



Dario Calvaruso

नवकरण तन्त्र

Navakaraṇa Vinyāsa

Qué es y cómo practicarlo.



Navakaraṇa Tantra

El Navakaraṇa Tantra es una metodología para la transformación holística autodirigida, concebida por Dario Calvaruso tras casi tres décadas de estudio, investigación y experimentación práctica. La palabra Navakaraṇa Tantra proviene del sánscrito: nava (“nuevo”) + karaṇa (“transformación”) + tantra (“método”). Los objetivos fundamentales del Navakaraṇa Tantra son:

- Expandir la conciencia hacia su forma más pura (caitanya).
- Descubrir el verdadero propósito y sentido de la vida (dharma).
- Cultivar una persona auténtica y desarrollar un camino personal de transformación (māraṇa).
- Alcanzar armonía y unidad con el Universo (aikātmya).

A través del estudio, la práctica y la transmisión del Navakaraṇa Tantra, los practicantes adquieren el arte, la metodología, las herramientas y las técnicas que los guían en un viaje de transformación autodirigida, al mismo tiempo que cultivan la posibilidad de desarrollar una profesión significativa dentro de este camino.

Vyāyāma (Transformación a través del entrenamiento físico y mental)

Dentro de este proceso, el **Svasthavyṛtta**—transformación a través del estilo de vida—desempeña un papel central, con especial énfasis en **Vyāyāma**—transformación a través del entrenamiento físico, prāṇico y mental—como principal área de práctica.

En el contexto específico del Vyāyāma, los practicantes siguen un plan de estudios de más de 432 horas conocido como **Navakaraṇa Vinyāsa Hṛdayam**, Los Esenciales del Navakaraṇa Vinyāsa. Aunque el Vyāyāma es solo un aspecto del Navakaraṇa Tantra, es indispensable para canalizar a los practicantes hacia los objetivos fundamentales del método. Por esta razón, constituye el primer paso para quienes se inician en Navakaraṇa.

El **Curso de Formación de Profesores Navakaraṇa Vinyāsa Hṛdayam** consiste esencialmente en aprender a practicar y enseñar una colección de 36 secuencias, conocidas como **Navakaraṇa Vinyāsa Mālā**. A lo largo de este recorrido, los practicantes inevitablemente enfrentan desafíos que revelan aspectos ocultos de sí mismos—no solo físicos, sino también psicológicos, profesionales y sociales. En última instancia, todas estas dimensiones se integran como partes esenciales del propio entrenamiento.

Metodología multidisciplinaria

El **Vyāyāma Navakaraṇa** es el resultado de diferentes ramas del conocimiento, principalmente anatomía, kinesiología, psicología, manipulación corporal, musicoterapia, entrenamiento prāṇico y técnicas tántricas de kriyā. Proporciona una amplia gama de técnicas para la sanación y la transformación, que pueden personalizarse según las necesidades y elecciones individuales. Como **Profesor Autorizado Navakaraṇa**, serás guiado en el aprendizaje de diferentes ramas del conocimiento, desde lo antiguo hasta lo moderno, e integrarás estos saberes dentro del **Enfoque Holístico Navakaraṇa**.

El Plan de Estudios (Syllabus)

El plan de estudios del **Curso de Formación de Profesores Navakaraṇa Vinyāsa Hṛdayam** se divide en tres niveles:

Nivel de Entrada:

- **The Essentials Workshop** —Taller Esencial: un taller introductorio de 12 horas que cubre los aspectos esenciales de la práctica de Navakaraṇa Vinyāsa.

Nivel 1:

- **Grounding & Opening:** Curso Certificado de 108 horas centrado en abrir el cuerpo.
- **Power & Control:** Curso Certificado de 108 horas enfocado en desarrollar fuerza y control.

Nivel 2:

- **Dynamism & Flexibility:** Curso Certificado de 108 horas enfocado en desarrollar flexibilidad y dinamismo.
- **Movement & Freedom:** Curso Certificado de 108 horas orientado a lograr control sobre movimientos complejos y asimétricos.
-

Los principales objetivos del Curso Navakaraṇa Vinyāsa Hṛdayam son:

- Crear ligereza, flexibilidad, adaptabilidad y fuerza física, combinadas con pureza y calma mental.
- Ofrecer un plan de estudios amplio y sistemático, tanto para la práctica como para la enseñanza.
- Fomentar una comunidad que apoye a cada practicante en sus objetivos personales y profesionales.

Los estudiantes dedicados pueden completar este programa de cuatro módulos en aproximadamente tres años o menos.

El plan de estudios ofrece una integración completa de teoría, práctica y metodología orientada a la transformación del cuerpo y la mente, al mismo tiempo que fomenta el desarrollo de una carrera profesional docente basada en conocimiento y experiencia adecuados. El programa se nutre de diversas ramas del conocimiento y permanece libre de tendencias “new-age”, creencias religiosas o pseudo-espiritualidad.

Tras completar **Navakaraṇa Vinyāsa Hṛdayam**, los practicantes pueden profundizar en el estudio y práctica del **Navakaraṇa Tantra** mediante cursos especializados de **Habilidades Holísticas y Docentes** para graduados avanzados, tales como:

- **Curso de Terapia Holística** (216 horas) (Navakaraṇa Sākalya Tantra).
- **Curso de Habilidades Docentes** (216 horas) (Navakaraṇa Śikṣā Paddhati).

¿Tengo que aprenderlo todo?

Esta es una pregunta común que a veces intimida a los nuevos estudiantes que se acercan al Navakaraṇa Tantra:

“¿Tengo que asistir a todos los Cursos de Formación de Profesores para practicar o enseñar Navakaraṇa?” No. Es completamente una elección personal qué y cómo deseas aprender. Cada practicante es libre de crear un programa de estudio y práctica personalizado, y de decidir el nivel de compromiso que desea asumir, tanto en la práctica personal como en la enseñanza profesional. Tu camino puede ir desde ser un practicante dedicado, asistiendo a clases dirigidas por Profesores Autorizados Navakaraṇa, hasta convertirte en un Profesor completamente graduado. La progresión es individual, determinada por tu interés, tiempo disponible y circunstancias de vida. Eres libre de avanzar gradualmente, al ritmo y profundidad que resulte significativo y adecuado para tus necesidades. Lo que realmente importa es que tu aprendizaje se realice con un **Profesor Autorizado Navakaraṇa** y a través de **Cursos Autorizados**, asegurando que la integridad y autenticidad del método se transmita legítimamente dentro del legado Navakaraṇa y bajo los altos estándares de formación.

La lista de **Cursos Autorizados** se publica en:

<https://navakarana.com/courses/>

La lista de **Profesores Autorizados** se publica en:

<https://navakarana.com/teachers/>

La lista de **Estudios Autorizados** se publica en:

<https://navakarana.com/locations/>

Navakaraṇa Krama Maṇḍala

Una característica distintiva de la práctica Navakaraṇa—ya sea como practicante dedicado o como Profesor Graduado—es su alineación con el ritmo natural de la luna. La **Navakaraṇa Vinyāsa Mālā** se despliega a través de 36 secuencias (krama), organizadas en 12 series (sāraṇī), cada una sincronizada con el pulso biológico del ciclo lunar. Estas series guían al practicante desde la purificación hasta el fortalecimiento y de nuevo a la purificación, formando el **Navakaraṇa Krama Maṇḍala** (Ciclo de Secuencias Navakaraṇa).

Más allá de la práctica de vinyāsa en sí, el calendario lunar se acompaña de observancias sinérgicas—baños de aceite, ayunos, días de descanso, silencio y otras actividades—reflejando las sutiles influencias de la luna sobre el cuerpo y la mente. Cada elemento de la rutina está sincronizado con los 30 días lunares (tithi) del mes lunar (candramāsa), creando un calendario hecho a medida que armoniza de manera holística el cosmos interior y exterior. La rutina completa se ilustra en los gráficos.



	Navakaraṇa Krama Maṇḍala							
	śukla pakṣa (gaura) brightening moon phase or waxing moon							
Moon								
Day of practice	Day 0	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Tithi lunar day	amāvāsya new moon	prathama first	dvitīya second	tr̥tīya third	caturchī fourth	pañcamī fifth	ṣaṣṭhī sixth	saptamī seventh
sāraṇī series		trikoṇa sāraṇī	parigha sāraṇī	ekapāda-kapota sāraṇī	pārsvottāna sāraṇī	vīrabhadra sāraṇī	laghukhaṭvikā sāraṇī	prakriyā
upakrama pre-sequence	nava-kriyā nine cleanses	trikoṇa upakrama triangle pre-sequence	parigha upakrama gate pre-sequence	ekapāda-kapota upakrama one-leg-pigeon pre- sequence	pārsvottāna upakrama side-intense stretch pre-sequence	vīrabhadra upakrama blessed-hero pre-sequence	laghu/trikoṇa upakrama gentle pre-sequence	svābhyāṅga (self administered unctuous therapy)
prāsthānika opening sequence		trikoṇa krama triangle sequence	parigha krama gate sequence	ekapādakapota krama one-leg pigeon sequence	pārsvottāna krama side-intense stretch sequence	vīrabhadra krama blessed-hero sequence	laghu/trikoṇa krama gentle sequence	
ānuṣaṅgika opening sequence's concomitant		- -	- -	- -	- -	- -	laghukhaṭvikā krama small-couch sequence	
prādhānika main sequence		uṣṭra krama camel sequence	suptaikapādahasta krama supine-hand-foot sequence	triāṅgaikapāda krama three-limbs-one leg sequence	kūrma krama tortoise sequence	ekapādahasta krama one-leg-hand sequence	ekapāda marīci krama one-leg Marīci sequence	
ānuṣaṅgika main sequence's concomitant		- -	- -	- -	- -	daṇḍa krama stick sequence 直棍序列	- -	
samprāpti closing sequence		hala krama plough sequence	phalaprap̥tī krama results sequence	ekapādamarīci sarvāṅga krama one-leg-Marīci all-limb sequence	sarvāṅga krama all-limbs sequence	phalaprap̥tī krama results sequence	ekapādamarīci setubhandha krama one-leg Marīci bridge sequence	

	śukla pakṣa (gaura) brightening moon phase or waxing moon							
Moon								
Day of practice	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14	Day 15
Tithi lunar day	aṣṭamī eighth	navamī ninth	daśamī tenth	ekādaśī eleventh	dvādaśī twelfth	trayodaśī thirteenth	caturdaśī fourteenth	paurṇamī full-moon
sāraṇī series	aśva sāraṇī	pārśvakoṇa sāraṇī	śvāna sāraṇī	utkaṭa sāraṇī	hanumān sāraṇī	vyāghra sāraṇī	prakriyā	prakriyā
upakrama pre-sequence	aśva upakrama horse pre-sequence	pārśvakoṇa upakrama side-angle pre- sequence	triakoṇa upakrama triangle pre-sequence	vīrabhadra upakrama blessed-hero pre-sequence	pārśvottāna upakrama side-intense stretch pre-sequence	vyāghra upakrama tiger pre-sequence	svābhyāṅga (self administered unctuous therapy)	personalised prakriyā
prāsthānika opening sequence	aśva krama horse sequence	pārśvakoṇa krama side-angle sequence	triakoṇa krama triangle sequence	vīrabhadra krama blessed-hero sequence	pārśvottāna krama side-intense stretch sequence	vyāghra krama tiger sequence		
ānuṣaṅgika opening sequence's concomitant	- -	- -	śvāna krama dog sequence	svastika ekapāda utkaṭa krama crossed one-leg difficult sequence	- -	- -		
prādhānika main sequence	baddhaikapāda krama fasten-one-leg sequence	ubhaya pādāṅguṣṭha krama big-toes sequence	āvarjita uṣṭra krama prone camel sequence	padma krama lotus sequence	hanumān krama Hanumān sequence	nāva krama boat sequence		
ānuṣaṅgika main sequence's concomitant	- -	- -	- -	- -	samakoṇa krama flat-angle sequence	tripadikā krama tripod sequence		
samprāpti closing sequence	padma sarvāṅga krama lotus all-limbs sequence	phalaprāpti krama results sequence	hala krama plough sequence	padma sarvāṅga krama lotus all-limbs sequence	sarvāṅga krama all-limbs sequence	hala krama plough sequence		

	kṛṣṇa pakṣa (vadhya) fading moon phase or waning moon						
Moon							
Day of practice	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Tithi lunar day	prathama first	dvitīya second	ṭṛtīya third	caturthī fourth	pañcamī fifth	ṣaṣṭhī sixth	saptamī seventh
sāraṇī series	trikoṇa sāraṇī	parigha sāraṇī	ekapāda-kapota sāraṇī	pārsvottāna sāraṇī	vīrabhadra sāraṇī	laghukhaṭṭvikā sāraṇī	prakriyā
upakrama pre-sequence	trikoṇa upakrama triangle pre-sequence	parigha upakrama gate pre-sequence	ekapādakapota upakrama one-leg-pigeon pre-sequence	pārsvottāna upakrama side-intense-stretch pre-sequence	vīrabhadra upakrama blessed-hero pre-sequence	trikoṇa upakrama triangle pre-sequence or laghu upakrama gentle pre-sequence	svābhyaṅga (self administered unctuous therapy)
prāsthānika opening sequence	trikoṇa krama triangle sequence	parigha krama gate sequence	ekapādakapota krama one-leg-pigeon sequence	pārsvottāna krama side-intense-stretch sequence	vīrabhadra krama blessed-hero sequence	trikoṇa krama triangle sequence or laghu krama gentle sequence	
ānuṣaṅgika opening sequence's concomitant	--	--	--	--	--	laghukhaṭṭvikā krama small-couch sequence	
prādhānika main sequence	uṣṭra krama camel sequence	suptaikapādahasta krama supine hand-foot sequence	triṅgaikapāda krama three-limbs-one-leg sequence	kūrma krama tortoise sequence	ekapādahasta krama one leg-hand sequence	ekapāda marīci krama one-leg Marīci sequence or laghu ekapāda marīci krama simplified one-leg Marīci sequence	
ānuṣaṅgika main sequence's concomitant	--	--	--	--	daṇḍa krama stick sequence	--	
saṃprāpti closing sequence	hala krama plough sequence	phalaprāpti krama results sequence	ardhapadma-sarvāṅga krama half-lotus sequence	sarvāṅga krama all-limbs sequence	phalaprāpti krama results sequence	ekapādamarīci setubhandha krama one-leg Marīci bridge sequence or phalaprāpti krama results sequence	

	kṛṣṇa pakṣa (vadhya) fading moon phase or waning moon						
Moon							
Day of practice	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14
Tithi lunar day	aṣṭamī eighth	navamī ninth	daśamī tenth	ekādaśī eleventh	dvādaśī twelfth	trayodaśī thirteenth	caturdaśī fourteenth
vyāyāma sāraṇī training series	aśva sāraṇī	pārśvakoṇa sāraṇī	bheṣaja sāraṇī therapeutical series			pāvana sāraṇī	prakriyā
upakrama pre-sequence	aśva upakrama horse pre-sequence	pārśvakoṇa upakrama side-angle pre-sequence	śvetavāhana sāraṇī aquatic monster series	dvipāda kapota sāraṇī two-footed pigeon series	haṃsa sāraṇī goose series	pāvana upakrama detox pre-sequence	nava-kriyā nine cleanses
prāsthānika opening sequence	aśva krama horse sequence	pārśvakoṇa krama side-angle sequence				pāvana vinyāsa mālā collection of detox composition	
ānuṣāṅgika opening sequence's concomitant	- -	- -				kriyāśuddhi krama active purification	
prādhānika main sequence	baddhaikapāda krama fasten-one-leg sequence	ubhaya pādānguṣṭha krama big-toes sequence				one of the following: ekapāda marīci krama one-leg-Marīci sequence uṣṭra krama camel sequence tryaṅgaikapāda krama three-limbs-one-leg sequence	
ānuṣāṅgika main sequence's concomitant	- -	- -					
samprāpti closing sequence	padma sarvāṅga krama lotus all-limbs sequence	phalaprapṛti krama results sequence				phalaprapṛti krama results sequence	

Sinergia

Además de seguir las influencias biológicas dictadas por el mes lunar, las series Navakaraṇa están organizadas de manera sinérgica entre sí. Cada serie trabaja el cuerpo en su totalidad, poniendo un énfasis particular en un enfoque anatómico específico que cambia diariamente. Esto significa que la práctica varía el enfoque anatómico cada día, guiando al practicante en el desarrollo de una rutina diaria saludable, al alternar los grupos musculares bajo tensión y la naturaleza del entrenamiento.

Este enfoque optimiza los resultados y, al mismo tiempo, reduce el riesgo de lesiones que con frecuencia ocurren debido a la práctica repetitiva. La aproximación sinérgica de Navakaraṇa se basa en un concepto fundamental: la interacción de las series de manera sinérgica produce un “efecto combinado” que es mayor que si se practicara cada serie de manera aislada.

Por ejemplo, si observamos las tres primeras series de la Navakaraṇa Vinyāsa Mālā, la sinergia del enfoque anatómico sería la siguiente:

Día 1 — Primera Serie

- Grupo A-músculo: elongación
- Grupo B-músculo: contracción
- Grupo C-músculo: mínima activación

Día 2 — Segunda Serie

- Grupo A-músculo: contracción
- Grupo B-músculo: mínima activación
- Grupo C-músculo: elongación

Día 3 — Tercera Serie

- Grupo A-músculo: mínima activación
- Grupo B-músculo: elongación
- Grupo C-músculo: contracción

Y así sucesivamente durante todo el mes lunar.



Coreografía (El Arte y la Ciencia de la Secuenciación)

La coreografía Navakaraṇa de movimientos y posturas tiene su origen en **Karaṇa** y **Nṛtta**, antiguas ciencias ārya-s del movimiento y la danza.

Viniyoga y Progresión Cinestésica

Los Viniyoga-s o “aplicaciones de respiración y movimiento” se coreografían para proporcionar una **progresión cinestésica** en el movimiento o postura (karaṇa). La progresión cinestésica significa que la secuenciación de cada viniyoga ha sido diseñada para generar conciencia de la posición y el movimiento de las partes del cuerpo mediante los órganos sensoriales (propioceptores) presentes en los músculos y articulaciones. La progresión fundamental de Navakaraṇa se realiza generalmente en seis aplicaciones de respiración-movimiento (viniyoga-s) por cada composición (vinyāsa), como sigue:

- Inhalación: identificación de la **base**;
- Exhalación: identificación de líneas y puntos de **gravedad**;
- Inhalación: colocación de las extremidades del cuerpo en una **orientación** particular;
- Exhalación: enfoque y percepción de los músculos en elongación o **contracción**;
- Inhalación: generación de **energía** del movimiento o postura;
- Exhalación: creación de conciencia y control (**kinaesthesia**) sobre el movimiento o postura.

A través de la Progresión Cinestésica Navakaraṇa, el practicante desarrolla sensibilidad, conciencia y, en última instancia, control sobre cada movimiento y postura, con instrucciones mínimas o incluso conceptualmente nulas del profesor. La práctica se secuencia de manera que el conocimiento se adquiere directamente a través del cuerpo, permitiendo al practicante personalizar su entrenamiento según sus necesidades individuales dentro del marco de la progresión cinestésica. Esto permite avanzar a su propio ritmo mientras se cultiva la introspección, la comprensión y la responsabilidad en la práctica.

Sistema Karaṇa

Los conceptos de **Progresión Cinestésica** y **Karaṇa** (unidad de movimiento) son únicos del Método Navakaraṇa, desarrollado por Dario Calvaruso, lo que lo diferencia de todos los demás sistemas de entrenamiento físico y ejercicio. Cada Karaṇa se compone de tres fases: **entrada, permanencia y salida**. Por ello, la secuenciación Navakaraṇa no es un simple arreglo de posturas estáticas, como ocurre en muchas prácticas de yoga contemporáneas. Más bien, se trata de una **coreografía sinérgica del movimiento**, basada en principios de kinesiología, donde el **espacio, el tiempo y la conciencia** funcionan como factores tridimensionales que guían la práctica. Por esta razón, las series Navakaraṇa se realizan con instrumentos específicos introducidos por Dario Calvaruso para mantener el tempo y la atmósfera. El **Navakaraṇa Naṭṭuvaṅgam**—derivado del tradicional bloque de madera (natthukali — தட்டு கழி) utilizado en el entrenamiento de Bharatanāṭyam—marca el ritmo, mientras que el **tānpūrā** (una cítara de cuatro cuerdas usada en dhrupad — ध्रुपद) se emplea para afinar la voz y establecer el ambiente deseado para la práctica.

Navakaraṇa Vinyāsa

Los Karaṇa-s en este contexto específico del entrenamiento físico (Vyāyāma) se clasifican en dos corrientes principales:

- Elongación (dairghya)
- Contracción (stambhana)

La **elongación (dairghya)** se subdivide a su vez en:

- pr̥ṣṭha-dairghya o estiramiento posterior
- agra-dairghya o estiramiento anterior
- pārśva-dairghya o estiramiento lateral
- parivṛtta-dairghya o estiramiento torsionado
- La **contracción (dārḍhya)** se subdivide en:
 - tejaskara, fortalecimiento mediante la contracción del core y antebrazos
 - aṅga-ādhāra, equilibrio sobre las extremidades mediante la estabilización de diferentes partes del cuerpo
 - viparīta, inversiones mediante la inmovilización del cuerpo

Además, también se consideran:

- Neutral (sama), donde el estiramiento y el fortalecimiento ocurren en perfecto equilibrio
- Recuperación (punarnavikāra), donde el estiramiento y el fortalecimiento se realizan con intensidad mínima

Según la metodología Navakaraṇa, una práctica completa requiere que la coreografía de cada secuencia incorpore las nueve unidades de movimiento (nava-karaṇa). Esta es una de las razones principales por las que el método se llama **“Navakaraṇa Vinyāsa”**, o composición de nueve unidades de movimiento.

El foco central de la práctica no reside en las posturas en sí mismas, sino en cómo las nueve categorías (nava-karaṇa) se disponen sinérgicamente para generar resultados óptimos. Por esta razón, la práctica puede adaptarse a las necesidades específicas de cada individuo, siempre que se preserve la disposición sinérgica de los nava-karaṇa.

Proporción corporal

La progresión hacia cada postura está diseñada de acuerdo con las proporciones corporales individuales del practicante. Este sistema de “ejercicio sobre colchoneta”, altamente complejo y preciso, ha sido registrado como **Patente Internacional** por Dario Calvaruso. Como resultado, los movimientos y posturas varían sutilmente de una persona a otra, reflejando su estructura anatómica única. Estos principios y técnicas se introducen en clases y talleres, y se enseñan en detalle durante los Cursos de Formación de Profesores.

Caligrafía Navakaraṇa

Las secuencias Navakaraṇa pueden ser muy elaboradas y extensas; por ello, se emplea un sistema especializado de caligrafía y nomenclatura para registrarlas. A primera vista, la caligrafía Navakaraṇa puede parecer incomprensible para quienes se acercan por primera vez al método, pero en realidad es extremadamente precisa y exacta.

Gracias a este sistema, los practicantes pueden leer y memorizar la coreografía de las secuencias sin depender de dibujos, fotografías o vídeos. Esta notación especializada permite que tanto practicantes como profesores internalicen cada viniyoga (aplicación respiración–movimiento) de cada secuencia con precisión, asegurando que incluso los detalles más pequeños se conserven.

Clase Navakaraṇa

Por estas razones—y muchas más—las clases Navakaraṇa permanecen únicas en su profundidad y expresión. Guiadas por el tempo (laya) y la melodía (svara), la voz del profesor se afina (śruti) con las cuerdas resonantes del tānpūrā, mientras que las instrucciones se marcan mediante palmadas o los acentos rítmicos del tradicional bloque de madera, el Navakaraṇa Naṭṭuvaṅgam. Con indicaciones mínimas, la práctica se despliega a través del tālam (compás rítmico) y la recitación en sánscrito, cada frase afinada a un tono resonante (nāda), creando un flujo donde movimiento, respiración, ritmo y conciencia se fusionan, invitando a una respiración armoniosa, concentración enfocada y claridad mental.

Kula

Navakaraṇa es un viaje de transformación interior y una comunidad viva de propósito compartido. Transformación interna, crecimiento holístico y contribución para convertirse en mejores seres humanos, en favor de una humanidad mejor. Dentro de este círculo, cada practicante descubre su propio camino: ya sea como profesor, guía u otro rol significativo que surja naturalmente de la dedicación personal y la fuerza de la comunidad.

Dario Calvaruso
— Navakaraṇa

www.navakarana.com
info@navakarana.com
@navakarana