



YOGAN har fått allt fler anhängare i västvärlden. Många vittnar om de positiva effekter yogaträningen har på den fysiska hälsan och humöret. Mycket har skrivits om yoga, främst böcker med övningar av olika svårighetsgrad. Men den här boken går på djupet både när det gäller fysiologiska förklaringar och att ge noggranna instruktioner till några av de mer avancerade övningarna. Läsaren får bland annat veta vad som händer med blodtrycket vid upp- och nervända övningar, hur stress kan motverkas genom att andas rätt och varför många övningar korsar kroppens mittlinje.

Boken är uppbyggd som ett yogaprogram och tar sin början längst ner, i fötterna, och fortsätter successivt upp genom kroppen. Den redogör även för nyttan med de presenterade övningarna enligt både traditionella yogautövare och vetenskaplig forskning.

Den är rikt illustrerad med naturfotografier från fantastiska miljöer runt om i världen. Ett av författarens budskap är att yoga utomhus förhöjer och förstärker effekten av yogaövningen samt ger den en extra dimension.

MARIAN PAPP är yogalärare med kursverksamhet i Stockholm och forskar även om yogans effekter. Hon har en magisterexamen i folkhälsovetenskap med inriktning mot preventiv medicin.



MARIAN PAPP

YOGA PÅ DJUPET – FUNKTIONELLA ÖVNINGAR I NATUREN

# MARIAN PAPP

# YOGA PÅ DJUPET

## FUNKTIONELLA ÖVNINGAR I NATUREN

