



Foto: Gabriela Albrechtová

Znáte ten pocit, kdy přesně víte, jak proběhne Vaše pečlivě naplánovaná dovolená? Nebo bezchybné prázdniny s dětmi? I já jsem tento pocit měla... Záhy jsem pochopila, že se v jedné vteřině může všechno otočit jako na kramfleku. Člověk míní...

A tak jsem místo rozmanitých cest s dětmi strávila celé dva měsíce sama v posteli bojujíc se stále se vracějící angínou. A cestovala jen ve svých myšlenkách. Zpětně musím říct, že paradoxně to byly hodně zážitkové prázdniny. Mé cesty vedly do dalekých zákoutí duše, na samé dno svědomí a odtud zase vzhůru k vrcholům slibů a předsevzetí... Zkrátka super exotická dovolená, na kterou si (čas) jen tak nenašetříte. A jako každá správná cesta přinesla různá poznání, uzavřené tiché dohody a rozkryla důležité symboly. Jistě měla svůj smysl.

Jeden z mých poprázdninových slibů se zdá být velmi jednoduchý – naslouchat přírodě a jejím cyklům, sladit vlastní rytmus s tím přirozeným, a řídit se jím. Všichni víme, že realizace bývá složitější. A to je jeden z důvodů, proč jsme pro Vás tentokrát připravili VELKOU DETOXIKAČNÍ PŘÍLOHU a rozšířili náš časopis o 16 stran! Detoxikace totiž souvisí s právě nadcházejícím podzimem – jemu patří, a my ji potřebujeme.

Rady, tipy, recepty, cvičení fyzické i meditační naleznete uvnitř časopisu. Snad Vám bude dostatečnou inspirací. Tak si pečlivě připravte „svou“ detoxikační kúru, vyčleňte si na ni dostatečný čas a hlavně ji nevzdávejte před koncem! Uvidíte, že se Vám tělo odvděčí zvýšenou obranyschopností a duše klidem a lehkostí. Navíc třeba prožijete podzim i následující zimu bez všech nachlazení a nedej bože angín!

A budme optimističtí! Podzim je krásné období, plné neskutečných barev a proměn. Tak si ho užijme i s jeho dešti a plískanicemi. Vždyť se potkáme zase až za rok!

Kateřina Ondroušková

POVINNÝ VÝTIŠK
Krajská knihovna
Karlový Vary

Obsah PODZIM 2010

Rozhovor

- 4 S herečkou Marthou Issovou o rituálech, jógovém dýchání a východní spiritualitě



Foto: Alena Hrbková

Vše o józe

- 6 Pozdrav slunci B – kreslený návod na celou sérii
- 8 Mohendžodáro – Tantrická jóga pro ženy
- 12 Jóga pro děti – s pomůckou

Reportáž z jižní Indie

- 14 Jóga v jižní Indii – praktický průvodce na cestu do Mysore
- 18 Vinay Kumar – rozhovor s učitelem prana vashya jógy



Foto: Shutterstock.com

29 Detoxikace od A do Z

VELKÁ PODZIMNÍ PŘÍLOHA

- 31 Detoxikační jídelníček, recepty, tipy, nákupní seznam
- 34 Jóga a detoxikace – návod na detoxikační sestavu
- 36 Detoxikace a meditace

Mezi námi

- 42 O životním stylu s tanečником a choreografem Petrem Zuskou



Foto: Ivo Dankovič

Feng shuej

- 44 Prostor v nás a okolo nás – seriál

Zdraví

- 49 Makrobiotika – strava vyvolených
- 50 Ájurvédská medicína – diagnostika
- 54 Pánevní dno – tipy a cviky na jeho posílení

Naše tipy

- 60 Knihy, kaleidoskop, soutěž
- 63 Kam za jógou
- 65 Křížovka



Foto: archiv autorů



Staňte se našim fanouškem na **FACEBOOKU.**



Chcete se naučit cvičit powerjógu a jógu, ale nemáte možnost navštěvovat jógové centrum?

JÓGA DNES

Časopis JÓGA DNES a Powerjóga.TV pro Vás připravily ON-LINE kurzy pro začátečníky.

Kurzy startují **4. 10. 2010** a potrvají 8 týdnů.

Více informací: www.jogadnes.cz/domacicviceni

Cvičte v pohodlí doma!