**Kundaliní jóga**

*Praha 18. 2. 2021*

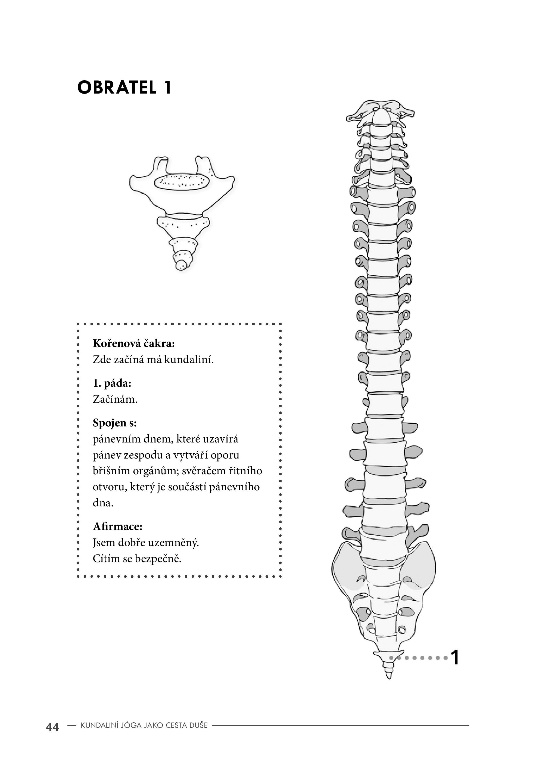
**Objevte kundaliní – pradávnou energii stočenou u kořene naší páteře. Autor knihy, učitel Satya Singh, seznamuje čtenáře s psychosomatickým a duchovním významem obratlů. Knihu lze pojmout jako cestu duše i jako program pro cvičení na 1040 dní. Kundaliní jóga právě vychází v nakladatelství Alferia v rámci řady věnované józe a její „sestře“ ájurvédě.**

OBRATEL PO OBRATLI K CELKOVÉMU VYLADĚNÍ!

Knihu ocení studenti a lektoři jógy všech směrů, kteří se chtějí více dozvědět o energii kundaliní, páteři a jednotlivých obratlích. Zároveň v ní autor prakticky a živě zprostředkovává učení o cestě duše, během níž dochází k odstranění starých vzorců, traumat a bolestivých míst.

V knize čtenář postupuje obratel po obratli vzhůru po páteři a ke každému obratli získá cvičení, afirmaci, psychospirituální souvislosti a krátký příběh. Může podle ní cvičit jako podle programu na 1 040 dní(26 obratlů x 40 dní) nebo se dá číst jako studijní literatura k psychosomatice jednotlivých částí páteře. Autor se zaměřuje na vyladění vývojového procesu, ke kterému dochází během jednotlivých cviků a meditací, s úkoly duše, kterými podle jógové filozofie v daném životě prochází. Každý z 26 obratlů je jednou zastávkou na cestě duše. Texty doplňují četné obrázky, fotografie a případně i videonahrávky v němčině na webové stránce [www.kundalini-yoga-seelenreise.info](http://www.kundalini-yoga-seelenreise.info).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anatomické označení** | **Vlastnosti** | **Psychosomatika** | **V knize uváděn jako číslo** |
| kostrč | malý vnitřní ocásek, drží pánevní dno | počátek | 1 |
| křížová oblast | kontakt s pánví a nohama | síla | 2 |
| 5 bederních obratlů L5 – L1 | pohyblivé, nosné, masivní | rovnováha, střed těla | 3-7 |
| 12 hrudních obratlů Th12 – Th1 | spojená se žebry srdcem, dechem, poněkud strnulé | střed těla | 8-19 |
| 7 krčních obratlů  C7 – C1 | spojení s hlavou, mnohostranní, pohyblivé, zranitelné | zpěv, komunikace, mluva, rozum, uvolnění, Nejvyšší princip, smrtelnost | 20-26 |

**Cesta obratlem 1: Začínám**

Kořenová čakra: Zde začíná má kundalini

1. páda\*: Začínám

Spojen s: pánevním dnem, které zavírá pánev zespodu a vytváří oporu břišním orgánům; svěračem řitního otvoru, který je součástí pánevního dna.

Afimace: Jsem dobře uzemněný. Cítím se bezpečně.

Knihu přeložila z němčiny Hana Kyralová. Obálka Lenka Blažejová.

**192 stran, 167x240 mm, cena 299,-**

**O autorovi:**

Satya Singh se narodil v roce 1949 v Nizozemsku. Od roku 1975 studoval Kundaliní jógu, kterou nyní učí ve svém vlastním jógovém studiu v Hamburku. Zabývá se hudbou i astrologií. V češtině mu již vyšlo několik jógových titulů (Jóga a stromy – 2009, Jógová kniha o životě a smrti – 2018).

**Ohlasy a recenze:**

*„Skvělá kniha, která je opravdu užitečná pro začátečníky i pokročilé.Úžasně vysvětluje jednotlivá témata, fotografie a kresby jsou výborné a dá se podle nich dobře praktikovat. Připomínají, že k jednotlivým tématům je třeba přistupovat s láskou. Moc za to děkuji!* **– Buddha108, amazon.com**

\*Sanskrtské slovo páda znamená „krok“. Tento pojem se ve filozofii kundaliní jógy používá pro pět vývojových stupňů, které existují v každém procesu. Toto užitečné rozdělení se hodí, abychom mohli popsat cestu duše 26 obratli.

**K dispozici na vyžádání:**

* **PDF knihy**
* **recenzní výtisky**
* **hi-res obálka**
* **ukázky z knihy**

**Kontaktní údaje:**

Štěpánka Mrázková

Nakladatelský dům GRADA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

**mrazkova@grada.cz, 603 977 054**

[www.grada.cz](http://www.grada.cz) & [www.alferia.cz](file:///C:\Users\lek\AppData\Local\Temp\www.alferia.cz)

*Nakladatelský dům GRADA Publishing, a.s. slaví 30. narozeniny.*

*Život naší rodinné firmy má grády! Vydáno více než 13 000 novinek a dotisků, celkem 26,5 milionu knih, to je 580 velkých kamionů knih, nebo police knih dlouhá 610 Km, z Prahy do Bratislavy a zpátky.*

*Nakladatelský dům GRADA si drží pozici největšího tuzemského nakladatele odborné literatury a stále rychle posiluje v ostatních žánrech. Je třetím největším nakladatelstvím v ČR a největší rodinnou firmou v oboru.*

*Tradiční značka* ***GRADA*** *zůstává vyhrazena odborným knihám ze všech odvětví a oblastí lidské činnosti. Značka* ***COSMOPOLIS*** *přináší čtenářům zahraniční i českou beletrii všech žánrů. Značka dětské literatury* ***BAMBOOK****, předkládá malým čtenářům díla českých i zahraničních autorů a ilustrátorů. Literaturu poznání, knihy z oblasti rozvoje osobnosti, harmonie duše a těla, ale také alternativního vědění přinášíme pod značkou* ***ALFERIA****. Akvizicí získaná značka* ***METAFORA*** *rozšiřuje nabídku nakladatelského domu o další kvalitní beletrii i zájmovou a populárně naučnou literaturu. Unikátním projektem Nakladatelského domu GRADA je služba* ***BOOKPORT****, umožňující neomezené čtení eknih mnoha nakladatelství.*