

**Centro Studi Yoga di Salerno**  
**Associazione Culturale JayAnanda Yoga di Avellino**  
presentano il corso di

## **Cikitsa Antico Stretching dei monasteri indiani**



***Il corso sarà guidato dal Maestro Amadio Bianchi e si svolgerà nei weekend 10-11 dicembre e 4-5 marzo presso la sede di Salerno o di Avellino.***

**Per informazioni contattare  
3801797087**

In alcuni monasteri indiani (Ashram) dove le lunghe pratiche di preghiera, concentrazione e meditazione costringevano i monaci per ore immobili, in posizione seduta, dove cioè per lasciare più spazio ad un livello contemplativo-ascetico l'attività fisica era pressoché assente, si cominciò a praticare il Cikitsa (una sorta di stretching a due) il quale permetteva al corpo di ritrovare una certa elasticità e alla colonna vertebrale l'assetto ideale per proseguire nelle pratiche. Anche ai meditanti capita di provare tensione nel collo, nelle spalle e nella parte alta della schiena o addirittura un fastidioso dolorino tra le scapole dovuto al mantenimento di una posizione sbagliata, proprio come all'impiegato che per molte ore sta seduto nella scrivania del suo ufficio, soprattutto oggi con l'avvento dei computer. Le manovre più importanti del Cikitsa

sono sicuramente dirette con antica sapienza alla colonna vertebrale. Esse tendono a sbloccare, guarire o donare elasticità alla stessa, alle sue 33 vertebre, ai dischi cartilaginei e ai legamenti che la compongono. La spina dorsale, come certamente già saprete, è dotata di 4 curve naturali : la cervicale, la dorsale, la lombare e quella sacrale create da madre natura per renderla più resistente ed elastica allo stesso tempo. Tuttavia una eccessiva accentuazione di queste curve, una anormale curva laterale o altra anomalia, originano le condizioni patologiche conosciute come lordosi, cifosi, scogliosi e cervicale che si può tentare di correggere con un appropriato intervento.

La salute della colonna vertebrale era sicuramente ritenuta importante nei monasteri per i centri su di essa situati, conosciuti, anche nella disciplina Yoga con il nome di Cakra (si pronuncia la c dolce come in "ciascuno"). I Cakra sono sette, ma solo cinque sono sulla spina dorsale e si trovano : il primo alla base della colonna vertebrale, il secondo alla radice degli organi genitali, il terzo nella regione lombare all'altezza dell'ombelico, il quarto dietro il cuore, il quinto nella regione della gola. Tali centri (corrispondono in modo grossolano ai plessi della cultura occidentale), sono ritenuti importanti poiché sul piano fisico controllano la salute di varie aree del corpo ma, soprattutto nella scienza spirituale orientale, essi sono fulcro di esperienze di coscienza.