



Lista de asanas e pranayamas (sessão avaliação)

Legenda:

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

Asanas:

1	Tadasana	1m		flexão para frente	1m
2	Uttitha Trikonasana	1m	27	Baddha Konasana	postura sentada flexão para frente 1m 1m
3	Uttitha Parsvakonasana	1m	28	Marichyasana III (simplificada)	2m
4	Ardha Chandrasana	1m	29	Ardha-Matsyendrasana I (postura final com o braço estendido)	2m
5	Virabhadrasana III	1m	30	Eka Hasta Bhujasana	20s
6	Parivrtta Trikonasana	1m	31	Lolasana	20s
7	Parvrtta Parsvakonasana	1m	32	Salabhasana	20s x2
8	Parsvottanasana	1m	33	Dhanurasana	1m
19	Prasarita Padottanasana II	1m	34	<u>Bhekasana</u>	1m
10	Parsva Utthita Hasta Padangusthasana (com e sem suporte)	1m	35	Parsva Dhanurasana	30s
11	Urdhva Prasarita Ekapadasana	1m	36	Bhujangasana	20s x2
12	Swastikasana	1m	37	Purvottanasana	30s
13	Supta Swastikasana	1m	38	Ustrasana	30s
14	Supta Virasana	4m	39	Dwi Pada Viparita Dandasana (com uma cadeira, dedos da mão cruzados atrás da cabeça)	3m
15	Paryankasana	30s	40	Urdhva Danurasana (a partir de uma cadeira)	30s x3
16	Gomukhasana (postura final)	1m	41	Três posturas de retorno das retroflexões	
17	Adho Mukha Vrksasana (mão viradas para fora)	1m	42	Salamba Sarvangasana I	8m
18	<u>Pincha Mayurasana</u>	1m	43	Eka Pada Sarvangasana (postura final)	30s
19	Salamba Sirsasana I	10m	44	Halasana	4m
20	Urdhva Prasarita Padasana	30° 20s 60° 20s 90° 1m	45	Parsva Halasana	30s
21	Maha Mudra	1m	46	Salamba Sarvangasana II	30s
22	Janu Sirsasana	2m	47	Setu Bandha Sarvangasana (depois de S. Sarvangasana)	20s
23	Ardha Padma Paschimottanasa	2m	48	Jathara Parivartanasana (pernas flexionadas)	1m
24	Paschimottanasa	3m	49	Savasana	8m
25	Ubhaya Padangusthasana	1m			
26	Upavishta Konasana	postura sentada 30s			

Pranayamas:

- [Ujjayi (fases V à VIII)
- [Viloma (fases IV e V)
- [Kapalabhati