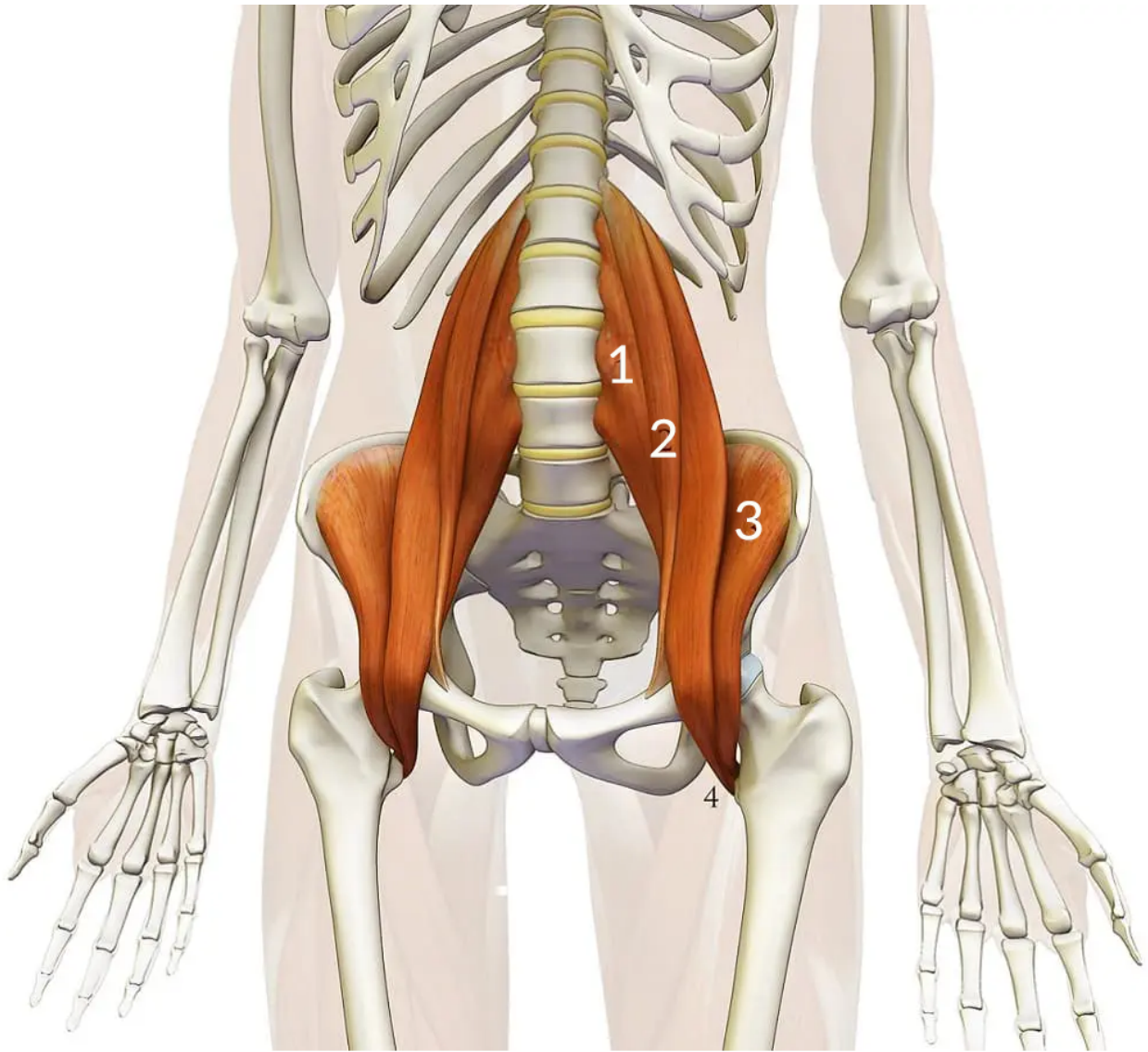




1. Psoas major, 2. Psoas minor, 3. Iliacus



Der Psoas wird häufig als *Seelenmuskel* bezeichnet, da er eine zentrale Verbindung zwischen körperlicher Struktur und emotionalem Befinden darstellt. Als tiefster Muskel im menschlichen Körper verbindet er die Wirbelsäule mit den Beinen und reagiert stark auf Stress, Angst und emotionale Anspannung.

Dauerhafte Spannung und die häufigsten Symptome:

- Ziehen im unteren Rücken
- Druckgefühl im Bauchraum
- Hüft- & Leistenschmerzen fr Instabile Körperhaltung
- Flache, eingeschränkte Atmung
- Gefühl von innerer Unruhe
- Beckenschiefstand
- Schmerzen beim langen Sitzen
- Verspannte Oberschenkel
- Bewegungseinschränkungen beim Aufrichten

Die wichtigsten Aspekte der Verbindung

Verbindung zu Emotionen, Kampf-oder-Flucht-Reaktion

Der Psoas wird bei Gefahr oder Stress reflexartig angespannt, um den Körper zusammenzuziehen und zu schützen – ein Überbleibsel der „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion. Chronischer Stress führt zu einer dauerhaften Verkürzung und Verhärtung dieses Muskels, was sich als „verhärtete Seele“ oder emotionale Blockade äußern kann.

Bindeglied zwischen Körper und Seele

Er ist der einzige Muskel, der die Wirbelsäule mit den Beinen verbindet, und spielt eine Schlüsselrolle bei aufrechter Haltung, Gehen und Hüftbeugung. Ein entspannter Psoas ermöglicht eine freie Atmung und ein Gefühl von Offenheit und Sicherheit.

Verbindung zum Zwerchfell

Der Psoas ist über Faszien direkt mit dem Zwerchfell verbunden, dem Hauptmuskel der Atmung. Stress führt zu flacher Atmung und Anspannung im Psoas; umgekehrt kann die Lösung des Psoas (z.B. durch Yoga oder Dehnung) tiefsitzende emotionale Spannungen lösen.

Folgen der Anspannung

Ein verspannter Psoas - „Stressmuskel“ - wird oft als Ursache für unspezifische Rückenschmerzen, Hüftprobleme und ein Gefühl der „Abgeschnittenheit“ vom eigenen Körper oder Gefühlen beschrieben.