

## FUNKTIONELL HATHA YOGA – OLIKA ASANA-GRUPPER

**BALANS:** Vi arbetar mycket med balansövningar som fungerar bäst både för att skapa en nukänsla men även för att du ska stärka de djupa musklerna. Balansövningarna är den viktigaste gruppen av övningar inom funktionell yoga.

**INVERSIONER** (Upp och nervända): Balanserar och vitaliserar hela kroppen. De ökar blodcirkulationen, sägs traditionellt stärka kroppens hormonella system samt balanserar nervsystemet. De fungerar bra för humöret och de ingår i balansövningarna.

**STÅENDE:** De ger energi samtidigt som de stärker och sträcker ut alla musklerna i kroppen. Cirkulationen ökar samtidigt som du upplever grundningskänslan i kropp och själ.

**BAKÅTBÖJNINGAR:** Stärker hela kroppen men framförallt ryggen samtidigt som hela framsidan av kroppen sträcks ut. De är uppiggande och fungerar bra under vinterhalvåret.

**VRIDNINGAR** (rotationer): Används för att öka rörligheten i ryggraden, nacke och skuldror. De neutraliserar och återställer balansen i kroppen och är viktiga. Effekter fås på de inre organen

**FRAMÅTBÖJNINGAR:** Är lugnande och återger förlorad energi samtidigt som hela baksidan av kroppen sträcks ut. Nervsystemet påverkas.

### NÅGRA EFFEKTER AV ÖVNINGARNA

Positiva effekter på hjärta och kärl som sänkt blodtryck och bättre hjärtfrekvensvariabilitet sker ofta av yogaträning samtidigt som en lugnande effekt fås i kroppen och gör att parasympatiska nervsystemet aktiveras. Kroppskännet och koncentrationsförmågan stärks. Träningen handlar om att skapa balans, stabilitet både fysiskt och psykiskt. Man ökar ofta balansförmågan och får ett bättre energiflöde så att en optimal hälsa både fysiskt och mentalt uppnås. Yogaträning är väldigt återställande och minskar stress. Hela du fungerar bättre av Yogaträning.

### PUBLICERADE ARTIKLAR OM YOGA-TRÄNINGENS EFFEKTER

Du kan ladda ner alla artiklar jag skrivit i Svensk Idrottsforskning och Svensk Idrottsmedicin från min hemsida: [www.marianpapp.se/public.artiklar.html](http://www.marianpapp.se/public.artiklar.html)



mpwork  
Yoga och hälsokonsult  
Marian Papp  
[www.dynamiskhathayoga.se](http://www.dynamiskhathayoga.se)  
[www.funktionellyoga.se](http://www.funktionellyoga.se)  
[www.marianpapp.se](http://www.marianpapp.se)  
[marian@marianpapp.se](mailto:marian@marianpapp.se)  
Tel: 0706- 94 65 53

**mpwork - Yoga och  
hälsokonsult-**

**Marian Papp**



- Funktionell/Dynamisk Hathayoga
- Fördjupningskurs (helg)  
Vetenskapliga effekter av  
Yogaträning/Yoga på djupet
- Yogaforskningsartiklar/Yogabok
- Fördjupningsretreat Skärgården
- Yogakurser i Stockholm
- Yoga och Vandringsresa  
natursköna Madeira

## VETENSKAPLIGA EFFEKTER AV YOGATRÄNING – FUNKTIONELL YOGA HELGKURS

Jag har i 10 års tid skrivit sammanfattande artiklar över den forskning som är gjord på Hatha yoga. Parallellt med studier sedan 1990 i Hatha Yoga främst utomlands och i Indien fokuserar jag på hur man kan använda Yoga funktionellt. Med denna yogastil återställs och balanseras kroppen samtidigt som kropp och själ fungerar optimalt. Du lär dig hur kroppens position kan ändra kroppens funktion samt förklaringar till de fysiologiska principerna till dessa. Med en bakgrund i Preventiv Medicin från Karolinska Institutet (M.Sci) läggs stor fokus på att förstå de fysiologiska och biomekaniska effekterna av yogaposema. Kursen kommer vara baserad på min nyutkomna bok och aktuell forskning. Detta är en unik fördjupningskurs där vi sätter yogan i ett funktionellt perspektiv.

FÖRDJUPNINGSKURS FÖR YOGALÄRARE. INTRESSERADE YOGAUTÖVARE, SJUKGYMNASTER, NAPRAPATER OCH ÖVRIGA INTRESSERADE SOM VILL FÖRDJUPA KUNSKAPEN OM YOGATRÄNINGENS EFFEKTER.

Kursen bygger på medicinsk forskning, vid varje kurstillfälle kommer fördjupning ske i olika delar. Teman har valts efter hur mycket forskning som finns gjort på respektive område. Kursen är både teoretisk och praktisk. Vi fokuserar på att lära oss av vad forskningen visar om yogaträning och kombinerar detta med praktik. Se separat broschyr om denna kurs för ingående info. [www.marianpapp.se/helgfordjup10.pdf](http://www.marianpapp.se/helgfordjup10.pdf)

**Huvudteman:** Hjärt-och kärleffekter, ländryggen, andningen samt hormoneffekter och humörförändringar. 1 heldag per tema.

**Nästa helgurstillfälle; 18-19 Februari och 17-18 Mars i Stockholm, 2-3 juni i Båstad (går 1 helg) och 2-5 augusti i Oslo (4 dagar på raken).**

(i mån av plats kan du gå 1 helg).

Lördagar 09.00 –ca 16.00

Söndagar 09.00 –ca 15.00

2 helgtillfällen – Pris 4400 kronor

Jag kör även denna kurs på olika platser i Sverige, är du intresserad av en kurs på din ort, kontakta mig

## YOGAKURSER I STOCKHOLM

**Måndagar** 17.45-19.30 Nybörjare Intensiv/Lätt fortsättning Götgatan 11, Slussen

**Tisdagar** 17.30-19.15 Nybörjare Intensiv/Lätt fortsättning Götgatan 11, Slussen

**Onsdagar** 17.45-19.30 Fortsättning/Fördjupning Adolf Fredriks Musikskola, Gymnastiksal D105, Västmannagatan 19

**Torsdagar** 18.30-19.45 Nybörjare Intensiv och fortsättning, Lidingö Ortopedmedicinska team Lidingö centrum, Lejonstigen

## YOGA OCH VANDRINGSRESA TILL MADEIRA – HÖSTEN 2012

Fantastiska bergsvandringar på dagarna och yogaträning på morgonen (ibland kvällen beroende på program).

Natursköna Madeira i Portugal är en fantastisk ö med känsla av vild natur och nästan likt Nya Zeeland..

Kursen går mellan 15-19 Oktober 2012

Se mer ingående information i separat broschyr eller maila mig för mer info.

5 dagar med Yoga och vandring, boende och frukost

5800 kronor, resan ingår inte i detta pris, flygresan bokar du själv

## PRIVATTRÄNING

Jag erbjuder även privatlektioner, oftast i samband med mina klasser i stan (före eller efter klassen). Eller söder om stan på andra tider. Priset för en privatlektion beror på hur länge, men ligger runt 600 för ca 45 minuter. Privatlektion är bra om du vill finslipa tekniken, gå snabbare fram med din yogaträning, men också ifall du har specifika problem/skador.

## INTENSIVKURSER I SKÄRGÅRDEN (ORNÖ) 2012

Intensiva helgkurser i härlig miljö. Den långa sommarkursen går 6 dagar första veckan i Juli varje år. Start söndag och avslut en fredag, 1-6 Juli 2012. Se separat broschyr via min hemsida

4 timmar Yoga per dag, 6 dagar på raken

Se broschyr på: [www.marianpapp.se/orno2012.pdf](http://www.marianpapp.se/orno2012.pdf)

## BOK OCH DVD - YOGA PÅ DJUPET

Du kan beställa min bok Yoga på djupet- funktionella övningar i naturen via min hemsida. Jag har även gjort 4 stycken DVD:er, se hemsidan.

## OM MARIAN PAPP

Jag började med Yoga på Nya Zeeland på 90-talet. Hela mitt liv har jag arbetat med träning och dans och upplever att yogaträning tillför enormt mycket mer än jag erfarit med



någon träningsform tidigare. Att använda yoga funktionellt i vardagen, ofta, är en viktig aspekt. Självt har jag ett "överlevnadsbehov" av inversioner. Jag har tränat intensivt för olika internationellt framstående lärare. Jag har arbetat som yogalärare sedan 92 och driver egna forskningsprojekt samtidigt som jag arbetar med ett doktorandprojekt i samarbete med Karolinska Institutet. För mig är det viktigt att nå ut med information om vad som finns bevisat vetenskapligt av yoga-träningen så en del av min tid går åt till att åka runt och hålla föreläsningar. De teman som jag har på mina föreläsningar är effekterna på hjärta- kärl, andningens påverkan, ryggbesvär samt humörförändringar. Det är inom dessa områden där mest forskningsrapporter finns.