



СФЕРА
ЦЕНТР ЙОГИ

ИП Назиров Сердар Адирович

ИНН 780620903316

ОГРНИП 322784700335730

Приложение № 3 к Договору публичной оферты
об оказании платных услуг по занятию йогой

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЙОГОЙ

Не рекомендуется принимать плотную пищу позже, чем за 4 часа до занятия. Под «плотной» пищей мы понимаем полноценный обед из двух или трех блюд, высококалорийной, с большим количеством белков. После приема «легкой пищи» должно пройти 2-3 часа. «Легкой едой» может быть, например, салат из свежих овощей, фруктов или немного риса или другой каши. Если чувство голода перед занятием слишком сильное, нет смысла терпеть через силу, вполне допустимо за 40-60 минут выпить стакан свежевыжатого сока, полстакана молока, чай с медом, немного фруктов или сухофруктов. Пить можно и перед началом занятия в разумных пределах – около 100мл теплой воды. Во время занятия можно выпивать 1-2 глотка через каждые полчаса, если чувствуется острая необходимость.

Обязательно опорожнение мочевого пузыря и кишечника перед занятием.

Пить и есть не ранее чем через полчаса после занятия. Если тренировки проводятся в вечернее время – настоятельно рекомендуем после занятия только пить.

Личное самочувствие: прислушивайтесь к телесным ощущениям. После практики допустима легкая боль (нытье) в мышцах, которая может усилиться на следующий день. Облегчение принесет теплый душ или ванна, легкий массаж, 15-20 минутная разминка или обычное йога-занятие. Прерывать практику из-за мышечной усталости, вызванной нагрузками не рекомендуется. Если мышечный дискомфорт не проходит в течение 1-2 дней – сообщите инструктору, возможно, он подберет для вас облегченный вариант выполнения асан или индивидуальную практику. С особым вниманием нужно отнестись к суставной боли. Легкий дискомфорт возможен особенно в начале практики. Но боли быть не должно.

В случае появления стойких болевых ощущений в суставах – немедленно сообщите Вашему инструктору, и, возможно, врачу.

Общие правила техники безопасности в йоге. Эти правила относятся ко всем упражнениям без исключения:

1. Не занимайтесь через боль и дискомфорт. Это главное, хотя и недостаточное, условие безопасной практики. Боль – всегда сигнал о травме, произошедшей или возможной. Предохранять от повреждений – ее природный смысл. Нет ситуации, когда терпеть боль при занятиях йогой было бы полезно и безопасно.
2. Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах. Если умеренные ощущения в мышцах вполне допустимы, то внутренние органы в норме не ощущаются человеком. Они начинают проявляться только при болезни. Примерно то же можно сказать о суставах и позвоночнике. Любые ощущения в этих зонах – сигнал о возможном повреждении.
3. Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвав обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.
4. Не допускайте переохлаждения тела. Холодные мышцы менее эластичны, и риск повредить их сильно возрастает. Кроме того, вы можете простудиться, так как во время расслабления тело теряет много тепла незаметно, ведь кожные капилляры расширяются, и вам кажется, что вполне тепло.
5. Не позволяйте себе засыпать в асанах. Хотя считается, что хорошее расслабление – основа йоги, не следует отключать сознание в асанах. Слишком глубокий транс снижает чувствительность, в результате йога может причинить серьезный вред.
6. Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку и травму.
7. Будьте внимательны при занятиях, направляйте внимание на ощущения тела. Большинство травм происходит по причине невнимательности и плохой чувствительности, когда человек не замечает сигналов тела о перегрузке, пока они не превратятся в явную боль.
8. Позвоночник должен быть прямым в большинстве асан. Хотя есть незначительное количество поз, где спина сгибается, в большинстве асан позвоночник должен быть

строго прямым. В частности, это относится ко всем скручиваниям, наклонам, позам сидя и стоя. Любое искривление позвоночника в них создает неравномерную нагрузку на связки и межпозвоночные диски и может спровоцировать травму.

9. Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника. Многие адепты йоги, стремясь развить гибкость, выходят далеко за анатомически безопасную амплитуду движения. При этом нагрузка с мышц переходит на суставы и связки, перерастягивая их. Оставайтесь в пределах 70%-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах и скручиваниях.

Техника безопасности в позах стоя

В позах стоя чаще всего травмируются колени. Это происходит порой даже при очень умеренной практике. Итак, несколько важных правил:

1. Стопы должны быть параллельны в позах с поворотом корпуса, таких, как Паривритта Триколасана, Вирахадрасана и пр. Если задняя стопа поворачивается наружу, это создает скручивающий момент в колене и травмирует сустав. Для колена сильное скручивание не является физиологичным и безопасным движением.
2. Колени не должны выпрямляться до конца и выгибаться в обратную сторону в позах с прямыми ногами - Утхита Триколасана, Ардха Чандрасана и др.
3. Колени не должны выдаваться вперед или заваливаться внутрь в позах с выпадом, например, Вирахадрасана и др. Колени должны располагаться строго над пяткой или немного сзади нее.

Техника безопасности в позах сидя

В сидячих позах также чаще всего травмируются колени, реже голеностопные суставы. Особенно в этом смысле опасны Падмасана («поза лотоса») и Вирасана (сед между пятками). Эти позы я не использую в практике, так как колени в них испытывают нездоровую боковую нагрузку, которая не является нормальной ни в каком случае, даже если суставы ног очень подвижны, т.к. провоцирует гипермобильность суставов и травмы. Рекомендуется заменить эти позы на более мягкие варианты сидячих поз.

Однако и мягкие сидячие позы могут травмировать колени, если они недостаточно подвижны. В этом случае можно использовать подушку или кирпич, которые подкладываются под ягодицы и тем самым разгружают коленные суставы.

Еще одна проблема в сидячих позах – чрезмерное время выдержки, когда ноги начинают затекать. Это может спровоцировать проблемы с иннервацией и кровоснабжением ног.

Известны даже случаи возникших параличей. Избегайте чрезмерно долгого нахождения в этих позах, увеличивайте выдержку постепенно.

Техника безопасности в наклонах

В наклонах чаще всего страдает поясница. Особенно это опасно при наклонах сидя, например, Пащимоттанасане. Стараясь согнуться как можно глубже, многие сутулят спину, в результате зарабатывая серьезные проблемы – например, грыжи поясничнокрестцового отдела позвоночника, защемление седалищного нерва и т.д.

Следите, чтобы при наклоне происходило сгибание в тазобедренных суставах, а не в пояснице. Спина должна быть прямой и вытянутой, насколько это возможно. Допустимо при этом сгибать колени. **Техника безопасности в прогибах**

Самые проблемные части тела в прогибах – это поясница и шея. Дело в том, что позвоночник разгибается неравномерно по своей длине: шея и поясница при этом очень подвижны, а грудной отдел почти неподвижен.

Стремясь выгнуть спину сильнее, практикующие могут травмировать поясницу и шею. Особенно это актуально при прогибах стоя. Важно соблюдать несколько правил безопасности:

1. В глубоких прогибах подкручивайте таз вперед и напрягайте ягодицы, это защитит поясницу от переразгибания.
2. Не запрокидывайте голову назад, изгиб шеи должен быть естественным продолжением изгиба спины.
3. Не допускайте сильных ощущений в шее и пояснице; у вас должно быть субъективное ощущение равномерного разгибания по всей длине позвоночника.
4. Не сутультесь и не поднимайте плечи к ушам. Они должны быть расправлены и свободно откинuty назад. В противном случае можно вызвать спазм мышц шеи.
5. В прогибах с опорой на руки не разгибайте руки до конца. Должно быть ощущение небольшой амортизации в локтях.

Техника безопасности в скручиваниях

Первая проблемная зона в скручиваниях – позвоночник. Слишком глубокие скручивания, сопряженные с принудительным докручиванием тела с помощью руки и сутулой спиной, способны серьезно травмировать позвоночник, спровоцировав появление грыж и нестабильности позвонков.

Другая, менее очевидная проблема – это колени. В некоторых стоячих позах, например, Ардха Матсиендрасане, колени ощутимо нагружаются и могут быть травмированы. В этом случае действуют те же правила, что и в позах сидя: для разгрузки коленей можно подложить под таз подушку или кирпич.

Вот основные правила выполнения скручиваний:

1. Не сутульте спину. Это неравномерно распределяет нагрузку по позвоночнику, и может спровоцировать растяжение связок позвоночника и грыжи дисков.
2. Не докручивайте себя с помощью рук. Поворачивайтесь только за счет мышц спины, а руками поддерживайте тело, но не скручивайте.
3. В скручиваниях сидя обе тазовые кости должны быть на полу. Если это не так, подложите под таз подушку или кирпич.
4. В скручиваниях лежа обе ноги и обе руки должны быть на полу. Если это не так, подложите под колени и плечи подушку или кирпич. В противном случае можно перегрузить позвоночник.

Техника безопасности в упорах и балансах на руках

В этих позах чаще всего страдают локти, плечевые суставы и запястья. Обычно это связано с переразгибанием или недостаточной подвижностью суставов. Также иногда перегружаются поясница и шея. Основные правила выполнения упоров и балансов на руках:

1. Не разгибайте локти до конца. У вас должно быть ощущение некоторой амортизации в локтях.
2. Если вы испытываете боль и дискомфорт в запястьях, опирайтесь не на ладони, а на кулаки. Это укрепляет запястья и защищает их.
3. Не прогибайте поясницу, не запрокидывайте и не опускайте слишком низко голову, не сутульте плечи. В противном случае вы можете спровоцировать боль и мышечные спазмы в мышцах шеи и спины.

Техника безопасности в перевернутых позах

Классические перевернутые позы – это Ширшасана (стойка на голове), Сарвангасана (стойка на плечах), Халасана (поза плуга).

Во многих книгах описываются чудодейственные эффекты перевернутых поз, это мотивирует многих к их освоению. Однако почти нигде не говорится об их опасности.

Перевернутые позы могут причинить серьезный вред здоровью, причем незаметно, что делает их вдвойне опасными.

В перевернутых позах вес тела приходится на шейно-грудной отдел позвоночника. Анатомически его позвонки не приспособлены для поддержания такого веса. В стойке на плечах и позе плуга к весу тела добавляется экстремальное сгибание шеи. В результате шея может травмироваться, что провоцирует грыжи шейно-грудного отдела позвоночника и нарушения мозгового кровообращения.

Другая проблема перевернутых поз – изменение кровотока. В этих позах кровь приливает к голове. Это создает нагрузку на сосуды мозга и сетчатки глаза – органов, чрезвычайно чувствительных к уровню артериального давления. В результате возникает риск таких серьезных заболеваний, как отслоение сетчатки, инсульты и др.

Опасность заключается еще и в том, что этот приток крови не сопровождается сильным дискомфортом, и многие не чувствуют никаких недомоганий до тех пор, пока не станет слишком поздно.

Вот основные правила выполнения перевернутых поз, как классических вариантов, так и упрощенных аналогов:

1. Снимайте нагрузку с шейного отдела позвоночника. Не переносите на нее вес тела в стойке на голове, опираясь на руки. В стойке на плечах и позе плуга подкладывайте под плечи свернутое одеяло так, чтобы голова свешивалась вниз, чтобы разгрузить шею.
2. Не допускайте сильного прилива крови к голове. Ощущение распирания в коже лица, покраснение глаз и кожи лица – однозначный признак перегрузки сосудистого русла.
3. Заменяйте классические перевернутые позы более простыми аналогами, если вы лично или ваши ближайшие родственники имели такие проблемы, как повышенное внутриглазное или внутричерепное давление, отслоение и дистрофия сетчатки, опухоли головного мозга, инсульты, грыжи шейно-грудного отдела позвоночника, гипертония. А также, если вам больше 40-45 лет.