**Противопоказания к получению физкультурно-оздоровительных услуг, услуг в области дополнительного образования детей и взрослых и иных дополнительных услуг**

1. **ПОСТОЯННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**
   1. Серьезные психические заболевания (пограничные состояния психики, эпилепсия, психологические расстройства, психоз, шизофрения).

**Примечание:** при депрессивных состояниях занятия йогой рекомендуются к посещению.

* 1. Онкологические заболевания.
  2. Болезни крови.
  3. Сложные повреждения органов пищеварительной системы и позвоночника.
  4. Инфекция опорно-двигательной системы.
  5. Тяжелые формы поражения опорно-двигательного аппарата.
  6. Тяжелые позвоночные и черепно-мозговые травмы.
  7. Наличие паховой грыжи.
  8. Гипертония хронического характера.
  9. Серьезные заболевания органов сердечно-сосудистой системы (мерцательная аритмия, аневризм аорты, некомпенсированные сердечные пороки, тахикардия пароксизмальная).

1. **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ВРЕМЕННОГО ХАРАКТЕРА**
   1. Полгода после перенесенного инсульта, инфаркта (далее – только после консультации с врачом).
   2. После операций на грудной клетке, брюшной полости (до истечения 2-3 месяцев с момента проведения операции).
   3. Беременность – с учетом адаптации практики.
   4. Послеродовой период – после консультации с врачом.
   5. Хронические болезни в острой стадии (холецистит, панкреатит, кишечная язва, аппендицит и др.).
   6. Повышенная или пониженная температура тела: выше 37 и ниже 36 градусов.
   7. Простудные болезни, грипп, пневмония, коронавирусная инфекция – даже в легкой форме.
   8. Чрезмерное переутомление.
   9. Случаи небольшого дисбаланса деятельности вестибулярного аппарата.
   10. Повышение внутричерепного и глазного давления временного характера.
   11. Употребление лекарственных препаратов в больших объемах.
   12. Заполненный едой желудок, состояние алкогольного и наркотического опьянения.
   13. Курс иглорефлексотерапии, массажа.
   14. Посещение парной или сауны за 2-3 часа до занятий.
2. **С ОСТОРОЖНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕНИЯМИ В АСАНАХ (В СКОБКАХ УКАЗАНЫ АСАНЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ)**
   1. Менструальный цикл (перевернуты и силовые асаны).
   2. Диастаз (силовые асаны на пресс).
   3. Вегетососудистая дистония (перевернутые и силовые асаны).
   4. Депрессия, хроническая усталость (сложные асаны, требующие нагрузки на нервную систему).
   5. Варикоз (асаны, предусматривающие сильную нагрузку на нижние конечности).
   6. Болезни ЖКТ (скручивания, перевернутые асаны, силовые асаны на пресс, майюрасана).
   7. Перенесенная пневмония (любые остановки, задержки и интенсивные виды дыхания).
   8. Беременность (необходимо запросить отдельную инструкцию).
3. **АДАПТАЦИЯ ПРАКТИКИ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ**
   1. **Дыхание:** исключить задержки дыхания и капалабхати (заменить капалабхати глубоким дыханием).
   2. **Позиции йоги (асаны, упражнения)**:

Исключить все асаны лежа на животе (вместо них выполняются мягкие прогибы и скрепления в позе на четвереньках).

Исключить асаны с активным прогибом (пример: «собака мордой вверх» заменяется на прогиб спины в позе на четвереньках).

Исключить асаны на пресс, вместо этого рекомендуется делать позу бабочки.

Исключить все глубокие скручивания (допустимы аккуратные скручивания с минимальной амплитудой).

Уменьшить глубину наклонов.

Допускается неполное выполнение халасаны с опорой ног на стену, планки с коленями на полу.

Рекомендации по выполнению поз, в которых присутствует наклон к ногам: колени необходимо держать на ширине плеч (поза ребенка, наклон вперед сидя и т. п.).