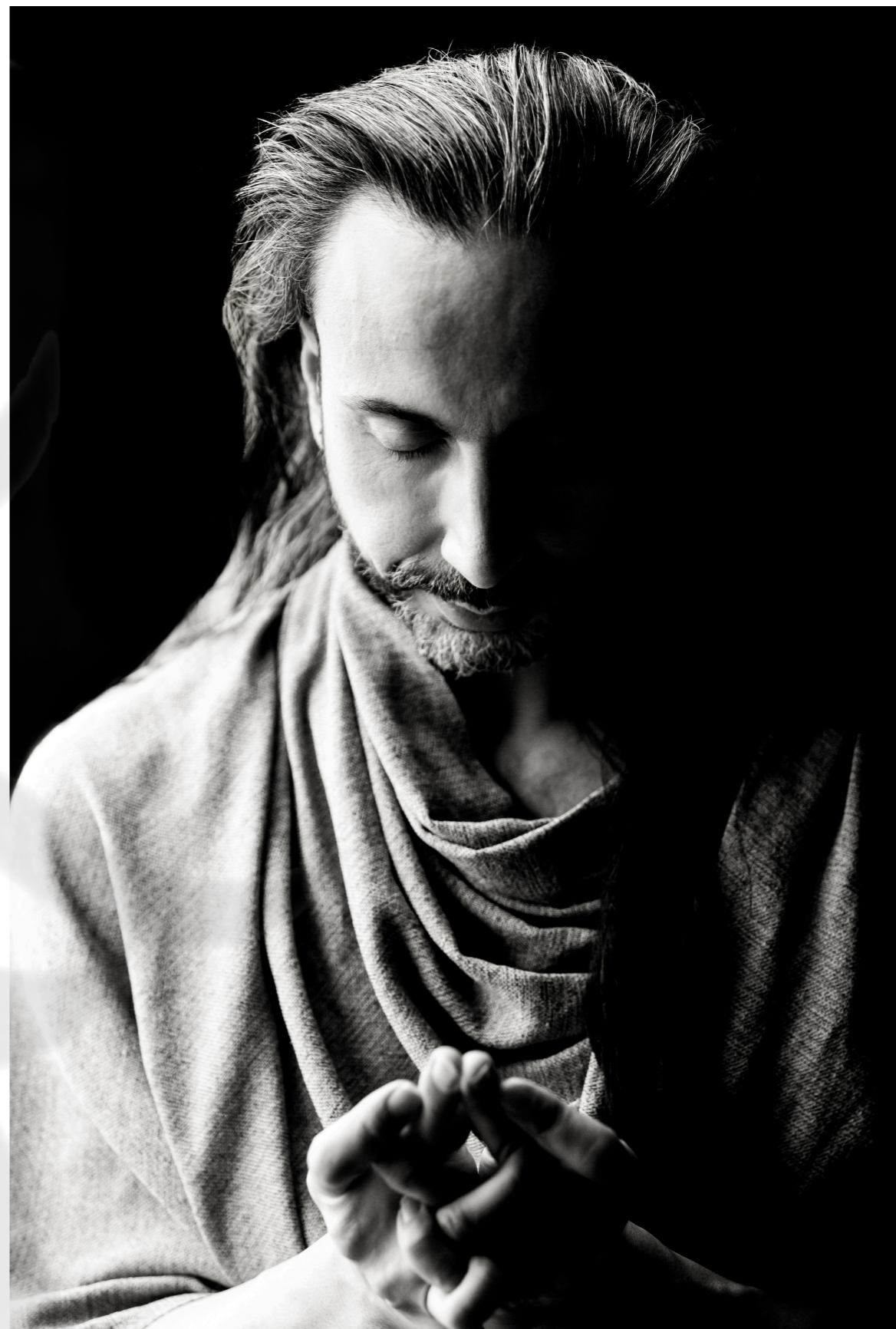


नवकरण तन्त्र ||

ナヴァカラナメソッドの
イントロダクション



エッセンシャルズ

ナヴァカラナメソッドの概要

ナヴァカラナメソッドは自己変革のツールとして、ダリオ・カルヴァルーズによって生み出された。これは自己変革への方法論であり、哲学である。

ナヴァ-カラナとは、三つの意味を持つサンスクリット語の合成語である。

- 新しく 又は 継続的に 変化する (nava) + 変容する (karana) = 継続的な変革
- 新しい (nava) + 動き (karana) = 新しい動き
- 9つの (nava) + 動き (karana) = 9つの動き

ナヴァカラナは3つの大きな支柱から成り立つ:

- ナヴァカラナ・ヴィヤーヤマ: 肉体的、また精神的鍛錬を通じての自己変革
- ナヴァカラナ・タントラ: 生活様式を通じての自己変革
- ナヴァカラナ・ミマームシャー: 哲学と魂の鍛錬を通じての自己変革
-

ナヴァカラナの究極の目的は、練習者(navakarani/ナヴァカラニ)が意識を拡張するための知識と方法を獲得し、究極の智慧に到達し、宇宙と調和することである。

肉体と精神のトレーニングを通じた自己変革

ナヴァカラナの第一ステップは、練習者(ナヴァカラニ)の肉体レベル、精神レベルで教育することである。このため練習者(ナヴァカラニ)は、ナヴァカラナ・ヴィンヤーサ・ハーダヤム(ナヴァカラナ・ヴィンヤーサのエッセンスの意)というティーチャートレーニングコースを修了せねばならない。このコースは『エッセンシャルズ』と銘打たれ、主に肉体と精神の鍛錬で構成される。練習者(ナヴァカラニ)は、自身の練習法と学び12のシリーズ(ナヴァカラナ・ヴィンヤーサ・マラーという)の教授法を学ぶ。このティーチャートレーニングコースは4つのモジュールで構成される。

モジュール1: 身体を開く

モジュール2: 強さとコントロールを作る

モジュール3: 柔軟性とダイナミズムを養う

モジュール4: 複雑で左右非対称の動き又はポーズを操る









各モジュールは108時間で構成される。このコースの修了者(ナヴァカラニ)は432時間の修了をナヴァカラナソサエティから認定される。

ナヴァカラナ・クラマ・マラー

ナヴァカラナ・ヴィンヤーサ・マラー(ナヴァカラナの一連の動きのコレクション)は、36のシーケンス(クラマ)を12のシリーズ(サーラニ)にまとめたものである。これらの動きとポーズのシーケンス(クラマ)は、練習者のレベルに合わせて個別に設定され習熟度に合わせて与えられる。すべてのシーケンスは身体の全ての部位に総合的に働きかけるが、それぞれのシーケンスには特定の解剖学的焦点があり、毎日異なるシーケンスを練習する。集中して習得を目指す生徒は約3年間で4モジュールを修了することができる。練習法と12のシリーズを習得した練習生は、次に練習と教授を定められた方法で繰り返し行う。この繰り返しは『ナヴァカラナ・クラマ・マンダラ』(ナヴァカラナシーケンスのサイクル)と呼ばれる。この繰り返しは、太陰暦(チャンドラマーサ)と同様の30日の月暦(ティティ)により行われる。









12のシリーズは通常の月のサイクルによって行われる。ヴィンヤーサプラクティスの他に、太陰暦(チャンドラマーサ)に従って、練習生はオイルバス、断食、休息日、沈黙の日、また精神的なものや魂に働きかける活動などを含む。この繰り返しは以下のチャートにまとめる。










	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	ṭṛtīya 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	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		--	--	--	--		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	suptaikapādahast a 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	nava-kriyā nine cleanses 九式清洁法	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-abhyāṅga (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		
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	sva-abhyaṅga (self administered unctuous therapy) 自我药油按摩修复	praṇāyāma dhāraṇa 调息及精神集中
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	tṛtīya 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	pārśvottāna 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	pārśvottāna 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	
ānuṣāṅika 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	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 marīci krama one-leg Marīci sequence 单腿马里奇序列	
ānuṣāṅika 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	ekapādamarīci setubhandha krama one-leg Marīci bridge sequence 单腿马里奇桥式序列	svābhyāṅga (self administered unctuous therapy) 自我药油按摩修复

kṛṣṇa pakṣa (vadhya)

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 twelvth 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 pādāṅguṣṭha krama big toes sequence 手抓大脚趾序列				choose the main sequence 选择主体序列	
		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	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

方法論

ナヴァカラナの集学的方法論

ナヴァカラナ・ヴィヤーヤーマは、解剖学、運動学、心理学、身体操縦、音楽療法、プラナヒーリング、ヨガのタントラのテクニク、浄化法といった様々な知識体を統合したものである。個々人に合わせたヒーリングと変容の幅広い手法を提供するものである。

エッセンシャルズコースの主な目的は:

- 1) 軽さ、柔軟性、適応性や肉体の強靭さを組み合わせ、マインドの純粹性や落ち着きを作り出すこと
- 2) 練習と教授の両方に幅広く体系立った要綱を提供すること
- 3) 全ての練習生の個人としての、またプロとしての目標をサポートするコミュニティを形成すること。

4モジュール全てを修了した者は、以下の更なるコースでナヴァカラナの学びと練習をより深めることができる: ライフスタイルコース (マウリカ・シッダーンタ)、アドバンスシリーズコース (ナヴァカラナプラクルスタ)、ティーチングスキルコース (ナヴァカラナ・シクシャ・パッダティ)、動的瞑想コース (ナヴァカラナ・ザゼン)、哲学コース (ナヴァカラナ・ミマームシャー)

精神的進展の準備ができた練習生は、個別に指導される。

ナヴァカラナの相乗的な方法論

肉体修練の原則上、重要なことは、肉体的焦点を日々変えて練習することである。

肉体的焦点を変化させるとは、練習者が1日目に特定の筋肉を使ったら、2日目には他の筋肉群を使うようにすることである。肉体的焦点を変えることで、その部位の回復と治癒ができる。このアプローチは現代のヨガメソッドが毎日同じシーケンスを繰り返して練習するアプローチと異なる。

同じ部位を長期に渡り繰り返し使い続けることは、そこを弱らせケガをしやすくなることが科学的に証明されている。この理由からナヴァカラナシリーズは相乗的に働くよう作られている。練習者は毎日異なるシリーズを2週間のプログラムで練習する。これらのシリーズは互いに補完し合う。例えばナヴァカラナ・ヴィンヤサ・マラーの最初の3シリーズにおける肉体的焦点は、以下のようなパターンで変化させながら練習を進める。

1日目

- 「Aグループの筋肉」を伸長させる
- 「Bグループの筋肉」を収縮させる
- 「Cの筋肉」を最小限に作動させる

2日目

- 「Aグループの筋肉」を収縮させる
- 「Bグループの筋肉」を最小限に作動させる
- 「Cの筋肉」を伸長させる

3日目

- 「Aグループの筋肉」を最小限に作動させる
- 「Bグループの筋肉」を伸長させる
- 「Cの筋肉」を収縮させる

相乗的なアプローチとは、各シリーズを個別に練習するよりも、シリーズの相互作用が「複合効果」を生み出すことを意味する。

コレオグラフィ

シーケンスの芸術と科学

ナヴァカラナの動きとポーズのコレオグラフィはカラナとヌルッタの起源に見出される。これらはハタヨガよりもはるかに歴史の古い動きと舞踊の古代科学である。このイントロダクションではナヴァカラナのコレオグラフィの詳細には触れない。これは広大で複雑なものであり、「ナヴァカラナ・ティーチングスキルコース」を修了した者でなければ理解不能だからである。これはよりナヴァカラナを理解するための基礎的かつ重要なコレオグラフィの一面である

ヴィニョガと運動感覚の発達

「呼吸と動きの適応」(ヴィニョガ)は、動き/ポーズ(カラナ)における運動感覚の発達のために用いられる。運動感覚の発達とは、「呼吸と動きの適応」(ヴィニョガ)のシーケンスを用いることで、筋肉や関節といった感覚器官(自己受容体)の働きを通じ、身体の部位の位置や動きに意識が行くようになることである。ナヴァカラナの発達のための基礎的な構造には、6つの用法(viniyoga-s)がある。

- I. 吸う：基本の体位を示す
- II. 吐く：重力のラインや点を示す
- III. 吸う：身体の四肢を特定の方向へ置く
- IV. 吐く：フォーカスさせる、又は伸長を感じる/筋肉を収縮させる
- V. 吸う：エネルギー(動き又はポーズの)を生成する
- VI. 吐く：動き/ポーズに意識とコントロール(運動感覚)をもたせる

ナヴァカラナメソッドのすべての動き(ヴィンヤーサ)が6カウントで行われる大きな理由はここにある。ナヴァカラナの運動感覚の発達を通して練習者は、教師からの最小限のインストラクションで、動きやポーズにおける感覚、気づき、コントロールを得られるようになる。

これは内的練習である。もし練習者がシーケンスを覚えれば、インストラクションは不要である。

体型に合わせた練習

ポーズに入る時、出る時の進展は、練習者の解剖学的な体系によって決められる。このシステムは極めて正確である。なぜなら、動きやポーズは個々の解剖学的体系によって微妙に異なるからである。この原則とテクニックはワークショップ内で教示され、ティーチャートレーニングコースで教授される。



カラナ・システム

カラナ(動きのユニット)のコンセプトは、ナヴァカラナメソッドのユニークなところである。ナヴァカラナを学び練習するほど、いかにナヴァカラナが他のシステムと異なるかに気づくであろう。動き(カラナ)のユニットは3つの部分で構成される: 入場・維持・退出である。ナヴァカラナのシーケンスはポーズのコレオグラフィーによるものではない。入場と退出のコレオグラフィーによるものである。他のメソッドで一般的にポーズとされるものは、ナヴァカラナにおいては、入場と退出の間の「維持」に過ぎない。

ナヴァカラナでは、カラナ(動きのユニット)は大きく4つのカテゴリーに分けられる。

- 伸長 (ダイラーギャ)
- 収縮 (スタンバーナ)
- 回復 (プナルナヴィーカーラ)
- 中立 (サマ)

伸長(ダイラーギャ)はさらに細かく分けられる

- 背面のストレッチ (パールシュター ダイラーギャ)
- 前面のストレッチ (アグラー ダイラーギャ)
- 側部のストレッチ (パールシュヴァ ダイラーギャ)
- ねじりのストレッチ (パリヴリッタ ダイラーギャ)

収縮(ダールディヤ)はさらに細かく分けられる

- テジャスカラ 又はコアと前弯の収縮による強化
- アンガ アーダーラ 又は異なる身体の部位を安定させて肢でバランスを保つ
- ヴィパリタ 又は逆転で身体を静止する

ここで細かく分けた分類を含むと9つのカテゴリーとなる。完全な練習のためには、シーケンスのコレオグラフィーに動き(カラナ)の9つ(ナヴァ)のユニットを含めなければいけない。これがこのメソッドがナヴァ-カラナヴィンヤサ(9ユニットの動きの集合体)と呼ばれる所以のひとつである。

練習の自由さ

練習の最も重要な点はポーズではなく、9つのカテゴリーが相乗的に組み合わせられているかということである。この理由からナヴァカラニ(練習生)は、9つのカテゴリーの組み合わせはそのまま、自分の快適な動き/ポーズに変更することができる。ナヴァカラナでは練習の個別化において大きな自由度がある。肉体レベルでの練習を個人に合わせられるので誰でも向上のスピードアップができ、ケガを減らすことができる。精神レベルでの練習の個別化は、練習生の創造性を上げ、自信をつけさせることができる。

記録法と特別な用語

ナヴァカラナはまた、シークエンスの記録の際に、このシステムを知らない者には理解できない特定の書き方と用語を用いる。ナヴァカラナの記録法は極めて正確でナヴァカラナ練習生には完全に明白である。練習生はシークエンスのコレオグラフィーを理解するのに、絵を描いたり、写真でチャートを作成したりビデオ録画をする必要がない。この記録法によって練習生と教師が、細かな部分を忘れることなく正確に全てのシークエンスを「呼吸と動きの適応」(ヴィニョガ)を用いて覚えらる。

ナヴァカラナのクラス

ナヴァカラナのシニアティーチャーのクラスを受講すれば、かつてない経験をす
るだろう。教師の声はターナプラー(伝統的な4弦のリユート)に合わせられる
(スルティ)。手拍子または伝統的な木のブロックの楽器(カラターラ)と共にイン
ストラクションが行われる。

クラスはテンポ(ラヤ)とメロディー(スヴァラ)と共にリードされる。教師はター
ラン(リズムのあるビート)と最小限のインストラクションで、サンスクリット
語の吟誦は音階(ナーダ)に合わせて、調和のとれたフロー、リズムカルな呼
吸、集中力と明白な精神をはぐくむ。

修了

練習生はナヴァカラナ・ヴィンヤーサ・ハルダヤム(エッセンシャルズ)の修了に
より、第一の学位習得となる。この時点でナヴァカラナは36のシークエンスの
練習法と教授法を習得する。このシークエンスは通常のヴィンヤーサクラス又は
デコンストラクションクラスで教えらる。デコンストラクションクラスは36
のシークエンスの内一つの詳細を説明するクラスである。運動感覚の向上は、
生徒たちが呼吸と運動を適応させ(ヴィニョガ)練習していく過程でもたらされ
る。生徒たちは、動きの中でどのように上達していき、各自の解剖学的体型に応
じてポーズをパーソナライズするかを教わる。ティーチングスキルを習得し経験
を積んだ教師は、月暦のルーティーンに合わせて、伝統的なナヴァカラナ・ヴィ
ンヤーサのクラスを教えることができる。

コミュニティ

ナヴァカラナメソッドの興味深い点は、コミュニティ(クラ)のコンセプトであ
る。ナヴァカラナはサポートをするコミュニティである。修了後も全ての練習生
にサポートを継続して提供する。この環境は本物で熟達したものである。ナヴァ
カラナメソッドが世に公開されたのはここ数年のことであるが、このメソッドは
今や国際的広がりを見せており、すでに多数のナヴァカラナティーチャーやナ
ヴァカラナスタジオが世界中にできている。

連絡先およびお問い合わせ

このメソッドについて、今後のトレーニングコースについてさらに知りたい方は、以下の公式アカウントよりお問い合わせ下さい。

フェイスブック: <http://www.facebook.com/dario.calvaruso>

インスタグラム: @navakarana

WeChat ID: dario_calvaruso

Line ID: dario.calvaruso

Whatsapp: +852 92473938

Eメール: info@navakarana.com

Website: www.navakarana.com

Blog: www.navakaranavinyasa.com

Navakarana Kula Japan

<https://www.facebook.com/groups/330111794386340/>