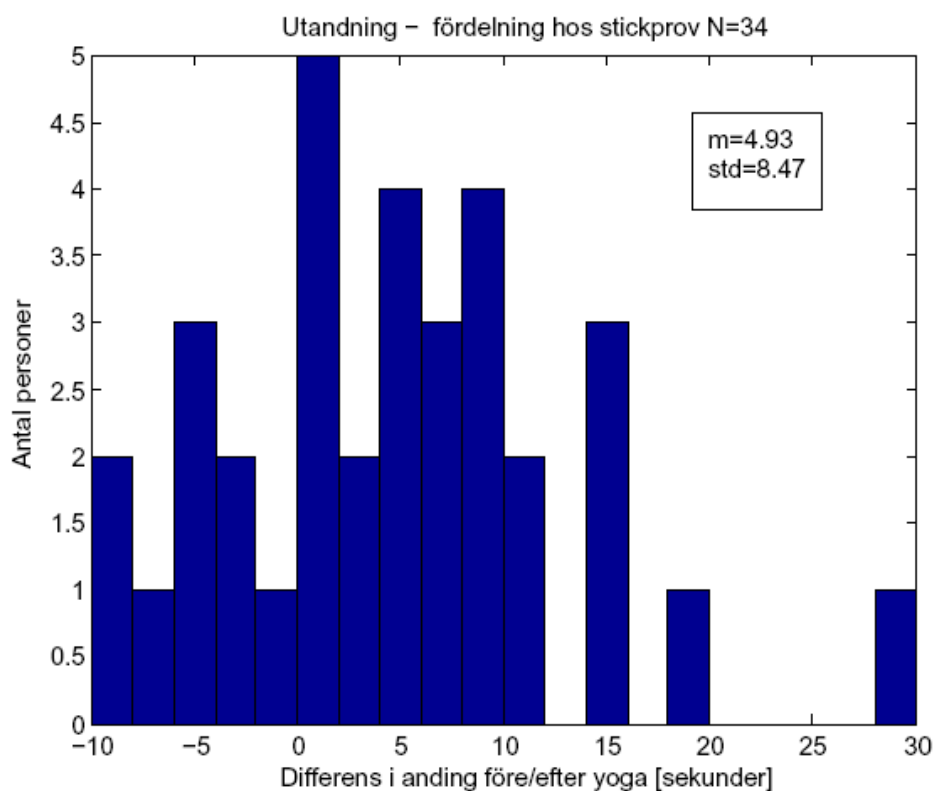
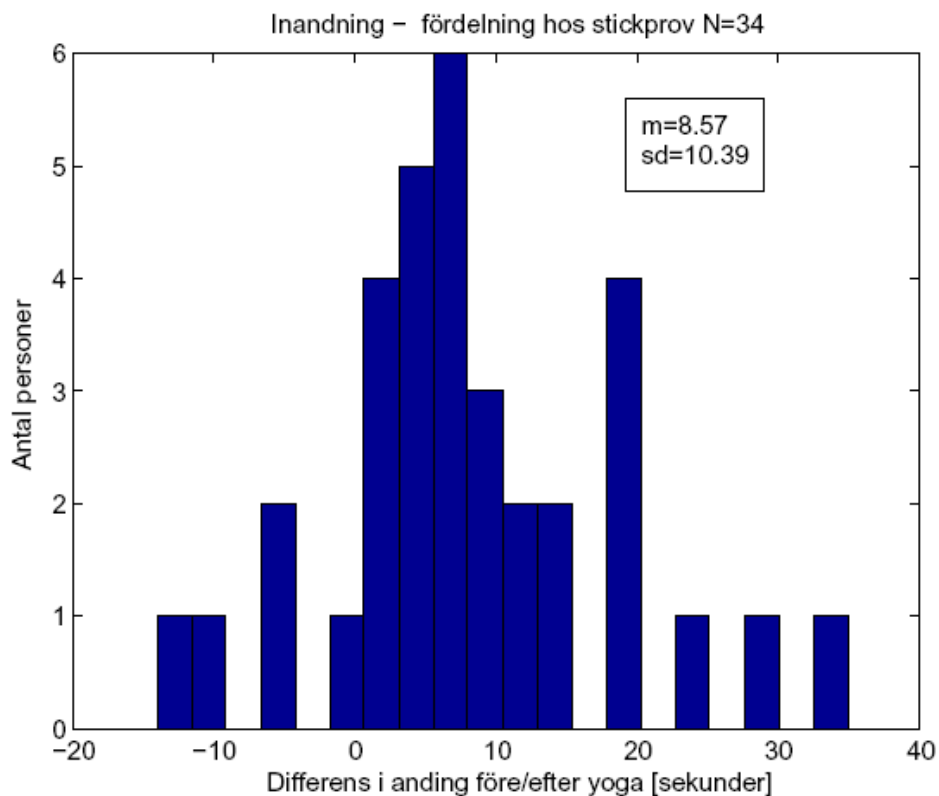


Resultat efter 12 veckors Hatha Yogaträning hos 34 vana yogautövare(”self-selected sample” )  
Observera att skillnaden är i antal sekunder före och efter yogaträningen. Inandningen förbättrades i medeltal med 8.57 sekunder och utandningen med 4,93 sekunder. Det är svårare att påverka utandningen. Resultatet är statistiskt signifikant ( $p < 0,05$ ), effektstorlek (power) för inandningen 1,0 och utandningen 0,92

Forskningen utförd av Marian Papp, Stockholm, höstterminen 2010, Copyright Marian Papp



Nedan ser du sammanställning i en box-plot av medelvärdet och standardavvikelsen för hela gruppen.

Det är samma material som ovanstående, de hade tränat Fysisk Hatha Yoga i 12 veckor, de flesta var vana yogautövare. Andningshållningen var i medeltal ( $m=$ ) 46,6 sekunder och efter yogakursen blev den 55,2 sekunder. Resultatet var signifikant..

Andningshållningen efter utandningen var i medel 29,6 sekunder och efter yogakursen 34,5 sekunder. Som du ser är det svårare att påverka utandningen, det är den som är viktig.

