



## Yogaforskningsföreläsning med Marian Papp

Ämnen som tas upp under yogaföreläsningen.  
Föreläsningen kan hållas mellan 1-3 timmar.

- Hjärt- och kärlförändringar (reflexerna i kärlsystemet och pulsvariationen)
- Inversioner och effekterna på blodtryck, puls och hjärta
- Nervsystemet med fokus på Vagusnerven (den lugnande nerven)
- Endokrina systemet och då med fokus på tallkottskörteln (utsöndrar melatonin)
- Humörförändringar med yogaträning
- Ländryggsproblem och effekten av yogaträning (bålstabilitetsforskning)
- Asthma och yogaträning
- Sömnforskning på yogaträning
- Näscykeln, det biologiska fenomenet
- Redovisning av egna forskningsprojekt (upplevda symptom och mindfulness)
- Lite allmänna effekter på t.e x köldtålighet, 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.

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

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

Telefon 070 694 6553