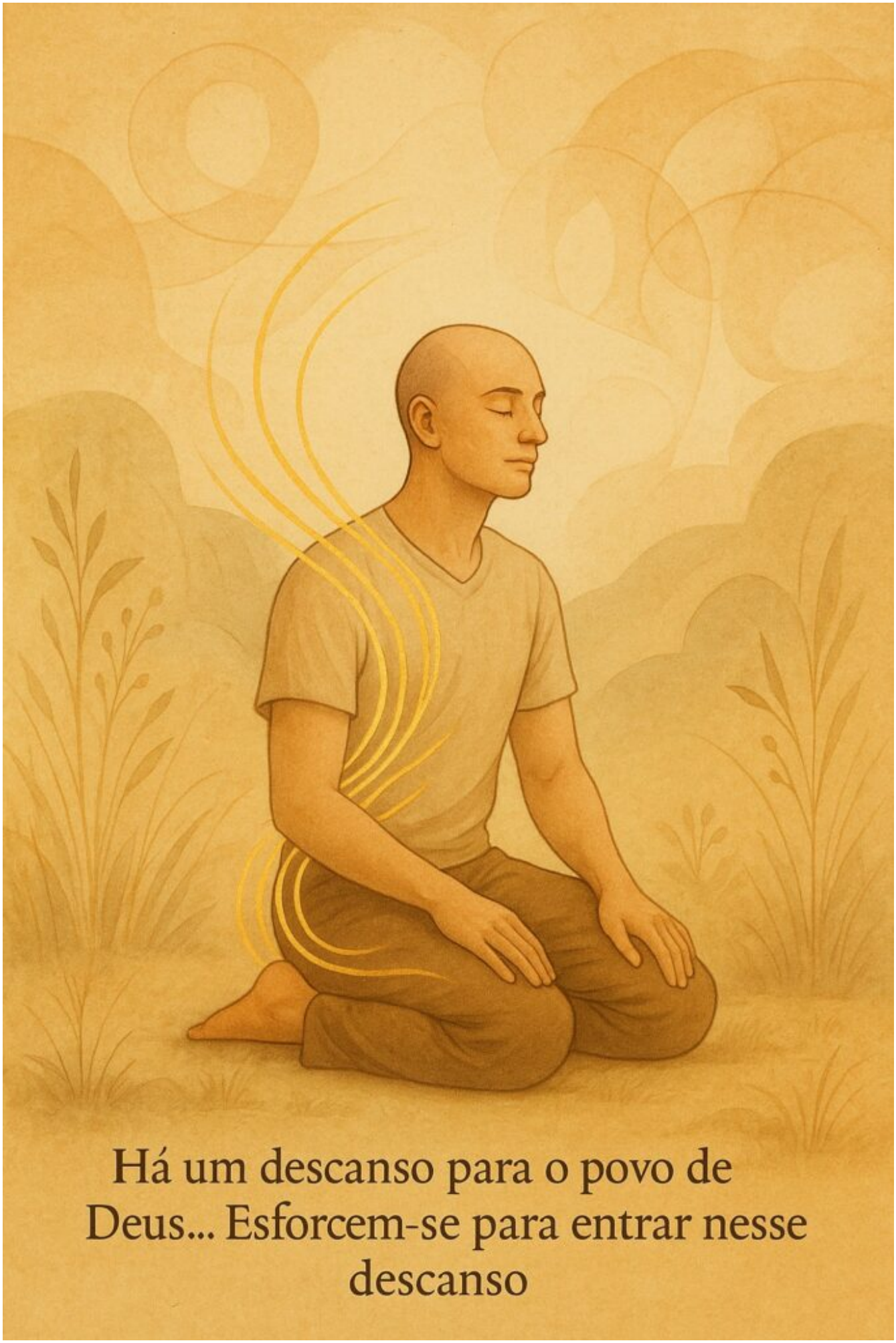
O Músculo da Alma

Category: Diversos
23/04/2025


Há um descanso para o povo de Deus... Esforcem-se para entrar nesse descanso

O Músculo da Alma: o que o psoas revela sobre nós

Quando o corpo fala, a alma responde em silêncio.

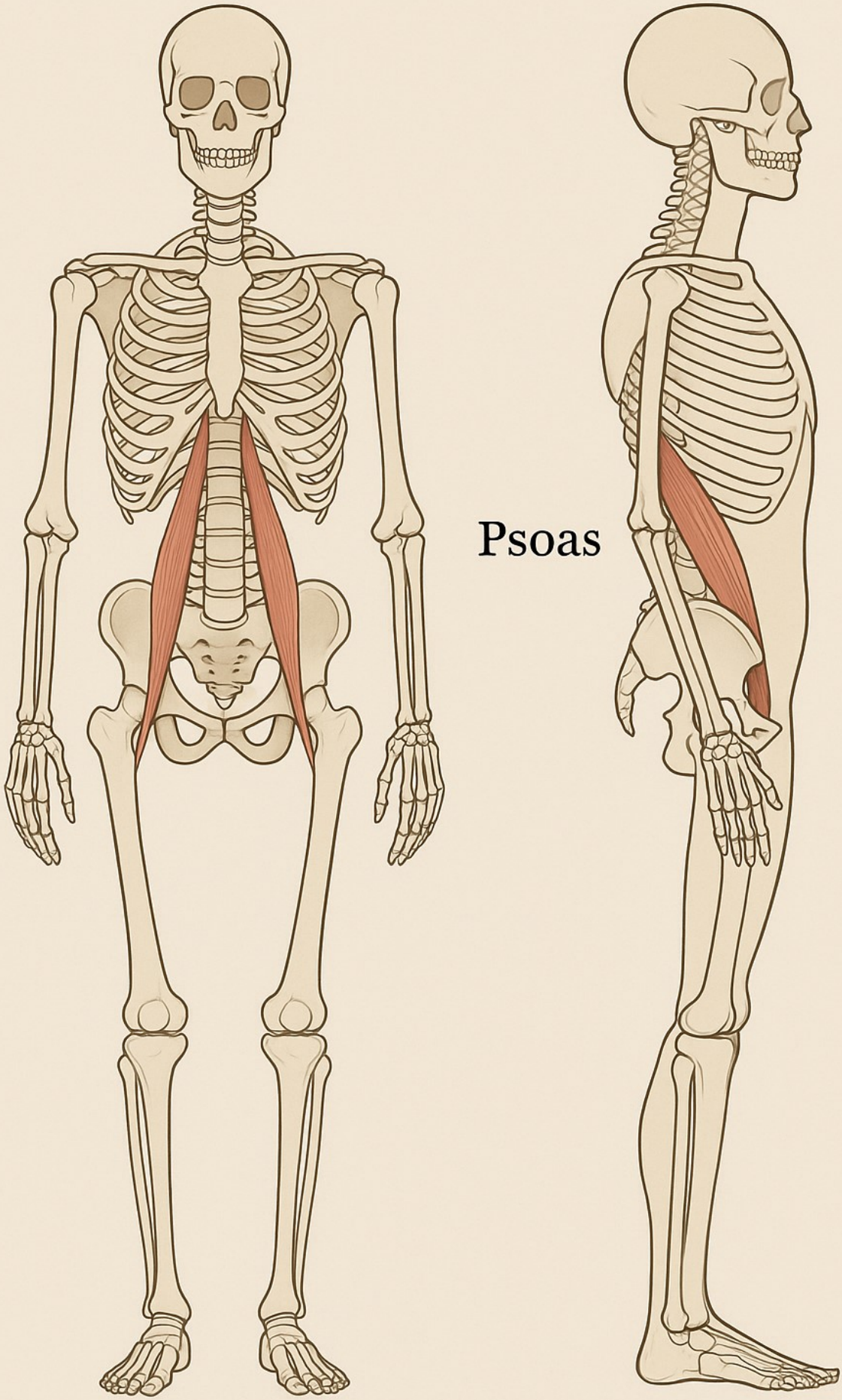
1. O músculo mais profundo do corpo

O psoas é um músculo interno, profundo, que liga a coluna lombar aos ossos das pernas. Ele é essencial para:

- sustentar a nossa postura,
- permitir que fiquemos de pé,
- dar início ao movimento de caminhar,
- e até influenciar nossa respiração e digestão.

Talvez você nunca tenha ouvido falar do psoas. Trata-se de um músculo profundo, localizado em cada lado da coluna lombar, que se estende até os ossos das pernas.

Veja abaixo onde ele está no corpo humano:


Psoas

O psoas: ponte entre o centro do corpo e o impulso de caminhar.

2. Mas por que “músculo da alma”?

Essa expressão não vem da medicina tradicional, mas de práticas orientais e integrativas — como o yoga, a meditação e a terapia corporal.

Nessas tradições, o psoas é considerado o centro da nossa energia vital. Ele está ligado à região do ventre, onde sentimos o medo, a coragem, o impulso de viver. É ali que o corpo reage quando algo ameaça a nossa paz.

Quando estamos em perigo, o psoas se contrai. Mas ele também se contrai com preocupações, tensões, lembranças difíceis. E se não for liberado, ele continua tenso — mesmo quando o perigo já passou.

Por isso, alguns terapeutas o chamam de “músculo da alma”: porque ele guarda as nossas memórias mais profundas. Memórias que o corpo não esqueceu, mesmo quando a mente já seguiu em frente.

3. O centro que encolhe

Talvez você nunca tenha ouvido falar do psoas. Mas é possível que você já tenha sentido o que ele faz. É aquele aperto no fundo da barriga. A respiração curta. A rigidez que se instala sem razão aparente. É como se o corpo se curvasse por dentro, mesmo quando estamos tentando manter a cabeça erguida.

Esse músculo está ligado à coluna, à pelve, ao diafragma. Ele reage ao medo, ao estresse, ao trauma. E também se retrai quando há dor, tristeza ou vigilância constante.

Ele não é só um músculo. É um sentinela silencioso.

4. O psoas e o parkinsonismo: minha travessia

Estou com um quadro de parkinsonismo. E, aos poucos, estou percebendo algo que talvez passe despercebido para muitos:

Não é só o sistema nervoso que trava.
É o corpo todo que tenta se proteger.

A cabeça se inclina para frente. A respiração encurta. A caminhada exige mais esforço. E, sem perceber, o centro do corpo — onde está o psoas — fica em constante alerta. Sempre pronto. Sempre contraído.

Foi aí que comecei a escutá-lo.

Não com técnicas ou diagnósticos, mas com atenção. Com presença. Com oração, às vezes.

E entendi que liberar o psoas não é alongar o corpo — é abrir espaço. É permitir que o centro descanse. Que o corpo respire. Que a alma se sinta segura para habitar o próprio corpo.

5. Um exercício simples para escutar o corpo

Recebi esta sugestão de exercício e vou procurar conhecer, complementando o que já venho fazendo.

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés no chão.
2. Feche os olhos e respire suavemente, sentindo o ar chegar até a parte baixa do abdômen.
3. Imagine um rio morno fluindo do ventre até as pernas.
4. Diga a si mesmo: *“Eu não preciso lutar agora. Meu corpo pode descansar.”*
5. Fique assim por alguns minutos. Sem pressa. Sem meta.

Às vezes, é ali — no silêncio entre uma respiração e outra — que a cura começa.

6. Quando o corpo liberta a alma

O psoas nos mostra como temos vivido.

- Se estamos tensos, ele enrijece.
- Se nos sentimos inseguros, ele se retrai.
- Se confiamos, ele solta.

> Sei que desejas a verdade no íntimo; e no coração me ensinas a sabedoria. →

Essa verdade que Deus procura… talvez esteja também ali. No corpo. No íntimo. No lugar onde mora o nosso centro.