



Lista de asanas e pranayamas (sessão avaliação)

Legenda:

- Posturas do programa Intermediário Sênior I

- Posturas de níveis inferiores

- Posturas do programa Int. Sr. I a rever no Int. Sr. II

Asanas:

1	<u>Adho Mukha Vrksasana</u> (mãos para frente)	1m	26	Akarna Dhanurasana	30s/lado
2	Adho Mukha Vrksasana (mãos viradas para trás)	30s	27	Akarna Dhanrasana II	30s/lado
3	Pinca Mayurasana (palmas da mão para o teto)	30s	28	Malasana I	30s/lado
4	Pinca Mayurasana (palmas da mão para o chão)	1m	29	Kurmasana I	1m
5	Salamba Sirsasana I	7m	30	Kurmasana II	1m
6	<u>Parsva Sirsasana</u>	30s/lado	31	Eka Pada Sirsasana	30s/lado
7	Parivrttaikapada Sirsasana	30s/lado	32	Bhujapidasana (trocando o cruzamento dos tornozelos)	20s/lado
8	Eka Pada Sirsasana (postura final)	30s/lado	33	Dwi Hasta Bhujasana	20s
9	Parsvaika Pada Sirsasana (perna paralela ao chão)	30s/lado	34	Adho Mukha Svanasana	3m
10	<u>Utthita Hasta Padangusthasana I</u>	1m	35	Caturanga Dandasana (postura complete: fase 1 e 2)	30s
11	Parivrtta Utthita Hasta Padangusthasana	1m	36	Urdhva Mukha Svanasana	1m
12	Parivrtta Ardha Chandrasana	1m	37	<u>Ustrasana</u> (postura final)	1m
13	Urdhva Prasarita Ekapadasana	1m	38	Urdhva Dhanurasana I (desde o chão)	1m
14	Ardha Baddha Padmottanasana (postura final)	1m	39	Dwi Pada Viparita Dandasana (cotovelos contra a parede, pés sobre um suporte)	1m
15	Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (postura final)	1m	40	Dwi Pada Viparita Dandasana (pernas dobradas no chão)	1m
16	Marichyasana II	30s	41	Três posturas de retorno das retroflexões	
17	Paschimottanasana	3m	42	Ardha Matsyendrasana I (braço esticado segurando o pé)	1m/lado
18	<u>Padmasana</u>	2m/lado	43	Salamba Sarvangasana I	8m
19	<u>Matsyasana</u> (20s cada fase)	1m	44	Halasana	5m
20	Baddha Konasana, sentado	1m30s 1m30s	45	Parsva Halasana (postura final)	30s/lado
21	Upavistha Konasana	à frente sentado à frente	46	Urdhva Padmasana em Sarvangasana (se possível)	1m
22	Parsva Upavistha Konasana	1m/lado	47	Pindasana em Sarvangasana	1m
23	Parivrtta Upavistha Konasana	1m/lado	48	Setu Bandha Sarvangasana (voltar para Salamba Sarvangasana)	3m
24	Parivrtta Janu Sirsasana	1m/lado	49	Jathara Parivartanasana (postura final)	30s
25	Parivrtta Paschimottanasana	30s/lado	50	Savasana	8m

Pranayamas:

[Brahmari, Ujjayi (fases XI e XII), Viloma (fases VII e VIII) e Bhastrika III