



POVINNÝ VÝTISK
Krajská knihovna
Karlovy Vary

Foto: G. A. Vorec

Slunce mě hřeje do zad. Je možná poslední opravdu slunný den právě končícího léta, napadá mě. I když nechci, slyším tlukot svého srdce, připadá mi, že v okolním tichu dupu... A to mě teprve čeká závěrečný, a ne zrovna krátký kopec. Budu myslet na editorial, ať mi to rychleji uteče, plánuju si, když přibíhám na poslední louku pod ním. Tu mám obzvláště ráda. Je ukrytá hluboko v lesích Vysočiny, skrytá zrakům téměř všech. Snad jen lesní dělníci ji znají lépe než já. Vysoká tráva v létě vypadá jako moře, vlní se a šumí, zanedlouho ulehne do pravidelných chuchvalců. Najednou ucítím lehký neklid, jsem nahoře, zjišťuju, a na téma editoriale jsem ani nepomyslela. Zato vím přesně, že divočáci použili předchozí noci své bahenní lázně, na houby že je moc sucho a oSTRUŽINY už jsou také sklizeny. Brrr... Stárnu, přiznám si v duchu... Dříve jsem při svých lesních bězích myslívala na jiné věci. Teď se kochám vším, co les a louky oku nabídnou. S euforií dýchám super čistý vzduch a poslouchám sojku, která zvěstuje svým kolegům, že jejich územím probíhá lehce zarudlé, pravděpodobně nikoli nebezpečné stvoření. Poslední rovinka, na obzoru se objeví chalupa a já jsem pomalu zpět ve své realitě. Cítím se vyrovnaná. Jen ten editorial pořád nic...

Pokud máte nějakou činnost, při které se vám podaří zcela vypnout mozek a nemyslet na nic povinného, pokuste se jí věnovat obzvláště teď, zkraje podzimu. Až se sychravo a lijavce rozjedou naplno, rádi si vzpomeneme na poetické babí léto. A duševní zásoby jsou potřeba. I když pozor: cvrček z oblíbené knížky mých dětí pod heslem: „Dokud je léto, hraju léto,“ na zásoby nedbal, a málem na to dojel. Je pravda, že v jeho případě chyběly zásoby materiální. Ale to je zase jiná kapitola... Rovnováha je zkrátka nutná.

Vyvážený a pestrobarevný podzim vám přeju!

Kateřina Ondroušková

Obsah PODZIM 2011

Rozhovor

- 4** S herečkou Simonou Stašovou o pracovních prázdninách, povedených synech a oblíbených rolích



Foto: Archiv S. Stašové

Vše o józe

- 7** Poznejte jógové ásany – Sarvangásana
10 Dětská jóga
12 Kundalíní jóga
14 Powerjóga FIT&SLIM břicho

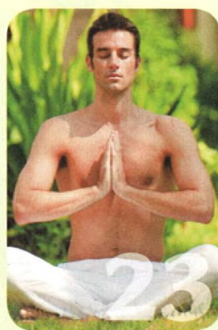


Foto: Samphotostock.cz



Foto: J. Rabara

Pohled do duše

- 16** Rodinné konstelace
23 **Imunita aneb Posilněte se na podzim!**
VELKÁ PODZIMNÍ PŘÍLOHA
24 Tipy a recepty na zvýšení imunity
26 Udělejte si každý měsíc svůj den
28 Rebalancing – Imunita
31 Myslete pozitivně!

Design

- 36** Jógové oázy v srdci Prahy

Zdraví

- 39** Houby mocné síly – Reishi
41 Makrobiotika a bílkoviny
42 Proč zvolit ájurvédskou bylinnou léčbu
44 Cvičením k harmonizaci těla

Inspirace

- 47** Kam za jógou
48 Soutěž a vzdělávání



Foto: D. Frej

Sledujte náš web:

JÓGA DNES

www.jogadnes.cz

JÓGA DNES

Připravili jsme pro vás řadu novinek!

Rozhovor s Vaškem Krejčíkem • Nový seriál o cestování • Rozbor ásán • Aktuality ze světa jógy • Knihovna • Nové ON-LINE KURZY!

facebook

Staňte se naším fanouškem!