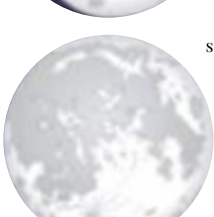
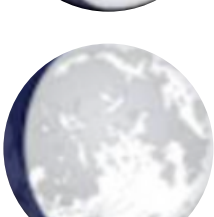
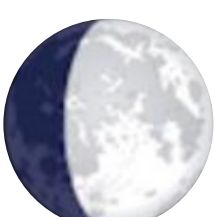
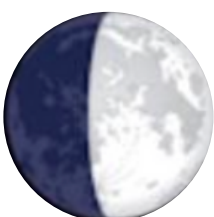
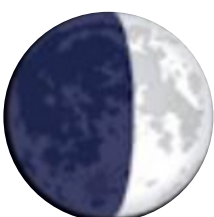
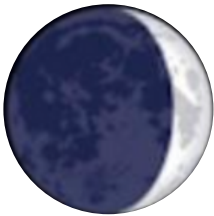


navakaraṇa krama maṇḍala

cycle of navakaraṇa sequences
by Dario Calvaruso



trikoṇa

trikoṇa sārāṇī (sèrie del triangle)
trikoṇa krama (seqüència del triangle) – augmenta la mobilitat
uṣṭra Krama (seqüència del camell) – estirament anterior
hala Krama (seqüència de l'arada) – augmenta la mobilitat

parigha

parigha sārāṇī (sèrie de la porta)
parigha krama (seqüència de la porta) – crea espai
suptaikapādahasta krama (seqüència estirada peu en mà) – augmenta la flexibilitat
phalaprapṭi krama (seqüència de resultats) – elimina la fatiga i restaura l'energia

ekapāḍakapota

ekapāḍakapota sārāṇī (sèrie del colom amb una cama)
ekapāḍakapota krama (seqüència del colom amb una cama) – obertura de malucs
tryaṅgaikapāda krama (seqüència de 3 membres, una cama) – mobilitat i flexibilitat
ekapāda-marici sarvaṅga krama (una cama en marici totes les extremitats) – augmentar mobilitat.

pārśvottāna

pārśvottāna sārāṇī (sèrie d'estirament lateral intens)
pārśvottāna krama (seqüència d'estirament lateral intens) – augmenta la flexibilitat
kūrma krama (seqüència de la tortuga) – augmenta flexibilitat
sarvaṅga krama (seqüència de totes les extremitats) – augmentar la circulació i el sistema limfàtic.

virabhadra

virabhadra sārāṇī (sèrie de Virabhadra)
virabhadra krama (seqüència de Virabhadra) – glutis i cuixes
ekapādahasta krama (seqüència d'un peu en mà) – equilibri en una cama
daṇḍa krama (seqüència del pal) – potència i resistència (planxes)
hala Krama (seqüència de l'arada) – augmenta la mobilitat

laghu

Laghu sārāṇī (sèrie simplificada)
laghu trikoṇa krama (seqüència del triangle simplificada) – crea espai
laghukhaṭṭvikā krama (seqüència del sofà petit) – força de cames i torsions
ekapāda – marici krama (seqüència d'una cama en marici) – detoxificació
ekapāda – marici setubhandha krama (seqüència del pont amb una cama en marici) – augmenta mobilitat

aśva

aśva sārāṇī (sèrie del cavall)
aśva krama (seqüència del cavall) – força de cames
baddhaikapāda krama (seqüència d'una cama lligada) – equilibri en una cama
padma sarvaṅga krama (seqüència de lotus tots els membres) – crea espai

pārśvakōṇa

pārśvakōṇa sārāṇī (sèrie de l'angle lateral)
pārśvakōṇa krama (seqüència de l'angle lateral) – augmentar flexibilitat
ubbhaya pādāṅguṣṭha krama (seqüència dels dits grossos dels peus) – flexibilitat i estabilitat
phalaprapṭi krama (seqüència de resultats) – elimina la fatiga i restaura l'energia

śvāna

śvāna sārāṇī (sèrie del gos)
trikoṇa krama (seqüència del triangle) – augmenta la mobilitat
śvāna krama (seqüència del gos) – força d'espatlles i estirament anterior
avarjita uṣṭra krama (seqüència de l'arc) – estirament anterior
hala krama (seqüència de l'arada) – augmenta la mobilitat

svastikaikapāda utkaṭa

svastikaikapāda utkaṭa sārāṇī (sèrie difícil d'una cama creuada)
virabhadra krama (seqüència de Virabhadra) – glutis i cuixes
svastikaikapāda utkaṭa krama (seqüència difícil d'una cama creuada) – poder i força
padma krama (seqüència de lotus) – mobilitat de cames i obertura de malucs
padma sarvaṅga krama (seqüència de lotus tots els membres) – crea espai

hanuman

hanuman sārāṇī (Sèrie de hanuman)
pārśvottāna krama (seqüència d'estirament lateral intens) – augmenta la flexibilitat
hanuman krama (seqüència de Hanuman) – flexibilitat de cames (splits/spagat)
samakoṇa krama (seqüència de l'angle pla) – flexibilitat de cames (splits/spagat lateral)
sarvaṅga krama (seqüència de totes les extremitats) – augmentar la circulació i el sistema limfàtic.

vyāghra

vyāghra sārāṇī (sèrie del tigre)
vyāghra krama (seqüència del tigre) – potència i resistència
nāva krama (seqüència de la barca) – força del nucli
tripādikā krama (seqüència del tripode) – invertides i millorar la circulació de la sang
hala Krama (seqüència de l'arada) – augmenta la mobilitat

trikoṇa

trikoṇa sārāṇī (sèrie del triangle)
trikoṇa krama (seqüència del triangle) – augmenta la mobilitat
uṣṭra Krama (seqüència del camell) – estirament anterior
hala Krama (seqüència de l'arada) – augmenta la mobilitat

parigha

parigha sārāṇī (sèrie de la porta)
parigha krama (seqüència de la porta) – crea espai
suptaikapādahasta krama (seqüència estirada peu en mà) – augmenta la flexibilitat
phalaprapṭi krama (seqüència de resultats) – elimina la fatiga i restaura l'energia

ekapāḍakapota

ekapāḍakapota sārāṇī (sèrie del colom amb una cama)
ekapāḍakapota krama (seqüència del colom amb una cama) – obertura de malucs
tryaṅgaikapāda krama (seqüència de 3 membres, una cama) – mobilitat i flexibilitat
ekapāda-marici sarvaṅga krama (una cama en marici totes les extremitats) – augmentar mobilitat.

pārśvottāna

pārśvottāna sārāṇī (sèrie d'estirament lateral intens)
pārśvottāna krama (seqüència d'estirament lateral intens) – augmenta la flexibilitat
kūrma krama (seqüència de la tortuga) – augmenta flexibilitat
sarvaṅga krama (seqüència de totes les extremitats) – augmentar la circulació i el sistema limfàtic.

virabhadra

virabhadra sārāṇī (sèrie de Virabhadra)
virabhadra krama (seqüència de Virabhadra) – glutis i cuixes
ekapādahasta krama (seqüència d'un peu en mà) – equilibri en una cama
daṇḍa krama (seqüència del pal) – potència i resistència (planxes)
hala Krama (seqüència de l'arada) – augmenta la mobilitat

laghu

Laghu sārāṇī (sèrie simplificada)
laghu trikoṇa krama (seqüència del triangle simplificada) – crea espai
laghukhaṭṭvikā krama (seqüència del sofà petit) – força de cames i torsions
ekapāda – marici krama (seqüència d'una cama en marici) – detoxificació
ekapāda – marici setubhandha krama (seqüència del pont amb una cama en marici) – augmenta mobilitat

aśva

aśva sārāṇī (sèrie del cavall)
aśva krama (seqüència del cavall) – força de cames
baddhaikapāda krama (seqüència d'una cama lligada) – equilibri en una cama
padma sarvaṅga krama (seqüència de lotus tots els membres) – crea espai

pārśvakōṇa

pārśvakōṇa sārāṇī (sèrie de l'angle lateral)
pārśvakōṇa krama (seqüència de l'angle lateral) – augmentar flexibilitat
ubbhaya pādāṅguṣṭha krama (seqüència dels dits grossos dels peus) – flexibilitat i estabilitat
phalaprapṭi krama (seqüència de resultats) – elimina la fatiga i restaura l'energia

laghu sārāṇī

laghu sārāṇī (sèrie suau personalitzada)
Col·lecció de seqüències de curació per aquells que volen assumir una salut òptima.
Aquestes series consisteixen en oferir una pràctica personalitzada i suau provocant facilitat i alleujament.

dvipāda kapota sārāṇī

dvipāda kapota sārāṇī (Sèrie dels dos peus en colom)
Col·lecció de seqüències de curació per aquells que volen assumir una salut òptima.
Aquestes series consisteixen en oferir una pràctica personalitzada i suau provocant facilitat i alleujament.

haṃsa sārāṇī

haṃsa sārāṇī (sèrie de la oca)
Col·lecció de seqüències de curació per aquells que volen assumir una salut òptima.
Aquestes series consisteixen en oferir una pràctica personalitzada i suau provocant facilitat i alleujament.

pāvana

pāvana sārāṇī (Sèrie detox)
pāvana vinyasa mala (composició de seqüències de detoxificació)
kriyāśuddhi Krama
ekapāda-marici | uṣṭra | tryaṅgaikapāda
hala Krama (seqüència de l'arada) – augmenta la mobilitat

