



Lista de asanas e pranayamas (sessão avaliação)

Legenda:

- Posturas do programa Intermediário Sênior II
- Posturas de níveis inferiores
- Posturas importantes

Asanas:

1	Uttanasana (48) (<i>braços cruzados</i>)	1m	<i>completa</i>)		
2	Adho Mukha Svanasana (75)	3m		22	Skandasana (372) 30s/lado
3	Uttanasana (48) (<i>completa</i>) (<i>pontas dos dedos no chão, recuar as mãos tanto como possível, braços esticados</i>)	2m		23	Paryankasana 1m
4	Adho Mukha Vrksasana (359) (<i>subir desde Uttanasana</i>)	1m		24	Uttana Padasana (292) 30s
5	Pinca Mayurasana (357) (<i>subir desde Uttanasana</i>)	1m		25	Ardha Matsyendrasana I 1m/lado
6	<u>Simhasana I</u> (109)	1m/lado		26	<u>Pasasana</u> (328) 1m/lado
7	<u>Simhasana II</u> (110) (<i>peito bem aberto</i>)	1m/lado		27	Bakasana (406) 1m
8	Baddha Padmasana (118) (<i>cintos permitidos</i>)	1m/lado		28	Parsva Bakasana (412) 30s
9	Salamba Sirsasana I (184)	5m		29	Eka Pada Bakasana II (451) 20s/lado
10	Parsvaika Pada Sirsasana (210) (<i>postura completa</i>)	1m		30	Urdhva Dhanurasana I (482) 30s x 2
11	<u>Urdhva Dandasana</u> (188)	30s		31	Urdhva Dhanurasana II (487) (<i>desde o chão</i>) 1m
12	Urdhva Padmasana em Sirsasana (211)	1m/lado		32	<u>Dwi Pada Viparita Dandasana</u> (516) (<i>desde Sirsasana (517 à 520)</i>) 2m
13	Pindasana em Sirsasana	30s/lado		33	Eka Pada Viparita Dandasana I (521) 20s/lado
14	Anantasana (290)	1m/lado		34	Três posturas de retorno das retroflexões
15	Krounchasana (141)	1m/lado		35	Salamba Sarvangasana I (223) 5m
16	Urdhva Mukha Paschimottanasana I (168)	1m		36	<u>Niralamba Sarvangasana I</u> (236) 1m
17	<u>Urdhva Mukha Paschimottanasana II</u> (170) (<i>pernas paralelas ao chão</i>)	1m		37	Niralamba Sarvangasana II (237) 1m
18	Malasana II (322) (<i>calcanhares no chão</i>)	1m		38	<u>Eka Pada Setu Bhandha Sarvangasana</u> (260) 30s/lado
19	Kurmasana II	1m		39	Urdhva Padmasana em Sarvangasana (261) 1m/lado
20	<u>Supta Kurmasana</u> (368)	1m x 2		40	Pindasana em Sarvangasana (259) 1m/lado
21	Eka Pada Sirsasana (371) (<i>postura</i>)	30s/lado		41	<u>Cakrasana</u> (281)
				42	Adho Mkhha Svanasana (75) 30s
				43	Savasana (592) 8m

Pranayamas:

[Ujjayi VIII (*prática controlada*)

Você deve saber executar e explicar os seguintes pranayamas:

[Viloma IX

[Sitali e Sitakari (*fase I*)

[Anuloma (*fase 1a e 2b*)

[Sanmukhti Mudra

[Viloma (*fases VII e VIII*)