.

Comprendre et travailler avec le psoas peut aider à :

- Soulager les maux du bas du dos,
- Renforcer le centre du corps,
- Améliorer sa posture,
- Réduire un traumatisme,
- Ouvrir les canaux énergétiques.

Quel que soit notre niveau de forme ou de souplesse, la manière dont nous utilisons notre psoas et en prenons soin est de la plus grande importance dans notre expérience de la vie. Avec ses illustrations détaillées, ses exercices d'étirement et de renforcement clés et ses chapitres très complets sur le rôle du psoas dans les mouvements du yoga et de la méthode Pilates, *Le Psoas, muscle vital* explique aux lecteurs comment relâcher ce muscle afin de créer équilibre, harmonie et liberté de mouvement.

JO ANN STAUGAARD-JONES 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.



20 €