

TISKOVÁ ZPRÁVA

**Žít bez bolesti**

**CESTA K UZDRAVENÍ začíná UVNITŘ OD TOMÁŠE RYCHNOVSKÉHO**

****

Praha, 8. července 2025 – **Vyzkoušeli jste vše, přesto se stále nemůžete zbavit bolesti? Volá vaše tělo o pomoc? Naslouchejte duši. Objevte nový pohled skrze psychosomatiku a osvojte si praktické kroky ke zdraví. Fyzioterapeut Tomáš Rychnovský spojuje svou praxi s vhledem odborníků, jako jsou Jan Vojáček, Margit Slimáková nebo Cyril Höschl.** [**Žít bez bolesti. Cesta k uzdravení začíná uvnitř**](https://www.albatrosmedia.cz/tituly/97793514/zit-bez-bolesti/) **(nastole, vychází i jako e-kniha, 399 Kč) – to je 18 inspirativních rozhovorů, kterou otevřou nové pohledy na sebe i svět. Zkušenosti specialistů i návody, jak zvládat stres, únavu a chronické bolesti, včetně psychosomatického minima, pomohou pochopit propojení těla a mysli.**

Žít bez bolesti pomůže znovu najít smysl, radost a klid v každodenním životě. Skutečná změna začíná uvnitř a může pomoci. Tomáš Rychnovský provází čtenáře otázkami, jak se dívat na život, když procházíte bolestí, jak pečovat o svou psychiku, zdraví i vztahy – bez tlaku, ale s pochopením, jak žít spokojeně i navzdory vnějším okolnostem nebo co dělat, když cítíme ztrátu radosti a smyslu či vnitřní vyčerpání.

„*Osobní, hluboké a zároveň praktické rozhovory s 18 odborníky z různých oborů – od medicíny, psychologie až po výživu, filozofii a osobní rozvoj – umožní čtenáři zastavit se a podívat na svůj život jejich očima. Získá tak nejen pocit, že nejsem sám, ale uvědomí si i cenné souvislosti mezi zdravím, psychikou, prostředím a životním nastavením. Dostane neotřelé odpovědi na otázky, které běžně nemáme komu položit,“* říká Tomáš Rychnovský a pokračuje*. „Kniha není jen ke čtení. Je k přemýšlení, k návratu k sobě. Je cestou zpět k radosti, smyslu a hlubšímu klidu.“*

**O autorovi**

Tomáš Rychnovský je průkopníkem v propojení fyzioterapie s psychosomatikou. Odborné znalosti získal na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, kde později pokračoval v doktorském studiu a výzkumu pohybového aparátu. Jeho profesní dráha zahrnuje desetiletou spolupráci s profesorem Pavlem Kolářem na rehabilitační klinice FN Motol, kde si osvojil moderní terapeutické postupy, které dále rozvíjí ve své praxi od roku 2001. Během své kariéry měl možnost diskutovat s legendou světové fyzioterapie, profesorem Karlem Lewitem, což významně ovlivnilo jeho přístup k léčbě. V roce 2006 rozšířil svou praxi o péči o dětské pacienty, čímž získal cenné poznatky o vývoji pohybových vzorců od raného věku. Vedle klinické praxe se věnuje vzdělávání veřejnosti prostřednictvím přednášek a seminářů zaměřených na cílené cvičení páteře, zvládání stresu a psychosomatické přístupy ke zdraví a k člověku. Jeho holistický pohled na léčbu byl formován nejen odbornými zkušenostmi, studiem na Pražské psychoterapeutické fakultě, ale hlavně změnou přístupu k sobě samému. Je spoluautorem bestselleru Každá bolest má svou příčinu (BizBooks, 2019), který pomáhá čtenářům pochopit spojitost mezi emočním a fyzickým zdravím. Ve své práci propojuje vědecké poznatky s důrazem na sebepoznání a každodenní praxi, což z něj činí jednoho z nejvyhledávanějších odborníků v oblasti komplexního přístupu k léčbě bolesti v České republice.

**Kontakt pro media – dotazy, recenzní výtisky, soutěže, rozhovory:** Eva Karasová, PR manažerka, 727 832 033, eva.karasova@albatrosmedia.cz

**Poznámka pro editory:**

Produkce skupiny [Albatros Media a.s.](https://www.albatrosmedia.cz/) pokrývá skoro 20 % nakladatelského trhu v České republice; každoročně uvede na trh cca 1 000 nových knih. Vedle samostatných nakladatelství Albatros, Alicanto, Baronet, BizzBooks, ComputerPress, CooBoo, CPress, Domino, Edika, Fragment, Garamond, Kniha Zlín, Management Press, Mladá fronta, Motto, nastole, Panteon, Valer, Vyšehrad a XYZ vlastní vydavatelství audioknih Voxi, vydavatelství produkující knihy pro export B4U Publishing, službu pro začínající autory Pointa.cz nebo e-shop nabízející papírové a elektronické knihy i audioknihy Palmknihy.cz. V roce 2023 Albatros Media získal 90% podíl ve společnosti Yabyrinth, provozující e-shopy [www.enbook.cz](http://www.enbook.cz/) a [www.endisc.cz](http://www.endisc.cz/), a 30% podíl ve společnosti Elibro, která nabízí služby na www restorio.cz, a rok později 100% podíl ve společnosti Libristo. Od roku 2016 prostřednictvím platformy Humbook poskytuje mladým lidem prostor pro diskuzi a sdílení nadšení z knih.