

Osiem ścieżek jogicznej pracy nad sobą. Rozmowa z Dorotą Różycką

Jak traktować siebie i innych? Jak pracować z ciałem i oddechem? Dokąd może zaprowadzić praktyka jogi? O tym w audycji 'Ze zdrowiem Ci do twarzy' opowiedziała Dorota Różycka, która uczy ashtanga vinyasa jogi i vinyasa jogi. Kontynuuje bardzo starą praktykę rozpowszechnioną przez K. Pattabhiiego Joisa. Zwraca uwagę na pracę powięzi w naszym ciele - błony, która otacza mięśnie i wpływa na ich wzajemną relację. Zajmuje się także jogą 'jin' akcentującą to, co w naszym ciele żeńskie i księżycowe.

Audycja 'Ze zdrowiem Ci do twarzy' nadawana jest w soboty na antenie Radia Opole od godz. 12:05 do 14:00.