# Противопоказания для занятий йогой

Здравствуйте! Особенности современной жизни с ее гиподинамией, постоянными стрессами, хронической усталостью, ослабленным иммунитетом или неправильным питанием, заставляют многих людей обращаться к оздоровительным практикам. Наиболее популярной из них в последнее время является йога. Занятия ею не похожи на активные спортивные тренировки. Однако их результат позволяет плавно, без тяжелых нагрузок улучшить здоровье, стабилизировать все системы организма, уравновесить психо-эмоциональное состояние, как взрослых, так и **детей**.

Конечно, потенциал йоги сегодня настолько велик, что она рекомендована как эффективное дополнение к лечению по стандартам медицинских протоколов. Однако, как и у всякого положительного явления, у нее есть обратная сторона медали. Когда люди, из-за незнания своих проблем со здоровьем утаивают перед инструктором ряд позиций, это может нанести им существенный **вред.** И если в молодом возрасте это еще как-то может стабилизироваться крепким состоянием организма, то у пожилых людей таких возможностей не предвидеться, а вот риск появления серьезных осложнений намного увеличивается.

Поэтому я остановлюсь в этой статье на том, какие **противопоказания для занятий йогой** выделяют специалисты. Ведь знание этого вопроса дает возможность инструктору выстроить человеку правильный индивидуальный план занятий в соответствии с его проблемами со здоровьем, будь они явные или скрытые. А моим читателям конкретно понять - могут ли они заниматься йогой, чтобы получить максимальную пользу для своего организма.

## Специфика восточных практик

Практически большинство людей могут заниматься йогой с учетом индивидуального состояния их организма, коррекцией и правильного подбора упражнений.

Самой безопасной ее системой является статистическая гимнастика **айенгара**. Все ее упражнения можно подобрать под состояние здоровья. Она подходит для всех новичков и физически неподготовленных людей, в том числе **беременных и детей**.

Что же касается наиболее популярных хатха-йоги или **кундалини-йоги**, то здесь есть свои обширные противопоказания, связанные с:

* Обострением различных хронических заболеваний;
* Послеоперационными состояниями;
* Органическими пороками сердца;
* Интеллектуальной несостоятельностью мужчины или **женщины.**

При этом специалисты при ограничении запретов занятиями восточными практиками, классифицируют их на несколько подвидов, которые бывают:

### Постоянными

Категорические запреты на занятия восточными практиками относятся к мужчинам, **женщинами или детям**, в анамнезе которых присутствует:

* Психические заболевания;
* Эпилепсия;
* Острый панкреатит, холецистит или аппендицит;
* Гипертония 2 или 3 степени;
* Пароксизмальная тахикардия;
* Лестничное смещение позвонков;
* Мерцательная аритмия;
* Некомпенсированный порок сердца;
* Паховая грыжа;
* Реактивный артрит;
* Аневризма аорты;
* Злокачественные новообразования;
* Заболевания крови, черепно-мозговые или травмы позвоночника;
* Коксартроз.

### Временными

Временные ограничения на проведение занятий могут касаться **женщин** в период критических дней и **после родов**, если не прошло три месяца. Сюда же можно добавить у них:

* Маточно-плацентарную недостаточность;
* Вагинальные кровотечения;
* Гипертонус;
* Поздний токсикоз;
* Угрозу прерывания **беременности**.

Кроме этого, небольшой перерыв до стабилизации в норму жизненно-важных показателей здоровья можно сделать людям после перенесенных инфекционных заболеваний, приема большого количества фармакологических препаратов, полгода после инфаркта или инсульта, а также с:

* Перегревом или переохлаждением;
* Нарушением работы вестибулярного аппарата;
* Серьезными переутомлениями;
* Повышенным внутриглазным, артериальным или внутричерепным давлением.

## Советы новичкам

Тем, кто решил впервые заняться йогой, необходимо быть уверенным, что они имеют достаточно здоровую костную систему. При больных суставах или позвоночнике обязательно следует посоветоваться с лечащим врачом или специалистом. Для тех, кто перенес несложные операции или тех, кто имеет незначительные **грыжи** позвоночника, следует обратить внимание на выполнение несложных упражнений, не требующих особых усилий. Людям с больными ногами и **варикозом** следует исключить упражнения, выполняемые стоя. **Беременным** же лучше не заниматься:

* Наклонами;
* Скручиваниями;
* Положениями на животе.

Адаптированные занятия с коррекцией на строго терапевтическую направленность можно выполнять **женщинам** в период менструации, с учетом, если они не будут заниматься:

* Силовыми асанами;
* Позами стоя;
* Выполнением интенсивных скручиваний;
* Прогибами назад.

Людям с вегето-сосудистой дистонией я бы рекомендовала утреннюю практику стоя с включением перевернутых поз. Что же касается людей с синдромом хронической усталости, то им лучше выбрать мягкие упражнения с техникой релаксации и глубокого расслабления.

Всем же остальным следует придерживаться таких правил.

1. Не практиковаться на полный желудок.
2. Летом заниматься на открытом **воздухе**, но не под прямыми лучами солнца. А зимой в помещении, где температура **воздуха** будет 20-22 градуса.
3. Подход к выполнению упражнений должен быть разумным, чтобы не растянуть мышцы, не нанести **вред** свои связкам или суставам.
4. Постоянно прислушиваться к своему организму, чтобы вовремя остановиться.
5. На занятия надевать одежду из натуральных льняных или хлопчатобумажных тканей.
6. Упражнения следует выполнять босиком.
7. Перед занятиями следует высморкаться и сходить в туалет.

Вот теперь наверно все. Желаю всем приятных практик, хорошего самочувствия, отличного настроения! До свидания!