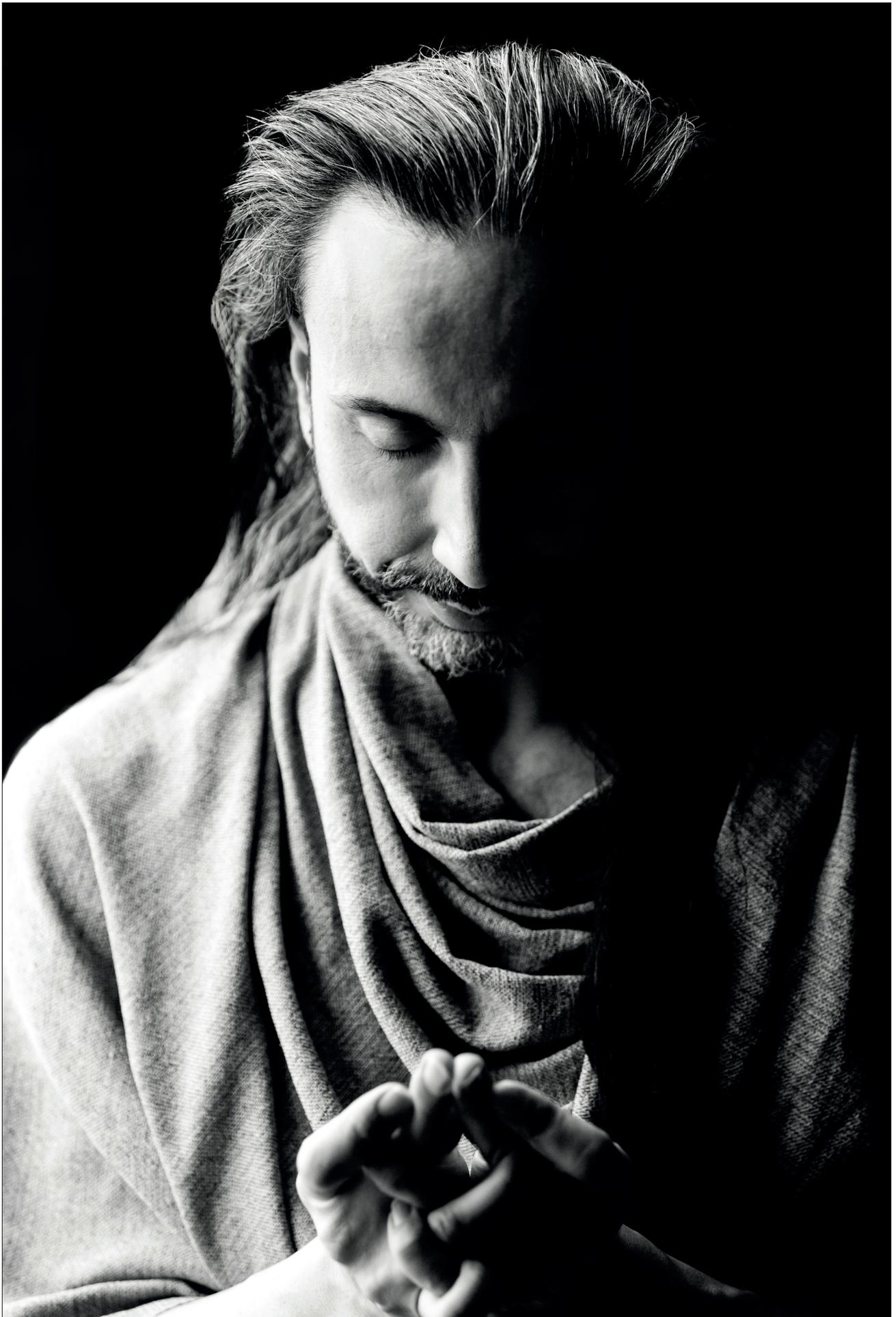


Dario Calvaruso

**Una introducción al
método de Navakaraṇa**

नवकरण तन्त्र





La esencia

Introducción al Método

Navakaraṇa

Navakaraṇa es un método de autotransformación creado por Dario Calvaruso.

Nava-karaṇa es una palabra en sánscrito y tiene varios significados. Los más importantes son:

- continua (nava) + transformación (karaṇa) = continua transformación;
- nuevos (nava) + movimientos (karaṇa) = nuevos movimientos;
- nueve (nava) + movimientos (karaṇa) = nueve movimientos.

El método se compone de tres ramas principales:

- **Navakaraṇa Vyāyāma:** autotransformación a través de la práctica física y mental;
- **Navakaraṇa Svasthavṛtta:** autotransformación a través del estilo de vida;
- **Navakaraṇa Mīmāṃsā:** autotransformación a través del estudio filosófico y la práctica espiritual.

El propósito de Navakaraṇa es ayudar al practicante (navakaraṇi) a adquirir las herramientas y conocimientos necesarios para expandir su conciencia y alcanzar la máxima sabiduría y armonía con el Universo.

Autotransformación a través de la práctica física y mental

El primer paso en el método Navakaraṇa es educar al practicante (nava-karaṇi) a nivel físico y mental. Por esta razón, el practicante (nava-karaṇi) debe completar el curso de formación **Navakaraṇa Vinyāsa Hṛdayam** (lit. “Los esenciales de Navakaraṇa Vinyāsa”). Este curso, también llamado “**Los Esenciales**”, consiste en un entrenamiento físico y mental, imprescindible para aprender a llevar a cabo prácticas de autotransformación a través del estilo de vida. El practicante (nava-karaṇi) adquiere los conocimientos necesarios para practicar y poder enseñar una colección de 12 series llamada Navakaraṇa Vinyāsa Mālā. El curso de formación de profesores se divide en 4 módulos:

- Módulo 1: abrir el cuerpo;
- Módulo 2: ganar fuerza y control;
- Módulo 3: desarrollar flexibilidad y dinamismo;
- Módulo 4: dominar movimientos asimétricos y complejos.

Cada uno de los módulos consta de 108 horas. Al concluir los 4 módulos, el practicante (nava-karaṇi) se habrá graduado con 432 horas certificadas por la Sociedad de Navakaraṇa.

Navakaraṇa Krama Mālā

Navakaraṇa Vinyāsa Mālā (lit. una colección de composiciones de los nueve movimientos) está compuesto por 36 secuencias (krama-s) agrupadas de modo sinérgico en 12 series. Las secuencias (krama-s) son composiciones de movimientos y posturas que se dan de forma progresiva, lo que permite al practicante personalizar la práctica conforme a su nivel. Cada secuencia trabaja globalmente todas las partes del cuerpo, con un foco anatómico específico que cambia de acuerdo con la secuencia. Los estudiantes diligentes pueden completar los 4 módulos en aproximadamente 3 años. Una vez el practicante domina la práctica y enseñanza de las 12 series, puede seguir una rutina particular de práctica y enseñanza llamada “**Navakaraṇa Krama Maṇḍala**” (Ciclo de secuencias Navakaraṇa). Esta rutina consta de 30 días lunares (tithi) y equivale a un mes lunar (candramāsa). Las 12 series están ordenadas de acuerdo con el ciclo natural del mes lunar. En esta rutina, además de la práctica de vinyāsa, el practicante debe integrar baños de aceite, ayuno, días de descanso, silencio y otras actividades espirituales y mentales importantes para su bienestar.



śukla pakṣa (gaura)							
fase de luna creciente - primera semana							
Luna							
Día de práctica	Día 0	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Tithi Día lunar	amāvāsya luna nueva	prathama primero	dvītiya segundo	tṛtīya tercero	caturtha cuarto	pañcama quinto	ṣaṣṭha sexto
upakrama pre-secuencia		trikoṇa upakrama pre-secuencia del triángulo	parigha upakrama pre-secuencia de la verja	ekapāda-kapota upakrama pre-secuencia de una pierna en paloma	pārsvottāna upakrama pre-secuencia de estiramiento lateral intenso	virabhadra upakrama pre-secuencia del guerrero	laghu upakrama pre-secuencia simplificada
prāsthānika secuencia de apertura		trikoṇa krama secuencia del triángulo	parigha krama secuencia de la verja	ekapādakapota krama secuencia de una pierna en paloma	pārsvottāna krama secuencia de estiramiento lateral intenso	virabhadra krama secuencia del guerrero	laghu krama secuencia simplificada
ānuṣāṅgika secuencia de apertura complementaria		--	--	--	--	--	laghukhaṭvīkā krama secuencia del sillón pequeño
prādhānika secuencia principal	nava-kriyā nueve limpiezas	uṣṭra krama secuencia del camello	suptaikapādahastā krama secuencia tumbada de una pierna en mano	triṅgaikapāda krama secuencia de tres extremidades una pierna	kūrma krama secuencia de la tortuga	ekapādahastā krama secuencia de una pierna en mano	ekapāda marīci krama secuencia de una pierna en Marīci
ānuṣāṅgika secuencia principal complementaria		--	--	--	--	daṇḍa krama secuencia del palo	--
saṃprāpti secuencia final		hala krama secuencia del arado	phalaprāpti krama secuencia de resultados	ekapādamarīci-sarvāṅga krama secuencia de una pierna en Marīci todas las extremidades	sarvāṅga krama secuencia de todas las extremidades	phalaprāpti krama secuencia de resultados	ekapādamarīci setubhandha krama secuencia del puente de una pierna en Marīci
							sva-abhyaṅga (terapia untuosa autoadministrada)

śukla pakṣa (gaura)						
fase de luna creciente - segunda semana						
						
	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
	aṣṭama octavo	navama noveno	daśama décimo	ekādaśa undécimo	dvādaśa duodécimo	trayodaśa decimotercer
	Día 14	Día 15				
	catuordāśa decimocuarto	paurṇamī luna llena				
aśva upakrama pre-secuencia del caballo	pāśvakoṇa upakrama pre-secuencia del ángulo lateral	trikoṇa upakrama pre-secuencia del triángulo	virabhadra upakrama pre-secuencia del guerrero	pāśvottāna upakrama pre-secuencia de estiramiento lateral intenso	vyāghra upakrama pre-secuencia del tigre	
aśva krama secuencia del caballo	pāśvakoṇa krama secuencia del ángulo lateral	trikoṇa krama secuencia del triángulo	virabhadra krama secuencia del guerrero	pāśvottāna krama secuencia de estiramiento lateral intenso	vyāghra krama secuencia del tigre	
--	--	śvāna krama secuencia de la perra	svastika ekapāda utkṛta krama secuencia difícil con una pierna cruzada	--	--	
baddhaikapāda krama secuencia con una pierna enlazada	ubhaya pādāṅguṣṭha krama secuencia de los dedos del pie	dhanu krama secuencia del arco	padma krama secuencia de loto	hanumān krama secuencia de hanumān	nāva krama secuencia del barco	sva-abhyāṅga (terapia untuosa autoadministrada)
--	--	--	--	samakona krama secuencia del ángulo plano	tripadikā krama secuencia del tripode	pranāyāma dhāraṇa
padma sarvāṅga krama secuencia de loto con todas las extremidades	phalaprāpti krama secuencia de resultados	hala krama secuencia del arado	padma sarvāṅga krama secuencia de loto con todas las extremidades	sarvāṅga krama secuencia de todas las extremidades	hala krama secuencia del arado	

kṛṣṇa pakṣa (vadhya)							
fase de luna menguante - tercera semana							
Luna							
Día de práctica	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Tithi Día lunar	prathama primero	dviṭīya segundo	trītiya tercero	catūrtha cuarto	pañcama quinto	ṣaṣṭha sexto	saptama séptimo
upakrama pre-secuencia	trikoṇa upakrama pre-secuencia del triángulo	parigha upakrama pre-secuencia de la verja	ekapāda-kapota upakrama pre-secuencia de una pierna en paloma	pārsvottāna upakrama pre-secuencia de estiramiento lateral intenso	virabhadra upakrama pre-secuencia del guerrero	laghu upakrama pre-secuencia simplificada	
prāsthānika secuencia de apertura	trikoṇa krama secuencia del triángulo	parigha krama secuencia de la verja	ekapādakapota krama secuencia de una pierna en paloma	pārsvottāna krama secuencia de estiramiento lateral intenso	virabhadra krama secuencia del guerrero	laghu krama secuencia simplificada	
ānuṣāṅgika secuencia de apertura complementaria	--	--	--	--	--	laghukhaṭvīkā krama secuencia del sillón pequeño	sva-abhyaṅga (terapia untuosa autoadministrada)
prādhānika secuencia principal	uṣṭra krama secuencia del camello	supṭaikapādahasta krama secuencia tumbada de una pierna en mano	trīṅgaikapāda krama secuencia de tres extremidades una pierna	kūrma krama secuencia de la tortuga	ekapādahasta krama secuencia de una pierna en mano	ekapāda marīci krama secuencia de una pierna en Marīci	
ānuṣāṅgika secuencia principal complementaria	--	--	--	--	daṇḍa krama secuencia del palo	--	
samprāpti secuencia final	hala krama secuencia del arado	phalaprāpti krama secuencia de resultados	ekapādamarīci-sarvāṅga krama secuencia de una pierna en Marīci todas las extremidades	sarvāṅga krama secuencia de todas las extremidades	phalaprāpti krama secuencia de resultados	ekapādamarīci setubhandha krama secuencia del puente con una pierna en Marīci	

kr̥ṣṇa pakṣa (vadhya)
fase de luna menguante - cuarta semana

Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
aṣṭama octavo	navama noveno	daśama décimo	ekādaśa undécimo	dvādaśa duodécimo	trayodaśa decimotercer	caturdaśa decimocuarto
aśva upakrama pre-secuencia del caballo	pārsvakoṇa upakrama pre-secuencia del ángulo lateral	aśva krama secuencia del caballo	pārsvakoṇa krama secuencia del ángulo lateral	pāvana upakrama pre-secuencia detox	pāvana vinyāsa mala colección de composiciones detox	kriyāśuddhi krama purificación activa
--	--	laghu sakalya-tantra terapia holística suave	dvipāda kapota sakalya-tantra terapia holística con dos piernas en paloma	hamsa sakalya-tantra terapia holística del ganso	<i>elige secuencia principal</i> ekapāda marīci krama secuencia de una pierna en Marīci	nava-kriyā nueve limpiezas
baddhaikapāda krama secuencia con una pierna enlazada	ubhaya pādāṅguṣṭha krama secuencia de los dedos del pie	--	--	tryaṅgaikapāda krama secuencia de tres extremidades una pierna	uṣṭra krama secuencia del camello	--
--	--	phalaprāpti krama secuencia de resultados	hala krama secuencia del arado	--	--	--
padma sarvāṅga krama secuencia de loto con todas las extremidades	--	--	--	--	--	--

Una metodología multidisciplinaria

Navakaraṇa Vyāyāma es el resultado de la integración de diferentes ramas del conocimiento, como anatomía, kinesiología, psicología, manipulación corporal, musicoterapia, sanación del prāṇa, técnicas tántricas de yoga y kriyā. Navakaraṇa Vyāyāma proporciona un amplio abanico de técnicas de cura y transformación, las cuales pueden ser personalizadas de acuerdo con cada individuo.

Los principales objetivos del curso de formación son:

- crear ligereza, flexibilidad, adaptabilidad y fuerza física, combinada con pureza y calma mental;
- proporcionar un amplio programa sistemático para la práctica y la enseñanza;
- crear una comunidad que apoye de forma individual a cada practicante en sus objetivos personales y profesionales;

Una vez concluidos los 4 módulos, los practicantes pueden profundizar en sus estudios y en su práctica de Navakaraṇa con formaciones adicionales, tales como:

- curso de estilo de vida (Maulika Siddhānta);
- curso de Series Avanzadas (Navakaraṇa Prakṛṣṭa);
- curso de Habilidades de Enseñanza (Navakaraṇa Śikṣā Paddhati);
- curso de Movimiento Meditativo (Navakaraṇa Sākalya Tantra);
- curso de Filosofía (Navakaraṇa Mīmāṃsā).

Navakaraṇa es un método sinérgico

Uno de los principios más importantes del entrenamiento físico es la rotación del “foco anatómico”. Es decir, si el practicante ha trabajado determinados músculos el día 1, al día siguiente deberá entrenar diferentes grupos de músculos. El cambio del foco anatómico favorece la recuperación y cura del cuerpo, potenciando el resultado de la práctica.

De hecho, aunque hoy en día todavía es muy común repetir la misma práctica a diario, este hábito puede debilitar el cuerpo y hacerlo propenso a lesiones. Por esta razón, las series Navakaraṇa están agrupadas de forma sinérgica, combinadas entre sí para optimizar los resultados. Como ejemplo, vamos a fijarnos en las tres primeras series de Navakaraṇa Vinyāsa Mālā:

Día 1 (serie 1):

Grupo muscular A: estiramiento;

Grupo muscular B: contracción;

Grupo muscular C: activación mínima (reposo).

Día 2 (serie 2):

Grupo muscular A: contracción;

Grupo muscular B: activación mínima (reposo);

Grupo muscular C: estiramiento.

Día 3 (serie 3):

Grupo muscular A: activación mínima (reposo);

Grupo muscular B: estiramiento;

Grupo muscular C: contracción.

Cuando decimos que el método Navakaraṇa tiene un enfoque sinérgico, nos referimos a que la interacción de las series está estructurada de tal manera que produce un efecto combinado mayor que el que se podría obtener practicando cada serie por separado.

Por este motivo, en el método Navakaraṇa se practica una serie diferente cada día durante el período completo de luna creciente (dos semanas). El período de luna menguante es diferente: durante la primera semana se practican las seis primeras series, y durante la segunda semana se completa el mes lunar con un grupo de series restaurativas y de purificación.

Finalmente, el ciclo lunar termina el día de luna nueva, el cual se dedica al reposo acompañado de ayuno y silencio.

Coreografía

El arte y ciencia de la secuencia

En el método de Navakaraṇa, la coreografía de movimientos y posturas tiene sus orígenes en Karaṇa y Nṛtta. Estas ciencias ancestrales de movimiento y de danza se consideran más antiguas que la ciencia del Hatha-yoga e incluso también que la ciencia del Yoga clásico (SāṃkhyaYoga). En esta introducción no se analiza en detalle la coreografía de Navakaraṇa porque se trata de un tema complejo y vasto, pero hay algunos aspectos básicos e importantes de la coreografía que pueden ayudar a entender mejor el método.

Viniyoga y progresión kinestésica

La “aplicación del movimiento y respiración” (viniyoga) es coreografiada con el fin de conseguir una progresión kinestésica del movimiento/postura (karaṇa). Cada “aplicación del movimiento y respiración” (viniyoga) ha sido creada con el fin de traer conciencia sobre la posición y movimiento de las distintas partes del cuerpo a través de los órganos sensoriales (propioceptores) ubicados en los músculos y articulaciones.

La estructura fundamental de la progresión está sistematizada en seis aplicaciones (viniyoga-s):

I. inhala: identifica la base;

II. exhala: identifica las líneas y puntos de gravedad;

III. inhala: posiciona las extremidades del cuerpo en una orientación determinada;

IV. exhala: genera foco o sensación de estiramiento/contracción de los músculos;

V. inhala: crea energía (del movimiento o de la postura);

VI. exhala: crea conciencia y control (kinestesia) sobre el movimiento/postura .

Esta es una de las razones por las que en el método Navakaraṇa todas las composiciones (vinyāsa) se componen de seis mātrā (cuentas).

Gracias a la progresión kinestésica el practicante puede conseguir un alto nivel de percepción sensorial, y adquirir conciencia y control de movimientos y posturas con instrucciones mínimas del/la profesor/a. Incluso, si el practicante ha memorizado la secuencia, no son necesarias las instrucciones durante la clase. Es una práctica interna e inteligente.

Práctica inteligente

Navakaraṇa se considera una “práctica inteligente” porque su metodología permite al practicante aplicar libremente el conocimiento adquirido con la práctica, de acuerdo con sus necesidades. A través del método Navakaraṇa, el practicante puede crear cada día una nueva práctica útil para sí mismo, aprende a personalizar la propia práctica y progresa a su ritmo, convirtiéndose en su propio maestro.

Una práctica inteligente, además de ser óptima para el cuerpo, ayuda a desarrollar introspección y creatividad. De manera sutil, fortalece el carácter de la persona a la hora de tomar decisiones y desarrolla responsabilidad.

El sistema karaṇa

El concepto karaṇa (unidad de movimiento) es exclusivo del método Navakaraṇa.

Cuanto más se estudia y practica Navakaraṇa, más se comprende que es un método único y diferente de cualquier otro.

Una unidad de movimiento (karaṇa) está compuesta de tres partes: entrada, permanencia y salida. La secuenciación de Navakaraṇa no se basa en una coreografía de posturas, sino en una coreografía de movimientos de “entrada a la postura” y “salida de la postura”. Lo que generalmente es referido como “postura” en otros métodos, en Navakaraṇa es solo un estado entre dos movimientos, el de entrada y el de salida.

Las 9 categorías

En Navakaraṇa hay dos principales categorías de karaṇa (unidad de movimiento): estiramiento (dairghya) y contracción (stambhana).

El estiramiento (dairghya) se divide en:

- **pr̥ṣṭha-dairghya** o estiramiento posterior;
- **agra-dairghya** o estiramiento anterior;
- **pārśva-dairghya** o estiramiento lateral;
- **parivṛtta-dairghya** o estiramiento en torsión.

La contracción (stambhana) se divide en:

- **tejaskara** o fortalecimiento por contracción del grupo abdominal y antebrazos;
- **aṅga-ādhāra** o equilibrio sobre miembros por medio de la estabilización de diferentes partes del cuerpo;
- **viparīta** o invertida a través de la inmovilización del cuerpo.

Otros:

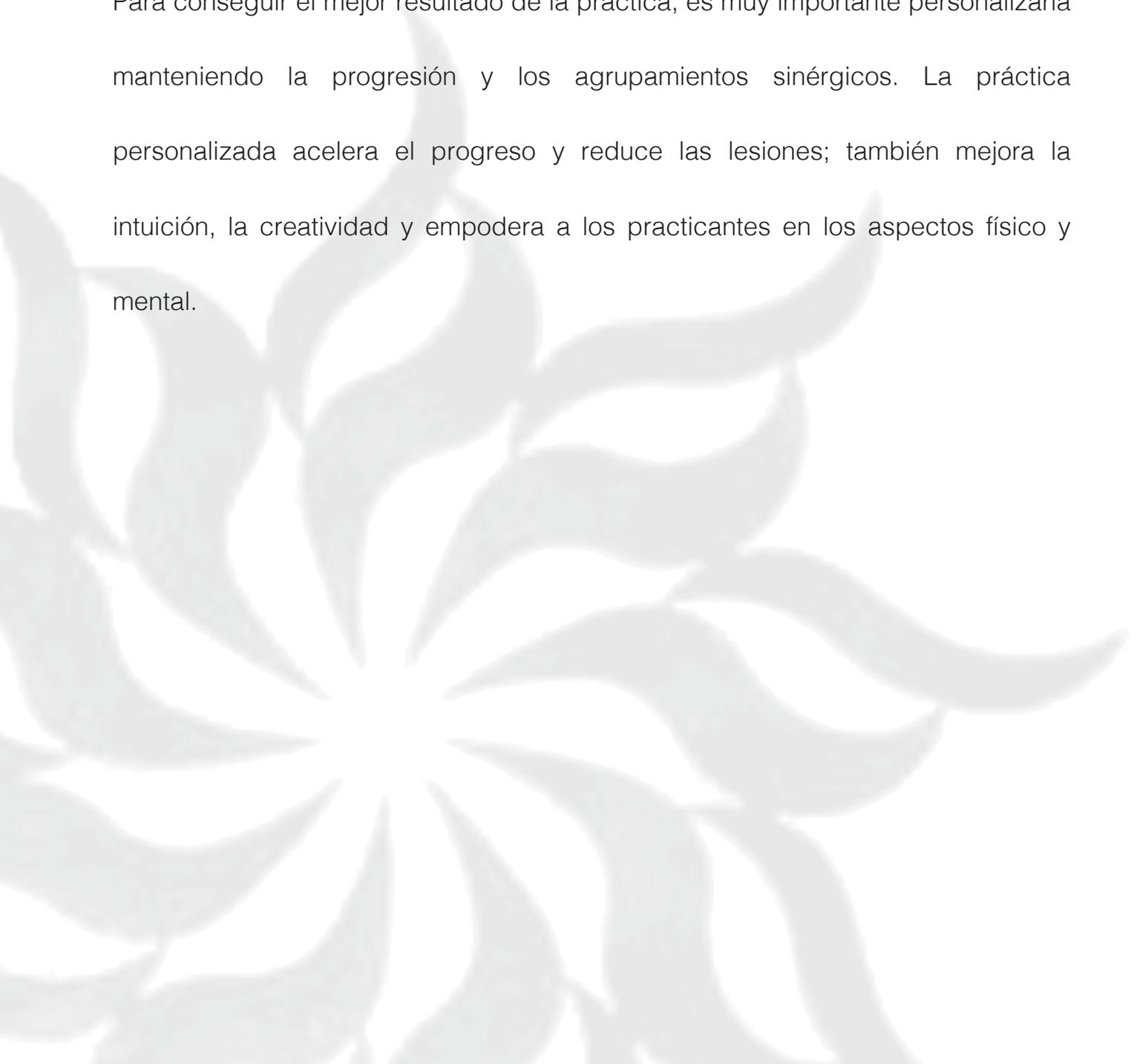
- **sama** o neutral: es la condición donde el estiramiento y la contracción ocurren en perfecto equilibrio;
- **punarnavīkāra** o recuperación: es la condición donde el estiramiento y la contracción ocurren con la mínima intensidad y facilitan el proceso de recuperación muscular.

El número total de categorías y subcategorías de movimientos es nueve. Para llevar a cabo una práctica completa, la coreografía de una secuencia debe incluir los nueve (nava) unidades de movimiento (karaṇa). Esta es una de las razones principales por las cuales el método se llama Navakaraṇa Vinyāsa (lit. composición de nueve unidades de movimiento).

Libertad en la práctica

El aspecto más importante de la práctica no es la postura, sino cómo las nueve unidades de movimiento son coreografiadas de forma sinérgica. Por este motivo, el navakaraṇi puede cambiar la postura para su mayor beneficio, mientras mantenga la coreografía de las nueve categorías inalterada (con el fin de mantener la sinergia de los movimientos).

Para conseguir el mejor resultado de la práctica, es muy importante personalizarla manteniendo la progresión y los agrupamientos sinérgicos. La práctica personalizada acelera el progreso y reduce las lesiones; también mejora la intuición, la creatividad y empodera a los practicantes en los aspectos físico y mental.



La proporción corporal

La progresión dentro de la postura se construye basándose en la proporción corporal del practicante. Este sistema es extremadamente exacto. De esta forma, de acuerdo con la proporción anatómica corporal de cada individuo, los movimientos y las posturas son ligeramente distintos. Los principios y técnicas de alineación corporal se trabajan en los talleres y se detallan de forma minuciosa durante los Cursos de Formación de Profesores.



Caligrafía y nomenclatura

El método de Navakaraṇa utiliza de una caligrafía y nomenclatura particulares para registrar las secuencias. La caligrafía Navakaraṇa, que puede resultar incompresible para nuevos practicantes, es clara y precisa para un navakaraṇi. De hecho, el navakaraṇi no necesita de dibujo, fotos, o videos para entender la coreografía de una secuencia. Este sistema, integrado en la metodología adquirida en el curso de formación, es suficiente para que los practicantes y profesores memoricen cada viniyoga (la aplicación del movimiento-respiración) de cada secuencia de forma adecuada y sin olvidar detalle algún.



Clases de Navakaraṇa

Las clases de Navakaraṇa guiadas por un/a profesor/a senior tienen características únicas exclusivas de este método. La voz del/la profesor/a está entonada (śruti) con un tānapūrā (laúd tradicional de cuatro cuerdas). Las instrucciones del/la profesor/a se dan acompañadas de palmadas o con un instrumento que consiste en un bloque de madera tradicional (karatāla). Las clases se guían con tempo (laya) y melodía (svara).

El/la profesor/a da las instrucciones mínimas siguiendo el tālam (tempo/ritmo) y recita en Sánscrito afinando con un tono de sonido (nāda). Esto facilita el flujo armonioso, la respiración rítmica, la concentración y la claridad mental.

Aunque puede parecer sorprendente al principio, en realidad este es un método muy antiguo de enseñar vinyāsa que prácticamente ha desaparecido, con la única excepción del método Navakaraṇa que mantiene viva esta antigua tradición.

Graduación

Una vez concluido el curso **Navakaraṇa Vinyāsa Hṛdayam** (Los Esenciales de Navakaraṇa Vinyāsa), el navakaraṇi habrá adquirido los conocimientos para practicar y enseñar 36 secuencias. Estas secuencias pueden ser enseñadas como una clase de vinyāsa o como una clase de de-construcción, esta última muy útil para personas nuevas al método.

En las clases de deconstrucción se analiza minuciosamente una de las 36 secuencias, explicándose en detalle cada viniyoga (aplicación de movimiento-respiración) y la progresión kinestésica de cada vinyāsa (composición). De esta forma se guía a los practicantes a progresar en los movimientos y a personalizar las posturas de acuerdo con sus proporciones anatómicas.

Los profesores más experimentados pueden guiar las clases tradicionales de Navakaraṇa Vinyāsa, siguiendo el ciclo lunar.

Comunidad

Un aspecto importante del método Navakaraṇa es el concepto de comunidad (**Kula**). Navakaraṇa ofrece no solo una metodología para la práctica y la enseñanza, sino también una red de soporte que permite que cada profesor de Navakaraṇa conduzca sus actividades profesionales en simbiosis y armonía con toda la Comunidad.

Contacto

Facebook: <https://www.facebook.com/dario.calvaruso>

Instagram: @navakarana

WeChat ID: dario_calvaruso

Line ID: dario.calvaruso

Email: info@navakarana.com

Website: www.navakarana.com

