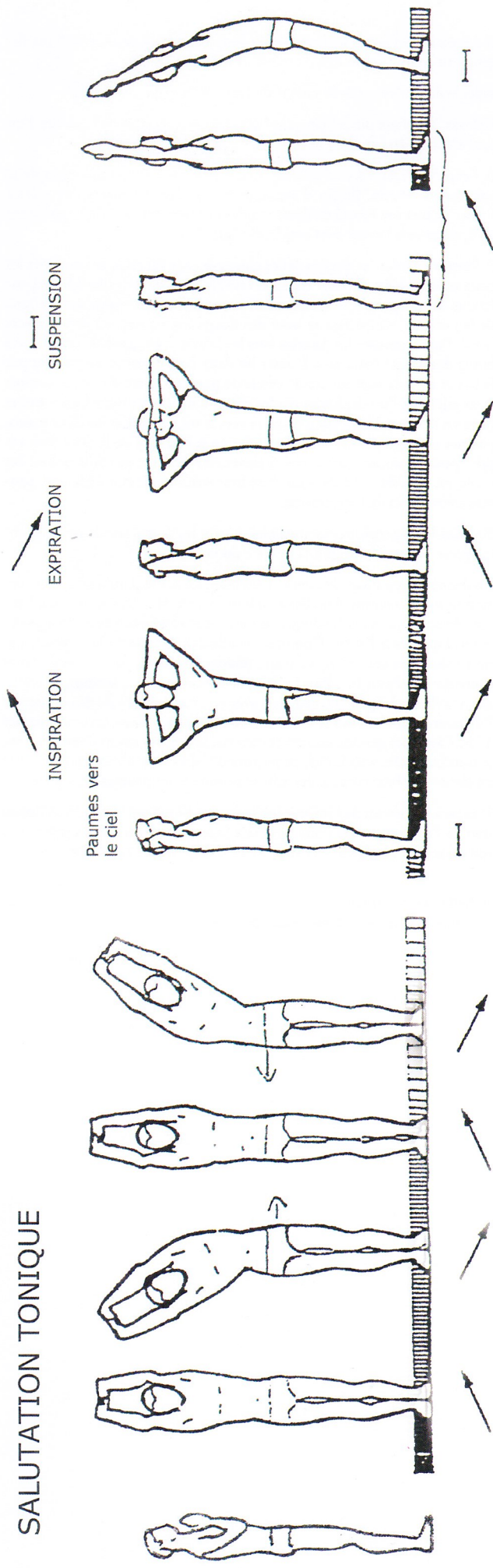
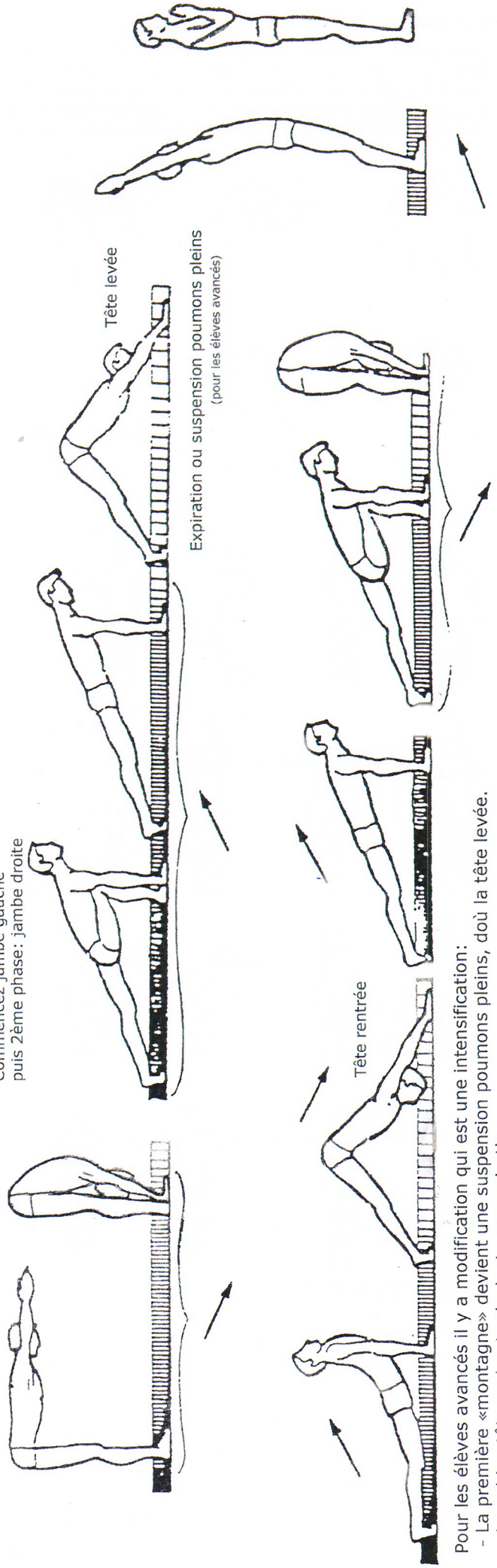


SALUTATION TONIQUE



Commencez jambe gauche
puis 2ème phase: jambe droite



Pour les élèves avancés il y a modification qui est une intensification:

- La première «montagne» devient une suspension poumons pleins, dou la tête levée.
- Le «chien tête en haut» devient une expiration.
- La 2ème «montagne» est maintenue en suspension poumons vides, d'où la tête rentrée.