

EDITORIAL



Vážené čtenářky,
milí čtenáři!

Možná se vám může zdát téma naší podzimní přílohy *Objevte svůj zdroj* trochu paradoxní.

Končí přece léto a většina z nás se právě vrátila z dovolené. Sil bychom tedy měli mít na rozdávání. Ale znáte ten pocit, kdy se vám po návratu do práce za půlhodiny zdá, že jste vlastně ani nikde nebyli? A to je právě důvod, proč jsme tohle téma zvolili. Abychom si během podzimu v sobě dokázali lépe udržet onu svěží prázdninovou lehkost a energii.

Lze na to jít z různých směrů – zapracovat můžeme na svém jídelníčku, jógově posilnit tělo správnými sestavami, pravidelně zdravit podzimní slunce nebo třeba zpívat mantry.

Všechna tato témata v příloze naleznete, snad se vám stanou příjemnou inspirací, jak si během nadcházejícího podzimu udržet nejen ve své duši, ale i v těle dozvuky letního slunce. V neposlední řadě vás může inspirovat i charismatický herec, který vládne mimořádnou vnitřní silou – Jan Potměšil. Ten se k naší velké radosti stal osobností tohoto vydání a poskytnul nám rozhovor. Že se dá bojovat pokojně, dokazují i pozice bojovníků, jejichž rozbor v tomto čísle také naleznete.

Pokud by vám nic z výše popsaného nezabralo, vyzkoušejte meditaci mých malých synů.

S oblibou sedávají v lotosu v napuštěné vaně a s rukama v čin mudře zpívají óm. Říkají tomu, že se „medifikují“. Zdá se mi, že jim to funguje.

Barevný podzim vám přejí!
Kateřina Ondroušková

OSOBNOST

6 Rozhovor s hercem Janem Potměšilem o návratu do života, vnitřní síle a vlastním pozdravu slunci

JÓGOVÁ PRAXE

- 8 Poznejte jógové ásany – bojovník
- 10 Dětská jóga hravě
- 20 Vědomí uprostřed chaosu

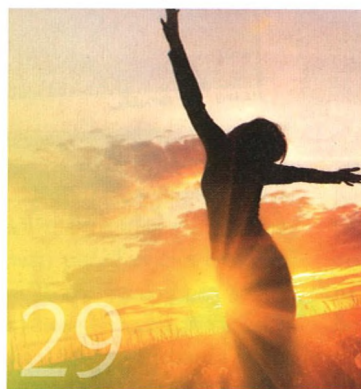
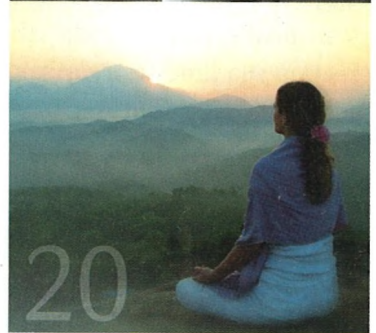
KONSTELACE

- 22 Rodiče a děti – nekonečný příběh mezi důvěrou a kontrolou

POHLED DO JÓGOVÉ HISTORIE

- 24 Kdo byl Pataňdžali?

POVINNÝ VYLET
Krajská knihovna
Karlovy Vary



PODZIMNÍ PŘÍLOHA

- 29 OBJEVTE SVŮJ ZDROJ
- 32 Získejme energii z jídla
- 35 Je margarín lepší než máslo?
- 36 Modrý podzim s šalvějí
- 39 Jak energetizovat své tělo
- 40 Sestava na harmonizaci třetí čakry
- 42 Vše o pozdravu slunci

ASTROLOGIE

- 51 Archetypy žen: Žena-vzduch
- 52 Astrologická a transformační předpověď

REPORTÁŽ

- 56 Ásany v etiopské Addis Abebě



Cvičte jógu on-line na www.jogavirtual.cz

Váš průvodce jógou!



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