



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.	34. Parsva Dhanurasana	30''
2. Utthita Trikonasana	1 min.	35. Bhujangasana	20''
3. Parivrtta Trikonasana	1 min.	36. Ustrasana (postura completa)	1 min.
4. Ardha Chandrasana	1 min.	37. Dvi Pada Viparita Dandasana	3 min.
5. Parivrtta Chandrasana	1 min.	(agarrar patas frontales silla, piernas estiradas)	
6. Uttanasana I (completa)	1 min.	38. Urdhva Dhanurasana (desde silla)	1 min.
7. Utthita Hasta Padangusthasana	1 min.	39. Urdhva Dhanurasana (desde bolsters)	1 min.
(de frente, primero con 1 mano, luego con las 2)		40. Tres posturas de vuelta	
8. Ardha Baddha Padmottanasana	1 min.	(posturas después de estiramientos hacia atrás)	
(las manos en el suelo)		41. Marichyasana III (postura final)	1 min.
9. Adho Mukha Svanasana (sin soporte)	2 min.	42. Salamba Sarvangasana I	10 min.
10. <u>Adho Mukha Vrksasana</u> (manos hacia delante)	1 min.	43. <u>Eka Pada Sarvangasana</u>	30''
11. <u>Pincha Mayurasana</u> (cabeza elevada)	1 min.	(postura final, completa)	
12. Salamba Sirsasana I	8 min.	44. Halasana	4 min.
13. Parsva Sirsasana	30''/lado	45. Setu Bandha Sarvangasana	30''
14. <u>Eka Pada Sirsasana</u>	30''/lado	(desde S. Sarvangasana, y volver a subir)	
15. <u>Supta Padangusthasana I, II, III</u>	30''/lado	46. <u>Jathara Parivartanasana</u> (piernas estiradas)	1 min.
16. Janu Sirsasana	1 min.	47. Savasana	8 min.
17. Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	1 min.		
(con cinturón)		PRANAYAMA	
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. Padmasana	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. Matsyasana	30''/lado		
25. Akarna Dhanurasana (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. Salabhasana	20''		
32. Dhanurasana	1 min.		
33. Bhekasana	30''		