# Obsah

Z titulní strany

## DOPORUČUJEME:


**12 Poznejte blahodárné účinky ranní jógy**
Pozdrav slunci představuje jednu z nejoblíbenějších jógových sestav. Zacvičte si ji s námi a uvolněte tělo i mysl hned po ránu.

**26 Rozhovor: Tanec jako lék na naše trápení?**
Lektorka terapeutického tance Bára Bartecká vypráví o svých zkušenostech s léčbou za pomoci tance.

**32 Lesy jsou naše chrámy**
Les se může stát pro člověka chrámem, kde najde klid a hluboké sebeuvědomění. Proč je tak důležité udržovat blízký kontakt s přírodou?

**44 Hlas jako zrcadlo osobnosti**
Hlas dokáže povzbudit, léčit, ale i ublížit. Jaký je váš typ hlasu a co o vás prozrazuje?

**14 Ájurvéda jako jednoduchá pomoc pro každého: 1. díl**
Už jste slyšeli o tradičním a moudrém učení zvaném ájurvéda? Začtěte se do prvního dílu seriálu a odhalte, v čem může být nápomocná právě vám.

**20 Aromaterapie pohladí po těle i po duši**
Věděli jste, že vůně mohou mít na naši fyzickou i duševní harmonii zásadní vliv? V tomto článku vám představíme celé spektrum vůní i jejich konkrétní léčivé účinky.

**40 Slovanští bohové: Lada**
Ve třetím díle seriálu si představíme jednu z nejváženějších a nejctěnějších slovanských bohyň – Ladu.

**50 Aztécký svět šamana Xolotla: 2. díl**
Pokračování rozhovoru se šamanem Xolotlem opět odkrývá celou řadu informací o fascinujícím aztéckém pojetí světa.

**58 Základy tradiční čínské medicíny: 2. díl**
V prvním díle seriálu jste se mohli seznámit s obecnými principy čínské medicíny, nyní se podíváme na to, jak se tyto principy využívají v praxi.

**64 Zázračná iboga**
Léčí vážné závislosti na alkoholu i drogách. Už jste někdy slyšeli o tomto léčivém, leč bohužel zakázaném alkaloidu vyskytujícím se v mnoha rostlinách?

**66 Tajuplný svět Aztéků: 2. díl**
Cestovatel Miloš Matula vás svým poutavým povídáním znovu zasvětí do inspirující kultury dávných Aztéků.

**74 Co všechno můžeme vyčíst z ruky: 2. díl**
V druhém dílu tohoto seriálu se dozvíte, jaké informace o naší osobnosti skrývají pahorky na dlaních.

**80 Šamanův horoskop**
V jakých oblastech pro vás bude začátek podzimu přívětivý a čeho byste se měli naopak vyvarovat? Přečtěte si Šamanův horoskop na září a říjen.