Asociación Argentina de Yoga Iyengar
Web: www.asociacioniyengar.com.ar
E-mail: comitetecnico@asociacioniyengar.com.ar

COMITE TECNICO
Archivo 2017

CERTIFICACION NIVEL JUNIOR I

Lista de Posturas (Sentido de la evaluación)

Leyenda : **Posturas del programa Junior Intermedio I**
Posturas de niveles inferiores
Posturas del Programa Jr. Int I a revisar en Jr. Int. II

1. Tadasana 1 min.
2. Utthita Trikonasana 1 min.
   (punta de los dedos en el suelo)
3. Utthita Parsvakonasana 1 min.
4. Ardha Chandrasana 1 min.
5. Virabhadrasana III 1 min.
6. Parivrtta Trikonasana 1 min.
7. Parivttra Parsvakonasana 1 min.
8. Parsvottanasana 1 min.
9. Prasarita Padottanasana II 1 min.
10. **Parsva Utthita Hasta Padangusthasana**
    (con y sin soporte) 1 min.
11. Urdhva Prasarita Ekapadasana 1 min.
12. Svastikasana 1 min.
13. Supta Svastikasana 1 min.
14. Supta Virasana 1 min.
15. Paryankasana 30''x2
16. Gomukhasana (postura completa) 1 min.
17. Adho Mukha Vrksasana 1 min.
    (manos giradas hacia el exterior)
18. Pincha Mayurasana 1 min.
19. Sirsasana I 10 min.
20. Urdhva Prasarita Padasana
    (30°) 20''
    (60°) 20''
    (90°) 1 min.
21. Maha Mudra 1 min.
22. Janu Sirsasana 1 min.
23. Ardha Padma Pascimottanasana 1 min.
24. **Pascimottanasana** 3 min.
25. Ubhaya Padangusthasana 1 min.
26. Upavistha Konasana
    (sentados) 1 min.
    (hacia delante) 1 min.
27. Baddha Konasana
    (sentados) 1 min.
    (hacia delante) 1 min.
28. **Maricyasana III** (simplificada) 2 min.
29. Ardha Matsyendrasana I
    (postura final con el brazo estirado) 2 min.
30. **Eka Hasta Bhujasana** 20''
31. Lolasana 20''
32. Salabhasana 20''x2
33. Dhanurasana 1 min.
34. Bhekasana 1 min.
35. **Parsva Dhanurasana** 30''
36. Bhujangasana 20''x2
37. **Purvottanasana** 30''
38. Ustrasana 30''
39. Dvi PadaViparita Dandasana 3 min.
    (con la silla, dedos de manos cruzados detrás de la cabeza)
40. Urdhva Dhanurasana (a partir de la silla) 30''x3
41. Tres posturas de vuelta
    (posturas después de estiramientos hacia atrás)
42. Salamba Sarvangasana I 8 min.
43. Eka Pada Sarvangasana 30''/ lado
    (bajar tanto como se pueda)
44. Halasana 4 min.
45. Parsva Halasana 30''
46. Salamba Sarvangasana II 30''
    (desde Salamba Sarvangasana)
47. Setu Bandha Sarvangasana 20''
    (desde Salamba Sarvangasana)
48. Jathara Parivartanasana (piernas dobladas) 1 min.
49. Savasana 8 min.

PRANAYAMA

Ujjayi (fases V a VIII)

Viloma (fases IV a V)

Kapalabhati