

Obsah **LÉTO 2013**POVINNÝ VÝTISK
Krajská knihovna
Karlovy Vary

Foto: Martin Špelda



▪ ROZHOVOR

- 4** S hercem a zpěvákem kapely Kryštof Richardem Krajčem o naplněných snech, výchově dětí a usedlosti v Krkonoších

▪ JÓGOVÁ PRAXE

- 7** Poznejte jógové ásany – Pozice jeřába
9 Bandhy
12 AcroYoga

▪ POHLED DO DUŠE

- 14** Tantra – Vnímání partnera všemi smysly
16 Rodinné konstelace – O líbání se pod třešní
18 Lotosový květ a jeho symbolika v józe



Foto: Shutterstock.com

Foto: Samphotostock.cz

**VELKÁ LETNÍ PŘÍLOHA**

- 21** Posilněte sebe i svou vůli
22 Léto (v kuchyni) budiž pochváleno
27 Pět elementů
28 Meditace na pochopení vůle
29 Proč by muži měli cvičit jógu



Foto: Samphotostock.cz

▪ ASTROLOGIE

- 32** Mezi Pannou a Neptunem
33 Horoskop pro letní měsíce
34 Harmonie těla a duše z pohledu karmické astrologie

Foto: Samphotostock.cz



▪ REPORTÁŽ

- 38** Klid, pokora a láska na ostrově Bali

▪ ZDRAVÍ

- 40** Jak funguje ájurvéda
42 Iridologie: pravda, nebo klam

Editorial**O mužích a vůli**

Foto: P. Nesvadba

Odehrálo se to v půli května. Přihlásila jsem se a své dva šestileté syny na Rodinný mini maraton. Běží se v rámci toho klasického centrem Prahy a letos to bylo právě 12. května – na Den matek. Vybavená batohem plným čokoládek, pití a náhradních mikin jsem se s dětmi postavila do tisícového davu na start. Atmosféra byla emotivní, ti praví maratonci vyběhli za hřmění Smetanovy Vltavy. A já si jako mantru opakovala svůj malý maratonský sen – za jakoukoli cenu dovléct obě děti do cíle této 4,2 km dlouhé trasy. Čekala jsem spoustu potíží. K mému velkému překvapení se však nedostavily... Chlapci mi ukázali, jak silná dokáže být vůle. Po mém úvodním motivačním proslovu se rozhodli, že to zkrátka uběhnou. A tak bez jediného zastavení, pokud tedy nepočítám po jednom kamínku v botě každého, jsme s úsměvem proběhli cílem a za chvíli nám na krku visela „opravdová“ maratonská medaile. Mnou se rozlila nefalšovaná mateřská radost, a jak řekl jeden ze synů, hezký dárek jsem k tomuto maminkovskému svátku dostala. Tak nepodceňujme muže, i když jsou ještě malí... ☺

V letní příloze s názvem *Posilněte sebe i svou vůli* jsme jednu část věnovali mužům velkým. Na začátku jejich prvních setkání s jógou bývá totiž trocha vůle potřeba, a když ji mají – jedinečný svět jógy jim nabídne svá křídla, a oni, třeba jen po pár odcvičených lekcích, vzletnou... Jako jeřáb, vrána... Názvy pozic nejsou v letu až tak podstatné.

Tak prolétněte létem s radostí!

Kateřina Ondroušková

Letní novinky na www.jogadnes.cz

Hleďte nové impulsy a inspirace na webových stránkách časopisu Jóga Dnes.

Připravili jsme je pro všechny, kdo hledají harmonii a radost.

facebook

STAŇTE SE NAŠÍM FANOUŠKEM NA FACEBOOKU

a sdílejte s námi své zážitky z jógového světa. **Vaše postřehy nás zajímají!**