

Marcello Chiapponi

PSOAS

**LE MUSCLE
QUI VOUS
VEUT DU BIEN**

Améliorer
le bien-être du dos,
réduire l'anxiété
et se reconnecter
à soi !



● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Titre original: *Psoas, il ponte tra corpo e mente*

Copyright © 2022 by Giunti Editore S.p.A., Firenze-Milano www.giunti.it

Texte, photographies et illustrations: Marcello Chiapponi, à l'exception des illustrations pages 17, 29, 35, 43, 52 © Archivio Giunti/Maria Paola Baldanzi, et des photographies pages 12 (fond), 15, 16, 47, 48, 51 © www.stock.adobe.com

Traduction française: Elodie Dusseaux

Relecture/correction: Clotilde de Royer et Emmanuelle Peraldi

L'auteur tient à remercier :

Filippo, qui a été le principal «moteur» de cette publication.

Francesco, irremplaçable assistant photographe.

Marcello, sans qui L'AltraRiabilitazione.it aurait probablement imposé sur lui-même il y a des années.

Toutes les personnes qui m'apportent leur aide pour L'Altra Riabilitazione, dans le studio et sur le site.

Toute ma famille, qui ne cesse d'apprécier mon travail.

Parmi eux, je ne peux pas ne pas mentionner ma grand-mère Anna, qui était une auteure de livres lorsque les manuscrits étaient encore écrits à la main. Je lui dois probablement ma passion pour l'écriture.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions!

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023

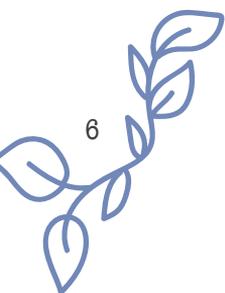
ISBN: 978-2-416-01183-2

Marcello Chiapponi

PSOAS

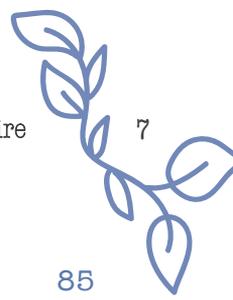
**LE MUSCLE
QUI VOUS
VEUT DU BIEN**

● Éditions
EYROLLES



Sommaire

Introduction	9	Les adhérences abdominales: cicatrices internes	29
Partie I: Caractéristiques et connexions du psoas	13	Les traitements de manipulation	31
Chapitre 1 : Anatomie, mouvement et particularités du psoas	14	La nécessité d'un programme à long terme	31
Où se trouve-t-il?	14	Chapitre 5 : Les connexions avec les organes uro-génitaux féminins	33
Spécificités et connexions	15	Les troubles qui impactent le psoas	33
Les mouvements du psoas et ses particularités	18	Le cycle douloureux	34
Chapitre 2 : Les connexions : comment le psoas influence et est influencé	23	Les problèmes du plancher pelvien : la vessie	35
Les connexions à double sens	24	Chapitre 6 : Les connexions entre psoas et stress émotionnel : est-ce bien le « muscle de l'âme » ?	37
Chapitre 3 : Les connexions avec la posture	25	Stress et contraction chronique des muscles	38
Les décharges posturales	25	Peut-on dénouer les traumatismes émotionnels ?	39
La douleur influence la posture	26	Apprenons à détendre le psoas	40
Chapitre 4 : Les connexions avec l'intestin et le monde fascinant des adhérences	28	Chapitre 7 : Psoas et diaphragme : amis émotionnels	42
La connexion entre intestin et colonne vertébrale	28	La peur qui bloque la respiration	43
		Une influence réciproque	44
		Chapitre 8 : Le psoas dans les philosophies orientales	46
		Un pont entre la terre et le ciel	47



Le psoas et les chakras	47		
Dénouer les énergies négatives	49		
Chapitre 9 : Les connexions les plus importantes : hanche, colonne lombaire et nerf fémoral	50		
L'origine du psoas...	50		
... et son insertion	51		
Le nerf fémoral	52		
Le dernier voisin de palier : les reins	53		
Chapitre 10 : Les problèmes avérés	55		
Les tests d'évaluation et la palpation	56		
Étirer et renforcer le psoas : un bénéfice pour tous	58		
Chapitre 11 : Les symptômes d'un problème au psoas	60		
Partie II : Protocoles et exercices	65		
La consultation : évaluons notre psoas	66		
Les tests d'autoévaluation	66		
Les protocoles	67		
Recommandations avant de commencer	77		
1. Vous ne devez pas éprouver de douleur	77		
2. Exécutez les exercices lentement	78		
3. Parlez avec votre médecin	80		
Le protocole Priorité	81		
Subdivision des jours et des horaires	82		
Une implication hebdomadaire	83		
Suggestions pour choisir l'horaire	83		
		Protocole Priorité phase 1	85
		Exercice 1: étirement de base du psoas	86
		Exercice 2: respiration du diaphragme	90
		Exercice 3: maintien abdominal	91
		Exercice 4: pont sur un seul pied	92
		Exercice 5: étirement du diaphragme	94
		Exercice 6: <i>side bend</i>	96
		Exercice 7: étirement des fessiers	98
		Exercice 8: respiration avec le diaphragme, debout, avec mains sur les côtes	99
		Exercice 9: planche	100
		Exercice 10: étirement sur le flanc	102
		Exercice 11: renforcement du psoas debout	103
		Protocole Priorité phase 2	105
		Exercice 1: étirement du psoas avec un bras en l'air	106
		Exercice 2: respiration avec le diaphragme debout avec un bras en arrière	107
		Exercice 3: maintien abdominal <i>versus</i> psoas	108
		Exercice 4: extension des fessiers debout	110
		Exercice 5: étirement diaphragmatique <i>side bend</i> debout	111
		Exercice 6: flexion du psoas debout jambe tendue	112
		Exercice 7: abduction de la hanche debout	113
		Le protocole Harmonie	115
		Protocole Harmonie phase 1	116
		Exercice 1: étirement du psoas avec rotation du bras	117



Exercice 2: renforcement des fessiers
avec recherche du point critique 119

Exercice 3: renforcement du psoas
avec recherche du point critique 120

Exercice 4: pont sur deux pieds 121

Exercice 5: étirement du psoas bras
levé avec haltère 122

Exercice 6: planche latérale 123

Exercice 7: soulèvement
de la jambe tendue 124

Exercice 8: flexion/extension
complète debout 125

Protocole Harmonie
phase 2 126

Exercice 1: grimper en planche 127

Conclusion des protocoles 129

Conseils utiles :
psoas, intestin
et inflammation générale 130

Les 4 règles d'or de l'alimentation 131

Conseils utiles : améliorer
le système nerveux
pour améliorer le psoas 135

1. L'horaire de notre dîner
et sa composition 136

2. La lumière 136

3. Les activités 137

4. Organisation générale
des horaires 138

Conclusion 140

Introduction

Sincèrement, je ne me rappelle pas d'où me vint l'intuition.

Je me souviens de ce monsieur, la soixantaine, qui se plaignait d'une douleur dans la partie basse de son dos, du côté droit.

Sa description reste gravée dans ma mémoire: «Si je reste assis, même longtemps, je ne sens rien, mais lorsque je me lève, je sens une forte douleur à cet endroit et je dois marcher pour que cela cesse.» C'est peut-être à ce moment-là que j'eus l'intuition de devoir concentrer mon traitement sur le muscle psoas qui, nous le verrons, est le muscle fléchisseur de la hanche et de la colonne.

J'avais imaginé le mouvement de se lever d'un siège, qui comporte une extension de la hanche: avec ce mouvement, le psoas doit pouvoir s'allonger pour permettre à la hanche et à la colonne de s'étendre. Bien entendu, dans le cas de ce monsieur, le muscle psoas ne se laissait pas volontiers étirer. Je devais parvenir à l'en convaincre!

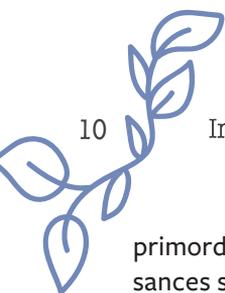
Je me rappelle que cette personne était vraiment rigide, ses muscles semblaient d'acier et, pour l'aider à réaliser un stretching décent, je devais mouiller ma chemise!

Cependant, ces efforts avaient payé... À la cinquième séance, ce monsieur prononça les mots que tout kinésithérapeute rêve d'entendre: «Vous savez que ça va vraiment mieux? Cela fait des années que j'ai cette douleur, personne n'était jamais parvenu à m'en libérer!» Ce fut une vraie fierté car en quelques mots je comprenais que:

- la personne allait mieux;
- j'avais résolu un problème qu'elle subissait depuis des années;
- j'étais plus fort que les autres qui avaient échoué.

Ce fut probablement à ce moment-là que le traitement du muscle psoas a provoqué chez moi «l'effet marteau». Qu'est-ce que j'entends par là? Eh bien que le proverbe qui dit «Si tu n'as qu'un marteau, tu vois des clous partout» s'applique également dans le champ médical. À partir de cet instant, tous les maux de dos me semblaient être dus aux problèmes du psoas, et je pratiquais sur tous mes patients les manipulations qui avaient fonctionné.

Pour être franc, la formule «J'ai découvert la solution à tous les problèmes du monde» a été revue à la baisse, mais cette période m'a été utile pour établir quelques concepts



primordiaux. La considération principale qui m'a conduit à vouloir approfondir mes connaissances sur les fonctions de ce muscle est que, quel que soit le problème intervenant dans la partie qui se trouve de la moitié du dos au genou, il bénéficiera de l'étirement du psoas.

La seconde observation de cette période (j'étais persuadé d'avoir fait la découverte du siècle) est que quand je cherchais à atteindre ce muscle et à le masser manuellement (une entreprise assez ardue et inutile), j'obtenais les réactions les plus diverses des patients. L'un me disait sentir un réflexe dans le dos, un autre des fourmillements dans la jambe, un autre a carrément fondu en larmes sans raison!

Ces raisons comme nous le verrons, existent, et comment!

Si vingt ans après la rencontre avec ce monsieur qui m'avait conduit à cette intuition, j'ai dépassé la phase «Quel que soit le problème de quelqu'un, il est certainement dû au psoas», mon enthousiasme à l'égard de ce muscle fascinant n'a pas faibli.

Celle ou celui qui connaît mon travail en ligne le sait très bien: mes vidéos et articles sont des mises en lumière du muscle psoas, indépendamment du problème abordé.

Justement, étant donné que les mots *kinésithérapeute* et *travail en ligne* peuvent sembler contradictoires, je me présente: je suis kinésithérapeute depuis le début des années 2000, mais depuis dix ans je me distingue en quelque sorte. Dès le premier cabinet dans lequel j'ai travaillé, j'ai suivi une de mes grandes passions, la communication. En 2014, j'ai commencé à écrire des articles sur la façon d'améliorer tel ou tel problème musculosquelettique, et à les publier en ligne. J'ai ainsi lancé mon site *L'Autre réhabilitation*¹... Je dois être sincère, je ne sais plus pourquoi je lui ai donné ce titre.

Article après article, mon site s'est développé. De nombreuses personnes trouvaient mes articles sur le Web et me contactaient pour me consulter. Comme nombre de mes collègues, il fut un temps où mon approche était uniquement manuelle. Venez me voir, je vous manipulerai et résoudrai votre problème. Avec l'expérience et le développement de mes connaissances, j'ai découvert que ce type d'approche ne fonctionnait pas à long terme.

Quand on parle de muscles, d'articulations et des problèmes qui y sont liés, nous parlons de quelque chose d'étroitement dépendant de nos habitudes, de notre façon de bouger et de notre style de vie. Comment pourrait-on résoudre un problème de l'extérieur, sans que la personne n'ait rien à faire? C'est ainsi que j'ai commencé à enseigner, plutôt qu'à manipuler. Des enseignements qui, petit à petit, ont conquis un public de plus en plus large, et quand les vidéos ont fait leur chemin, j'ai profité de la vague et ai créé une des premières chaînes YouTube en Italie. Aujourd'hui, entre mon site et ma chaîne, cela représente des dizaines de milliers de visiteurs par jour. Voilà pourquoi je me présente comme un kiné «anormal»: aucun de mes collègues ne dispose d'un observatoire aussi vaste, principalement grâce au travail en ligne.

1. www.laltrariabilitazione.it (N.D.T.)



Les indications de ce livre sont donc particulièrement fiables. Elles ne reposent pas seulement sur vingt années d'expérience sur le terrain, mais aussi sur les retours de dizaines de milliers d'abonnés de *L'Autre réhabilitation*. En somme, si je vous dis que le muscle psoas est important, vous pouvez vous fier à moi.

Ce n'est donc pas un hasard si je cite le psoas dans presque tous les articles et vidéos ou que je propose des exercices pour ce muscle, même lorsqu'il s'agit d'un problème lié aux cervicales (assez éloignées du psoas, nous sommes d'accord!). Ce n'est pas non plus un hasard si à chaque fois que je consacre un article ou une vidéo à ce muscle, il récolte un intérêt prodigieux. Comme si les abonnés anticipaient son utilité. Le psoas a été qualifié de «muscle de l'âme» et, comme nous le verrons plus loin, cette définition est fondée.

Je suis fondamentalement un scientifique, les explications que vous trouverez dans cet ouvrage ont un étayage scientifique. Mais vous découvrirez qu'en gardant les pieds sur terre, la connaissance de ce muscle nous mène à prendre en compte les émotions et l'esprit. Malheureusement, à cause de son rôle fondamental et de l'intérêt qu'il suscite, des mythes, mêlés à des exagérations, ont commencé à circuler à son propos. Pourtant, tous les problèmes ne peuvent lui être imputés!

Les protocoles de travail présentés ont pour objectif principal une pleine remise en forme du muscle psoas, ainsi naturellement que de ses voisins. Cela pourra vous aider à plein d'égards. En fait, renforcer le psoas peut aboutir à:

- moins de maux de dos (sinon à les supprimer complètement);
- une amélioration de la posture et des mouvements du quotidien;
- avoir plus d'énergie;
- une amélioration des problèmes digestifs;
- résoudre les douleurs articulaires de la hanche et des genoux;
- plus de concentration.

Nous sommes prêts pour ce voyage extraordinaire, que nous débiterons en découvrant le psoas et ses connexions, puis les protocoles de remise en forme. Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter bon voyage!

Avertissement

Le contenu de ce livre est fourni à titre d'information uniquement. Le choix et la prescription d'une thérapie ou d'un régime alimentaire relèvent de la responsabilité du médecin traitant, qui est le seul à pouvoir évaluer les éventuels risques secondaires (tels que les intoxications, les intolérances et les allergies). Les informations, préparations, recettes et suggestions contenues dans ce livre ont un caractère informatif et non thérapeutique. L'éditeur décline toute responsabilité en cas d'utilisation inappropriée du texte.