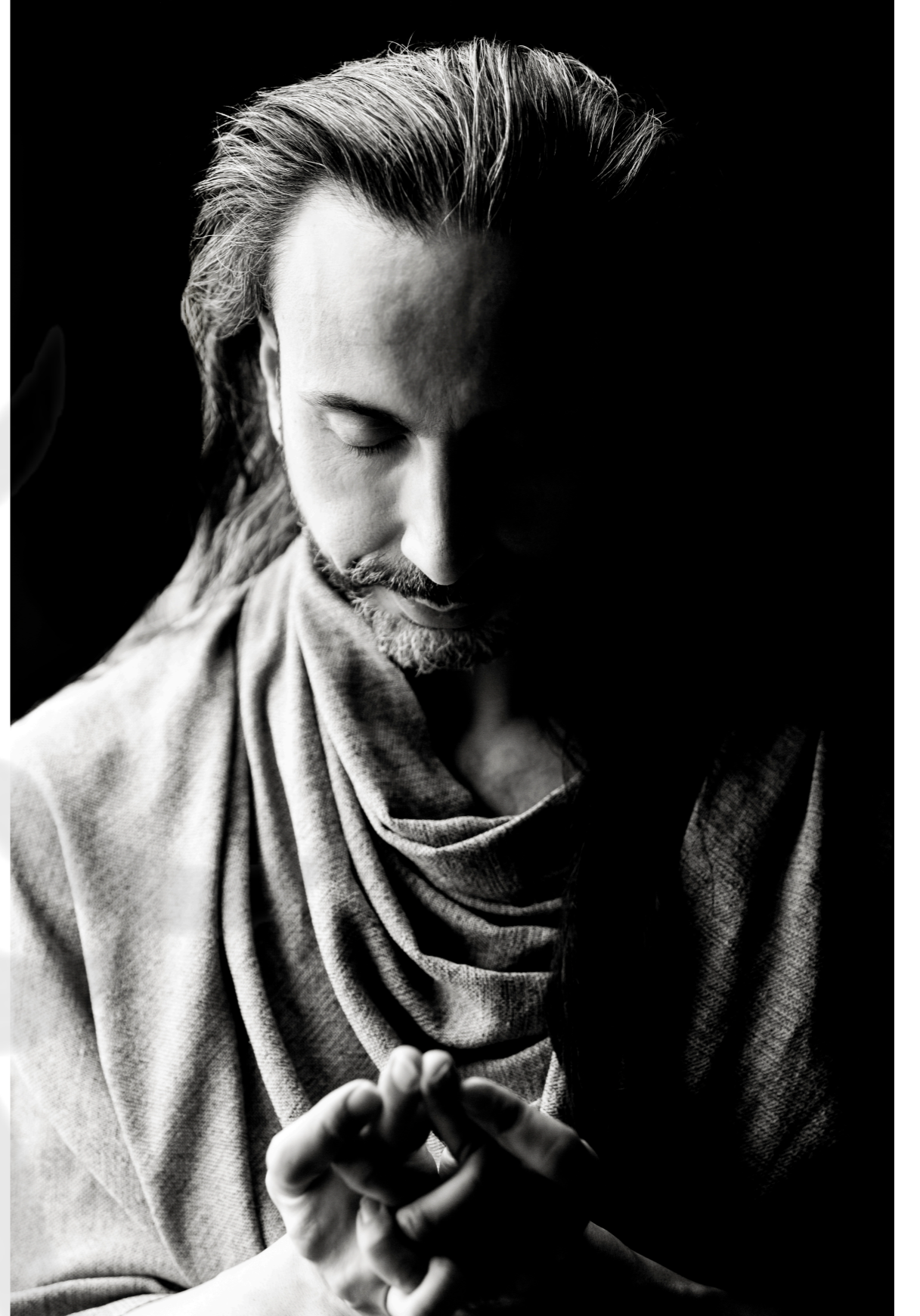


Dario Calvaruso

# नवकरण तन्त्र ||

Navakarana 方法简介



# 精要

## Navakaraṇa 方法简介

Navakaraṇa 是自我转化的一种方法，是由 Dario Calvaruso 创始的。Navakaraṇa 是一个具有多重含义的梵文词。最主要的意思有：

- 新的或不断变化的 (nava) + 变换 (karaṇa) = 不断地转变；
- 新 (nava) + 动作 (karaṇa) = 新的动作；
- 九 (nava) + 动作 (karaṇa) = 九种动作。

Navakaraṇa 由三个主要分支组成：

- **Navakaraṇa vyāyāma**: 通过身心训练进行自我转变；
- **Navakaraṇa tantra**: 通过生活方式进行自我转变；
- **Navakaraṇa mīmāṃsā**: 通过哲学和灵性修行进行自我转变。

Navakaraṇa 的最终目的是帮助练习者 (navakaraṇi) 获得工具和知识，以拓展意识，实现与宇宙相融的终极智慧与和谐。

### Navaraṇa vyāyāma (通过身心训练进行自我转变)

Navakaraṇa 的第一步是在身体和心理层面教育习练者 (nava-karaṇi)。因此习练者 (nava-karaṇi) 必须完成教师培训课程 Navakaraṇa Vinyāsa Hrdayam (Navakaraṇa Vinyāsa 精要)。本课程也称为“精要”，主要包括身体和心理的训练。习练者 (nava-karaṇi) 学习如何练习和教授12个系列的集辑（名为 Navakaraṇa Vinyāsa Mālā）。

教师培训课程分为四个模块：

第一模块：打开身体；

第二模块：训练力量和控制力；

第三模块：发展柔韧性和爆发力；

第四模块：实现对复杂和不对称动作和体势的控制。









## Navakaraṇa Krama Mālā

Navakaraṇa Vinyāsa Mālā (序列集辑) 由被划分为12个系列的36个序列组成。

序列(krama-s) 包含的动作和体式组合不断递进, 使练习者可以按自己的程度个性化地练习。每个序列都能训练到身体的各个部位, 但根据序列, 每天都变化不同的解剖学重点。精进的学员可以在大约三年内完成四个模块的课程。习练者一经掌握了12系列的练习和教学, 他们就应该遵循特定的例程进行练习和教学。该例程被命名为“Navakaraṇa Krama Maṇḍala” (Navakaraṇa 序列的循环)。这个例程包括 30个月日 (tithi), 相当于一个农历月 (candramāsa)。









12个系列根据月球周期的自然过程排列。除了vinyāsa 练习外, 练习者应按照农历 (candramāsa) 在特定日期进行油浴、禁食、休息日、禁语和其他心理和灵性修行。例程如下图所示。










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		<b>trikoṇa upakrama</b> triangle pre-sequence 三角热身	<b>parigha upakrama</b> gate pre-sequence 门式热身	<b>ekapāda-kapota upakrama</b> one-leg pigeon pre-sequence 单腿鸽子热身	<b>pārsvottāna upakrama</b> side-intense stretch pre-sequence 侧部强拉热身	<b>virabhadra upakrama</b> blessed-hero pre-sequence 英雄热身	<b>laghu upakrama</b> gentle pre-sequence 温和热身	
prāsthānika opening sequence 起始序列		<b>trikoṇa krama</b> triangle sequence 三角序列	<b>parigha krama</b> gate sequence 门式序列	<b>ekapādakapota krama</b> one-leg pigeon sequence 单腿鸽子序列	<b>pārsvottāna krama</b> side-intense stretch sequence 侧部强拉序列	<b>virabhadra krama</b> blessed-hero sequence 英雄序列	<b>laghu krama</b> gentle sequence 温和序列	
ānuṣaṅgika opening sequence's concomitant 起始序列的伴随		--	--	--	--	--	<b>laghukhaṭṭvikā krama</b> small-couch sequence 小躺椅序列	
prādhānika main sequence 主体序列		<b>uṣṭra krama</b> camel sequence 骆驼序列	<b>suptaikapādahast a krama</b> supine hand-foot sequence 躺抓大脚趾序列	<b>triāṅgaikapāda krama</b> three-limbs one leg sequence 单腿三肢序列	<b>kūrma krama</b> tortoise sequence 龟式序列	<b>ekapādahasta krama</b> one leg-hand sequence 单脚单手序列	<b>ekapāda marīci krama</b> one-leg Marīci sequence 单腿马里奇序列	
ānuṣaṅgika main sequence's concomitant 主体序列的伴随		--	--	--	--	<b>daṇḍa krama</b> stick sequence 直棍序列	--	
saṃprāpti closing sequence 结尾序列		<b>nava-kriyā</b> nine cleanses 九式清洁法	<b>hala krama</b> plough sequence 犁式序列	<b>phalaprāpti krama</b> results sequence 收获结果序列	<b>ekapādamarīci-sarvāṅga krama</b> one-leg Marīci all-limb sequence 单腿马里奇肩倒立序列	<b>sarvāṅga krama</b> all-limbs sequence 全肢序列	<b>phalaprāpti krama</b> results sequence 收获结果序列	

**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
<b>aṣṭama</b> eighth 初八	<b>navama</b> ninth 初九	<b>daśama</b> tenth 初十	<b>ekādaśa</b> eleventh 十一	<b>dvādaśa</b> twelfth 十二	<b>trayodaśa</b> thirteenth 十三	<b>caturdaśa</b> fourteenth 十四	<b>paurṇamī</b> full-moon 满月
<b>aśva upakrama</b> horse pre-sequence 马式热身	<b>pārśvakoṇa upakrama</b> side-angle pre-sequence 侧角热身	<b>trikoṇa upakrama</b> triangle pre-sequence 三角热身	<b>virabhadra upakrama</b> blessed-hero pre-sequence 英雄热身	<b>pārśvottāna upakrama</b> side-intense stretch pre-sequence 侧部强拉热身	<b>vyāghra upakrama</b> tiger pre-sequence 虎热身	<b>sva-abhyaṅga</b> (self administered unctuous therapy) 自我药油按摩修复	<b>praṇāyāma dhāraṇa</b> 调息及精神集中
<b>aśva krama</b> horse sequence 马式序列	<b>pārśvakoṇa krama</b> side-angle sequence 侧角序列	<b>trikoṇa krama</b> triangle sequence 三角序列	<b>virabhadra krama</b> blessed-hero sequence 英雄序列	<b>pārśvottāna krama</b> side-intense stretch sequence 侧部强拉序列	<b>vyāghra krama</b> tiger sequence 虎序列		
--	--	<b>śvāna krama</b> dog sequence 犬式序列	<b>svastika ekapāda utkaṭa krama</b> one cross-leg difficult sequence 难度序列	--	--		
<b>baddhaikapāda krama</b> fasten one-leg sequence 单腿捆绑序列	<b>ubhaya pādāṅguṣṭha krama</b> big toes sequence 手抓大脚趾序列	<b>dhanu krama</b> bow sequence 弓式序列	<b>padma krama</b> lotus sequence 莲花序列	<b>hanumān krama</b> Hanumān sequence 哈努曼序列	<b>nāva krama</b> boat sequence 船式序列		
--	--	--	--	<b>samakona krama*</b> flat-angle sequence 平角序列	<b>tripadikā krama</b> tripoid sequence 三点头的体势序列		
<b>padma sarvāṅga krama</b> lotus all-limbs sequence 莲花全肢序列	<b>phalaprāpti krama</b> results sequence 收获结果序列	<b>hala krama</b> plough sequence 犁式序列	<b>padma sarvāṅga krama</b> lotus all-limbs sequence 莲花全肢序列	<b>sarvāṅga krama</b> all-limbs sequence 全肢序列	<b>hala krama</b> 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	<b>prathama</b> first 初一	<b>dvitīya</b> second 初二	<b>trīya</b> third 初三	<b>caturtha</b> fourth 初四	<b>pañcama</b> fifth 初五	<b>ṣaṣṭha</b> sixth 初六	<b>saptama</b> seventh 初七
upakrama pre-sequence 热身序列	<b>trikoṇa upakrama</b> triangle pre-sequence 三角热身	<b>parigha upakrama</b> gate pre-sequence 门式热身	<b>ekapādakapota upakrama</b> one-leg pigeon pre-sequence 单腿鸽子热身	<b>pārsvottāna upakrama</b> side-intense stretch pre-sequence 侧部强拉热身	<b>virabhadra upakrama</b> blessed-hero pre-sequence	<b>laghu upakrama</b> gentle pre-sequence 温和热身	<b>svābhyāṅga</b> (self administered unctuous therapy) 自我药油按摩修复
prāsthānika opening sequence 起始序列	<b>trikoṇa krama</b> triangle sequence 三角序列	<b>parigha krama</b> gate sequence 门式序列	<b>ekapādakapota krama</b> one-leg pigeon sequence 单腿鸽子序列	<b>pārsvottāna krama</b> side-intense stretch sequence 侧部强拉序列	<b>virabhadra krama</b> blessed-hero sequence 英雄序列	<b>laghu krama</b> gentle sequence 温和序列	
ānuṣāṅgika opening sequence's concomitant 起始序列的伴随	--	--	--	--		<b>laghukhaṭṭvikā krama</b> small-couch sequence 小躺椅序列	
prādhānika main sequence 主体序列	<b>uṣṭra krama</b> camel sequence 骆驼序列	<b>suptaikapādahasta krama</b> supine hand-foot sequence 躺抓大脚趾序列	<b>triāṅgaikapāda krama</b> three-limbs one leg sequence 单腿三肢序列	<b>kūrma krama</b> tortoise sequence 龟式序列	<b>ekapādahasta krama</b> one leg-hand sequence 单脚单手序列	<b>ekapāda marīci krama</b> one-leg Maricī sequence 单腿马里奇序列	
ānuṣāṅgika main sequence's concomitant 主体序列的伴随	--	--	--	--	<b>daṇḍa krama</b> stick sequence 直棍序列	--	
saṃprāpti closing sequence 结尾序列	<b>hala krama</b> plough sequence 犁式序列	<b>phalaprāpti krama</b> results sequence 收获结果序列	<b>ardhapadma-sarvāṅga krama</b> half-lotus sequence 半莲花全肢序列	<b>sarvāṅga krama</b> all-limbs sequence 全肢序列	<b>phalaprāpti krama</b> results sequence 收获结果序列	<b>ekapādamaricī setubhandha krama</b> one-leg Maricī bridge sequence 单腿马里奇桥式序列	

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

# 方法

## Navakaraṇa 是多学科的方法

Navaraṇa vyāyāma 是不同方面的知识的结晶，如解剖学、运动学、心理学、身体操纵、音乐疗法，气疗，瑜伽 和 kriyā 的谭崔技巧。它提供了广泛的、颇具个性化的疗愈和自我转化的技巧。

基础课程的主要目标是：

- 创造轻盈感、柔韧性、适应性和身体的力量及心智的纯洁和平静；
- 为练习和教学提供广泛而系统的教学大纲；
- 创建支持每个习练者实现个人和职业目标的社团。

完成四个模块的学习后，习练者可以通过以下课程深化 Navakaraṇa 的学习和练习：

- 生活方式课程 (Maulika Siddhānta)
- 高级系列课程 (Navakaraṇa Prakṛṣṭa)
- 教学技能课程 (Navakaraṇa Śikṣā Paddhati)
- 行禅课程 (NavakaraṇaZaZen)
- 哲学课程 (Navakaraṇamīmāṃsā)

在灵性成长上做好准备的习练者将被单独辅导。

## Navakaraṇa 的协同方法

身体训练最重要的原则之一是解剖重点的轮换。轮换解剖重点是指如果练习者在第一天锻炼某些肌肉，第二天则应该锻炼不同组的肌肉。改变解剖重点可以恢复和疗愈身体。



重复相同的练习会削弱身体而容易受伤。由于这个原因，Navakaraṇa 系列采用了协同的编排方法。这意味着系列以最优化的方式组合。让我们以 Navakaraṇa Vinyāsa Mālā 的前三个系列为例：

第一天

- “A 组肌肉”拉伸；
- “B 组肌肉”收紧；
- “C 组-肌肉”最小限度地收紧；

第二天

- “A 组肌肉”收紧；
- “B 组肌肉”最小限度地收紧；
- “C 组肌肉”拉伸；

第三天

- “A 组-肌肉”最小限度地收紧；
- “B 组肌肉”拉伸；
- “C 组肌肉”收紧。

实际上，当我们说 Navakaraṇa 具有协同作用时，它意味着系列间的相互作用产生了“组合效应”，该效应大于单独练习每个系列所产生的效应。出于这个原

因，在Navakaraṇa方法中，nava学员在月相增强周期每天练习不同的系列（即两周练习12个系列）。在月相减弱周期的第一周，nava学员练习前六个系列；在第二周，则以一组排毒和疗愈性系列结束阴历月，最后以禁食及禁语一天来完成新月日的练习。

# 编排

## 排序的艺术与科学

Navakaraṇa 的动作和体式编排可追溯到 Karana 和 Nṛtta。这些动作和舞蹈的原始科学比哈他瑜伽久远得多。我们在本简介中不详细讨论 Navakaraṇa 的编排，因为它是一个庞大而复杂的课题，对于没有完成“Navakaraṇa 教学技能教程”的人来说不容易理解。但是编排的一些基本和重要的方面可以帮助你更好地理解 Navakaraṇa。

# Viniyoga 和动觉进展

用“呼吸-动作的应用”（viniyoga）做编排是为动作/体式（karaṇa）提供带着动觉的进展。带着动觉的进展是指每个“呼吸-动作的应用”（viniyoga）的排序是为了把觉知通过肌肉和关节中的感觉器官（本体感受器）带到身体各个部位的位置和动作中。

Navakarāna 进展的基本结构通过六个应用（viniyoga-s）呈现出来：

- I. 吸气：提供根基的识别；
- II. 呼气：提供重力线和重心的识别；
- III. 吸气：将肢体末梢置于特定的方向；
- IV. 呼气：产生拉伸/收紧肌肉的重点或感知；
- V. 吸气：产生（动作或体式）的能量；
- I. 呼气：在动作/体式上创造觉知和控制力（动觉）。

这就是为什么在 Navakarāna 方法中，所有组合（vinyāsa）都是由六拍组成的主要原因之一。

通过Navakarāna 的动觉进展，练习者可以通过导师最少的口令获得感知、感受到觉知和产生对动作/体式的控制。如果练习者记住了序列，则不需要任何口令。这是一种内向、智性的练习。

## 智性化练习

Navakarāna是一种“智性练习”，因为它使用的方法可以使学员根据新的情况和需要自由地运用从练习中学到的知识。运用 Navakarāna 方法，学员可以自己编排一个新的有用的练习。他学会按照自己的节奏个性化自己的练习和进展。明智的练习不仅最适合他的身体，而且有助于发展内省和创造力。在更微妙的层次上，它增强了人在做出选择和发展责任感方面的品格。



## Karaṇa 体系

karaṇa (动作单位) 的概念是 Navakarāṇa 方法独有的。学习和练习 Navakarāṇa 越多，就越能意识到它与其他任何体系的不同之处。一个动作单位 (karaṇa) 有三个部分：进入、保持、退出。Navakarāṇa 排序不是以体式为基础来编排的。

它以进入和退出的编排为根基。在其他方法中通常被叫做的体式，在 Navakarāṇa 体系中只是进入和退出之间的停留。

根据 Navakarāṇa，有两个主要类别的 karaṇa (动作单位)：拉伸类 (dairghya) 和收紧类 (stambhana)。

拉伸类 (dairghya) 进一步分为：

- pṛṣṭha-dairghya 身体后侧拉伸
- agra-dairghya 身体前侧拉伸
- pārśva-dairghya 侧部拉伸
- parivṛtta-dairghya 扭转拉伸

收紧类 (dairghya) 进一步分为：

- tejaskara 通过收紧核心和前臂来进行强化
- aṅga-ādhāra 通过稳固住身体不同的部位来进行四肢平衡
- viparīta 通过稳固身体进行倒置
- 

再分：

- 中性 (sama) 是拉伸和强化处在完美平衡的状态。
- 恢复 (punarnavīkāra) 是在最小强度下发生拉伸和强化的状态。

因此，类别和子类别的总数为九。为了练习的完整，序列的编排必须包括所有九个 (nava) 动作单位 (karaṇa)。这是为什么这种体系被称为 Nava-karaṇa Vinyāsa 的主要原因之一 (9个动作单位的组成)。

# 练习的自由度

练习最重要的方面不是体式，而是如何把九个类别协同地编排起来。出于这个原因，练习者可以根据自己的身体感觉改换体式，但保持九个类别的编排不变。Navakaraṇa 在练习个性化方面允许很大的自由度。在身体层面上，个性化的练习适合于每个人，加快进度并减少受伤。在心理层面，个性化可以增强创造力并使练习者更强大。

## 身体比例

进入和退出体式的过程是根据练习者的解剖比例来安排的。这个体系非常精准。因此动作和体式根据个体的解剖身体比例略有不同。这些原则和技巧在工作坊中进行讲解，细节更会在教师培训课程中详细讲授。

# 书写和命名法

Navakaraṇa 还使用特定的书写方式和命名方法来记录序列。Navakaraṇa 书写方法对于 Navakaraṇa 练习者来说准确而清晰。练习者不需要任何图画、照片或视频来看懂序列的编排。这种书写方法允许练习者和导师准确地记住每个序列的每个“呼吸-动作应用” (viniyoga)，而不会忘记任何细节。

## Navakaraṇa 课堂

如果您进入由资深导师领带的 Navakaraṇa 课堂，您将获得特别的体验。导师的声音被调整 (śruti) 到 tānapūrā (传统的四弦琵琶) 的调号上。口令采用拍手或敲击传统木块 (karatāla) 的方法。课堂由节奏 (laya) 和 svara (旋律) 来领带。导师用最少的口令，配合 tālam (节奏性的节拍) 和调校过的音调 (nāda) 梵诵来促进和谐的流动、有节奏的呼吸、注意力和头脑的清晰度。

# 毕业

完成了 Navakaraṇa Vinyāsa Hṛdayam (精要) 后学员第一次毕业。此时，navakaraṇi 知道如何练习和教授三十六个序列。这些序列可以作为常规的 vinyāsa 课程教授，也可以作为解构课程教授。解构课程详细解释三十六个序列中的一个序列。每个 vinyāsa 都是按照动觉进展过程而给出的，学员可以遵循和记住每个呼吸-运动应用 (viniyoga)。根据不同的生理解剖比例，学生会被带领如何进展动作并使体势个性化。有经验的教师可以按照农历月的例程领带传统的 Navakaraṇa Vinyāsa 课程。

# 社区

Navakaraṇa 方法的另一个有趣方面是社区 (Kula) 的概念。Navakaraṇa 是一个支持性的社区。它为培训后的每个毕业生提供持续性支持。氛围真实而专业。虽然 Navakaraṇa 方法仅在过去几年才出现，但这种方法已经在被世界各地的许多 Navakaraṇa 教师和瑜伽馆传播着。

# 查询

获取更多有关此方法和即将进行的教师培训课程的信息，请通过我们的官方网址与我们联系：

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

Instagram: @navakarana

WeChat ID: dario\_calvaruso

Line ID: dario.calvaruso

Whatsapp: +852 92473938

Email: [info@dariocalvaruso.com](mailto:info@dariocalvaruso.com) - [info@navakarana.com](mailto:info@navakarana.com)

Website: [www.navakarana.com](http://www.navakarana.com)