**Restorativní jóga - Sestavy pro úlevu od bolesti a rovnováhu těla a duše**

*4. 5. 2020:* **Myslíte si, že na odpočinek a uvolnění nemáte čas? Nemůžete spát, bolí vás záda, nebo jste vyčerpaní po těžkém dni? Vyzkoušejte** [**restorativní jógu**](https://www.alferia.cz/restorativni-joga/)**, díky které dosáhnete uvolnění nejen těla, ale především i mysli. Často totiž zapomínáme, že to, co nejvíce potřebujeme je jednoduché: potřebujeme si odpočinout. Název vychází z anglického slova „restore“, znamená obnovit, ozdravit nebo znovu nastolit rovnováhu. Restorativní jóga je vhodná pro všechny cvičence nezávisle na fyzické kondici nebo věku.**

****Narozdíl od často dynamických a fyzicky náročných poloh jiných typů jógy se v restorativní józe pozice drží delší dobu a tím cíleně napomáhájí odpočinku a uvolnění. Tato forma cvičení je vhodná i při rekonvalescenci po zranění nebo nemoci.

Jóga učí trpělivosti, oddanosti a důvěře. Pokud dokážete toto učení uplatnit na podložce i mimo ni, vaše mysl bude lépe zvládat každodenní stres. Restorativní jóga uvádí tělo a mysl do rovnováhy a ty tak mohou mezi sebou navázat „komunikaci“.

Kniha obsahuje množství barevných fotografií, seznamujících s jednotlivými pozicemi, i podrobně připravené úlevné sestavy pro dílčí obtíže: horní půlku těla, boky, záda, dýchací obtíže, psychické problémy, zažívací potíže, neurologické diagnózy jako infarkt, vysoký tlak i situace jako nespavost, bolesti hlavy, jet lag, namožené svaly či menstruační bolesti.

**Pro koho je restorativní jóga určená?**

Restorativní jóga je vhodná pro všechny cvičence nezávisle na fyzické kondici nebo věku, vyhledávaná a doporučovaná je pro lidi oslabené, trpící nerovnováhou v organismu, mající zranění, které většinu fyzických aktivit vylučuje, pro lidi s chronickými nemocemi.

V jógové řadě [nakladatelství Alferia](https://www.alferia.cz/) již vyšly tituly [Jin jóga](https://www.alferia.cz/jin-joga/) a [Jóga podle čaker](https://www.alferia.cz/joga-podle-caker-10049/). A brzy vyjde [Ájurvéda](https://www.alferia.cz/maya-tiwari-ajurveda-zivot-v-rovnovaze/).

**Vyšlo: 29. 4. 2020 v nakladatelství Alferia; Akční cena 279 Kč**

**Formát: 167×240mm; počet stran: 256; ISBN: 978-80-271-2455-8**

**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 autorce:**

**GAIL BOORSTEIN GROSSMAN** vystudovala psychologii a po několik desetiletí se věnuje terapeutickým formám jógy. Na Long Islandu založila inkluzivní studio Om Sweet Om Yoga. Během svých učitelských kurzů obohacuje látku o pozice pro děti, těhotné ženy, seniory a právě restorativní jógu.

Z angličtiny ho přeložila [Veronika Šilarová](https://www.veronikasilarova.cz/), obálku pro české vydání navrhla [Lenka Blažejová](http://www.blazejova.cz/).