

OBSAH



POKLUSEM KLUS /2

Anebo se raději v klidu posaďte a začtěte se do úvodního rozhovoru se zpěvákem Tomášem Klusem. Jakou má životní strategii? Proč je tady? Na čem frčí? Co křičí ve snu?



*„Žít znamená
tvorivě pracovat.“*

ANTON PAVLOVIČ ČECHOV 1860-1904

PRO TĚLO I DUŠI /10

Uvolnění, práce s dechem, posílení těla, usebrání, rovnováha, plynutí... O tom všem jsou cvičení, která dáváme k ochutnání v našem hlavním tématu.



BALÍME BATOH /36

S lednovým číslem se vydáváme na cesty. Do Indie, do Náhorního Karabachu, ale i do Zaježové na Slovensku. Zveme vás do míst, kde to žije po svém, odvážně a přirozeně.

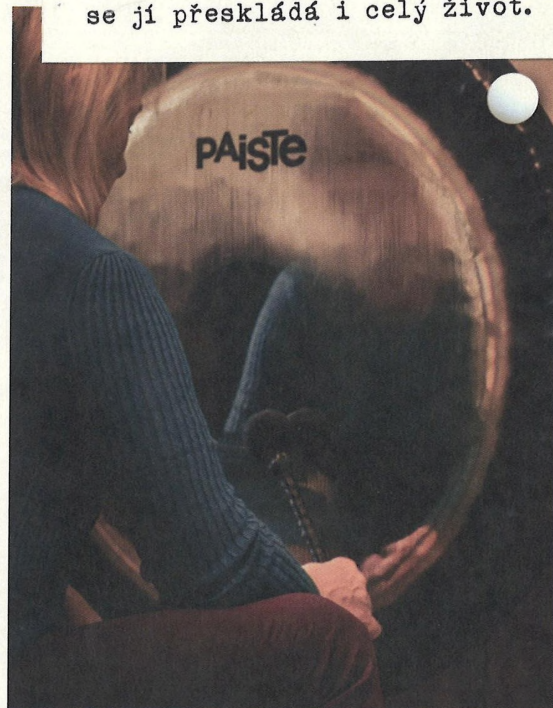


NA ZAČÁTKU BYLO JABLKO /52

Nejen Adamovi s Evou tenhle plod zamíchal osudem, také Ondřej a Cyril díky jablku změnili své směřování, takřka o 180 stupňů. Seznamte se s jejich ciderem.

ŘEČ GONGU /48

„Měla jsem pocit, že se mi přeskládávají všechny buňky v těle,” vzpomíná paní Dana na své první setkání s tóny gongu. Už tenkrát měla tušení, že se jí přeskládá i celý život.



NEBÁT SE ZPÍVAT /40

V „lidušce” ji učitelé klepali přes prsty, když neuměla noty, sama chce muziku učit jinak. S malými muzikanty na to Veronika Diamantová jde spíš přes emoce.

SAMA SE SEBOU /24

Po patnácti letech rodinného života vystupuje Lucie ze své bezpečné zóny a vydává se na měsíc do světa. Společnost jí dělají jen vlastní myšlenky a pocity.

