El psoas es un músculo de especial importancia, puesto que es el único músculo del cuerpo que conecta directamente la columna lumbar, la pelvis y el fémur. Esto significa que actúa sobre estas tres zonas, tanto en la estática (postura) como en el movimiento. Por lo tanto, su buen estado o "eutonía" será fundamental para la salud de las lumbares, la pelvis y la cadera. Del mismo modo, su hipotonía o su acortamiento tendrán consecuencias directas en estas regiones.

Además, el psoas está literalmente "atravesado" por el plexo lumbar, lo que también lo hace determinante para el buen funcionamiento de esta parte del sistema nervioso periférico.

En este curso, estudiaremos el músculo psoas en relación con estos y otros muchos aspectos. Aprenderemos a valorarlo y distinguirlo de otros músculos que tienen una acción similar. Aprenderemos también a relajarlo, estirarlo y tonificarlo de manera tridimensional, puesto que así es su rol. Todo ello para el buen estado de la columna lumbar, la pelvis, la cadera y el resto de estructuras relacionadas con él. Pero también para la mejoría de problemas discales, artrosis lumbar o de cadera, dolor y pérdida de movilidad con compensaciones, etc.

NOTA:
Para el buen aprovechamiento de este curso, se requiere conocer las bases anatómicas de la columna (en especial la columna lumbar) y la articulación coxo-femoral, que NO se abordarán en este curso. No obstante, quien desee inscribirse a este curso sin tener un conocimiento previo de los temas referidos, deberá, al menos, adquirir los conocimientos anatómicos fundamentales a través de la lectura del libro Anatomía para el movimiento, Volumen I u otro manual de referencia.
Los cursos de Columna lumbar y Pelvis y cadera están programados con anterioridad al curso del Psoas.

PROGRAMA ORIENTATIVO

- Anatomía del psoas, del ilíaco y del psoas menor.
- Cómo actúa el psoas sobre la **cadera**. Experimentación en diversas posiciones de la contracción del psoas y de su puesta en estiramiento.
- Cómo actúa el psoas sobre las articulaciones de la **pelvis**.
- Cómo actúa el psoas sobre la **columna lumbar y dorsolumbar**. Experimentación en diversas posiciones, tanto de la contracción del psoas como de su puesta en estiramiento.
- Repercusiones del acortamiento del psoas en la región lumbo-pélvica y en la cadera. Cómo valorarlo y distinguirlo de la acción de los músculos sinérgicos del psoas.
- "Síndrome cruzado inferior" de Janda. Consecuencias locales y globales. Ejercicios de prevención y autotratamiento.
- Ejercicios de fortalecimiento, de estiramiento y de relajación del psoas.

- Localización progresiva de su acción específica, tanto desde el punto de vista teórico como práctico.
- El psoas y el tri-movimiento de la columna. Psoas y escoliosis.
- El psoas y el diafragma.
- El psoas y el plexo lumbar.
- El psoas y las vísceras abdominales.
- Encadenamientos de movimientos
  (que ponen en juego los dos psoas en la totalidad de su acción).