Navakaraṇa Krama Maṇḍala



amāvāsyā - luna nueva



día 1. trikoṇa sārāṇī

- trikona upakrama
- trikona krama
- uṣṭra krama
- hala krama



día 2. parigha sārāṇī

- parigha upakrama
- parigha krama
- suptaikapādahasta krama
- phalaprāpti krama



día 3. ekapādakapota sārāṇī

- ekapādakapota upakrama
- ekapādakapota krama
- tryaṇgaikapāda krama
- ekapādamaricī-sarvāṇga krama



día 4. pārśvottāna sārāṇī

- pārśvottāna upakrama
- pārśvottāna krama
- kūrma krama
- sarvāṇga krama



día 5. virabhadra sārāṇī

- virabhadra upakrama
- Virabhadra krama
- ekapādahasta krama
- daṇḍa krama
- phalaprāpti krama



día 6. laghu katvika sārāṇī

- laghu trikoṇa upakrama
- laghu trikoṇa krama
- ekapāda marīci krama
- ekapāda marīci sətubhanda krama



descanso



día 7. aśva sārāṇī

- aśva upakrama
- aśva krama
- baddhaikapādahasta krama
- padma sarvāṇga krama



día 8. pārśvakoṇa sārāṇī

- pārśvakoṇa upakrama
- pārśvakoṇa krama
- ubbhaya pādāṇguṣṭha krama
- phalaprāpti krama



día 9. śvāna sārāṇī

- trikoṇa upakrama
- trikoṇa krama
- śvāna krama
- dhanu krama
- hala krama



día 10. svastika ekapāda utkaṭa sārāṇī

- virabhadra upakrama
- virabhadra krama
- svastika ekapāda utkaṭa krama
- padma krama
- padma sarvāṇga krama



día 11. hanumān sārāṇī

- pārśvottāna upakrama
- pārśvottāna krama
- hanumān krama
- samakoṇa krama
- sarvāṇga krama



día 12. vyāghra sārāṇī

- vyāghra upakrama
- vyāghra krama
- nāva krama
- tripadikā krama
- hala krama



descanso



paurṇami - luna llena

BRONSA

Navakaraṇa Krama Maṇḍala



paurṇami - luna llena



día 1. trikoṇa sārāṇī

- trikona upakrama
- trikona krama
- uṣṭra krama
- hala krama



día 2. parigha sārāṇī

- parigha upakrama
- parigha krama
- suptaikapādahasta krama
- phalaprāpti krama



día 3. ekapādakapota sārāṇī

- ekapādakapota upakrama
- ekapādakapota krama
- tryaṇgaikapāda krama
- ekapādamaricī-sarvāṇga krama



día 4. pārśvottāna sārāṇī

- pārśvottāna upakrama
- pārśvottāna krama
- kūrma krama
- sarvāṇga krama



día 5. virabhadra sārāṇī

- virabhadra upakrama
- Virabhadra krama
- ekapādahasta krama
- daṇḍa krama



día 6. laghu katvika sārāṇī

- laghu trikoṇa upakrama
- laghu trikoṇa krama
- ekapāda marīci krama
- ekapāda marīci setubhanda krama



descanso



día 7. aśva sārāṇī

- aśva upakrama
- aśva krama
- baddhaikapādahasta krama
- padma sarvāṇga krama



día 8. pārśvakoṇa sārāṇī

- pārśvakoṇa upakrama
- pārśvakoṇa krama
- ubbhaya pādāṇguṣtha krama
- phalaprāpti krama



descanso



dvipāda kapota* sārāṇī *sakalya - tantra práctica de Sui Zen



haṃsa sārāṇī sakalya - tantra práctica de Sui Zen

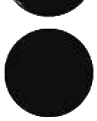


pāvana sārānī

- pāvana upakrama
- pāvana krama
- kriyāśuddhi krama krama
- ekapāda marīci krama / uṣṭra krama / tryaṇgaikapāda krama
- hala krama



nava - kriyā (9 limpiezas)



amāvāsyā - luna nueva

BRONSA