



## Editorial

Odehrálo se to přesně před pěti lety. Já jsem byla skeptická, oni tvrdošijní. Připadalo mi tehdy, že v době, kdy mnohá renomovaná vydavatelství rušila své tiskoviny, není správný čas na vznik jógových novin, když za nimi navíc nebude stát žádný mediální gigant se svými marketingovými možnostmi. Nakonec jsem se vzdala a řekla ano. Zanedlouho světlo světa spatřilo první vydání novin s původním názvem *Get in Balance*, z nichž se postupně vyvinul časopis *JÓGA DNES*, který právě držíte v rukou. Oni – mí přátelé Vašek Krejčík a Kuba Šamberger – jak se postupem let ukázalo, měli pravdu. Naštěstí. Noviny a později časopis si našel vás, své čtenáře. Urazili jsme spolu už pěkný kus cesty, za který jsem vděčná. Tak si ze srdce přeji, aby vás i tohle číslo co nejvíce hřálo u srdce... Snažili jsme se pro to udělat maximum – třeba zimní přílohu *Zahřejme si tělo i duši*. Najdete v ní nejen jógové cviky na rozproudění energie, ale i správný jídelníček a rady, jak co nejspokojeněji prožít zimní období, nakonec třeba i meditaci.

Snad vám bude i nadále časopis *JÓGA DNES* přinášet alespoň tolik radosti, kolik jí přináší nám, kteří jej tvoříme. Proto nám všem do nového roku 2013 přeji, abychom zůstávali ve vzájemném souznění a potěšení. Vzhledem k tomu, jakou rychlostí takových pět let uplyne – alespoň dalších deset let.

Kateřina Ondroušková

*PS: A ještě jedna rada na závěr – nepřehlédněte naši zimní soutěž! Je tentokrát o velmi lákavé ceny. Tak až budete mít chvíli času během nadcházejících dlouhých večerů, napište nám, kterou z jógových pozic jste si oblíbili nejvíce (viz str. 48).*



### ▪ ROZHOVOR

- 4** S herečkou Taťjanou Medveckou o lásce k tanci, neuchopitelném herectví, blížících se Vánocích a novoročních přáních

### ▪ VŠE O JÓZE

- 7** Poznejte jógové ásany – Matsjásana  
**9** Hormonální jóga a její účinky  
**10** Dětská jóga – Gopala Amir Yaffe v rozhovoru o jógové praxi s dětmi



### ▪ POHLED DO DUŠE

- 17** Lpění a odpor – hledání středu  
**18** Seriál o tantře

## VELKÁ ZIMNÍ PŘÍLOHA

- 21** Zahřejme si tělo i duši!  
**22** Jak se zahřát jídlem  
**26** Sestava pro rozproudění energie  
**29** Reportáž z powerjógy HOT  
**30** Nejen zimní tipy  
**33** Meditace z hloubi duše

### ▪ REPORTÁŽ

- 40** Vision Quest 2012 v posvátných horách u Sierra Nevady

### ▪ ZDRAVÍ

- 43** Houby – likvidátoři chlamydií

### ▪ INSPIRACE

- 45** Vzdělávání – Osobní trenér jógy  
**46** Kaleidoskop a tipy na akce



facebook

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

# PF 2013

Šťastný jógový rok 2013  
 přeje redakce *JÓGA DNES*