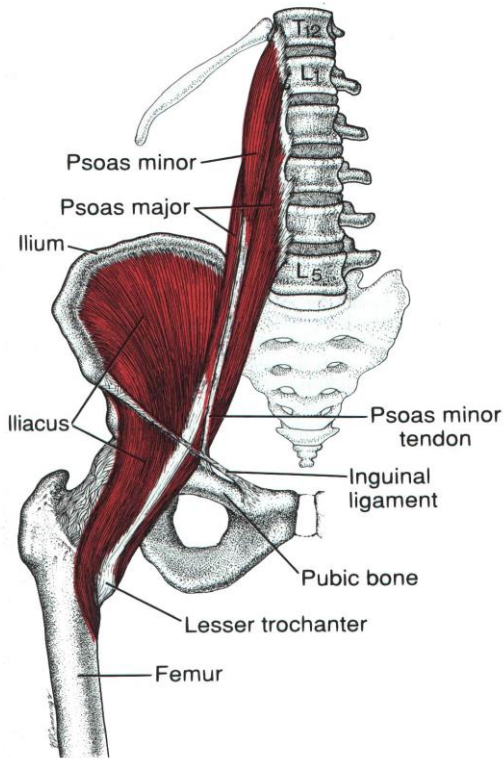


# *Psoasmuskulens mirakler*



Faxe Sundhedscenter  
Præstøvej 78, 4640 Faxe  
Telefon: 56 31 44 25  
[www.alfa-living.dk](http://www.alfa-living.dk)

Lige så vigtigt som pauser, hvile og sundt åndedræt er for menneskets velbefindende såvel fysisk som psykisk, lige så stor betydning har de kropsholdninger vi benytter os af i det daglige. Dette gælder såvel på arbejdet som i fritiden.

Det sjove er, at den største hjælp til en korrekt kropsholdning faktisk er at finde i kroppen selv. Nærmere betegnet en muskel kaldet ”**Psoas musklen**”. På græsk betyder ”psoa” lænd, og navnet ”psoas” henviser til, at der er tale om en lændemuskel.

**Psoas musklen** har sine tilhæftninger på siden af lændehvirvlerne og på lårbenet. Vi bruger den blandt andet når vi går på trapper. Denne muskel er én af de stærkeste muskler vi har i kroppen.

I østen bruger man blandt andet energien fra denne muskel til kampsport, fordi styrken indefra – både fysisk og mentalt giver meget mere power.



*Vi aktiverer blandt andet musklen ved at rette vores opmærksomhed på **puden bag storetåen**, når vi sidder, står eller går.*

*Når vi aktiverer **Psoas musklen**, så retter kroppen sig automatisk ind, således at vi står fjedrende på foden (puden bag storetåen),*

*knæene bliver fjedrende og kan ikke overstrækkes, ryggen får sin naturlige S-form, skulderbladene samles – de kan ikke spredes, halsmusklerne aktiveres og trækker hagen bagud og nakken retter sig op.*

Når vi har opmærksomheden på **Psoas musklen**, vil kroppen være mere stabil, og vi kan holde fulcrum (balance) og det vil betyde, at vi kan bruge kroppen mere hensigtsmæssigt.

Det mest forunderlige er, at vi ikke engang behøver at stå op til dette. Hvis vi sidder ned og aktiverer **Psoas musklen**, så sker det samme i kroppen – vi kan sidde på samme måde som vi står og går.

Opmærksomhed på **Psoas musklen** er noget alle kan have glæde af.

Der er for eksempel børn, som bliver mobbet i skolen, der oplever, at de nu har et værktøj, og når de bruger det, så stopper mobningen. Det samme gælder på arbejdspladser, hvor der efterhånden også er en del stress og mobning.

Samtidig er det guld ved meningsudvekslinger at bruge **Psoas Musklen**. Vi opnår større fokus på samtaleemnet, og vores samtalepartner vil opleve et større nærvær i den fælles kommunikation. Vi føler større selvsikkerhed og har derved lettere ved at få sagt det vi vil – med respekt for både os selv og andre.

Vi vil desuden som mennesker blive bedre i stand til at modstå en ydre påvirkning af mental og energimæssig karakter samt til en vis grad fysisk karakter, hvis der holdes koncentration og fokus på **Psoas musklen**.

Jo mere vi bruger og aktiverer musklen, jo mere vil det blive indarbejdet i vores bevidsthed. Vi vil blive bedre og bedre til at kunne holde fokus på det vi er ved at lave. Vi hjælper ganske enkelt os selv til at leve mere i nuet.

Som en ekstra gevinst, kan vi undgå at blive mentalt, følelsesmæssigt og fysisk påvirkede af de mennesker vi omgiver os med, såvel arbejdsmæssigt som privat.

Hvis vi er følelsesmæssigt engagerede, kan vi være ude af stand til at handle hensigtsmæssigt. Vi kan ligefrem være handlingslammede, og kan umuligt se nogen udvej på et problem. Her kan vi med stor fordel aktivere **Psoas musklen**. Derved vil vi opleve, at vore følelser ”træder” lidt til side. Vi kan få et større overblik og blive mere handlingsorienterede og rationelle.

Men men men....- det er for sent at komme i tanke om musklen, når vi er ved at drukne i problemer eller diskussioner.

Der skal øvelse til - det er et mentalt arbejde at holde sig selv til ilden, og huske på sig selv, sit fokus og **Psoas Musklen**.

Som et redskab til dette, skal til sidst nævnes et eksempel på en mental øvelse, der kan udføres dagligt:

Vi har for eksempel alle tiders chance for at træne vores mentale styrke, sammen med vores fysiske balance, mens vi ser nyhedsudsendelser. Når vi aktiverer vores **Psoas muskel**, mens der bliver talt om alle mulige negative ting, som kunne påvirke os følelsesmæssigt, vil vi få en hel anden oplevelse af de informationer, som vi modtager.

Vær også opmærksom på musklen generelt i det daglige – når dine børn skændes, når du har en konflikt med en partner, ven eller kollega eller bare når et menneske har brug for din fulde opmærksomhed og nærvær mens han /hun ”hælder ud af ørerne”.

Forær dig selv den gave, der ligger i at oplære dig selv til større kropsbevidsthed og fokus på **Psoas musklen** - puden bag storetåen.



*Psoas musklen er en  
velsignelse for kroppen og  
vores mentale tilstand.*

*Held og lykke med større  
balance og nærvær i livet.*

*Kærlig hilsen  
Britta Helena Andersen*