

OM MARIAN PAPP

Marian Papp- Har skrivit en serie artiklar om yogaforskning i Svensk Idrottsforskning och Svensk Idrottsmedicin sedan 10 år tillbaka. Jag har specialiserat mig på att utvärdera den nyaste yogaforskningen och bevakar ständigt ny forskning. Jag har även gjort en del egna pilotstudier. Idag har jag ett forskningsprojekt pågående på Karolinska Institutet samtidigt som jag har mindre egna forskningsprojekt på gång.

Min magisterexamen är i Preventiv Medicin/Folkhälsovetenskap från Karolinska Institutet, Stockholm. Se hemsidan för publicerade artiklar

<http://www.marianpapp.se/public.artiklar.html>

Jag kom i kontakt med Yoga på Nya Zeeland när jag bodde där 1990-93. Hela mitt liv har jag arbetat med träning och dans och upplevde att yogan tillförde enormt mycket mer än jag erfarit med någon träningsform tidigare.



Att använda yoga funktionellt i vardagen ofta är en viktig aspekt, även utomhus. Själv har jag ett "överlevnadsbehov" av inversioner. Utan dem hade livet varit helt annorlunda. Jag har tränat intensivt för olika internationellt framstående lärare som Dona Holleman, Iyengar familjen bland andra. Jag har arbetat som yogalärare sedan 92 och driver egna forskningsprojekt samtidigt som jag arbetar som frilansjournalist och föreläsare. 2010 startade jag den första Yogaforskningskursen i Sverige.



**Yoga och hälsokonsult-
mpwork - Marian Papp**

**Vetenskapliga
effekter av
Yogaträning – 3
dagar i Varberg**

**Kursen är både
teoretisk och praktisk**

mpwork

Yoga och hälsokonsult
Marian Papp

www.dynamiskhathayoga.se

www.funktionellyoga.se

marian@marianpapp.se

Tel: 0706- 94 65 53



FÖRDJUPNINGSKURS – 3 DAGAR

Kursen bygger på medicinsk forskning samt lång erfarenhet av yogaträning och undervisning.

Teman har valts efter hur mycket forskning som finns gjort på respektive område. Kursen är både teoretisk och praktisk.

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 Yogaträning funktionellt. Hur arbetar man för att kroppen återställs och fungerar optimalt. Och vilka program har använts i forskningsrapporter där de fått signifikanta resultat tas upp. Du lär dig hur kroppens position kan påverka kroppens funktion samt förklaringar till de fysiologiska principerna till dessa. Med min bakgrund i Preventiv Medicin från Karolinska Institutet (M.Sci) använder jag min kunskap till att förklara och diskutera de fysiologiska och biomekaniska effekterna av de olika forskningsrapporterna. Kursen kommer även vara baserad på min nyutkomna bok. Detta är en unik fördjupningskurs där vi sätter yogan i ett funktionellt perspektiv. Många yogaböcker idag redovisar långa listor på effekter av yogaposer men vad är bevisat egentligen?

Kursen är både teoretisk och praktisk. Vi fokuserar på att lära oss av vad forskningen visar om yogaträning och kombinerar detta med praktik.

Huvudtema: Hjärt-och kärleffekter, ländryggen, andningen samt hormoneffekter och humörförändringar.

Varberg (Yogainstitutet i Varberg) - Hösten 2011, 14+15+16 Oktober.

Freitag start 13.00 – 17.15

Lördag 09.00 – ca 16.00 samt Söndag 09.00 – ca 16.00

3 heldagar – Pris 3300 kronor. Startar 14 oktober - 2011. Denna kurs ges på Varbergs Yogainstitut, många övernattningsmöjligheter finns och Varberg är en fantastisk vacker stad. Se hemsida där kursen kommer gå. <http://www.yogainstitutet.com/> Kursen går även i Stockholm 3-4 september och 24-25 september – 2011.

För vem? Kursen passar dig som vill fördjupa dig, kanske du är yogalärare, intresserad yogautövare, sjukgymnast, naprapat, sjuksköterska osv. Det är en fördel om du har basala medicinska kunskaper men det är inget krav. Forskningsrapporterna är på engelska så det är en bra om du kan läsa engelsk medicinsk litteratur men inget krav (jag går igenom alla studierna).

KURSPLAN – ÖVERSIKTLIG

Varje kurstillfälle har ett antal laborationer och diskussioner vilket lättare lär oss att förstå forskningsrapporterna. Kursen har också mycket fysiologi och du lär dig vissa fysiologiska principer som är viktiga och sker vid yogaträning.

Dag 1: Fokus: Hjärta- och kärl och inversioner samt melatonin

Vi fokuserar på inversioner och dess effekt på hjärtat. Vi går igenom de forskningsrapporter som finns över inversioner. Diskuterar igenom dessa, ser på designen av studien, vilka typer av poser som de använts och vad som sker fysiologiskt i kroppen av dem. Jag sammanfattar de forskningsrapporter som redovisar yogaträning och effekterna på hjärt- och kärlsystemet, kärlens töjlighet, och hormonnivåer. Effekterna av yogaträning på hjärtat är främst på blodtryck, hjärtfrekvensvariabilitet, baroreflexkänslighet, kväveoxidtillgång mm. Vi kommer även göra olika tester för att se reaktiviteten av nervsystemet och pulsen. Dessa tester används i studier för att mäta effekterna på nervsystemet av yogaträning.

Yogaklassen kommer ha fokus på hur man på bästa sätt tränar för hjärtats fördel. Vi lär oss att utöva inversioner tekniskt korrekt

Dag 1+2 : Fokus : Andningen och näsryggen, Vagusnerven och hur den påverkas av Yogaträning

Vi går igenom ett antal forskningsrapporter och diskuterar upplägg och resultaten så att vi kan applicera kunskaperna på vår egen yogaträning. Andningen påverkar blodtrycket och vad är det då som händer i kroppen. Vagusnerven är en del av det autonoma nervsystemet och den "lugnande" nerven och det är den man påverkar med yogaträning. Yogaträning har god effekt vid astma, några rapporter presenteras.

Yogaklassen fokuserar på att experimentera med olika andningsrytmer som de använts i forskningsrapporterna. Vi studerar effekten av olika övningar på näsryggen. Vi fokuserar på att använda olika andningsrytmer som det finns forskat på även i olika asanas

Dag 2+3: Fokus :Ländryggen och bålstabilitet

Vi ser på bålstabilitetsforskning. Jag redovisar den forskning som finns på de djupa musklerna de olika kroppsläsen och vi diskuterar vikten av de djupa stabiliserande musklerna. Vi ser på yogastudier och en del andra som har studerat ländryggsbesvär, vad har de gjort för att få effekt på ländryggsmärta. Det är speciellt smärtan som minskar och funktionen som ökar med yogaträning.

Yogaklassen fokuserar även på hur du med hjälp av balansbollen kan öka både fokus och aktiveringen av rätt muskler. Vi utför många av yogaövningarna på balansboll som gör att du hittar nukänslan och de djupa musklerna lättare. (eventuellt finns inga bollar att tillgå i Varberg då kör vi utan boll)

Dag 2+ 3: Fokus: Humörförändringar, sömn och div andra fysiologiska effekter

Det finns starka belägg för att yogaträning minskar ångest, depression och nedstämdhet. Vilka program har utförts för att få effekten i studierna. Jag sammanställer de studier som är gjorda på just humörförändringar. Vi ser på studier som visar på hur hormonnivåerna förändras vid yogaträning. Den senare delen av detta tillfälle (i mån av tid) tas allmänna effekter upp som effekt på sömnen, värme och köldtålighet och migrän tas också upp och diverse annat. Vagusnerven är viktig även vid humörförändringar och vi ser på mekanismerna till detta.



I kursen ingår min nya bok "Yoga på djupet"

Beroende på intresse från kursdeltagarna så kan du i viss mån styra kursen så vi tar upp vissa teman mer än andra