

Obsah ZIMA 2011

POVINNÝ VÝTISK
Krajská knihovna
Kartovy Vary

Editorial

Foto: J. Ludřík



Rozhovor

4 S herečkou Janou Bouškovou o barvách podzimu, rituálech a blížících se Vánocích

Vše o józe

- 7 Poznejte jógové ásany – Bojovník II
- 8 Powerjóga FIT&SLIM nohy a hýždě
- 10 Aštanga jóga
- 13 Zhineng qigong



Foto: Samphotosrock.cz

Pohled do duše

16 Enneagram

Nechejte se hýčkat!

- 21 VELKÁ ZIMNÍ PŘÍLOHA
- 23 Hýčkejme se nejen zdravými potravinami
- 25 Tipy a recepty
- 27 Dostaňte se DO KONDICE
- 31 Sankalpa – Uvěřte a vše se podaří

Foto: Shutterstock.com



Feng šuej

23 Koupelna, garáž a užitkové místnosti

Zdraví

- 38 Seriál o čaji
- 39 Houby mocné síly – Outkovka pestrá
- 41 Makrobiotika – Zdravá vánoční tabule

Foto: I. Marusič



Inspirace

- 42 Indie očima Ivana Marusiče
- 44 Pohyb pro zdraví i v zimních měsících
- 48 Velká zimní soutěž



Foto: S. Zahradnická



Foto: P. Nesvadba

Unavená, přepracovaná a v rozladu s celým svým mikrosvětlem odjíždím do Špindlerova Mlýna. A není to ledajaký výlet – jde o relaxační pobyt se cvičením jógy. Přesně podle instrukcí, které naleznete v textu Jakuba Šambergera (str. 21), nechávám za dveřmi našeho bytu celou svou rodinu i s jejím náročným rodinným managementem... A společně s nejlepší přítelkyní dáváme Praze na pár dní vale. Po několika lekcích různých stylů jógy a meditací, dvou dlouhých procházkách s kamarády, sauně a aromatické masáží se stav mé mysli mění jako mávnutím čarovného proutku. Svět nabývá opět barevných a pozitivních kontur. Odpočinek je zkrátka někdy opravdu k nezaplacení a je nutné zůstat v kontaktu se svým energetickým zdrojem – ať už je to matka země, meditace, dostatečný spánek, či cokoli jiného... Tentokrát se mi podařilo zcela naplnit vše, co vám, milé čtenářky a milí čtenáři, radíme v tematické příloze tohoto čísla – nechala jsem se hýčkat! A bylo to opravdu omamně osvěžující. Zkuste to i vy! Třeba vám pomohou i naše rady, jak co nejšťastněji prožít náročné období předvánočních příprav, jak jednoduše povzbudit své tělo a duši, nastolit sváteční atmosféru, obohatit kulinářské dovednosti o zdraví posilující a tělo hýčkájící pokrmy, koření a recepty.

Vánoce jsou také dobou přání, aby mohla být naplněna, musí být správně zformulována, vyřčena a vyslána vzhůru – a právě v tom tví tajemství sankalpy (str. 31) – umu, tolik potřebného nejen ve vánočním období!

Přeji vám Vánoce plné splněných přání!
Kateřina Ondroušková

PF 2012

přeje redakce JÓGA DNES



JÓGA DNES

www.jogadnes.cz

JÓGA DNES

Sledujte náš web – připravili jsme pro vás řadu novinek!

Rozhovor se zajímavými lidmi • Reportáže z cest • Rozbor ásany • Aktuality ze světa nejen jógy
Knihovna aneb Rádi čteme • Nové ON-LINE KURZY!

facebook

Staňte se naším fanouškem na Facebooku!