

5 étirements pour libérer le psoas

Exercices progressifs pour étirer, relâcher et rééquilibrer le psoas — muscle clé du dos et du bassin.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

1×

PAR JOUR

3

SEMAINES

01 · ÉTIREMENT ALLONGÉ · NIVEAU 1

Relâchement passif au bord du lit

Allongé sur le dos au bord d'un lit, **laissez pendre la jambe droite dans le vide**, genou et hanche relâchés. L'autre genou est ramené vers la poitrine pour stabiliser le bas du dos.

2 min · chaque côté · 1× par jour

02 · ÉTIREMENT EN FENTE · NIVEAU 2

Fente basse classique

En fente basse : **genou droit au sol, pied gauche devant à 90°**. Poussez les hanches vers l'avant, buste droit, dos non cambré. Levez le bras opposé pour intensifier.

45 s · chaque côté · 3 répétitions

03 · ÉTIREMENT DEBOUT · NIVEAU 2

Étirement du psoas en équilibre

Debout près d'un mur. **Saisissez la cheville droite par derrière**, genou pointé vers le bas. Contractez légèrement le fessier et poussez le bassin vers l'avant sans cambrer.

40 s · chaque côté · 3 répétitions

04 · RELÂCHEMENT · NIVEAU 1

Position du constructeur (psoas release)

Allongé sur le dos, **deux pieds à plat, genoux fléchis à 90°**, écartés à la largeur des hanches. Restez immobile 2 à 5 min. Position de relâchement actif du psoas.

2 à 5 min · chaque soir

05 · RENFORCEMENT ANTAGONISTE · NIVEAU 3

Activation des fessiers

Allongé sur le dos, pieds à plat. **Soulevez lentement le bassin en contractant fort les fessiers**, maintenez 8 secondes, redescendez en 4 secondes. Rééquilibrez le psoas.

8 s maintenu · 12 rép. · 3 séries

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés de l'étirement

- Le psoas relie les **lombaires** au fémur
- La position assise **raccourcit** le psoas
- Psoas tendu = **bascule du bassin** vers l'avant
- Étirez toujours **les deux côtés**
- Renforcez les **fessiers** en parallèle

Conseil ostéopathique : le psoas se contracte en réponse au stress autant qu'à la sédentarité. Un psoas libéré améliore la posture, réduit les lombalgies et décompresse les vertèbres lombaires.

Attention : en cas de douleur à l'aîne ou à la hanche pendant les étirements, consultez avant de continuer. Évitez les étirements forcés.

MG**Marine GUTFREUND**
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60

✉ osteo-gm@hotmail.com

🌐 www.osteo-gm.fr