



**EDITORIAL**

Když se řekne jaro, mnohým hned v mysli vyskočí jarní úklid... Náš poslední víkend by se dal nazvat „Otevíráním pokladů“. Když pomínu nesčetné množství ulomených končetin různých spidermanů, gormitů a bakuganů (matky malých chlapců vědí), vydal náš byt i opravdové poklady – dva dávno ztracené cestovní pasy (mého muže, abyste si nemysleli), stejně jako vysokoškolský index (tentýž majitel), asi milion mých stoletých šátků (abych byla spravedlivá), tři léta nefunkční mobilní telefony, ale i extra libůstky – třeba tatranku zcela zapracovanou do magnézia v lezeckém batohu. Kdo za tohle může, nekomentuji... Myslím, že jsme zaplnili nejen podstatnou část popelnice na směsný odpad, ale i s těmi tříděnými jsme dost pohnuli. Důvodem této akční víkendové zábavy bylo samozřejmě blížící se stěhování. Přesto mám ale pocit, že náš byt zkrásněl – chtělo by se říci až přirozeně. Škoda, že jej zanedlouho opustíme. Tak pokud se někdy budete v sobotu nudit, mohu tuto činnost jen doporučit. I hodně adrenalinu při ní zažijete! (Např. spor o vyhození letitých nátělníků, ve kterých by jejich majitel mohl dnes tak akorát tančit lambádu...) Každopádně myslím, že naše rodina je teď na jaro (a stěhování) připravena nejen dle pravidel feng šuej. Jarní energie přece musí proudit...

Jaro je také obdobím růstu a my jsme se v redakci JÓGA DNES rozhodli tento přirozený princip následovat. Tohle číslo jsme rozšířili o čtyři strany, a s růstem chceme pokračovat i nadále. Na podzim připravujeme změnu čtvrtletníku na dvouměsíčník. Snad vás tato jarní novina potěší, stejně jako vydání, které právě držíte v ruce. Určitě nepřehlédněte rozhovor s renesančním člověkem, multimělcem Petrem Niklem. Jeho vnímání času, tvorby a prožívání je velmi inspirativní, často až dětsky bezprostřední, a přitom tolik poučné! Jarní přílohou se tentokrát vine téma přirozené krásy – jak jíst, cvičit a uvažovat, čeho se zbavit a co změnit...

Přirozeně krásné jaro vám přeji!  
Kateřina Ondroušková



**OSOBNOST**

6 Rozhovor s multimělcem Petrem Niklem o proudu času, žití tady a teď, dětech a tvorbě



**JÓGOVÁ PRAXE**

8 Poznejte jógové ásany – velbloud  
11 Nebojte se mysore lekcí  
12 Jóga po porodu  
16 Záklonové pozice  
22 Jógový výdech

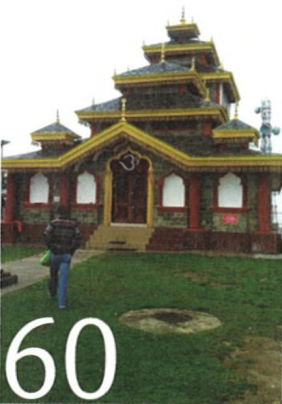


**Z INDICKÉ MYTOLOGIE**

26 Lingam na krku aneb Úcta k Šivovi

**JARNÍ PŘÍLOHA**

29 PŘIROZENÁ KRÁSA  
32 Dobrotu, po kterých zkrásníme  
36 Vše o snídani  
38 Půstem k prozření, nebo k nemoci?  
40 Fialkové jaro  
48 Sestava na harmonizaci páté čakry



**ASTROLOGIE**

55 Lilith, temná zákoutí ženské duše  
56 Astrologická a transformační předpověď

**REPORTÁŽ**

60 Indická cesta Václava Krejčíka

**POZOR! ZDARMA KUPONY DO VYBRANÝCH STUDIÍ!** (viz strana 64)



Cvičte jógu on-line s [www.jogavirtual.cz](http://www.jogavirtual.cz)  
Předplatitelé JÓGA DNES – ZDARMA!



**Strana 67 VELKÁ SOUTĚŽ o oblečení na jógu!**