Противопоказания и рекомендации в практике хатха-йоге при различных заболеваниях

Yoga Alliance International

МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЙОГИ

Методический материал

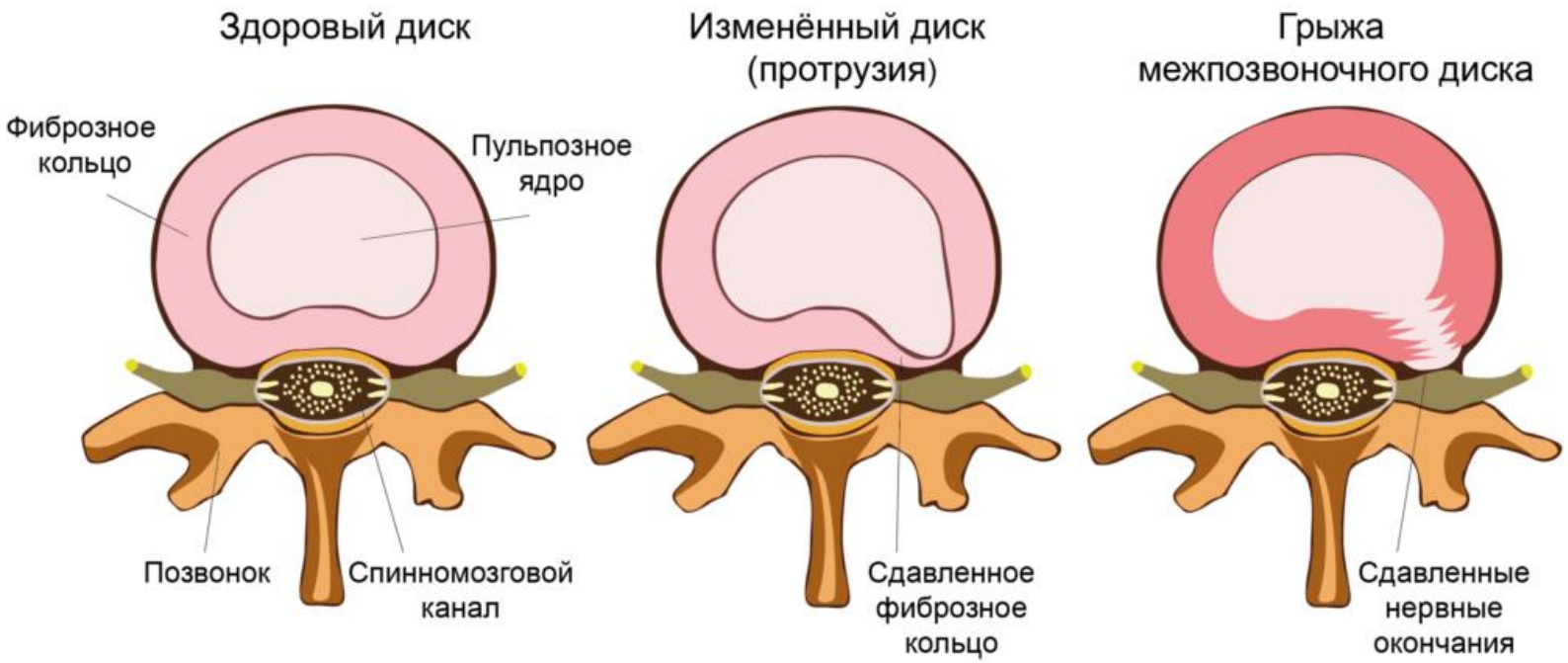
niketan108.com

Противопоказания и рекомендации

1. Применяется в персональных занятиях
2. В групповых занятиях
3. Важно знать, чтобы заменить технику и дать рекомендации ученику

Грыжи в поясничном отделе позвоночника

Грыжи в поясничном отделе позвоночника



Грыжи в поясничном отделе позвоночника

МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЙОГИ

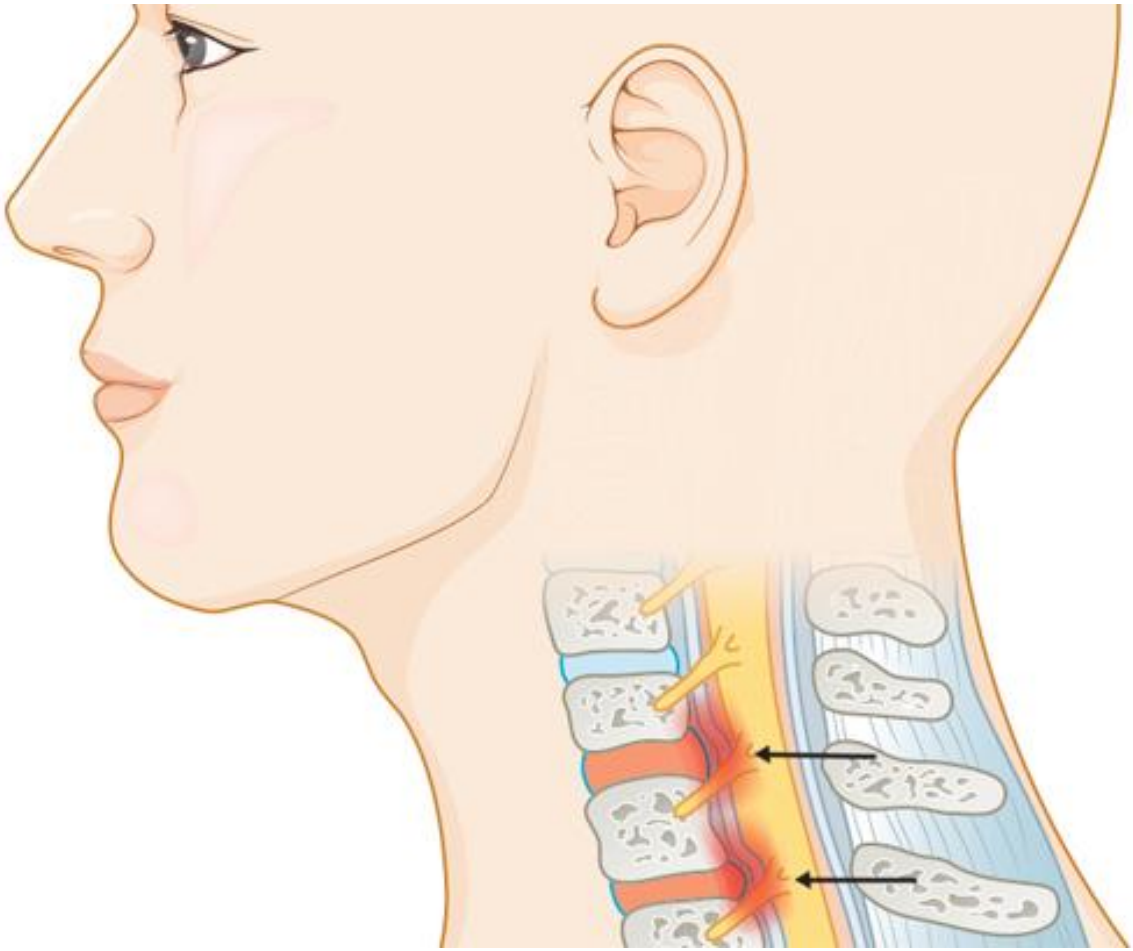
Противопоказания

1. **Все прямые наклоны (Уттанасана, Пашчимоттанасана и другие)**
2. **Боковые наклоны (Уттхита Триконасана, Уттхита паршваконасана)**
3. **Осевые нагрузки. Прогибы и скрутки стоя**
4. **Перевёрнутые позиции (Сарвангасана, Халасана)**

Рекомендации:

1. **Вытяжения (стоя с упором рук в основания бёдер, Супта Баддха Конасана и другие)**
2. **Тракции**
3. **Укрепление и закачка мышц (Шалабхасана, Бхуджангасана)**

Грыжи в шейном отделе позвоночника



Грыжи в шейном отделе позвоночника

МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЙОГИ

Противопоказания

1. **Перевёрнутые позиции (Сарвангасана, Халасана)**
2. **Активные вращения головой**
3. **Силовые техники с перенапряжением (планки, Сарпасана и другие)**

Рекомендации:

1. **Вытяжения и расслабление (Стоя в наклоне, лёжа на спине)**
2. **Техники на улучшение кровообращения**
3. **Укрепление и закачка мышц (очень аккуратно!)**

Повышенное артериальное давление

МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЙОГИ

Противопоказания

1. **Силовые техники**
2. **Активные продышки**
3. **Задержки дыхания**
4. **Брюшные манипуляции**

(Уддияна бандха, Агнисара, Наули)

Рекомендации:

1. **Гибкостные техники**
2. **Работа с длинным дыхание. Расслабление диафрагмы**
3. **Больше расслабляющих техник. Уджайи. Техники ОсР.**
4. **Медитация**

Гипотония

Йогатерапия при пониженном артериальном давлении (гипотонии) представляет собой системный подход, направленный на постепенную стабилизацию уровня кровяного давления, улучшение общего самочувствия и снижение проявлений слабости, головокружения и быстрой утомляемости. Основой методики является щадящее воздействие на нервную и сердечно-сосудистую системы с помощью правильно подобранных техник йоги.

Противопоказания и предостережения

Избегаем резких переходов из положения лёжа в положение стоя. Перед подъёмом следует сделать несколько глубоких вдохов и убедитесь, что голова не кружится.

Аккуратно с перевёрнутыми асанами, такими как:

- Сарвангасана
- Ширшасана
- Халасана
- И другими перевёрнутыми асанами

Плавный вход! Потому что внезапное изменение положения тела может вызвать сильное головокружение и даже обморок.

Аккуратно с длительными задержками дыхания (кумбхаки), особенно на вдохе, чтобы не спровоцировать чрезмерные колебания давления.

Не увлекаться дыханием Уджайи

Рекомендуемые техники

1. **Сурья Намаскар**
   Выполнение комплекса Сурья Намаскар в мягком, динамичном режиме способствует разогреву мышц, улучшению кровообращения и мягкому повышению общего тонуса организма. Заряжают «Солнечной силой»
2. **Бхуджангасана, Дханурасана, Уштрасана и другие прогибы.** Не предельные прогибы мягко стимулируют симпатическую нервную систему, укрепляют мышцы спины и улучшают кровоснабжение внутренних органов. Они придают бодрость и энергию, помогая поднять уровень давления.
3. **Сету Бандха Сарвангасана (Поза полумоста)**
   Укрепляет мышцы спины и ног, приподнимает грудную клетку, улучшая циркуляцию крови и дыхание. Поза помогает постепенно, мягко стимулировать сердечно-сосудистую систему. Можно делать вначале в динамике, затем статика.
4. **Силовой акцент практики, техники стоя (Уткатасана), полезна динамика (Виньясы, Вьяямы)**

Дыхательные техники и пранаяма

МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЙОГИ

Капалабхати

Серия энергичных выдохов и пассивных вдохов увеличивает амплитуду движения диафрагмы, улучшает кровоснабжение мозга, увеличивая уровень бодрости и концентрации.

Бхастрика

Более интенсивная техника дыхания, наполняющая организм кислородом, способствующая повышению тонуса и улучшению общей энергии. Рекомендуется выполнение под руководством опытного инструктора.

Дыхание огня

Не длительные задержки дыхания. Можно аккуратно добавлять задержку дыхание в асаны.

Пример: Вдох – задержка – скрутка или вдох – выдох Кобра

Психосоматика гипотонии

Работая с гипотонией важно всегда учитывать эмоциональное и психологическое состояние человека. Гипотония часто встречается у людей, склонных к постоянным переживаниям, скрытой тревожности и чувству собственной уязвимости, обесценивания себя, а также у тех, кто ощущает нехватку внутренних ресурсов или испытывает затруднения при столкновении со стрессовыми ситуациями.

В подобных случаях пониженное давление становится не только физиологическим проявлением, но и маркером того, что нервная система не находит эффективного ответа (адаптации) на стресс.

Механизм психосоматического формирования гипотонии можно объяснить через дисбаланс вегетативной нервной системы и недостаточный выброс стрессовых гормонов при нагрузках. Когда человек постоянно находится в состоянии психологической подавленности, беспомощности или внутренней усталости, его организм может реагировать снижением тонуса сосудов, уменьшением силы сердечных сокращений и замедлением обменных процессов.

Работа с психосоматикой в данном случае предполагает эмоциональную поддержку, убирание травм прошлого, решение внутриличностных конфликтов, усиление любви к себе, обучение навыкам стрессоустойчивости, а также практику осознанного расслабления, помогающую вывести организм из состояния хронической энергетической «ямы».

Рекомендации в коррекции

Следить за реакцией организма. Если после асан или дыхательных техник возникает сильное головокружение, тошнота или слабость, необходимо адаптировать практику.

Укрепление сердечно-сосудистой системы через контрастный душ и баню

Работать с энергетикой и психосоматикой

Болезни всегда идут «сверху вниз»»

Работа с энергетическими центрами

МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЙОГИ

Работа с энергетическими центрами

Первая чакра	земля, *муладжара*	ЛАМ
Вторая чакра	вода, *свадхистхана*	ВАМ
Третья чакра	огонь, *манипура*	РАМ
Четвертая чакра	воздух, анахата	ЙАМ (или САМ)
Пятая чакра	эфир, *вишуддха*	ХАМ
Шестая чакра	*аджна* (свет)	ОМ
Седьмая чакра	*сахасрара* (мысль)	(нет мантры)

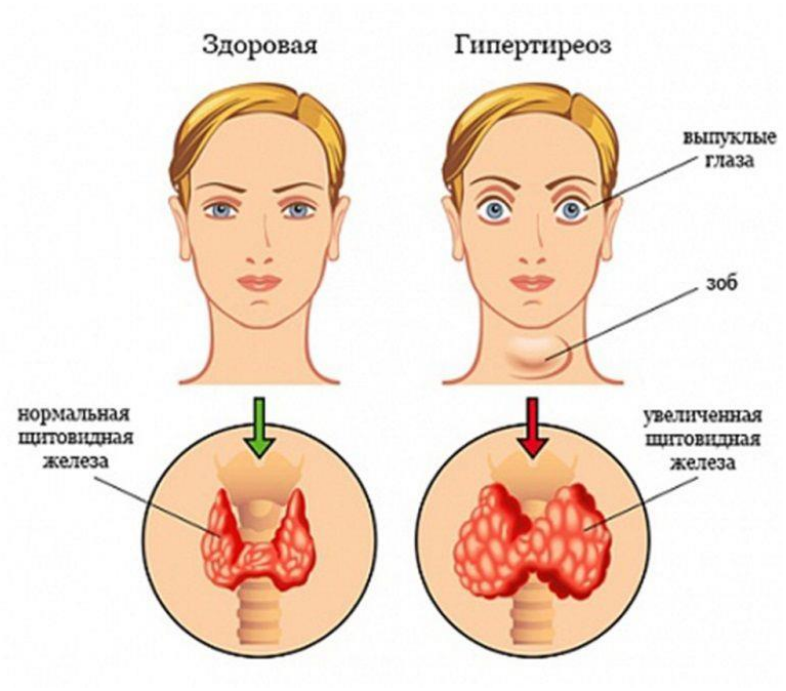
Подпитка энергией земли

Гиппертериоз

Гипертиреоз – это **состояние гиперфункции щитовидной железы, которое сопровождается избыточной выработкой тироксина и трийодтиронина**.

Противопоказания

1. **Сарвангасана**
2. **Матсьясана**
3. **Джаландхара бандха**
4. **Уджайи**



Рекомендации:

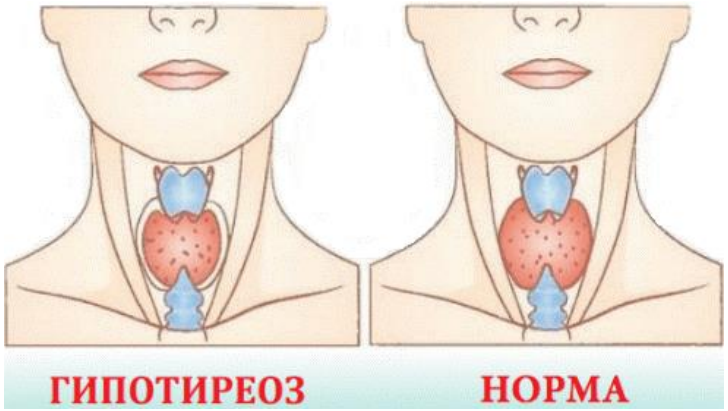
1. **Вытяжения горла**
2. **Гибкосные асаны**
3. **Больше расслабляющих техник. Нидра и Техники ОсР.**
4. **Медитация, Полное йогическое дыхание**

Гипортиреоз

Йогатерапия при гипотиреозе направлена на мягкое стимулирование обменных процессов, улучшение циркуляции крови и лимфы, поддержание нервной системы и стабилизацию эмоционального фона.

При сниженной функции щитовидной железы характерны утомляемость, склонность к депрессиям, мышечная слабость, набор веса, сухость кожи и ломкость волос.

Практика йоги может оказать поддерживающее влияние на общее состояние, однако следует помнить, что йогатерапия не заменяет медикаментозное лечение, назначенное врачом-эндокринологом.



Противопоказания и предостережения

- Острая стадия заболевания или период выраженной декомпенсации: приоритетом является медикаментозная стабилизация.
- Значительное повышение артериального давления или серьёзные сердечно-сосудистые патологии, которые могут усугубиться перевёрнутыми позами. В таких случаях асаны подбираются индивидуально, предпочтительно без инверсий.
- Тяжелая мышечная слабость или выраженная боль в области шеи и позвоночника — следует уменьшить нагрузку или ограничиться дыхательными и релаксационными техниками.

Основные направления йогатерапии при гипотиреозе:

1. Асаны с мягким воздействием на шею и область щитовидной железы.
Положения, аккуратно стимулирующие область горла, например:

Сарвангасана

Халасана

Матсьясана

Джаландхара бандха

2. Дыхательные практики и пранаямы:

Уджайи

Нади-шодхана

Полное дыхание

Способствуют улучшению кислородного обмена, умиротворению нервной системы и гармонизации эндокринной функции.

3. Плавные динамические последовательности:

Легкие последовательности, например, мягкий вариант Сурья Намаскар

Помогают разогреть тело, улучшить метаболизм и снять скованность в мышцах и суставах, часто сопутствующую гипотиреозу.

Основные направления йогатерапии при гипотиреозе:

4. Релаксация и медитация:

Техники осознанного расслабления

Йога-нидра

Концентрация на дыхании и медитация

Стабилизируют эмоциональный фон, снижают стресс и тревожность, часто обостряющиеся при нарушениях гормонального баланса.

5. Работа со звуком

Пропевание: А – О – У

6. Воздействие на Вишудху

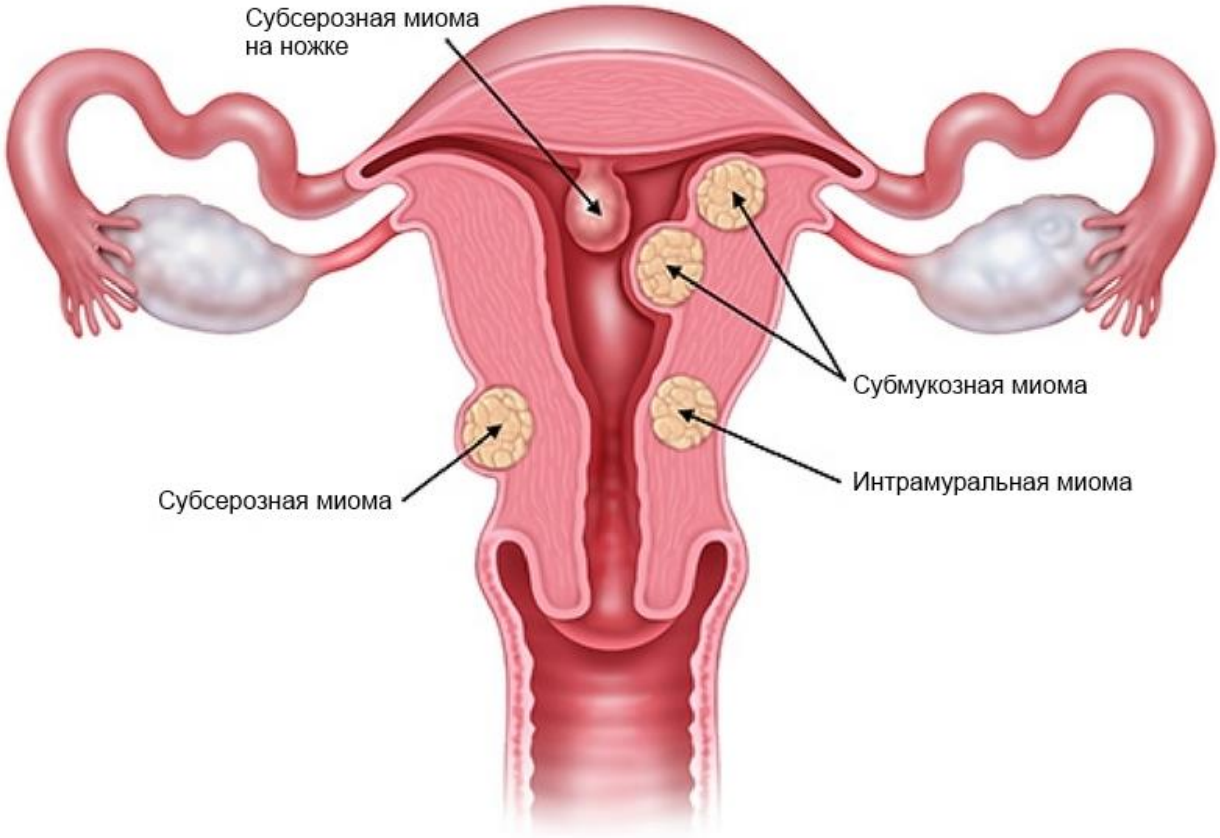
Визуализации чакры с биджа мантрой **ХАМ**

7. Психосоматика:

Блокировка самовыражения

Миомы матки

Миома матки – это доброкачественная опухоль из гладкомышечных клеток миометрия.



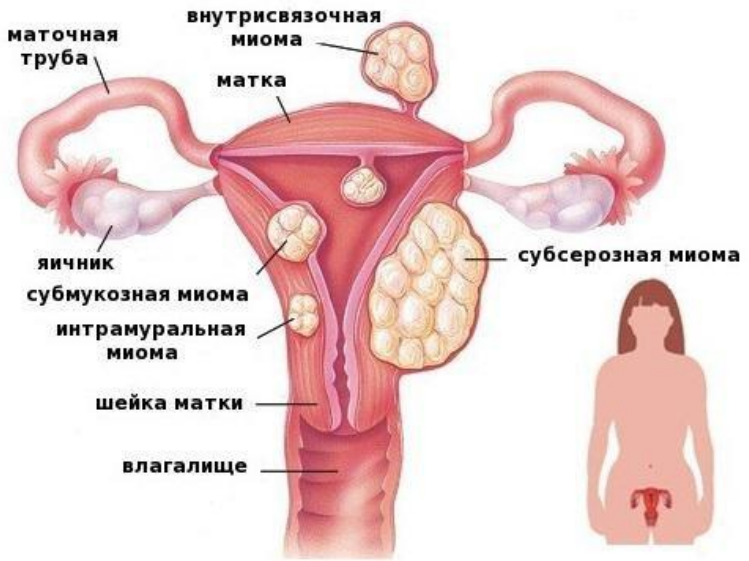
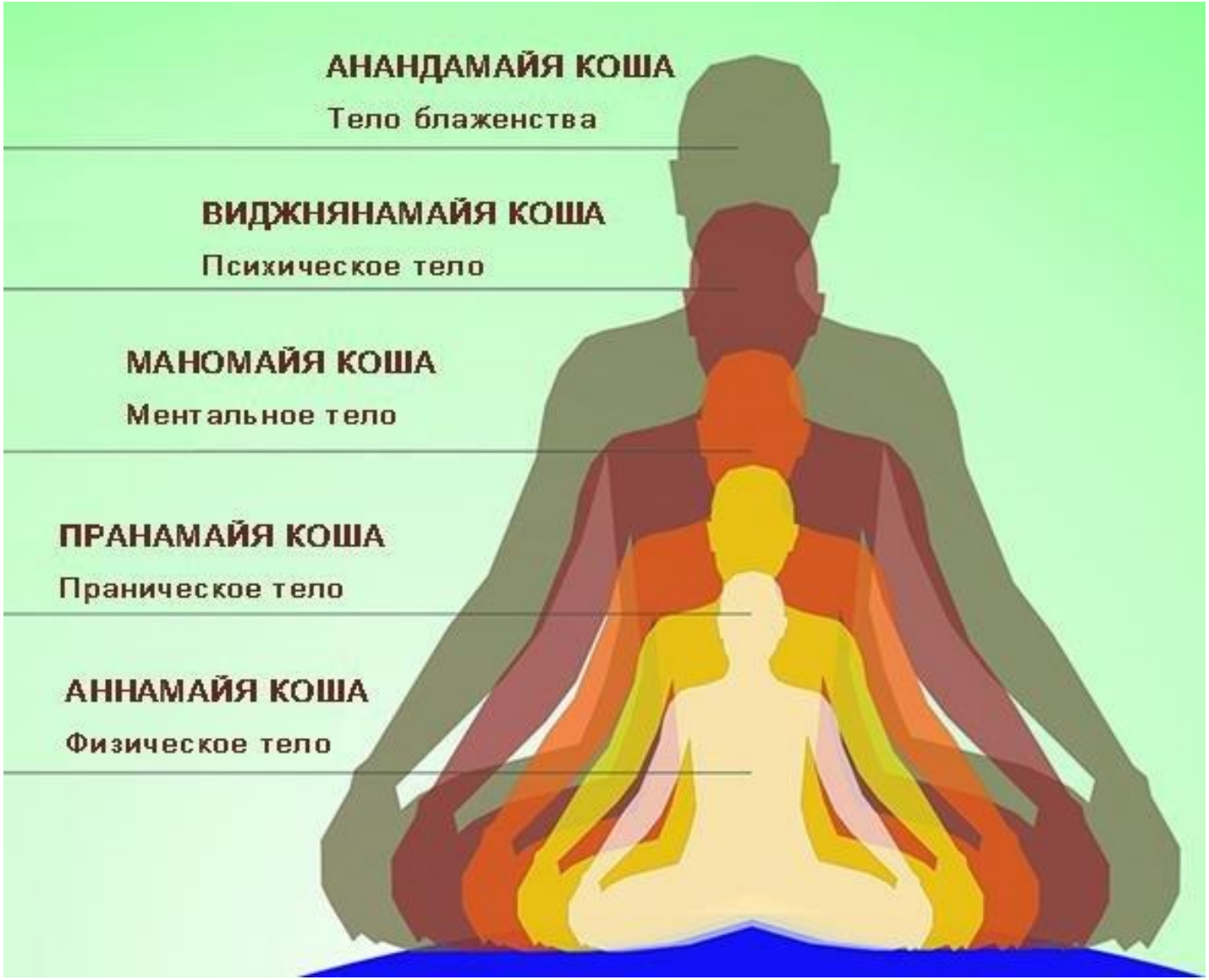
Миомы матки

Противопоказания

1. Техники усиливающие кровообращение
2. Техники напрягающие на пресс
3. Брюшные манипуляции

Рекомендации:

1. Полное дыхание
2. Расслабление живота
3. Шаткармы
4. Нидра и Техники ОсР
5. Работа с психосоматикой!



Болезни идут сверху вниз