

Editorial

Jak najít svůj střed...



Foto: P. Nesvadba

Myslím, že střed je místo, pomocí kterého kotvíme, vyrovnáváme, stabilizujeme... a to nejen své tělo, mysl, ale i život. Každý tuhle kotvu může vnímat jinak. A do toho – čas. Ta veličina, která jakoby plyne svým vlastním rytmem – napřed pomaleji a postupně zrychluje... Zdá se mi, že nedávno – to se ještě čas táhnul a děti byly malé – jsem na tomto místě popisovala, jak nechtějí chodit na nočník, a že když jim vesmír nepomůže, tak ty plínky budou mít i na základce... No, nemají. Právě dnes jsem je doprovodila do první třídy. A těch několik mezičasových let? Vlastně nevím, kam tak rychle uteklo. Každopádně právě děti považuji za velmi podstatnou část svého středu, konstantu – která se sice proměňuje, ale našťastí zůstává... Stejně jako můj vztah s jejich tatínkem, který se po více než deseti letech na konci tohoto týdne změní v manželství. Čas zkrátka tak nějak nazrál, shodli jsme se... Takže já osobně letos na podzim stabilizuji vydatně. ☺ A tak to má, doufám, být. Do třetice ještě jeden příklad pevné kotvy. Opět jako předevěřím mi připadá den, kdy jsem vstoupila do Energy Studia na jednu ze svých prvních lekcí jógy. Na recepci tam tehdy stáli dva kluci a usmívali se... A vidíte, letos v září je to deset let. Vašek Krejčík s Kubou Šambergerem se za tu dobu stali mými velkými kamarády, a i když už Energy Studio nesídlí ha Fügneráku, jejich lekce jsou stále plné pozitivní energie a úsměvů – jako na začátku.

Vybalancovaný podzim Vám přeji!
Kateřina Ondroušková

Foto: Samphotostock.cz



Obsah PODZIM 2013

▪ ROZHOVOR

- 4** S nejúspěšnější českou architektkou Evou Jiříčnou o kráse, józe a vegetariánství

▪ JÓGOVÁ PRAXE

- 6** Setkání s jin jógu
9 Poznejte jógové ásany – pozice Matsjédrova
10 Rozhovor s Manju Joisem
12 Jóga v kanceláři i mimo ni

▪ POHLED DO DUŠE

- 14** Dechová praxe s enneagramem
16 Konstelace peněžních přesvědčení



Foto: Krystof Kriz

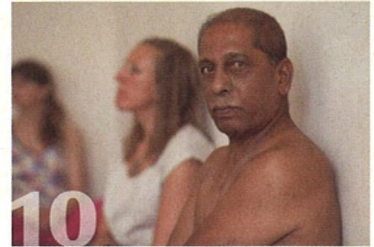


Foto: Martin Vítek

VELKÁ PODZIMNÍ PŘÍLOHA

- 19** Vybalancujte se a najděte svůj střed
20 Podzim v kuchyni
23 Meditace na Mystický sňatek
28 Hledání rovnováhy – cvičební sestava

▪ ASTROLOGIE

- 31** Ascendent a descendent
31 Horoskop pro podzimní měsíce
32 Cesta ze zajetí Ega

▪ REPORTÁŽ

- 36** Ahoj, velká Číno!

▪ ZDRAVÍ

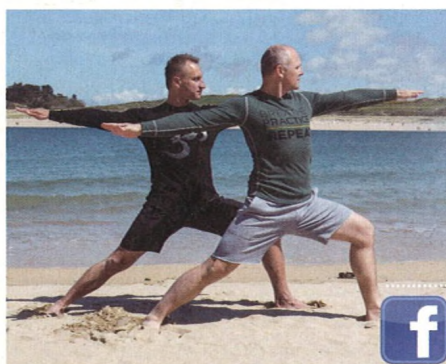
- 40** Jak ájurvéda léčí
42 Smích jako lék
44 Podzimní chřipka z pohledu homeopata



Foto: Zuzana Hálová



Foto: Samphotostock.cz



Energy Studio Václav Krejčík
10 let s vámi!

EnergyStudio
VÁCLAV KREJČÍK

Otevřený a přátelský svět jógy pro vás, kdo máte chuť cvičit a relaxovat. Nové, moderní a inspirující webové stránky www.energystudio.cz pro vaši plnou informovanost. Cvičte jógu, vzdělávejte se, nakupujte v e-shopu a čtěte si... Jsme tu pro vás!



STAŇTE SE NAŠÍM FANOUŠKEM NA FACEBOOKU

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