

# Obsah ZIMA 2010

Foto: D. Krutínová



## Rozhovor

4 S herečkou Ljubou Krbovou o bojovém umění wu-šu, herectví a fotografických výpravách

## Vše o józe

- 7 Poznejte jógové ásany – Eka páda apanásana
- 12 Gravidjóga – Relaxace během těhotenství
- 13 Dech udždžaji
- 14 Vinyasa jóga a dynamické sestavy na zemi

## Pohled do duše

- 18 Rebalancing – Psychosomatika: Hlava, krk a viscerální část hlavy
- 22 Očistné večerní rituály
- 23 Z psychoterapeutické praxe – Smutek



Foto: M. Kopecný

## 29 Vyhrajte nad stresem! VELKÁ ZIMNÍ PŘÍLOHA

- 30 Jak předcházet stresu, protistresové tipy a recepty
- 33 Co je stres?
- 36 Trénink relaxace a technika trátek

Foto: Chilkake.com



## Mezi námi

- 42 Se zpěvákem a bubeníkem Davidem Kollerem



Foto: O. Pýcha

## Feng šuej

- 44 Co prozradí vaše postel?

Foto: S. Zahradnická



## Zdraví

- 48 Makrobiotika – Strava vyvolených
- 52 Orgánová sestava na zimu
- 53 Zdravá záda bez bolestí

Foto: rainbowkidsyoga.net



## Inspirace

- 58 Eko tipy
- 60 Kaleidoskop, knihy
- 62 Kam za jógou
- 63 Soutěž



Foto: P. Nesvadba

Editorial

A už je tu máme zase – Vánoce! Ve většině z nás vyvolávají emoci jím zcela nepříslušející – a sice stres. Místo aby byly synonymem zklidnění, usebrání se a obrácení dovnitř, zrychlují nám tep, krok i myšlení, a v neposlední řadě tok rodinných financí. A přesto na ně nedáme dopustit. Nemám pravdu? A proto od nás přijmete malý předvánoční dárek v podobě velké protistresové přílohy. Naleznete v ní všechny informace, které budete v nadcházejícím období pro účinnou prevenci potřebovat: Co stres je, jak se projevuje v těle i na duši, jak jej převálcovat nejen cvičením, ale i třeba přípravou dobrot k snědku nebo příjemných chvil, které strávíme sami se sebou. Vánoční tematika se prolíná celým zimním číslem – tak třeba v seriálu o mytologii jógových pozic se tentokrát seznámíte s ásanou ryby, k meditační technice trátek je zase potřeba další důležitá vánoční rekvizita, a sice svíčka, pro těhotné jsme připravili relaxační pozice, které lze využít i v jiném než jiném stavu. Třeba ve stavu vánočním...

Pokud Vám vánoční problematika není blízká, můžete odhalit, co prozradí Vaše postel (v seriálu o feng šuej). Zjistěte, co je pravdy na tom, že tantrická masáž je erotická, zda David Koller cvičí jógu, jak se medituje do osmé čakry či jaké terapie nabízí ájurvédská medicína... Snad Vám bude zimní vydání našeho časopisu správným společníkem k prožití jedinečného adventního období.

Přeji Vám šťastné a především klidné Vánoce! Nechtějte Vám JÓGA DNES inspiraci i v novém roce!

Kateřina Ondroušková



Staňte se naším fanouškem na **FACEBOOKU**.

PF 2011



**VESELÉ VÁNOCE  
A ŠTASTNÝ NOVÝ ROK**  
PŘEJE REDAKCE JÓGA DNES