

FUNKTIONELL HATHA YOGA – OLIKA ASANA-GRUPPER

BALANS: Balansövningarna skapar en nukänsla men även för att stärka de djupa (lokala) musklerna. Balansövningarna är den viktigaste gruppen av övningar inom funktionell yoga.

INVERSIONER (Upp och nerverända): Fungerar ofta balanserande och energigivande. De ökar blodcirkulationen och fungerar som bra balansövningar.

STÅENDE: Ofta energigivande samtidigt som de stärker och sträcker ut många muskler i kroppen. Ger en grundande känsla.

BAKÅTBÖJNINGAR: Stärkande men också krävande. Ofta fungerar de uppiggande och är semi-inverterade

VRIDNINGAR (rotationer): Används för att öka rörligheten i ryggraden, nacke och skuldror. De neutraliserar och återställer balansen i kroppen.

FRAMÅTBÖJNINGAR: Fungerar ofta lugnande och återger energi samtidigt som baksidan av kroppen sträcks ut.

EFFEKTER AV ÖVNINGARNA

Träningen handlar om att skapa balans och stabilitet både fysiskt och mentalt. Du ökar fysisk funktion, din balansförmåga så att en optimal hälsa både fysiskt och mentalt uppnås. Positiva effekter på parasympatisk aktivitet, yogaträning är en forma av kroppskännedomträning och koncentrationsförmågan stärks. Den fysiska yogaträning jag arbetar med har ofta likvärdiga effekter med fysisk aktivitet.



Marian Papp
Tel: 0706- 94 65 53
www.funktionellyoga.se
www.marianpapp.se
@marian.papp
Marianpapp.wordpress.com



Marian Papp

Funktionell/Dynamisk hathayoga



- Vetenskapliga effekter av Yogaposer/Yoga på djupet
- Yogafördjupning/teacher training 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? Vilka balansövningar används inom yogaforskningen och ger effekt. Vilka yogaövningar har hög skaderisk. Vilka yogastilar är mest beforskade. Och generellt vilka övningar och andningsövningar är de bästa att använda.

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. Mer aktuellt om yogaforskning följ min vetenskapsblogg: marianpapp.wordpress.com eller min facebook sida; funktionelldynamiskhathayoga

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

Lunchkurser Tisdagar Solna

Lunchkurser Torsdagar Huddinge

KVÄLLSYOGAKURSER I STOCKHOLM

Tisdagar 17.15- 18.55 Nybörjare
Intensiv/Lätt fortsättning, City

Onsdagar 17.40-19.30
Fortsättning/Fördjupning, City

Måndagar 18.15-19.40 Nybörjare
Intensiv och fortsättning, Lidingö centrum, Lejonstigen 2

BOK OCH WEBBPROGRAM - YOGA PÅ DJUPET

"Yoga på djupet- funktionella övningar i naturen" är en klassiker och boken Yogaträning för idrottare (webbprogram ingår i denna bok). Fem olika webbprogram (hemprogram).

Företagsyoga/Yoga i liten grupp

I mån av tid
yogakurs/inspiration/workshop på företag

Yoga i liten grupp /Privatlektion

Sker i samband med klasserna i city (före eller efter klassen). Även via webben. Bra om du vill finslipa tekniken, gå snabbare fram med din yogaträning, men också ifall du har specifika problem/skador.

INTENSIVKURSER I SKÄRGÅRDEN (ORNÖ)

Sedan 2006 har jag haft sommarkurs på Ornö. Första eller andra veckan i juli månad. Intensivkurs i härlig miljö med vildmarksaktiviteter, 6 dagar. Se separat broschyr via webbsida. Djupdykning men även passar yogalärare som teacher training

Se broschyr på:
www.marianpapp.se/orno2019.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 "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 (2017). Jag undervisar på en poänggivande kurs på KI yoga yogaträning som kompletterande behandling men även funktionella yogakurser på Karolinska Institutet.