

Foto: P. Nesvadba



Editorial

Taky cítíte ten závan čerstvé energie v sobě i v okolí? Svět nabývá zářivých kontur. Vše se rozjasňuje a zostrňuje. Začínáme se probouzet z ospalé zimy a nadcházející jaro nám kráčí vstříc se svými novými impulsy. Tak neváhejme a inspirujme se přírodou. Právě teď je čas vhodný na změnu a většina z nás jí jistě potřebuje.

Zbavme se všeho, co nás tíží, znepokojuje, blokuje či obtěžuje. Ať už jsou to kila navíc, nedostatek času, pohybu, či málo lásky k sobě samým. Nezapomínejme, že nejdůležitější a nejpevnější vztah máme mít sami se sebou. Pokud tomu tak bude, poznají to i naši blízcí. A jako každý vztah i tento je práce. Práce, která však může být radostná. Když si v sobě uděláme jarní úklid, zaručeně se pak bude zrcadlit i v našich činech. A proto na sobě pracujte, hýčkejte se a rozmazlujte – i tohle vše lze dělat „zdravě“. S optimismem se vrhněte třeba do hubnutí, pokud zvolíte nenásilnou a postupnou formu, může Vám i tento proces přinést mnoho šťastných pocitů. Jak na to se dozvíte v naší jarní příloze, připravili jsme pro Vás nejen recepty, rady a tipy, ale také meditaci, díky níž se Váš sen stane splnitelnějším.

A když už jsme u toho úklidu – zkontrolujte, zda Váš sporák stojí na správném místě, přitom posilněte pohyblivost svých kloubů a rovnou uvařte i dobrotu dle receptů vyhlášené vegetariánské restaurace Maitrea. Přečtěte si horoskop, vyzkoušejte nové jógové pozice a ostrouhejte pastelky – tentokrát se bude i kreslit! Jaro je zkrátka pestrobarevné!

Začnete s JÓGOU DNES!
Kateřina Ondroušková

Rozhovor

- 4** S herečkou Chantal Poullain o vzpomínkách na dětství, ženské energii a lásce k dětem i životu



Foto: T. Bém

Vše o józe

- 7** Poznejte jógové ásany – Pozice kobry
11 Dahn jóga – V čem spočívá její tajemství?
14 Mantra jóga – Její moc a účinky

Obr. P. Rezníčková



Pohled do duše

- 16** Rebalancing – Vnitřní žena a vnitřní muž
18 Mandalas – Kresleme si...
18 Z psychoterapeutické praxe – Radost

25 Hubneme zdravě!

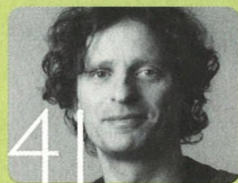
VELKÁ JARNÍ PŘÍLOHA

- 27** Čerpejte vitalitu v kuchyni
28 Tipy a recepty
30 Jógová sestava na hubnutí
34 Meditace „Splňte si sen“



Foto: Shutterstock.com

Foto: F. Hábart



Mezi námi

- 41** S hercem Davidem Prachařem

Feng šuej

- 42** Sporák – Třetí pilíř života

Zdraví

- 45** Makrobiotika a cukry
48 Ájurvéda – Správná výživa jako základ zdraví
52 Pružní jako kočky – O kloubní pohyblivosti

Inspirace

- 56** Školení
60 Kaleidoskop
63 Kam za jógu



Foto: Shutterstock.com

Sledujte náš web

JÓGA DNES

www.jogadnes.cz

JÓGA DNES

Odhalte rozmanité cesty jógy!

Rozhovory • Filosofie • On-line kurzy cvičení • Recepty • Feng šuej • Meditace • Ankety • Soutěžte s námi!

Staňte se naším fanouškem na Facebooku!