



CERTIFICACION NIVEL SENIOR INTERMEDIO I

Lista de Posturas (Sesión de la evaluación)

1. Parivrtta Trikonasana	1'30''	31. Malasana I	2 min.
2. Parivrtta Parsvakonasana (postura tradicional con talón elevado)	1'30''	32. Supta Kurmasana	30''
3. Ardha Baddha Padmottanasana (postura completa)	1'30''	33. Eka Pada Sirsasana (soporte bajo la pelvis)	1 min.
4. Utthita Hasta Padangusthasana I (atrapar con 1 mano luego las 2, llevar la frente a la piana)	1 min.	34. Ardha-Matsyendrasana I	2 min.
5. Utthita Hasta Padangusthasana II	1 min.	35. Bhujapidasana	30''
6. Urdhva Prasarita Ekapadasana (fase2: levantar el hueso de las nalga de la pierna del suelo girando ligeramente el muslo elevado hacia el exterior)	1 min.	36. Bakasana	30''
7. Prasarita Padottanasana II	2 min.	37. Parsva Bakasana	20''
8. Padmasana	2'30''	38. Urdhva Dhanurasana (desde suelo)	1'30''
9. Matsyasana (30 sec cada fase)	1'30''	39. Dvi PadaViparita Dandasana (postura completa)	2 min.
10. Uttana Padasana	30''	40. Tres posturas de retorno de los estiramiento hacia atrás	
11. Bhekasana (postura completa)	1 min.	41. Salamba Sarvangasana I	12 min.
12. Anantasana	1 min.	42. Niralamba Sarvangasana I	30''
13. Nakrasana	5 saltos.	43. Urdhva Padmasana en Sarvangasana	3 min.
14. Adho Mukha Vrksasana	45''	44. Pindasana en Sarvangasana	30''
15. Pincha Mayurasana	45''	45. Setubandha Sarvangasana (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)	3 min.
16. Salamba Sirsasana I	12 min.	46. Jathara Parivartanasana (postura completa, sin tocar el suelo)	1 min.
17. Parsva Sirsasana	30''	47. Savasana	8 min.
18. Eka Pada Sirsasana (postura completa)	30''		
19. Parsvaikapada Sirsasana (postura completa si es posible)	30''		
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 (postura completa, menton sobre la rodilla)	1 min.		
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.		

PRANAYAMA

Ujjayi (fases VIII y XI)

Viloma (fases VII y VIII)

Savasana