



Yogaforskningsföreläsning med Marian Papp

Föreläsningen kan hållas från 2 timmar till heldag (6 timmar).

Det finns material så att ingående föreläsningar kan ges upp till 4 heldagar.

Se även fördjupningskurs som går över 2 helger, där ytterligare fördjupning inom varje ämne sker. Klicka på fliken fördjupning.

Ämnen som tas upp (mer eller mindre) under yogaföreläsningen:

- Hjärt- och kärlförändringar (reflexerna i kärlsystemet och pulsvariationen)
- Inversioner och effekterna på blodtryck, puls och hjärta
- Nervsystemets reaktivitet av Yogaträning (bl.a Vagusnerven, den lugnande nerven)
- Endokrina systemet och då med fokus på tallkottskörteln (utsöndrar melatonin)
- Humörförändringar med yogaträning
- Ländryggsproblem och effekten av yogaträning (bålstabilitetsforskning)
- Yogaträning och effekter på sömn
- Näscykeln, det biologiska fenomenet
- Andning och effekter på blodtryck, puls.
- Redovisning av egna forskningsprojekt pågående, avslutade och planerade.
- Allmänna effekter på köldtålighet, stresshormoner, migrän och div. annat

Marian Papp har skrivit en serie artiklar om yogaforskning i Svensk Idrottsforskning och Svensk Idrottsmedicin. Hon är specialiserad på att utvärdera den nyaste yogaforskningen och bevakar ständigt ny forskning. Hon har även gjort en del egna pilotstudier. Hon har en magisterexamen i Preventiv Medicin/Folkhälsovetenskap från Karolinska Institutet, Stockholm.

Våren 2011 startar hon ett stort forskningsprojekt i samarbete med Karolinska Institutet där hon kommer mäta effekten av Yogaträning.

Se hemsidan för publicerade artiklar och mer information (som även kan laddas ner):

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

www.marianpapp.se

Telefon 070 694 6553