



## CERTIFICACION NIVEL JUNIOR II

Lista de Posturas (Sentido de la evaluación)

Leyenda: - Posturas del programa Júnior Intermedio II - Posturas de niveles inferiores - Posturas del programa Jr. Int. II a revisar en Jr. Int. III

1. Tadasana	1 min.	35. Dhanurasana	1 min.
2. Utthita Trikonasana	1 min.	36. Parsva Dhanurasana	30''
3. Parivrtta Trikonasana	1 min.	37. Ustrasana (postura completa)	1 min.
4. Ardha Chandrasana	1 min.	38. Urdhva Dhanurasana (desde silla)	1 min.
5. Parivrtta Chandrasana	1 min.	39. Urdhva Dhanurasana (desde bolsters)	1 min.
6. Uttanasana I (completa)	1 min.	40. Dwi Pada Viparita Dandasana	1 min.
7. <b>Utthita Hasta Padangusthasana</b>	1 min.	(agarrar patas frontales silla, piernas estiradas)	
(de frente, primero con 1 mano, luego con las 2)		41. Tres posturas de vuelta	
8. Ardha Baddha Padmottanasana	1 min.	(posturas después de estiramientos hacia atrás)	
(las manos en el suelo)		42. Salamba Sarvangasana I	8 min.
9. <b>Adho Mukha Svanasana (sin soporte)</b>	2 min.	43. <u>Eka Pada Sarvangasana</u>	30''
10. <u>Adho Mukha Vrksasana</u> (manos hacia delante)	1 min.	(postura final, completa)	
11. <u>Pincha Mayurasana</u> (cabeza elevada)	1 min.	44. Halasana	4 min.
12. Salamba Sirsasana I	8 min.	45. Setu Bandha Sarvangasana	30''
13. <b>Parsva Sirsasana</b>	30''/lado	(desde S. Sarvangasana, y volver a subir)	
14. <u>Eka Pada Sirsasana</u>	30''/lado	46. <u>Jathara Parivartanasana</u> (piernas estiradas)	1 min.
15. <u>Supta Padangusthasana I, II, III</u>	30''/lado	47. Savasana	8 min.
16. Janu Sirsasana	1 min.		
17. Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	1 min.		
(con cinturón)		<b>PRANAYAMA</b>	
18. Paschimottanasana	3 min.	Brahmari	
19. Upavishta Konasana	1 min.	Ujjayi (fases IX y X)	
(agarrar bordes externos de los pies)		Viloma (fases VI)	
20. Baddha Konasana	2 min.	Kapalabhati	
21. <b>Padmasana</b>	1 min/lado	Bhastrika (fases I y II – 3 o 4 ciclos de 5 a 6 espiraciones)	
22. Parvatasana en Padmasana	1 min/lado	Savasana	
23. <u>Tolasana</u>	30''/lado		
24. <b>Matsvasana</b>	30''/lado		
25. <b>Akarna Dhanurasana</b> (pierna doblada)	30''		
26. <u>Malasana II</u>	1 min.		
27. <u>Kurmasana (fase I)</u>	1 min.		
28. Lolasana	20''		
29. Eka Hasta Bhujasana	30''		
30. <u>Dwi Hasta Bhujasana</u>	30''		
31. Marichyasana III (postura final)	1 min.		
32. Bhekasana	30''		
33. Salabhasana	20''x2		
34. Bhujangasana	20''x2		