



OSOBNOST

4 Rozhovor s herečkou Simonou Babčákovou o humoru, improvizacích, duchovních technikách i snech

JÓGOVÁ PRAXE

8 Poznejte jógové ásany – obrácený trojúhelník
12 Meditace v pohybu
16 Vitální jóga
22 Okamžik mezi minulostí a budoucností



KONSTELACE

24 O síle ve stárnutí

POHLED DO JÓGOVÉ HISTORIE

26 Hinduismus a mytologie



ZIMNÍ PŘÍLOHA

29 **VESELÁ MYSL, PŮL ZDRAVÍ**
31 O radosti dětské i dospělé
32 Hrajte si v kuchyni
36 Jíst zdravě neznamená jíst draze
38 Klidná zima se satirejkou
44 Sestava na harmonizaci čtvrté čakry
48 Šest nepřátel mysli



ASTROLOGIE

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

REPORTÁŽ

56 Jóga na hladině řeky Saigon

59 VELKÁ SOUTĚŽ O JÓGOVÉ PODLOŽKY!

EDITORIAL



Začal Advent. Jedinečné období, které je korunováno Štědrým dnem a vstupem do nového roku. Všichni se na jeho zakončení většinou bez ohledu na věk těšíme. Čeká nás však necelý měsíc příprav... Je možné jej prožít s veselou myslí? Věřím, že ano. Chce to jen trochu snahy nepropadnout stresem, využít špetku umění nazývaného „time management“ a najít si pár chvil, které nám udělají dobře. V tomto zimním čísle časopisu Jóga Dnes, jehož tématem je *Veselá mysl, půl zdraví* jsme se pokusili o pár zlepšovacích tipů. Můžete se třeba na vše podívat z opačné strany v pozici obráceného trojúhelníku, použít vizualizace Simony Babčákové, uvařit si něco neobvykle barevného či tvarovaného, zacvičit si s dětmi vánoční jógovou hru nebo vyladit barvy svého obydlí podle principů feng šuej.

Má soukromá a léty vyzkoušená rada zní: vyberte si jeden z oněch čtyřech adventních víkendů a opusťte všechno a všechny. Ať už vyrazíte s kamarádkou na jógový víkend, nebo s partnerem na lyže, prázdné alpské sjezdovky i zdejší horské lokality zaručeně uklidní duši a zcela jistě načerpáte dostatečné množství čerstvé energie, s jejíž pomocí vše dotáhnete do dokonalého štědrovečerního konce. Myslím, že právě nadcházející čas si zaslouží neobvyklý předvánoční prožitek. Důležité je však umět si jej skutečně užít.

Hodně veselé energie vám přeji... A také šťastný jógový rok 2015!

Kateřina Ondroušková

