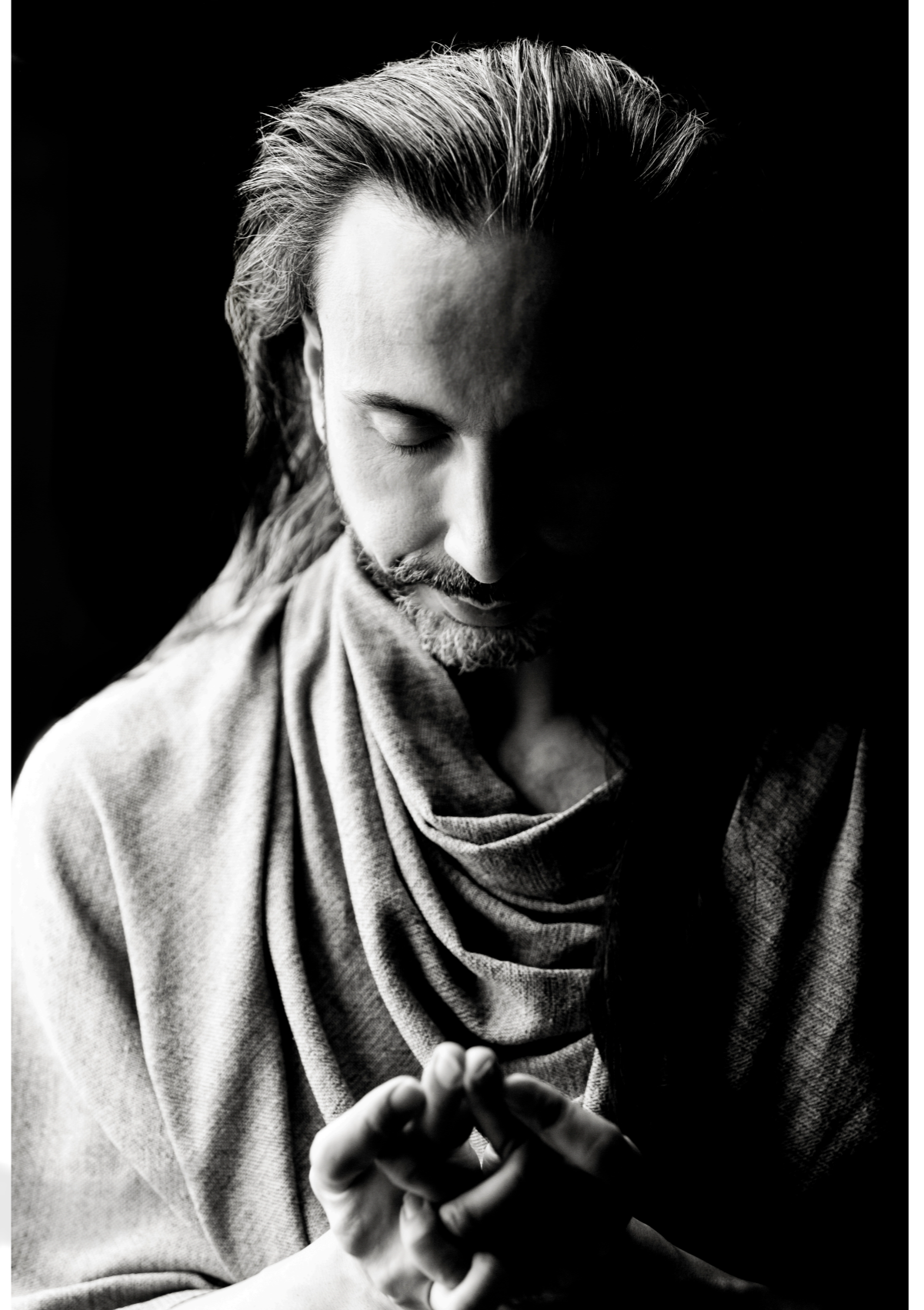


Un'introduzione al
metodo Navakaraṇa

नवकरण तन्त्र

Dario Calvaruso



L'essenza हृदयम्

Note introduttive alla Metodologia Navakaraṇa

Navakarana è una metodologia d'auto-trasformazione psicofisica elaborata da Dario Calvaruso. Il termine Nava-karana è una parola Sanscrita con molteplici significati.

I più importanti sono:

- continua (nava) + trasformazione (karana) = continua trasformazione;
- nuovi (nava) + movimenti (karana) = nuovi movimenti;
- nove (nava) + movimenti (karana) = nove movimenti.

Il metodo Navakarana è formato da tre rami:

- **Navakaraṇa vyāyāma**: o auto-trasformazione attraverso una intensa formazione psico-fisica;
- **Navakaraṇa svasthavṛtta**: o auto-trasformazione attraverso lo stile di vita;
- **Navakaraṇa mimāṃsā**: o auto-trasformazione attraverso la pratica filosofica e spirituale.

Il Metodo Navakarana ha come obiettivo quello di aiutare il praticante (nava-karaṇi) ad acquisire gli strumenti e la conoscenza per ampliare la propria consapevolezza e raggiungere una saggezza coscienziosa in modo vivere in armonia con l'Universo.

L'auto-trasformazione attraverso il training fisico e mentale

Il primo passo nel metodo Navakaraṇa è quello di educare il praticante a livello fisico e mentale. Per questa ragione, il praticante deve completare il corso di formazione per insegnanti **Navakaraṇa Vinyāsa Hṛdayam** (lett. "Gli essenziali del Navakaraṇa Vinyāsa). Questo corso, consiste in una trasformazione fisica e mentale essenziale per intraprendere successive pratiche di auto-trasformazione anche attraverso lo stile di vita. In questo corso il praticante deve acquisire le metodologie essenziali sia per pratica che per l'insegnamento. Queste sono raccolte in un compendio di 12 serie (chiamato Navakaraṇa Vinyāsa Mālā). Il corso di formazione per insegnanti è diviso in 4 moduli:









- Module 1: apertura del corpo
- Module 2: sviluppo di forza e controllo;
- Module 3: sviluppo della flessibilità e dinamismo;
- Module 4: padronanza su movimenti asimmetrici complessi .

Ognuno di questi moduli prevede 108 ore di corso. Al completamento dei quattro moduli, il praticante (nava-karani) si diplomerà con 432 ore certificate dalla Navakaraṇa Society.

Navakaraṇa Krama Mālā









Navakaraṇa Vinyāsa Mālā (lett. "una raccolta di composizioni dei nove-movimenti") consiste in 36 sequenze (krama) arrangiate in modo sinergico in 12 serie. Le sequenze (krama-s) includono composizioni di movimenti e posture in progressione, permettendo a tutti i praticanti di personalizzare la pratica in base al proprio livello. Ogni sequenza lavora globalmente su tutto il corpo, ma con uno specifico "focus anatomico" che varia ogni giorno, a seconda della sequenza. Gli studenti diligenti riescono a completare i 4 moduli in circa 3 anni. Una volta che i praticanti raggiungono maestria della pratica ed insegnamento di tutte le 12 serie, possono seguire una particolare routine. La routine è chiamata **Navakaraṇa Krama Maṇḍala** (Ciclo di sequenze Navakaraṇa). Questa consiste di 30 giorni lunari (tithi) ed è applicabile sia per la pratica che per l'insegnamento. Queste 12 serie sono combinate in base al ciclo naturale del mese lunare (candramāsa). Queste sequenze sono armoniosamente integrate con il digiuno mensile, bagni di oli, giornate di riposo e silenzio e altre attività importanti per il benessere sia fisico che mentale.










śukla pakṣa (gaura)										
brightening moon phase or waxing moon - first week										
Moon 月相										
Day of practice 次序	Day 0	Day 1 第一天	Day 2 第二天	Day 3 第三天	Day 4 第四天	Day 5 第五天	Day 6 第六天	Day 7 第七天		
Tithi lunar day 阴历日	amāvāsya new moon 新月	prathama first 初一	dvitīya second 初二	tr̥tīya third 初三	caturtha fourth 初四	pañcama fifth 初五	ṣaṣṭha sixth 初六	saptama seventh 初七		
upakrama pre-sequence 热身序列	nava-kriyā nine cleanses 九式清洁法	trikoṇa upakrama triangle pre-sequence 三角热身	parigha upakrama gate pre-sequence 门式热身	ekapāda-kapota upakrama one-leg pigeon pre-sequence 单腿鸽子热身	pārsvottāna upakrama side-intense stretch pre-sequence 侧部强拉热身	virabhadra upakrama blessed-hero pre-sequence 英雄热身	laghu upakrama gentle pre-sequence 温和热身			
prāsthānika opening sequence 起始序列		trikoṇa krama triangle sequence 三角序列	parigha krama gate sequence 门式序列	ekapādakapota krama one-leg pigeon sequence 单腿鸽子序列	pārsvottāna krama side-intense stretch sequence 侧部强拉序列	virabhadra krama blessed-hero sequence 英雄序列	laghu krama gentle sequence 温和序列			
ānuṣāṅgika opening sequence's concomitant 起始序列的伴随		--	--	--	--	--	laghukhaṭvikā krama small-couch sequence 小躺椅序列			
prādhānika main sequence 主体序列		uṣṭra krama camel sequence 骆驼序列	suptaikapādahast a krama supine hand-foot sequence 躺抓大脚趾序列	trīṅgaikapāda krama three-limbs one leg sequence 单腿三肢序列	kūrma krama tortoise sequence 龟式序列	ekapādahasta krama one leg-hand sequence 单脚单手序列	ekapāda marīcī krama one-leg Marīcī sequence 单腿马里奇序列			
ānuṣāṅgika main sequence's concomitant 主体序列的伴随		--	--	--	--	daṇḍa krama stick sequence 直棍序列	--			
saṃprāpti closing sequence 结尾序列			hala krama plough sequence 犁式序列	phalaprāpti krama results sequence 收获结果序列	ekapādamarīcī-sarvāṅga krama one-leg Marīcī all-limb sequence 单腿马里奇肩倒立序列	sarvāṅga krama all-limbs sequence 全肢序列	phalaprāpti krama results sequence 收获结果序列		ekapādamarīcī setubhandha krama one-leg Marīcī bridge sequence 单腿马里奇桥式序	sva-abhyaṅga (self administered unctuous therapy) 自我药油按摩修复

śukla pakṣa (gaura)








brightening moon phase or waxing moon - second week

							
Day 8 第八天	Day 9 第九天	Day 10 第十天	Day 11 第十一天	Day 12 第十二天	Day 13 第十三天	Day 14 第十四天	Day 15 第十五天
aṣṭama eighth 初八	navama ninth 初九	daśama tenth 初十	ekādaśa eleventh 十一	dvādaśa twelfth 十二	trayodaśa thirteenth 十三	caturdaśa fourteenth 十四	paurṇamī full-moon 满月
aśva upakrama horse pre-sequence 马式热身	pārśvakoṇa upakrama side-angle pre-sequence 侧角热身	trikoṇa upakrama triangle pre-sequence 三角热身	virabhadra upakrama blessed-hero pre-sequence 英雄热身	pārśvottāna upakrama side-intense stretch pre-sequence 侧部强拉热身	vyāghra upakrama tiger pre-sequence 虎热身	sva-abhyaṅga (self administered unctuous therapy) 自我药油按摩修复	praṇāyāma dhāraṇa 调息及精神集中
aśva krama horse sequence 马式序列	pārśvakoṇa krama side-angle sequence 侧角序列	trikoṇa krama triangle sequence 三角序列	virabhadra krama blessed-hero sequence 英雄序列	pārśvottāna krama side-intense stretch sequence 侧部强拉序列	vyāghra krama tiger sequence 虎序列		
--	--	śvāna krama dog sequence 犬式序列	svastika ekapāda utkaṭa krama one cross-leg difficult sequence 难度序列	--	--		
baddhaikapāda krama fasten one-leg sequence 单腿捆绑序列	ubhaya pādāṅguṣṭha krama big toes sequence 手抓大脚趾序列	dhanu krama bow sequence 弓式序列	padma krama lotus sequence 莲花序列	hanumān krama Hanumān sequence 哈努曼序列	nāva krama boat sequence 船式序列		
--	--	--	--	samakona krama* flat-angle sequence 平角序列	tripadikā krama tripoid sequence 三点头的体势序列		
padma sarvāṅga krama lotus all-limbs sequence 莲花全肢序列	phalaprāpti krama results sequence 收获结果序列	hala krama plough sequence 犁式序列	padma sarvāṅga krama lotus all-limbs sequence 莲花全肢序列	sarvāṅga krama all-limbs sequence 全肢序列	hala krama plough sequence 犁式序列		

	kṛṣṇa pakṣa (vadhya) fading moon phase or waning moon - third week						
Moon 月相							
Day of practice 次序	Day 1 第一天	Day 2 第二天	Day 3 第三天	Day 4 第四天	Day 5 第五天	Day 6 第六天	Day 7 第七天
Tithi lunar day 阴历日	prathama first 初一	dvitīya second 初二	ṛtīya third 初三	caturtha fourth 初四	pañcama fifth 初五	ṣaṣṭha sixth 初六	saptama seventh 初七
upakrama pre-sequence 热身序列	trikoṇa upakrama triangle pre-sequence 三角热身	parigha upakrama gate pre-sequence 门式热身	ekapādakapota upakrama one-leg pigeon pre-sequence 单腿鸽子热身	pārsvottāna upakrama side-intense stretch pre-sequence 侧部强拉热身	virabhadra upakrama blessed-hero pre-sequence	laghu upakrama gentle pre-sequence 温和热身	
prāsthānika opening sequence 起始序列	trikoṇa krama triangle sequence 三角序列	parigha krama gate sequence 门式序列	ekapādakapota krama one-leg pigeon sequence 单腿鸽子序列	pārsvottāna krama side-intense stretch sequence 侧部强拉序列	virabhadra krama blessed-hero sequence 英雄序列	laghu krama gentle sequence 温和序列	
ānuṣāṅgika opening sequence's concomitant 起始序列的伴随	--	--	--	--		laghukhaṭṭvikā krama small-couch sequence 小躺椅序列	
prādhānika main sequence 主体序列	uṣṭra krama camel sequence 骆驼序列	suptaikapādahasta krama supine hand-foot sequence 躺抓大脚趾序列	triāṅgaikapāda krama three-limbs one leg sequence 单腿三肢序列	kūrma krama tortoise sequence 龟式序列	ekapādahasta krama one leg-hand sequence 单脚单手序列	ekapāda marīcī krama one-leg Marīcī sequence 单腿马里奇序列	
ānuṣāṅgika main sequence's concomitant 主体序列的伴随	--	--	--	--	daṇḍa krama stick sequence 直棍序列	--	
saṃprāpti closing sequence 结尾序列	hala krama plough sequence 犁式序列	phalaprāpti krama results sequence 收获结果序列	ardhapadma-sarvāṅga krama half-lotus sequence 半莲花全肢序列	sarvāṅga krama all-limbs sequence 全肢序列	phalaprāpti krama results sequence 收获结果序列	ekapādamarīcī setubhandha krama one-leg Marīcī bridge sequence 单腿马里奇桥式序列	svābhyaṅga (self administered unctuous therapy) 自我药油按摩修复

kṛṣṇa pakṣa (vadhyā)

fading moon phase or waning moon - fourth week

						
Day 8 第八天	Day 9 第九天	Day 10 第十天	Day 11 第十一天	Day 12 第十二天	Day 13 第十三天	Day 14 第十四天
aṣṭama eighth 初八	navama ninth 初九	daśama tenth 初十	ekādaśa eleventh 十一	dvādaśa twelfth 十二	trayodaśa thirteenth 十三	caturdaśa fourteenth 十四
aśva upakrama horse pre-sequence 马式热身	pārśvakoṇa upakrama side-angle pre-sequence 侧角热身				pāvana upakrama detox pre-sequence 排毒热身	
aśva krama horse sequence 马式序列	pārśvakoṇa krama side-angle sequence 侧角序列				pāvana vinyāsa mala collection of detox composition 排毒组合集锦	
--	--				kriyāsuddhi krama active purification 积极清洁序列	
baddhaikapāda krama fasten one-leg sequence 单腿捆绑序列	ubhaya pādānguṣṭha krama big toes sequence 手抓大脚趾序列	laghu sakalya-tantra gentle holistic therapy 舒缓整体修复	dvipāda kapota sakalya-tantra two-footed pigeon holistic therapy 双鸽子腿整体修复	haṃsa sakalya-tantra (goose holistic therapy) 鹅式整体修复	choose the main sequence 选择主体序列	
--	--				ekapāda marīci krama one-leg Maricī sequence 单腿马里奇序列	
					uṣṭra krama camel sequence	
padma sarvāṅga krama lotus all-limbs sequence 莲花全肢序列	phalaprāpti krama results sequence 收获结果序列				hala krama plough sequence 犁式序列	nava-kriyā nine cleanses 九式清洁法

Una metodologia multidisciplinare

Navakaraṇa Vyāyāma è il risultato dell'integrazione di molteplici conoscenze quali l'anatomia, la kinesiologia, la psicologia, la manipolazione del corpo, la musicoterapia, l'auto-guarigione (secondo i principi universali), e diverse tecniche tantriche. Il Navakaraṇa Vyāyāma fornisce un ampio spettro di tecniche per la guarigione e la trasformazione che possono essere personalizzate in base a ogni individuo.

Gli obiettivi più importanti del corso di formazione insegnanti sono:

- creare leggerezza, flessibilità, adattabilità e forza nel fisico, combinate con purezza mentale e calma interiore;
- fornire un ampio e sistematico programma sia per la pratica sia per l'insegnamento;
- creare una comunità che supporti ogni praticante nei suoi obiettivi personali e professionali.

Dopo aver terminato il corso dei 4 moduli, i praticanti possono approfondire lo studio e la pratica del metodo Navakaraṇa con altri corsi formativi quali:

- corso di life-style (Maulika Siddhānta);
- corso sulle Serie Avanzate (Navakaraṇa Prakṛṣṭa);
- corso di Abilità di Insegnamento (Navakaraṇa Śikṣā Paddhati);
- corso di Movimento Meditativo (Navakaraṇa Sākalya Tantra);
- corso di Filosofia (Navakaraṇa Mīmāṃsā).

La metodologia sinergica del Navakaraṇa

Uno dei più importanti principi di formazione fisica è la rotazione del "focus anatomico". Questo significa che, se un praticante ha lavorato su un determinato gruppo muscolare al giorno 1, nel giorno due egli dovrà lavorare su un diverso gruppo muscolare. Il cambiamento del focus anatomico ottimizza il recupero muscolare e potenzia i risultati della pratica.

Infatti, anche se tutt'oggi è molto diffuso ripetere la stessa pratica a livello giornaliero questa può indebolire il corpo e lo può rendere soggetto a infortuni. Le serie del metodo Navakaraṇa sono combinate in modo sinergico. Questo significa che le serie sono combinate in modo da ottimizzare i risultati. Per esempio se consideriamo le prime tre serie di luna crescente del **Navakaraṇa Vinyāsa Mālā** troviamo questo tipo di arrangiamento:

Giorno 1 (serie 1):

- "gruppo muscolare A": allungamento;
- "gruppo muscolare B": contrazione;
- "gruppo muscolare C": impegno minimo (riposo).

Giorno 2 (serie 2):

- "gruppo muscolare A": contrazione;
- "gruppo muscolare B": impegno minimo (riposo);
- "gruppo muscolare C": allungamento.

Giorno 3 (serie 3):

- "gruppo muscolare A": impegno minimo;
- "gruppo muscolare B": allungamento (riposo);
- "gruppo muscolare C": contrazione.

Infatti, quando diciamo che il Navakaraṇa ha un approccio sinergico intendiamo che l'interazione delle serie è strutturata in modo da

produrre un effetto combinato che è maggiore di quello che si potrebbe ottenere praticando ogni serie separatamente. Cosicché nel metodo Navakaraṇa si pratica una serie diversa ogni giorno per tutto il periodo della luna crescente (due settimane). Durante la prima settimana di luna calante si ripetono le prime 6 serie, mentre nella seconda settimana di luna calante si chiude il ciclo lunare con un gruppo di serie di purificazione e rilassamento sia corporeo che mentale. Il ciclo lunare termina con il riposo accompagnato da digiuno e silenzio nel giorno di luna nuova.

Coreografia

L'arte della "sequenza"

La coreografia dei movimenti e delle posture adottata dal metodo Navakaraṇa trova le sue origini dal Karaṇa e Nṛtta. Queste antichissime scienze del movimento e della danza sono molto più antiche, per esempio dello Haṭhayoga ma anche dello Yoga classico (Sāṃkhya-Yoga). Non possiamo trattare nel dettaglio la coreografia Navakaraṇa in quest'introduzione poiché si tratta di un argomento molto vasto e complesso che sarebbe anche incomprensibile per chiunque non abbia completato il corso di abilità di insegnamento del metodo Navakarana. Ma vi sono alcuni aspetti fondamentali di coreografia che possono aiutarci a comprendere meglio il metodo.

Progressione cinesica

“L’applicazione di movimento-respiro” (viniyoga) è sistemata coreograficamente al fine di fornire una progressione cinesica nella postura (karaṇa). Progressione cinesica significa che la sequenza di ogni “applicazione di movimento-respiro” (viniyoga) è stata creata con lo scopo di apportare consapevolezza del movimento e della posizione del corpo. Nella progressione cinesica sono i movimenti stessi che stimolano gli organi sensoriali (propriocettori) presenti nei muscoli e nelle articolazioni incrementando la consapevolezza e controllo sul corpo. La struttura fondamentale di progressione cinesica del Navakaraṇa è strutturata in modo sequenziale in sei applicazioni: (viniyoga-s)

- I. inala: fornisce l’identificazione della base;
- II. esala: fornisce l’identificazione delle linee e del punto di gravità;
- III. inala: colloca le estremità del corpo in un particolare orientamento;
- IV. esala: genera focalizzazione o rilevamento dei muscoli in allungamento o contrazione;
- V. inala: crea energia (nel movimento o nella postura);
- VI. esala: genera consapevolezza e controllo (cinestesia) nel movimento o nella postura.

Questa è una delle ragioni per cui, nel metodo Navakaraṇa, tutte le composizioni (vinyāsa) sono composte con sei mātrā (infrastrutture). Attraverso la progressione cinesica il praticante può raggiungere un alto grado di rilevamento sensoriale, acquisire consapevolezza e controllo dei movimenti e delle posture con minime istruzioni da parte dell’insegnante o addirittura senza alcuna istruzione. È una pratica interiore ed intelligente.

Pratica intelligente

Per pratica intelligente intendiamo l’applicazione di una metodologia che permetta al navakaraṇi di acquisire nuove conoscenze attraverso il suo stesso esercizio e applicarle liberalmente in una continua e sempre nuova pratica colma di movimenti e posture sconosciute. Il praticante riesce a creare qualcosa di completamente nuovo e utile, semplicemente da se stesso diventando cosicché maestro di se stesso. Il navakaraṇi deve essere in grado di personalizzare la sua pratica a seconda di ciò di cui ha più bisogno. Questo non solo rafforza la sua creatività e introspezione ma anche lo responsabilizza e rafforza come persona.

Il sistema karaṇa

Il concetto di Karaṇa (unità di movimento) è unico e rappresentativo del metodo Navakaraṇa. Più si studia e si pratica questo metodo, più si riesce a capire quanto sia differente dagli altri. Un'unità di movimento (karaṇa) ha tre parti: entrata, permanenza e uscita. Il sequenziale della progressione cinesica del Navakaraṇa non è basato su una coreografia di posture, ma su una coreografia di composizioni di movimenti o più precisamente di "entrate nella postura" e "uscite dalla postura". Quello che generalmente viene riferito come "postura" negli altri metodi nel Navakarṇa non esiste in se stesso, ma è solo una "permanenza" tra due movimenti.

Le 9 categorie

In base al metodo Navakarana, ci sono due principali categorie di karana (unità del movimento): l'allungamento (dairghya) e la contrazione (stambhana).

L'allungamento (dairghya) è suddiviso in :

- Prstha – dairghya o allungamento posteriore;
- Agra – dairghya o allungamento anteriore;
- Parsva -dairghya o allungamento laterale;
- Parivrtta – dairghya o allungamento in torsione.

La contrazione (dardhya) è suddivisa in:

- Tejaskara o rafforzamento attraverso la contrazione di gruppo-addominale e degli avambracci;
- Anga – adhara o bilanciamento sugli arti attraverso la stabilizzazione di differenti parti del corpo;
- Viparita o inversioni attraverso immobilizzazione del corpo.

Inoltre, abbiamo:

- sama o neutrale: è la condizione dove allungamento e rafforzamento sono in perfetto equilibrio;
- punarnavikara o recupero: la condizione in cui allungamento e rafforzamento si verificano alla minima intensità e facilitano il processo di recupero muscolare.

Il numero totale di categorie e sottocategorie è nove. Al fine di realizzare una pratica completa, la coreografia delle sequenze deve includere tutte le nove (nava) unità del movimento (karaṇa). Questa è una delle più importanti ragioni per cui il metodo si chiama Nava-karaṇa Vinyāsa (lett. Composizione delle nove unità del movimento).

Libertà nella pratica

L'aspetto più importante della pratica Navakaraṇa non sono le posture ma come le nove unità sono unite in maniera sinergica. Infatti, il praticante è libero modificare le posture a seconda di ciò che può essergli più benefico. La personalizzazione della pratica è effettuata mantenendo immutata la coreografia delle nove categorie, in quanto in questa è essenziale per mantenere la struttura sinergica delle sequenze. Per ottenere i migliori risultati infatti è opportuno personalizzare la pratica mantenendo i principi anatomici, cinetici, coreografici e metodologici in genere su cui lo stesso metodo è fondato. La pratica personalizzata velocizza il progresso, riduce infortuni, accresce la creatività, intuizione e consapevolezza nonché responsabilizza il praticante fungendo come un vero e proprio potenziamento sia fisico che mentale.

Le proporzioni corporee

La progressione che porta "nella postura" è costruita basandosi sulle proporzioni corporee del praticante stesso. Questo sistema è estremamente accurato. In questo modo si fa sì che i movimenti e le posture siano costruiti in base alle proporzioni anatomiche di ogni praticante. Questi principi e tecniche sono spiegate durante i workshop e insegnate dettagliatamente durante i corsi di formazione per insegnanti.



Calligrafia e nomenclatura

Il metodo Navakarana utilizza una particolare calligrafia e nomenclatura per annotare le sequenze. La calligrafia che può sembrare incomprensibile a coloro nuovi è invece un sistema chiaro, preciso e immediato per scrivere e rinfrescare la memoria a riguardo di una sequenza prima della pratica o dell'insegnamento. Il navakaraṇi non hanno bisogno di alcun disegno, foto o video per capire la coreografia di una sequenza. Infatti il sistema calligrafico del Navakaraṇa integrato con gli insegnamenti metodologici acquisiti nei corsi di formazione è sufficiente per memorizzare accuratamente numerosissime sequenze senza dimenticare alcun dettaglio.

Navakaraṇa Class

La lezione Navakarana guidata da un insegnante qualificato ha delle caratteristiche molto singolari. La voce dell'insegnante è sintonizzata (śruti) ad un tānapūrā (liuto tradizionale a quattro corde). Le istruzioni sono date con il battito delle mani o con un strumento tradizionale composto di un blocco di legno (karatāla). La classe è guidata con tempo (laya) e melodia (svara). L'insegnante dà le istruzioni minime con il tālam (battito ritmico) e con una recitazione in Sanscrito sintonizzata su una intonazione del suono (nāda) che facilita il fluire armonioso, il respiro ritmico, la concentrazione e la chiarezza mentale. Questo che può sembrare una stranezza è in realtà un metodo antichissimo di insegnamento del vinyāsa che è praticamente scomparso con la sola eccezione del metodo Navakaraṇa che tiene in vita quest'antichissima tradizione.



Avendo completato il corso di formazione per insegnanti **Navakaraṇa Vinyāsa Hṛdayam** (lett. Gli essenziali del Navakaraṇa Vinyāsa) il praticante sarā in grado di praticare e insegnare 36 sequenze. Queste sequenze possono essere insegnate come una "classe di vinyāsa" o possono essere insegnate come classi di "de-costruzione" quest'ultime utilissime per coloro che sono nuovi a questo metodo. La classe di "de-costruzione" spiega ogni singola applicazione di movimento-respiro (viniyoga) in tutti i dettagli. Le progressioni cinesiche di ogni composizione (vinyāsa) sono anche esse spiegate offrendo diverse opzioni. Gli studenti sono guidati su come progredire nei movimenti e personalizzare le posture in base alle loro proporzioni anatomiche.

Organizzazione e Comunità

Un dei principi cardinali dell Comunità Navakaraṇa è di offrire sia una metodologia di pratica/insegnamento ma anche un sistema che permetta ad ognuno di condurre professionalmente l'attività di insegnamento nel totale rispetto e bene della Comunità.

Contatti

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

Instagram: @navakarana

WeChat ID: dario_calvaruso

Line ID: dario.calvaruso

Whatsapp: +852 92473938

Email: info@dariocalvaruso.com - info@navakarana.com

Website: www.navakarana.com