

ПРАВИЛА СТУДИИ «LETI studio»

Приложение № 1 к Договору публичной оферты на оказание услуг по занятию йогой в Студии «LETI studio»

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЙОГОЙ

- Камни в желчном пузыре;
- Послеоперационный период на органах брюшной полости и грудной клетки (нужно выждать 2-3 месяца);
- Психические заболевания, особенно шизофрения и склонности к психозам;
- Любые острые заболевания внутренних органов (панкреатит, холецистит, аппендицит);
- Паховые грыжи;
- Значительно повышенное артериальное давление, гипертония 2-3 стадии;
- Значительно повышенное внутричерепное давление;
- Тяжелые поражения сердца, ишемическая болезнь, первые 3-6 месяцев после инфаркта миокарда;
- Пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия, аневризма аорты и некомпенсированные пороки сердца, первые 6 месяцев после инсульта;
- Инфекционные поражения суставов: например, инфекционный или реактивный артрит;
- Тяжелые черепно-мозговые травмы и травматические повреждения позвоночника (переломы костей позвоночника в стадии декомпенсации);
- Инфекции головного или спинного мозга;
- Инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- Нейроинфекции;
- Злокачественные новообразования (то есть рак или саркома);
- Тяжелые заболевания крови;
- Простуда и грипп, повышенная температура тела;
- Беременность на сроке от 3-х месяцев и выше (за исключением специальных занятий по йоге для беременных), а также первые 3 месяца после родов;
- Женщинам в критические дни занятия тоже лучше пропустить;
- Артрозы тазобедренных и коленных суставов — коксартроз и гонартроз;
- Повреждения менисков;
- Межпозвоночные грыжи дисков (грыжи позвоночника);
- Листезы (лестничные смещения позвонков);
- Синдром гипермобильности, то есть явная разболтанность суставов и позвоночника;
- При корешковых синдромах (заболевания позвоночника, при которых боль из шеи или поясницы по нервному корешку простреливает в руку или ногу);
- Период обострения любой болезни, не устранив предварительно острую боль (особенно это касается острой боли в шее или пояснице).

Занятия йогой также лучше прекратить в том случае, если каждый раз после занятий у вас происходит ухудшение самочувствия, и такая неприятность продолжается раз за разом, сколько бы вы ни занимались — значит, либо вы что-то делаете неправильно, либо йога противопоказана вам в принципе. В таком случае, проконсультируйтесь о пользе занятий с врачом и посоветуйтесь с вашим инструктором по йоге о том, что нужно изменить в вашей персональной практике йоги.