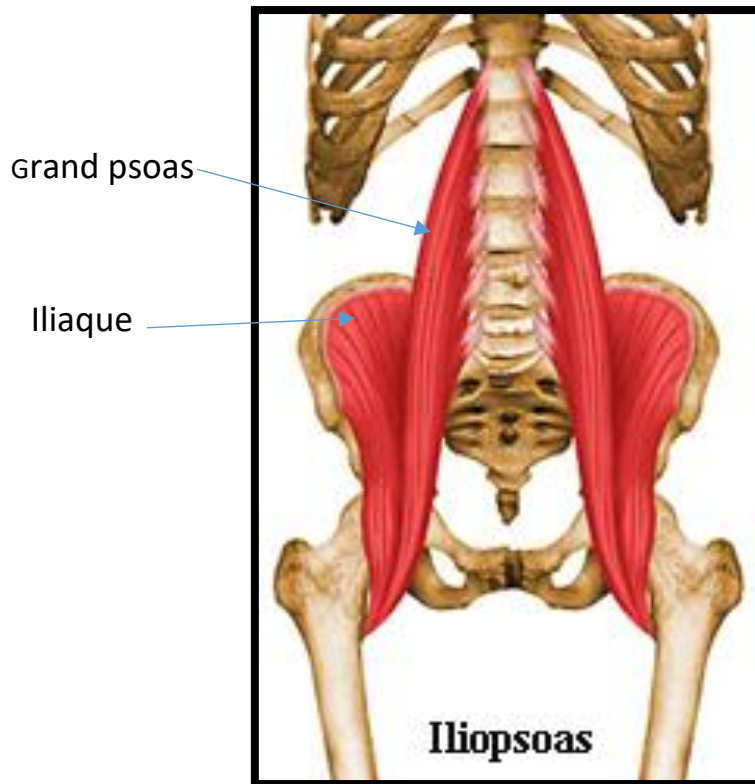


ILIO-PSOAS

L'ilio-psyas est constitué de 2 muscles : le grand psyas et l'iliaque. Le grand psyas prend son origine dans le dos soit de la T12 à L5 et l'iliaque dans l'intérieur du bassin. A leur terminaison, ils s'unissent pour former un tendon qui s'insère sur le petit trochanter du fémur.



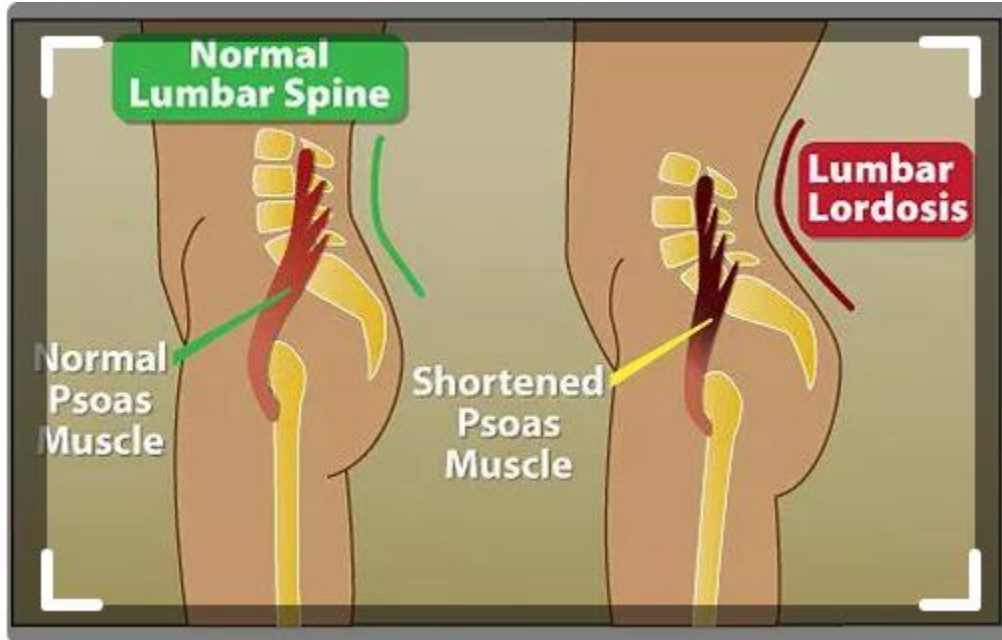
C'est le muscle qui **relie** le haut du corps avec le bas du corps. Il fait bouger les os du bas du dos, du bassin et de la hanche. Il est mobilisé lors de la marche ou en station debout.

Il est poly articulaire c'est-à-dire qu'il affecte plusieurs articulations. Il participe à :

- La flexion de la hanche.
- La flexion latérale de la colonne vertébrale.
- La rotation externe de la hanche.

Ce muscle est très sollicité dans la pratique du yoga. Plusieurs postures nous permettent soit de le contracter ou de l'étirer. Par exemple, on le contracte lorsqu'on effectue une flexion vers l'avant et on l'étire lors des extensions vers l'arrière.

Il permet de stabiliser les lombaires et le bassin. Il joue un rôle important dans la courbure des lombaires. Des ilio-psyas courts et tendus ont des effets sur le bas du dos puisqu'ils amènent le bassin en antéversion engendrant ainsi une hyper lordose.



L'antéversion du bassin a des effets sur la respiration. Le diaphragme est contracté et les poumons sont comprimés ce qui réduit l'amplitude et l'efficacité respiratoire.