

POVINNÝ VÝTISK
Krájská knihovna
Karlový Vary

Obsah LÉTO 2010



Foto: Martin Kámen

Rozhovor

4 S herečkou Annou Polívkovou o divadle i józe

Vše o józe

- 7 Poznejte jógové ásany - Tanečník
- 8 Jóga pro těhotné - Pozdrav slunci
- 10 Jóga pro předškoláky

Reportáže z cest za poznáním

- Za jógu do jižní Indie 12
- Knihovny palmových listů 18

Z filozofie a mytologie

- Energie a čakry - Sedmá čakra sahasrára 22
- Mytologické aspekty ásan - Meru vakrásana 22
- Čtyři cesty jógy - Džánánajóga 26

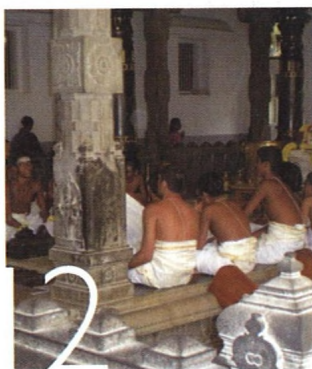


Foto: Petr Smil



Foto: Tomáš Dumřák

Mezi námi

29 O životním stylu s fotografem Robertem Vanem

Feng shuej

30 Seriál - Prostor v nás a okolo nás

Zdraví

- 36 Ájurvédská medicína
- 40 Orgánová sestava pro léto
- 42 Kondiční chůze

Zdravé stravování

- Léto v kuchyni 34
- K obědu meditaci 38

Naše tipy

- Knihy, které potěší 45
- Kaleidoskop a soutěž 46
- Kam za jógou 47



Foto: yeahdave.com



Editorial

Vděčím jí za mnohé. Třeba, že už umím vypnout své stále těkající myšlenky, na počkání uvolnit levé víčko a malíček na pravé noze, (občas) potlačit uměle vytvářený stres, kterým se často motivuji „k lepšímu výkonu“, udržet se na rukou v krkolomné pozici vrány, vědomě prožívat radost... Taky za to, že jsem bezproblémově zvládla své dvojčatové těhotenství, naučila se vyměnit černočerný pohled na zapeklitou situaci za barevný, v neposlední řadě za to, že jsem potkala kamarády, kteří vymysleli tenhle časopis a bez nichž by měl můj život méně odstínů... MÁ JÓGA.

Nikdy nezapomenu na svou první lekci, kdy jsem během závěrečné šavasany upadla do maximální skepse z toho, že neumím uvolnit absolutně žádnou část svého těla, dech udžají byl rušivým chrapotem a názvy ásan nesrozumitelné shluky hlásek. To bylo našťastí před deseti lety. Dnes doufám, že mé přátelství s jógou potrvá celý život a zároveň vím, že je tahle cesta nekonečná, vždy přináší něco nového, objevného a nečekaného, stále je co zlepšovat a učit se. A stejně je tomu i s naším časopisem JÓGA DNES.

A když už jsem v těch vzpomínkách, přidám ještě jednu. „Přeji vám, abyste co nejrychleji přibývaly na váze i na svém objemu,“ řekla jsem před časem na křtu novin Get in Balance. Myslela jsem samozřejmě noviny, nikoli přítomné publikum, povětšinou poctivě praktikující jógu. A vidíte, neuběhly ani tři roky a má tužba se stala realitou. Právě držíte v rukou první vydání časopisu JÓGA DNES (dříve noviny Get in Balance) – a my jen tiše doufáme, že splní Vaše očekávání! A tak at je to naše znovu-narozené dítě příjemné, nápadité, neotřelé, inspirativní...

A Vám přeji léto plné zázraků a naplněných přání! A pokud by to nešlo, vyšlete prosbu vesmíru, jistě Vám pomůže!

Kateřina Ondroušková

Připravili jsme pro Vás nový web!

JÓGA DNES

www.jogadnes.cz

JÓGA DNES

Poznejte rozmanité cesty jógy!

Rozhovory • Filozofie • Cvičení • Zdravé vaření • Feng shuej • Relaxace • Meditace • Ankety • Soutěže

Zapojte se do celoroční soutěže NEJLEPŠÍ JÓGOVÁ FOTKA o hodnotné ceny!