

# Activation axiale

## Mode structure

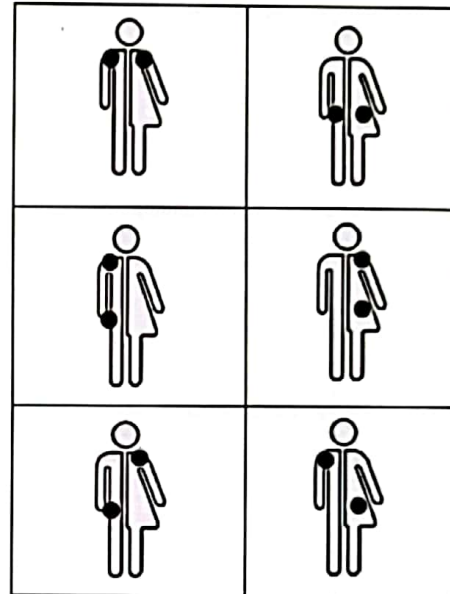
Le corps bloque les connexions entre les hanches et les épaules, le haut et le bas du corps. La douleur, la peur ou d'autres messages confus empêchent le tronc de bouger librement dans toutes les directions.

## PROTOCOLE

La personne est debout et l'on exerce des poussées et des rotations rythmiques et isométriques sur les hanches et les épaules en observant sa stabilité : tient-elle fermement sur le sol ?

Effectuer plusieurs combinaisons :

- Pousser et pousser
- Tirer et pousser – Pousser et tirer
- Tirer et tirer



## CORRECTION

Rééquilibrer par un travail isométrique la ou les combinaison(s) qui Tf → Expiration de 7 à 8s, 3 à 4 fois

## ANCRAGE

Toutes les combinaisons hanche/épaule qui Tf → TF