

FUNKTIONELL HATHA YOGA – OLIKA ASANA-GRUPPER

BALANS: Balansövningarna skapar en nukänsla men även för att 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 och 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 semi-inverterade

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

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

NÅGRA EFFEKTER AV ÖVNINGARNA

Träningen handlar om att skapa balans och stabilitet både fysiskt och psykiskt. Du ökar ditt energiflöde i kroppen, din balansförmåga så att en optimal hälsa både fysiskt och mentalt uppnås. Positiva effekter på hjärta och kärl som sänkt blodtryck, ökad hjärtfrekvensvariabilitet och lugn (parasympatisk aktivitet). Kroppskännedom och koncentrationsförmågan stärks. Den fysiska yogaträning jag arbetar med har ofta parallella effekter med fysisk aktivitet.



mpwork
Marian Papp
Tel: 0706- 94 65 53
www.funktionellyoga.se
www.marianpapp.se



mpwork

Marian Papp

Funktionell/Dynamisk
hathayoga



Vetenskapliga effekter av
Yogaposer/Yoga på djupet

Yogafördjupning i
skärgårdsmiljö

Yogakurser i Stockholm

VETENSKAPLIGA OCH FUNKTIONELLA YOGAPOSER - YOGA WORKSHOPS

Vilka övningar är bra för optimal energi, för god sömn och för nedvarvning? Kan man använda yogaövningarna för att öka konditionen? Vilka övningar är bäst för ryggen?

Hur påverkar kroppens position blodtryck och puls? Det är några av frågorna som jag täcker in på mina workshops. Vi tränar på olika yogaprogram som har använts inom yogaforskningen.

För vem? Nybörjare, yogaintresserad, yogalärare som mer van yogautövare, fysioterapeut, naprapat, personlig tränare mm. Inga förkunskaper krävs.

Publicerade artiklar om Yoga-träningens effekter Artiklar jag skrivit bl. a i Svensk Idrottsforskning och Svensk Idrottsmedicin finns på min webbsida.

Lunchyogakurser på Karolinska Institutet
Solna och Huddinge (för dig som är anställd)

Tisdagar 11.10-12.00 Nivå 1-2, Solna

Tisdagar 12.15-13.05, Nivå 1-2 Solna

Torsdagar 12.05-12.55, Nivå 1-2, Huddinge

KVÄLLSYOGAKURSER I STOCKHOLM

Tisdagar 17.15- 18.55 Nybörjare
Intensiv/Lätt fortsättning

Onsdagar 17.40-19.30
Fortsättning/Fördjupning

Måndagar 18.00-19.30 Nybörjare
Intensiv och fortsättning, Lidingö centrum, Lejonstigen 2

BOK OCH WEBBPROGRAM - YOGA PÅ DJUPET

Min bok "Yoga på djupet- funktionella övningar i naturen" är en klassiker och jag har även gjort 5 stycken webbprogram (hemprogram).

Företagsyoga/Yoga i liten grupp
Är du intresserad av en yogakurs/inspiration/workshop på ditt företag, kontakta mig.

Yoga i liten grupp /Privatlektion

Sker i samband med klasserna i stan (före eller efter klassen). Eller söder om stan på andra tider. Bra om du vill finslipa tekniken, gå snabbare fram med din yogaträning, men också ifall du har specifika problem/skador.

INTENSIVKURSER I SKÄRGÅRDEN (ORNÖ)

Första veckan I juli. Intensivkurs i härlig miljö, 6 dagar. Se separat broschyr via min hemsida

Se broschyr på:
www.marianpapp.se/orno2017.pdf

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 både fysiskt och psykiskt. Att använda yoga funktionellt i vardagen, ofta, är en viktig aspekt. Själv har jag ett "överlevnadsbehov" av inversioner. Jag har tränat intensivt för olika internationellt framstående yogalärare och arbetar som yogalärare sedan 92 och har även en doktorexamen från KI.