

Obsah LÉTO 2011

POVINNÝ VÝTISK
Krajanská knihovna
Karlovy Vary

Rozhovor

4 S herečkou Ivou Janžurovou
o splněných rolích, milovaných vnoučcích
a květnovém jubileu



Foto: archiv ND

Vše o józe

- 7 Poznejte jógové ásany – Padmāsana
- 8 Jóga po porodu
- 11 Co je AntiGravity?
- 15 AcroYoga – Ásany v letu



Foto: Samphotostock.cz

Pohled do duše

- 19 Tantra – Láska k sobě samému
- 20 Kreslení pravou hemisférou



Foto: Shutterstock.com

27 Nebojme se stárnout!

VELKÁ LETNÍ PŘÍLOHA

- 28 Co znamená anti-aging?
- 29 Tipy a recepty proti stárnutí
- 30 Připravte se na menopauzu
- 35 Rebalancing – O stárnutí, které je tabu
- 37 Meditace vipassana a antar mauna



Foto: P. Bigos

Mezi námi

43 S moderátorem Honzou
Musilem

Design

46 U Džoudyho – Čajovna
se správnou energií



Foto: Samphotostock.cz

Zdraví

- 49 Makrobiotika a tuky
- 50 Ájurvéda – Zdravý spánek, sex a dýchání
- 52 Hydratace organismu

Inspirace

- 56 Vzdělávání
- 62 Kam za jógu

Editorial



Foto: P. Nesvadba

Letní vánek, sluneční paprsky, šumění moře, spousty zdravých dobrot, odpočinek a úsměv na rtech – to vše může být léto. Konečně jsme se ho dočkali, a tak je třeba mu vyjít vstříc v kondici. Pokud jsme v období jarních příprav něco zameškali, či opomněli, právě teď je poslední čas na nápravu, abychom slunné a voňavé léto mohli prožít v plné spokojenosti sami se sebou. Nic člověka nepotěší více, než když je v souladu se sebou samým...

Nebojme se stárnout – zní podtitul naší letní přílohy. Protože čas, jak víme, zkrátka zastavit nelze, ale některé procesy zpomalit ano, připravili jsme pro vás tentokrát řadu informací, rad a tipů, jak se vyrovnat se stárnutím, připravit se na něj a jak průběžně vylepšovat stav nejen své tělesné schránky, ale i duše. Na tuto cestu se jistě vyplatí vydat bez meškání. Začít můžete hned dnes.

Jóga v překladu znamená přístup a má mnoho tváří. V tomto čísle Vám představíme i její méně tradiční směry. Třeba AntiGravity, při níž se budete vznášet nad zemí ve speciálně upravené zavěšené látce. AcroYogu – partnerskou jógu, která vyžaduje pevnou podporu partnera, či hotyogu, během níž se zase pěkně zapotíte. Zkrátka i jóga nabízí pestrou paletu stylů, stačí mít jen odvalu a vyzkoušet, co Vám bude vyhovovat.

Je léto, tak se nebojme otevírat novým směřům a experimentovat ve všech ohledech. Rok 2011 je prý transformační a my ho máme již skoro půlku za sebou. Tak jednoduše poslechněte hlas své intuice, a pokud Vás nabádá k jakýmkoli změnám – zaměřte se na nové cíle. Jistě přinesou – možná už na podzim – své ovoce. Ale to předbílám...

Přeji Vám magické léto plné jedinečných zážitků. Snad Vám JÓGA DNES bude milým společníkem!
Kateřina Ondroušková

Sledujte náš web:

JÓGA DNES

www.jogadnes.cz

JÓGA DNES

Odhalte rozmanité cesty jógy!

Rozhovory • Školy jógy • Filosofie • Recepty • Feng šuej • Meditace • Ankety • Soutěžte s námi!

Staňte se naším fanouškem na Facebooku!