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

**COMITE TECNICO**
Archivo 2017

# CERTIFICACION NIVEL SENIOR INTERMEDIO I

Lista de Posturas (Sesión de la evaluación)

1. Parivrtta Trikonasana 1′30″
2. Parivrtta Parsvakonasana 1′30″
   (postura tradicional con talón elevado)
3. Ardha Baddha Padmottanasana 1′30″
   (postura completa)
4. Utthita Hasta Padangusthasana I 1 min.
   (attrapar con 1 mano luego las 2, llevar la frente a la piena)
5. Utthita Hasta Padangusthasana II 1 min.
6. Urdhva Prasarita Ekapadasana 1 min.
   (fase2: levantar el hueso de las nalga de la pierna del suelo girando ligeramente el muslo elevado hacia el exterior )
7. Prasarita Padottanasana II 2 min.
8. Padmasana 2′30″
9. Matsyasana (30 sec cada fase) 1′30″
10. Uttana Padasana 30″
11. Bhekasana (postura completa) 1 min.
12. Anantasana 1 min.
13. Nakrasana 5 saltos.
14. Adho Mukha Vrksasana 45″
15. Pincha Mayurasana 45″
16. Salamba Sirsasana I 12 min.
17. Parsva Sirsasana 30″
18. Eka Pada Sirsasana (postura completa) 30″
19. Parsvaikapada Sirsasana 30″
    (postura completa si es posible)
20. Parivrttaikapada Sirsasana 30″
21. Urdhva Padmasana en Sirsasana 2 min.
22. Ardha Baddha Padma Paschimottanasana 2 min.
23. Krounchasana (soporte bajo la pelvis) 1 min.
24. Marichyasana II 1 min.
    (postura completa, menton sobre la rodilla)
25. Urdhva Mukha Pascimottanasana I 1 min.
26. Parivrtta Janu Sirsasana (postura completa) 2 min.
27. Parivrtta Pascimottanasana 2 min.
28. Akarna Dhanurasana (30″/fase ) 1′30″
29. Kurmasana I (sin soporte) 1 min.
30. Kurmasana II 1 min.
31. Malasana I 2 min.
32. Supta Kurmasana 30″
33. Eka Pada Sirsasana (soporte bajo la pelvis) 1 min.
34. Ardha-Matsyendrasana I 2 min.
35. Bhujapidasana 30″
36. Bakasana 30″
37. Parsva Bakasana 20″
38. Urdhva Dhanurasana (desde suelo) 1′30″
39. Dvi PadaViparita Dandasana 2 min.
    (postura completa)
40. Tres posturas de retorno de los estiramiento hacia atrás
41. Salamba Sarvangasana I 12 min.
42. Niralamba Sarvangasana I 30″ .
43. Urdhva Padmasana en Sarvangasana 3 min.
44. Pindasana en Sarvangasana 30″
45. Setubandha Sarvangasana 3 min.
    (descender las piernas, extender las piernas y colocar los talones posteriores en el suelo, retornar a Salamba Sarvangasana con las 2 piernas flexionadas al mismo tiempo )
46. Jathara Parivartanasana 1 min.
    (postura completa, sin tocar el suelo)
47. Savasana 8 min.

**PRANAYAMA**

Ujjayi (fases VIII y XI)

Viloma (fases VII y VIII)

Savasana

# EXÁMEN DE SENIOR INTERMEDIATE I - TRABAJO PRACTICO

A) FILOSOFÍA
1 – Estudiar el Sutra I.12 al I.16 y del I.30 al I.38 de La Luz sobre los Yoga Sutras.
a) Explicar en simples palabras la visión de Patanjali sobre Abbyasa y Vairagya.

b) Explicar en simples palabras usando eventualmente su experiencia personal, las nueve direcciones de Citta (I.30) y los cuatro síntomas que las acompañan. (I.31) Porque Guruji considera a todos ellos como los 13 obstáculos?

2 – Leer el capítulo 2 de los Yoga Sutras y estudiar especialmente el Sutra 2.28 al 3.6. Leer el capítulo 16 del Bhagavad Gita. Describir en aproximadamente 1500 palabras su entendimiento del Ashtanga, insistir especialmente sobre las siguientes partes:
a) Es este un Yoga diferente?

b) Son estos estadios escalones jerárquicos?

Porque Guruji Iyengar los considera a ellos como pétalos de una flor (astadala)?

c) Porque esta sección de los yoga sutras es tan importante?

d) Encuentre, mencione y explique brevemente los puntos en común entre el capítulo 16 del bhagavad gita y esta sección de los Yoga sutras.

3 – La relación entre la Mente (manas) y la respiración es uno de los más grandes descubrimientos de los yogis. Leer cuidadosamente las siguientes frases:
"La mente, el habla y el aliento son los tres que Él (Purusha) creó para sí mismo. (Cuando la gente dice) "Mi mente estaba en todas partes pero no la pude ver, mi mente estaba en todas partes pero no la pude escuchar". Está claro que el hombre ve con su mente y oye con su mente. El Deseo, la representación, la duda, la fe, la falta de fe, la firmeza, la memoria, el olvido, la vergüenza, la reflexión, el miedo, todo esto es verdaderamente mente. Por consiguiente si a un hombre le tocan su espalda, lo percibe mediante la mente. Todo sonido que existe, eso es habla. El habla es un medio, no es nada en sí misma (esta para ser revelado) Prana/ Apana / Vyana/ Udana / Samana, todas las respiraciones interiores y exteriores no son más que "prana". En verdad en eso consiste el Ser y el Ser (Atman) consiste en Palabra, Mente y Aliento"
Brhad – aranyaka – Upanisad 1.5.3)

"Refrenando la respiración en el cuerpo, déjalo a él ser quien controla todos los movimientos, reduciendo sus respiraciones, respire suavemente a través de la nariz,; deja al hombre sabio controlar su mente de cualquier distracción como si pudiera controlar un carro con caballos viciosos"
(Svetasvatara Upanisad 2.9)

"Conoce al Ser como el Señor del carro, su cuerpo es el carro; el intelecto (Buddhi) el auriga, y la mente las riendas. Los sentidos son los caballos y los objetos de los sentidos los caminos……..……."
(Katha Upanisad 1.3, 3-4)

"La mente es el Señor de los órganos de los sentidos: el prana es el Señor de la mente…."
(Hatha – Pradipika 4.29)

Hacer una breve y clara síntesis de estas ideas sobre la claridad de las enseñanzas de Guruji Iyengar.

B) TERAPEUTICAS

Explicar con la ayuda de dibujos y eventualmente fotos el tratamiento que usted sugiere para:

1 – Ciática aguda

2 – Osteoporosis en los comienzos de su evolución.

C) PEDAGOGIA Y TECNICAS DE ENSEÑANZA

Crear una secuencia completa de 120 minutos de práctica donde usted incluya las siguientes asanas:
Bakasana
Parsva Bakasana
Dwi Pada Viparita Dandasana
Esta secuencia debe incluir las asanas que preparen a los estudiantes a entrar dentro de las posturas mencionadas arriba y las asanas que deberían seguir a esas posturas (las asanas para volver)
Escriba los tiempos.
Eventualmente de una breve explicación de sus razones, especialmente por la seguridad de los alumnos.