



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

### PRANAYAMA

Ujjayi (fases V a VIII)

Viloma (fases IV a V)

Kapalabhati