



Lista de asanas e pranayamas (sessão avaliação)

Legenda:

- Posturas do nível Introdutório II a re-avaliar em Int.Jr.I

- Posturas importantes do nível Introdutório II

Asanas:

1	Utthita Trikonasana	30 s.	27	Supta Padangusthasana I e III (lateral)	30 s.
2	<u>Utthita Parsvakonasana</u>	30 s.	28	Paripurna Navasana	30 s.
3	<u>Virabhadrasana I</u>	30 s.	29	Ardha Navasana	20 s.
4	Ardha Chandrasana	30 s.	30	<u>Salamba Sarvangasana I</u>	5 m.
5	Virabhadrasana III	30 s.	31	<u>Halasana</u>	3 m.
6	Parivrtta Ardha Chandrasana	30 s.	32	Parsva Halasana (<i>mãos nas costas</i>)	20 s.
7	Parivrtta Trikonasana	30 s.	33	Eka Pada Sarvangasana (<i>perna que desce: paralela ao chão</i>)	30 s.
8	Parivrtta Parsvakonasana	30 s.	34	Parsvaika Pada Sarvangasana (<i>perna que desce: paralela ao chão</i>)	30 s.
9	Parsvottanasana (<i>postura simplificada, etapa final</i>)	30 s.	35	Setu Bandha Sarvangasana (<i>com bloco e cinto, pés contra parede, com ou sem suporte</i>)	5 m.
10	Prasarita Padottanasana I	1 m.	36	Janu Sirsasana (<i>sobre mantas</i>)	1 m.
11	Uttanasana (<i>postura final</i>)	1 m.	37	Marichyasana I (<i>sobre mantas</i>)	1 m.
12	Utthita Hasta Padangusthasana I (<i>com suporte</i>)	30 s.	38	Paschimottanasana (<i>sobre mantas, se necessário</i>)	3 m.
13	Garudasana	30 s.	39	Supta Baddha Konasana (<i>com suporte longitudinal e cinto parabacia-pés</i>)	2 m.
14	Utkatasana	30 s.	40	Baddha Konasana (<i>sobre mantas</i>)	1 m.
15	<u>Parighasana</u> (<i>dorso da mão apoiado no tornozelo, planta do pé no chão</i>)	30 s.	41	Upavista Konasana (<i>postura sentada</i>)	1 m.
16	Virasana	1 m.	42	Bharadvajasana I (<i>postura final</i>)	1 m.
17	Supta Virasana (<i>com suporte, se necessário</i>)	3 m.	43	Bharadvajasana II (<i>postura final</i>)	1 m.
17a	Adho Mukha Virasana	30 s.	44	Malasana (<i>joelhos juntos, calcanhares no chão e mãos segurando um suporte alto equivalente à altura do gancho intermediário das cordas</i>)	1 m.
18	<u>Salamba Sirsasana</u> (<i>contra parede e nas cordas</i>)	5 m+ 1m.	45	Marichyasana III (<i>postura simplificada</i>)	1 m.
19	Salabhasana	30 s.	46	Ardha Matsyendrasana I (<i>postura simplificada</i>)	1 m.
20	Makarasana	20 s.	47	Dwi Pada Viparita Dandasana (<i>sobre uma cadeira, pernas paralelas ao chão</i>)	3 m.
21	Dhanurasana	30 s.	48	Urdhva Dhanurasana I (<i>a partir de uma cadeira</i>)	30 s. x2
22	Chaturanga Dandasana <i>fase I</i> (<i>mãos ao lado das costelas flutuantes</i>)	30 s.	49	Savasana (<i>bandagem sobre os olhos, inspiração normal, expiração profunda</i>)	5 m.
23	Bhujangasana	30 s.			
24	Urdhva Mukha Svanasana	30 s.			
25	Adho Mukha Svanasana (<i>com suporte sob a testa</i>)	1 m.			
26	Ustrasana simplificado (<i>joelhos e pés afastados</i>)	1 m.			

Pranayamas:

1. Ujjayi (*fases III e IV*)
2. Viloma (*fases III*);
3. Bhramari