



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

PRANAYAMA

Bhramari

Ujjayi (fases III y IV)

Viloma (fase II)

Savasana