

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИК ЙОГИ НА КОВРИКЕ

ПОСТОЯННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Серьезные психические болезни (шизофрения, эпилепсия)
- Онкология
- Болезни крови
- Сложные повреждения органов пищеварительной системы и позвоночника
- Инфекция опорно-двигательной системы
- Поражения опорно-двигательного аппарата
- Тяжёлые позвоночные и черепно-мозговые травмы
- Грыжи в паху
- Гипертония хронического характера
- Серьезные заболевания органов сердечно-сосудистой системы
- Инфекция в головном и спинном мозге

ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Беременность: последний триместр, и послеродовой период (не меньше 1 месяца)
- Острые простудные заболевания
- Высокая или низкая температура тела
- Высокое кровяное давление
- Серьезные механические повреждения (переломы, вывихи, растяжения)
- Послеоперационный период