Obsah JARO 2012

Foto: Bata Stojanovič

▪ ROZHOVOR

4 S hercem Davidem Matáskem o józe, divadelních rolích a otcovství

▪ VŠE O JÓZE

7 Poznejte jógové ásany – Janu šíršásana

8 Powerjóga FIT&SLIM paže a záda

11 Jarní očista pomocí rotací

▪ POHLED DO DUŠE

15 Stručný přehled ennea-typů

18 Neuro-linguistické programování

VELKÁ JARNÍ PŘÍLOHA

Rozjasněte tělo i mysl

24 Jarní restart organismu

27 Probuďte každou buňku svého těla

30 Rebalancing – Detoxikace

32 Probuzení – Prožitková relaxace

Foto: Samphotostock.cz

Foto: Helena Píchová

▪ FENG ŠUEJ

36 Dveře, vchody a okna

▪ REPORTÁŽ

40 Za qigongem do Číny

▪ INSPIRACE

42 Výkon, nebo prožitek z pohybu?

44 Vzdělávání a tipy na knihy

46 Kaleidoskop

POVINNÝ VÝTISK
Krajská knihovna
Karlovy Vary

Foto: P. Nesvadba

Editorial

Dlouho to vypadalo, že letošní zima bude jen volným pokračováním podzimu, v únoru nám však přece jen ukázala svou ledovou tvář. Zdá se, že téměř všichni jsme se na jejím sklonku zabalili do mnoha vrstev oblečení a (nejen) v teple domova se pak posilovali řadou laskomin na zahřátí... A tak se mohla zaobalit třeba i postava. Nevím, jak vaše, má tedy ano. Zima si žádá více energie a bylo by nesmyslné ji neuposlechnout, uklidňovala jsem se. Nadcházející jaro nám onu energii zase vrátí, utěšuju se teď...

Březen je proto dobré vnímat jako druhou šanci – nikoli zalézt za kamna – ale pro všechna nesplněná novoroční předsevzetí. I ona si ji přece zaslouží... Konečně totiž přichází jaro se svou silou nových začátků, které nám cíle vytyčené během novoroční noci pomůže snáze naplnit. Teď nastal správný čas. A právě z tohoto důvodu jsme pro vás připravili velkou jarní přílohu ROZJASNĚTE TĚLO I MYSL. Věnuje se hlavně detoxikaci a restartu nejen organismu, ale i myšlení. Tak se probuďme i my podobně jako příroda ze zimního spánku a splňme si svá přání, ať už jsou jakákoli: hubnutí, důkladná očista, či jen šetrné odlehčení – a praktikujme to ve všech sférách svých životů – sami na sobě, ve svých domovech, v kuchyni, ve vztazích i na pracovišti. Jaro k tomu přímo vybízí, tak pryč se vším přebytečným!

Pestrobarevné jaro vám přeji!

Kateřina Ondroušková

www.JOGADNES.cz

Sledujte náš web – stále ho pro vás aktualizujeme!

facebook STAŇTE SE NAŠÍM FANOUŠKEM NA FACEBOOKU
a sdílejte s námi své zážitky z jógového světa. Vaše postřehy nás zajímají!