



# Técnicas de Estiramiento Tailandés para el Psoas

El músculo psoas, conocido como el "músculo emocional del cuerpo", es crucial para la estabilidad del núcleo y la flexibilidad de la cadera. Este documento explora técnicas de estiramiento tailandés en posición supina para relajar el psoas, promoviendo el bienestar físico y emocional.

# El Músculo Psoas: Importancia y Efectos

El músculo psoas juega un papel crucial en la estabilidad del núcleo y la flexibilidad de la cadera. Su importancia va más allá de lo físico, ya que es conocido como el "músculo emocional del cuerpo". La tensión en el psoas puede tener efectos significativos en nuestro bienestar general:

- Contribuye a dolores de espalda y cadera
- Puede causar una sensación general de malestar emocional
- Afecta la postura y el movimiento

Por estas razones, las técnicas de estiramiento tailandés enfocadas en la relajación del psoas son esenciales para liberar esta tensión y promover el bienestar integral.

# Estiramiento de Psoas Asistido con Extensión de Pierna

1

## Posición Inicial

El cliente se acuesta boca arriba en la mesa con una pierna extendida y la otra pierna doblada, con el pie apoyado en la mesa.

2

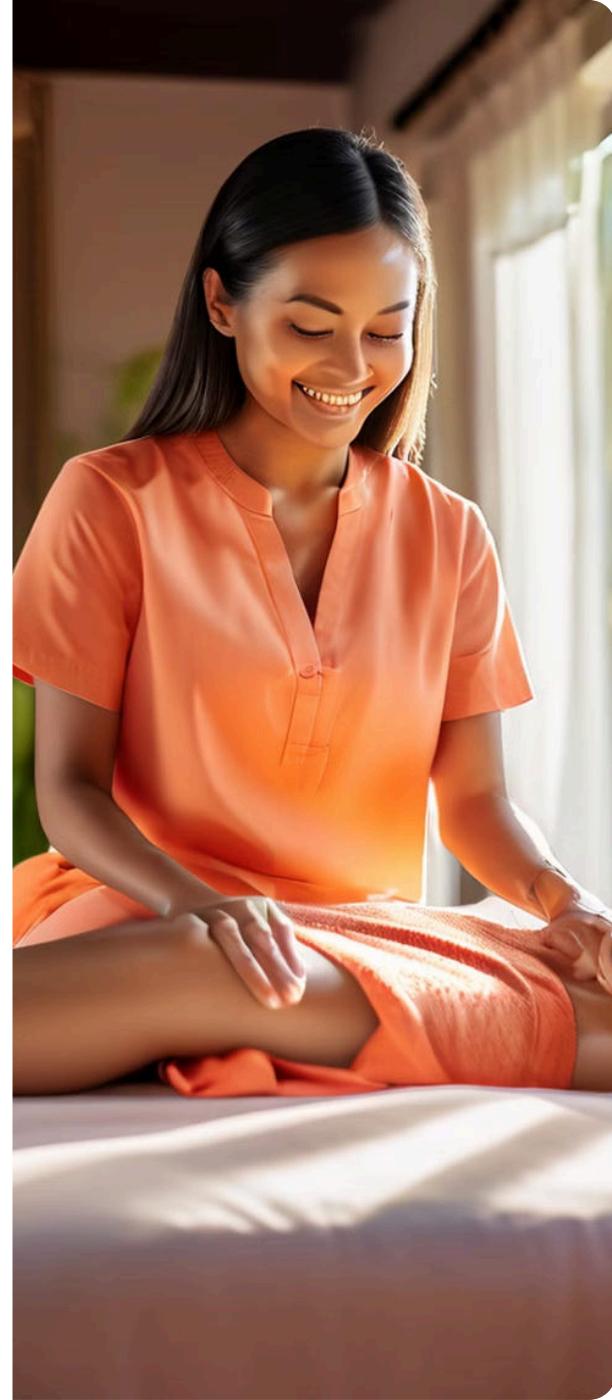
## Acción del Terapeuta

El terapeuta se coloca al lado del cliente y sostiene la pierna doblada, guiándola suavemente hacia el pecho del cliente. Simultáneamente, aplica una ligera presión hacia abajo en la pierna extendida.

3

## Beneficios

Alivia la tensión en el psoas y en los músculos flexores de la cadera. Mejora la flexibilidad de la cadera y reduce el dolor lumbar.



# Estiramiento de Psoas con Elevación de Cadera

1

## Posición Inicial

El cliente se acuesta boca arriba con ambas piernas dobladas y los pies apoyados en la mesa.

2

## Acción del Terapeuta

El terapeuta coloca una mano debajo de la cadera del cliente y la otra mano sobre el muslo de la pierna opuesta. Eleva suavemente la cadera del cliente mientras empuja el muslo hacia abajo.

3

## Beneficios

Proporciona un estiramiento profundo del psoas y de los músculos de la parte baja de la espalda. Ayuda a liberar la tensión acumulada y mejora la alineación de la pelvis.

# Estiramiento de Psoas con *Movimiento de Pierna Cruzada*

1

## Posición Inicial

El cliente se acuesta boca arriba con las piernas extendidas.

2

## Acción del Terapeuta

El terapeuta se coloca al lado del cliente y levanta una pierna, cruzándola sobre el cuerpo del cliente hacia el lado opuesto. Manteniendo la pierna recta, aplica una presión suave y controlada.

3

## Beneficios

Estira el psoas y los músculos oblicuos de manera efectiva. Promueve la flexibilidad de la columna vertebral y reduce la tensión en la parte baja de la espalda.



# Técnica de Respiración y Relajación del Psoas

1

## Posición Inicial

El cliente se acuesta boca arriba con las piernas dobladas y los pies apoyados en la mesa.

2

## Acción del Terapeuta

El terapeuta coloca una mano en el abdomen del cliente y la otra mano debajo de la espalda baja. Guía al cliente a través de respiraciones profundas y controladas.

3

## Beneficios

Facilita la relajación profunda del psoas a través de la respiración consciente. Reduce el estrés y la ansiedad, promoviendo una conexión mente-cuerpo.

# Consideraciones para el Estiramiento del Psoas

## Comunicación

Es fundamental que el terapeuta mantenga una comunicación abierta con el cliente para asegurarse de que el estiramiento no cause dolor o incomodidad.

## Calentamiento

Antes de realizar estos estiramientos profundos, es recomendable calentar el cuerpo con movimientos suaves o un masaje ligero para preparar los músculos.

## Frecuencia

Estos estiramientos deben realizarse con regularidad para mantener la flexibilidad y la salud del psoas.

## Personalización

Adaptar las técnicas según la flexibilidad y las necesidades individuales del cliente para maximizar los beneficios y evitar lesiones.

# Conclusión: Beneficios del Estiramiento del Psoas

Implementar estas técnicas de estiramiento tailandés sobre la mesa puede ayudar a liberar la tensión del psoas, promoviendo tanto el bienestar físico como emocional del cliente. Los beneficios incluyen:

- Alivio de dolores de espalda y cadera
- Mejora de la flexibilidad y la postura
- Reducción del estrés y la ansiedad
- Promoción de una mejor conexión mente-cuerpo

Al incorporar regularmente estas técnicas, los terapeutas pueden ofrecer un enfoque holístico para el bienestar de sus clientes, abordando tanto los aspectos físicos como emocionales asociados con el músculo psoas.