



Associação Brasileira de Iyengar Yoga

Rua Ribeiro Lisboa 180
05657-020 São Paulo SP Brasil
site Internet : www.iyengar.com.br
E-MAIL: info@iyengar.com.br

COMITÊ TÉCNICO

Lista para candidatas e timers INTERMEDIÁRIO JÚNIOR II

Atualizada em 2014

Lista de asanas e pranayamas (sessão avaliação)

Legenda:

- Posturas do programa Intermediário Júnior II
- Posturas de níveis inferiores
- Posturas do programa Int. Jr. II a rever no Int. Jr. III

Asanas:

1	Tadasana	1m	25	<u>Akarna Dhanurasana I</u> (perna dobrada)	30s	
2	Utthita Trikonasana	1m	26	<u>Malasana II</u>	1m	
3	Parivrtta Trikonasana	1m	27	<u>Kurmasana</u> (fase I)	1m	
4	Ardha Chandrasana	1m	28	Lolasana	20s	
5	Parivrtta Ardha Chandrasana	1m	29	Eka Hasta Bhujasana	30s	
6	Uttanasana I (completa)	1m	30	<u>Dvi Hasta Bhujasana</u>	30s	
7	<u>Utthita Hasta Padangusthasana</u> (pegar o pé com uma mão, depois com as duas)	1m	31	Salabhasana	20s	
8	Ardha Padmottanasana (as mãos no chão)	1m	32	Dhanurasana	1 m	
9	<u>Adho Mukha Svanasana</u> (sem suporte)	2m	33	Bhekasana (J1)	30s	
10	<u>Adho Mukha Vrksasana</u> (mãos para frente)	1m	34	Parsva Dhanurasana	30s	
11	<u>Pinca Mayurasana</u>	1m	35	Bhujangasana	20s	
12	Salamba Sirsasana I	8m	36	Ustrasana (postura final)	1m	
13	<u>Parsva Sirsasana</u>	30s/lado	37	Dwi Pada Viparita Dandasana (pegar os pés dianteiros da cadeira, as pernas esticadas)	3m	
14	<u>Eka Pada Sirsasana</u>	30s/lado	38	Urdhva Dhanurasana (a partir de uma cadeira)	1m	
15	<u>Supta Padangustasana I, II, III</u>	30s/lado	39	<u>Urdhva Dhanurasana</u> (a partir de 2 almofadões)	1m	
16	Janu Sirsasana	1m	40	Três posturas de retorno das extensões		
17	<u>Ardha Baddha Padma Paschimottanasana</u> (com cinto)	1m	41	<u>Maricyasana III</u> (postura final)	1m	
18	Paschimottanasana	3m	42	<u>Salamba Sarvangasana I</u>	8m	
19	<u>Upavistha Konasana</u> (postura final)	1m	43	<u>Eka Pada Sarvangasana</u> (postura final)	30s	
20	Baddha Konasana	sentado à frente	1m	44	Halasana	4m
			1m			
21	<u>Padmasana</u>	1m /lado	45	Setu Bandha Sarvagasana (depois de S.Sarvangasana)	30s	
22	Parvatasana en Padmasana	1m/lado	46	<u>Jathara Parivartanasana</u> (pernas dobradas)	1m	
23	<u>Tolasana</u>	30s/lado	47	<u>Savasana</u>	8m	
24	<u>Matsyasana</u>	30s/lado				

Pranayamas:

- [Brahmari.
- [Ujjayi (fases IX e X).
- [Viloma (fase VI).
- [Kapalabhati.
- [Bhastrika (fase I e II, 3 ou 4 ciclos de 5 ou 6 sopros)
- [Savasana