

Yoga på djupet

Av Marian Rapp

Ica bokförlag



Författaren är yogalärare och folkhälsovetare vilket borgar för kvalitet. Boken är uppbyggd som ett yogapass och förklarar pedagogiskt vad som händer i kroppen när man gör rörelserna. Alla övningar görs utomhus och illustreras av naturfotografier tagna runt om i världen. Kombinationen pedagogisk vetenskaplighet och rena njutbilder är oemotståndlig!

MÅRR A AUGUSTI 85

Yoga på djupet

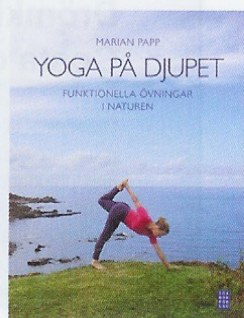
MARIAN RAPP



Den här boken avslöjar vad som egentligen händer i kroppen vid yoga; om hur blodtrycket

påverkas vid upp- och nervända övningar, hur man kan motverka stress genom att andas rätt och varför många yogaövningar syftar till att korsa kroppens mittlinje. Passar både nybörjare och mer erfarna utövare.

Från tidningen OMYOGA - augusti 2010



Titel: Yoga på djupet, funktionella övningar i naturen

Författare: Marian Rapp

Förlag: ICA Bokförlag

ISBN: 978-91-534-3243-2

Antal sidor: 128

Pris: 159 (internetbokhandel)

Yoga i det fria

ENLIGT MARIAN RAPP, författare till boken *Yoga på djupet*, bidrar yoga till att man upplever sin kropp som en helhet och uppmärksammar alla dess delar. Hon anser att naturen ger kraft och en extra dimension till yogaträningen och förespråkar därför att man utövar yoga utomhus. I bilder illustreras de olika övningarna, utförda just utomhus. Fjäll, hav och skog utgör bakgrunden till ibland halsbrytande övningar farligt nära stupkanter och vattenbryn. Men inspirerande och vackert är det.

Hela boken är uppbyggd som ett enda yogaprogram med övningar av olika svårighetsgrad. Varje övning åtföljs av en noggrann instruktion och kortare texter kring hur övningen fungerar. Marian Rapp går också på djupet när det gäller fysiologiska förklaringar till vad som händer i de olika övningarna, och berör även forskningen kring yogans effekter. På bokomslaget kan man läsa att Marian Rapp forskar om yogans effekter. En hel del av bokens resonemang handlar dock om både energiflöden och meridianer, vilket gör att bokens vetenskapliga tyngd kanske inte är så stor.

För den som använder yoga själv eller i sitt arbete erbjuder boken med sitt sätt att kombinera yoga med naturens läkande inverkan ytterligare en dimension av yoga.

HZG