



CERTIFICACION NIVEL INTRODUCTORIO II

Lista de Posturas (Sentido de la evaluación)

Leyenda: **Posturas del nivel introductorio II a reevaluarse en Int.Jr.I**
Posturas importantes del nivel introductorio II

1. Utthita Trikonasana	30''	29. Ardha Navasana	20''
2. <u>Utthita Parsvakonasana</u>	30''	30. <u>Salamba Sarvangasana I</u>	5 min.
3. <u>Virabhadrasana I</u>	30''	31. <u>Halasana</u>	3 min.
4. Ardha Chandrasana	30''	32. Parsva Halasana (manos al costado)	20''
5. Virabhadrasana III	30''	33. Eka Pada Sarvangasana (pierna que desciende paralela al suelo)	30''
6. Parivrtta Arda Chandrasana	30''	34. Parsvaika Pada Sarvangasana (pierna que desciende paralela al suelo)	30''
7. Parivrtta Trikonasana	30''	35. Setu Bandha Sarvangasana (con ladrillo y cinto, pies contra la pared, con o sin soporte)	5 min.
8. Parivrtta Parsvakonasana	30''	36. Janu Sirsasana (sobre mantas)	1 min.
9. Parsvottanasana (postura simplificada, etapa final)	30''	37. Marichyasana I (sobre mantas)	1 min.
10. Prasarita Padottanasana I	1 min.	38. Paschimottanasana (sobre mantas si es necesario)	3 min.
11. Uttanasana (postura final)	1 min.	39. Supta Baddha Konasana (con soporte longitudinal y cinto)	2 min.
12. Utthita Hasta Padangusthasana I (con soporte)	1 min.	40. Baddha Konasana (sobre mantas)	1 min.
13. Garudasana	30''	41. Upavista Konasana (postura sentada)	1 min.
14. Utkatasana	30''	42. Bharadvajasana I (postura final)	1 min.
15. <u>Parighasana</u>	30''	43. Bharadvajasana II (postura final)	1 min.
16. Virasana	1 min.	44. Malasana (talones al suelo, rodillas juntas, manos tomándose de un soporte)	1 min.
17. Supta Virasana (con soporte si es necesario)	3 min.	45. Marichyasana III (postura simplificada)	1 min.
18. Salamba Sirsanana (contra la pared) (colgado o con sillas)	5 min. 1 min.	46. Ardha Matsyendrasana I (postura simplificada)	1 min.
19. Salabhasana	30''	47. Dwi Pada Viparita Dandasana (sobre 2 sillas piernas paralelas al suelo, pies contra la pared)	3 min.
20. Makarasana	30''x2	48. Urdhva Danurasana I (sobre una silla)	3''x 2
21. Dhanurasana	30''	49. Savasana (con soporte de pranayama, venda en los ojos, inspiración normal, expiración profunda)	
22. Chaturanga Dandasana - fase 1 (manos altura del pecho)	20''		
23. Bhujangasana I	30''		
24. Urdhva Mukha Svanasana	30''		
25. Adho Mukha Svanasana (soporte para la cabeza)	30''		
26. Ustrasana (con rodillas separadas)	1 min.		
27. Supta Padangustasana I y III (lateral)	30''		
28. Paripurna Navasana	30''		

PRANAYAMA

Bhramari

Ujjayi (fases III y IV)

Viloma (fase III)

Savasana