

# Obsah JARO 2013

Foto: M. Krbová



## ▪ ROZHOVOR

- 4** S hercem Davidem Švehlíkem o rituálech s dcerou, vytancovaném smutku, skepticizmu a pozitivním myšlení

## ▪ VŠE O JÓZE

- 7** Poznejte jógové ásany – pozice trojúhelníku  
**8** Jak si vybrat jógovou podložku  
**12** Probudte svou vnitřní sílu – cvičební sestava

## ▪ POHLED DO DUŠE

- 14** Rodinné konstelace – pohled na celek  
**16** Enneagram v partnerských vztazích



Foto: J. Bílý, © 2012

# VELKÁ JARNÍ PŘÍLOHA

Foto: Samphotostock.cz



## **21** Otevřeme svá srdce

- 22** Jaro v kuchyni  
**26** Jin a jang v životě i ve stravování  
**29** Jarní tipy – jak se zbavit únavy a začít hubnout  
**32** Srdeční čakra anáhata  
**32** O odpuštění

## ▪ FENG ŠUEJ

- 36** Využití feng šuej pro rozvoj kariéry

## ▪ REPORTÁŽ

- 38** Jógové zážitky z Colorada

## ▪ ZDRAVÍ

- 40** Ájurvéda – sestra jógy  
**42** Nebezpečí očkování  
**46** Houby mocné síly – čaga



Foto: Samphotostock.cz



Foto: J. Šamberger

POVINNÝ VÝTISK  
 Krejská knihovna  
 Kářičovy Vary



Foto: P. Nesvadba

## Editorial

Nevím, jak přechod ze zimy do jara vnímáte vy, ale pro mě je to nejvýraznější zlom mezi ročními obdobími. Končí zima, hodně uzavřená do svých mnoha hutných vrstev – ať už teplého oblečení, vydatného jídla, zimního spánku a s tím spojené i tak nějak pomalé energie. A pak – teď někdy – přijde ten ostrý zlom. Většinou se mi stává, že nestihnu přesně zaznamenat okamžik, kdy napučí keře, ze země se začnou drát první zelené lístky a zima je zase – do příští zimy – nenávratně pryč. A na každý přelom je dobré být trochu připraven, když už se navíc z povzdálí polehounku blíží. Proto i my vám v tomto jarním čísle přinášíme několik změn.

Nově se můžete seznámit s terapeutickou metodou rodinných konstelací v podání Jana Bílého, se světem bylinek podle ročních období s Magdalénou D. Staňkovou, náš okruh redakčních přispěvatelů rozšířili i dva lékaři: odbornice na ájurvédu MUDr. Martina Zisková a homeopat MUDr. Ladislav Fiala, také specialistka na stravu dle pěti elementů Iva Bahniková. Staré dobré jádro však zůstává, takže i v tomto čísle najdete řadu dobrých jógových rad od Václava Krejčíka, reportáž z jógových center v Coloradu Jakuba Šambergera, duchovní články Markéty Sulánské a pokračování oblíbeného seriálu o feng šuej. Marie Šárka Fišerová se tentokrát zaměřila na pracovnu. A určitě nepřehlédněte naši jarní přílohu s poetickým názvem *Otevřeme svá srdce...* I k tomu zkrátka jaro vybízí!

Láskyplné jaro vám přeji!  
 Kateřina Ondroušková



## Nová jarní energie na [www.jogadnes.cz](http://www.jogadnes.cz)

Harmonie, čistota a inspirace na stránkách časopisu *Jóga Dnes*.

Rubriky: jóga tradice, jóga zdraví, jóga styly a mnohé další – pro všechny, kdo hledají klid a radost!

facebook

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