

Obsah **LÉTO 2014**

POVINNÝ VÝTISK
Krajská knihovna
Karlovy Vary



Foto: Jakub Mach

▪ ROZHOVOR

- 4** Shiva Rea – světoznámá lektorka jógy vypráví o józe, mateřství i spontaneitě

▪ JÓGOVÁ PRAXE

- 6** Očistná technika naulí
7 Poznejte jógové ásany – gomukhásana
10 Praxe jógy v období menstruace
12 Jógová terapie



Foto: Samphotostock.cz

▪ POHLED DO JÓGOVÉ HISTORIE

- 16** Hathajóga – fakta a mýty

VELKÁ LETNÍ PŘÍLOHA

- 23** Tělo jako důkaz vyrovnané duše
26 Lehké a zdravé letní vaření
29 Jak nakupovat ryby
30 Léto růžové s kaštanem
32 Aromaterapie – polibek růže
38 Sestava na zpevnění středu těla
41 Meditace na ukotvení těla



Foto: Samphotostock.cz

▪ ASTROLOGIE

- 42** Žena-ohněn aneb Když vede intuice
44 Astrologická a transformační předpověď

▪ REPORTÁŽ

- 48** Indie – kolébka jógy



Foto: Samphotostock.cz

Editorial

Jóga s humorem

Asi se z této rubriky postupně stává seriál odhalující mé očistné zážitky... (Aspoň vidíte, že o tom jen nepíšeme! ☺) K Neeře, kterou jsem nově zařadila na svůj „detox playlist“ během příprav jarního čísla, se aktuálně přidala další novinka. Na konci dubna jsem podstoupila očistu s Amanbirem. Tento snědý usměvavý kundaliní jogín a ájurvédský léčitel přijel do Prahy z New Yorku, aby zde vedl týdenní očistný seminář. A tak jsme se po šest ráno setkávali v uzavřené skupině vždy na hodinu a půl. Cvičili jsme krije a očistné ásany, které jsou součástí kundaliní jógy, stravovali se podle předem stanoveného jídelníčku, zpívali mantry a meditovali za zvuku gongu. Seznam dovolených potravin obsahoval čistě alkalickou stravu, pečivo, sýry (o masu nemluvě) a další pochutiny byly samozřejmě vyřazeny. A taky káva... Přesto onen týden proběhl nečekaně hladce. Nevím, zda to bylo Amanbirovým charismatem, kterým nás všechny tolik očaroval, dlouhým opakováním očistných cviků, nebo speciálně namíchanými čaji, které na nás po každé lekci čekaly v předzářích a celý proces v našich tělech podporovaly, ale fungovalo to. Během onoho týdne se mi podařilo přenastavit zjeté stravovací potřeby a s gurmánským prožitkem jsem jedla ovoce a zeleninu v předepsaných kombinacích. A chutnalo mi to. Po týdnu jsem se cítila, jako by mi narostla skutečná křídla. Z každé lekce jsem odcházela skutečně plná energie a v uších mi zněly rady zkušeného jogína – možná o to více, oč on nám je vtipněji předával. Přestože totiž říkal mnohdy poměrně ortodoxní poznatky, dělal to s humorem a láskou. Takže ten, kdo říká, že jóga je vážná věc, zkrátka nemá pravdu. S úsměvem jde přece všechno líp! I život s kapustičkou, bez kávy.

Veselé léto vám přeji!
Kateřina Ondroušková

Foto: P. Boháček

Cvičte jógu on-line
www.jogavirtual.cz

Novinky, rady a soutěže z jógového světa www.jogadnes.cz

Elektronická verze JÓGA DNES, včetně archivu www.publero.com



STAŇTE SE NAŠÍM FANOUŠKEM NA FACEBOOKU
a sdílejte s námi své zážitky z jógového světa. Vaše postřehy nás zajímají!

