

## Obsah LÉTO 2012

### ▪ ROZHOVOR

- 4 S hercem Vojtěchem Dykem  
Krajská knihovna  
o divadle, Konevých Vavřích  
a dětském světem

### ▪ VŠE O JÓZE

- 6 Styly jógy – Jin jóga  
7 Poznejte jógové ásany – Garudásana  
10 Otevřete se létu pomocí záklonů

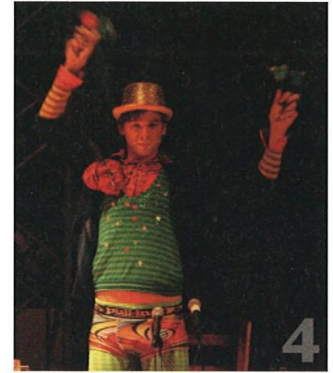


Foto: M. Faltus



21

Foto: Samphotostock.cz

### ▪ POHLED DO DUŠE

- 13 The Self – projevy Jáství  
14 Rebirthing – návrat k sobě samému

### VELKÁ LETNÍ PŘÍLOHA

#### Zářit jako slunce

- 21 Slunce v nás  
22 Jak se v létě ochladit  
24 Pozdrav slunci  
28 Rebalancing  
30 Sluneční meditace

### ▪ FENG ŠUEJ

- 34 Zahrady

### ▪ REPORTÁŽ

- 38 Za jógou do Rishikeshe

### ▪ INSPIRACE

- 42 Změňte svá předsevzetí...  
44 Školení  
46 Kaleidoskop



34

Foto: Shutterstock.com



38

Foto: K. Nováková



Foto: G. Albrechtová

## Editorial

Je to zvláštní rok, tenhle tolik proklamovaný mystický 2012. Myslela jsem, že jsem připravená... No, to bylo poněkud bláhové. Od Jaroslava Duška jsem věděla, že planeta vibruje a že je to v pořádku. Říká to ve svém představení Čtyři dohody. S nástupem nového roku jsem se pomalu začala smiřovat s faktem, že i naše domácnost poměrně vibruje. Postupně nám totiž dvakrát shořela lednička, rok po záruce, dvakrát se něco pokazilo v motoru auta, a když mi v době uzávěrek tohoto čísla totálně a neopravitelně klekl počítač, říkala jsem si, že třikrát a dost (myšleno tři technické segmenty našeho mikrokosmu). V hrůze jsem však zanedlouho zjistila, že vibrace pokračují – zmrzly mi totiž všechny milované květiny na terase, tedy až na otrlý přísavník pětiprstý, původem z Vysočiny. A to mě opravdu rozlítostnilo. Nakonec jsem však musela přistoupit na teorii, že skryté smysly dění kolem sebe vidíme až z odstupu. Díky té rostlinné zkáze jsem totiž zažila nádherné nedělní ráno se svým kamarádem – zahradním architektem při výběru nových rostlin a jejich sázení a nakonec úplně dětskou radost z té čisté energie, kterou teď na terase vyzařují. Tak tady sedím, koukám se na ty nové zelené členy domácnosti – a navíc po pěti letech poprvé sedím na židli a u stolečku – onen kamarád mě totiž přesvědčil, že se tam tohle sezení fakt vejde – a jsem opravdu šťastná... Takže ono asi skutečně platí, že vše zlé je k něčemu dobré. A ještě na jednu věc jsem zapomněla – to nedělní ráno totiž svítilo slunce! Prozářené léto vám přeji!

Kateřina Ondroušková

P.S. O tom, co může rozzářit vás, se dočtete v naší letní příloze a energii rostlin se zase věnuje seriál o feng šuej...

# 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!