

# Sommaire

Avant-propos .....	4
Introduction .....	6

Première partie : Prélude anatomique .....	8
Chapitre 1 : Anatomie et aspects biomécaniques de la région du psoas .....	9
Chapitre 2 : Maintenir un psoas en bonne santé .....	19
Chapitre 3 : La prédisposition aux douleurs lombaires .....	45
Chapitre 4 : Psoas et Pilates .....	53

Deuxième partie : Le psoas et les émotions .....	72
Chapitre 5 : Liaisons – La mémoire somatique : la liaison intestin / cerveau .....	73
Chapitre 6 : Quand le psoas se venge .....	79

Troisième partie : Psoas et spiritualité – Anatomie «énergétique» .....	88
Chapitre 7 : Que savons-nous? .....	89
Chapitre 8 : Le psoas et le premier chakra : «l'équilibre kinesthésique» .....	93
Chapitre 9 : Le psoas et le deuxième chakra : «couler comme de l'eau» .....	105
Chapitre 10 : Le psoas et le troisième chakra : « la fonction rencontre la respiration » .....	115

Annexe : La société de la flexion de la hanche .....	125
Bibliographie .....	128