**Jin jóga: průvodce praxí a teorií pro studenty a lektory**

*30. 3. 2020:* **Jin jóga je součástí tradice hatha jógy. Ve své moderní podobě kombinuje jin jóga prvky indické jógy a čínských taoistických cvičení se západní vědou o zdraví, aby přispívala ke zlepšení stavu organismu na mnoha úrovních. Důraz je kladen na dlouhé pasivní držení pozic vytvářející tlak na hluboké pojivové tkáně, čímž jin jóga mobilizuje a posiluje klouby, vazy a hluboké fasciové tkáně.**

**To, jak cvičíte, je zrovna tak důležité jako to, co cvičíte.** Život má své jinové stránky a jangové stránky. Praxe jógy má rovněž své jinové a jangové zřetele, které se projevují daleko nad rámec konkrétních pohybů a pozic prováděných při cvičení. Důvody, proč se józe věnovat, závisejí do velké míry na osobním, konkrétním záměru. **Mít o účincích jin jógy dobrý přehled, pomůže si tento záměr ujasnit a pojmenovat.**

Rozšířené vydání kromě seznámení s teorií i praxí jin jógy přináší fotografie a ilustrace jednotlivých pozic.

**Ohlasy a recenze ze světa**

*„Jin jóga je v dnešní náročné a složité době velmi potřebná. Nabízí způsob, jak zapomenout na představy o tom, jací bychom měli být, a pomoci návratu sami k sobě, do míst, kde se může odehrát skutečné léčení. Bernie Clark sepsal úžasného průvodce historií, teorií i praxí jin jógy. Doporučuji ho nejen těm, kdo se věnují přímo jin józe, ale všem, kdo se zabývají nějakou formou jógy.“* **Biff Mithoefer, učitel jin jógy**

*„Jin jóga, ucelený průvodce teorií i praxí je jednou z nejlepších publikací o józe na trhu.“* **Paul Grilley, autor knih o józe**

**Vyšlo: 17. 3. 2020 v nakladatelství Alferia; Akční cena 328 Kč tištěná kniha**

**Formát: 167×240mm; počet stran: 368; ISBN: 978-80-271-2449-7**

**K dispozici na vyžádání:**

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

**Kontaktní údaje:**

Táňa Lálová

Nakladatelský dům GRADA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

**lalova@grada.cz, 733 616 804**

<http://www.grada.cz/>

[www.alferia.cz](file:///C%3A%5CUsers%5Clek%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5Cwww.alferia.cz)

**O autorovi:**

**BERNIE CLARK (\*1953)** se věnuje učení jógy a meditace od roku 1998. Vystudoval přírodní vědy na Univerzitě ve Waterloo a svoji vášeň pro jógu kombinuje s vědeckým přístupem a snahou porozumět tomu, jak věci fungují. Žije v Britské Kolumbii v Kanadě.

Bernie Clark už třicet let působí coby vedoucí pracovník v odvětví špičkových technologií a kosmického průmyslu. V sedmdesátých letech minulého století se vydal cestou meditace a v devadesátých letech začal vyučovat jógu. Několikrát ročně pořádá jógové instruktorské kurzy v kanadském Vancouveru. Bernieho aktivity můžete sledovat na jeho webové stránce www.YinYoga.com, kde se lze mimo jiné přihlásit k odběru elektronického zpravodaje YinSights.