



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