

ПРАВИЛА СТУДИИ ЙОГИ “BE IN BIKRAM”

Приложение № 1 к Договору публичной оферты на оказание услуг по занятию йогой в Студии йоги «Be in Bikram»

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЙОГОЙ

- Камни в желчном пузыре;
- Послеоперационный период на органах брюшной полости и грудной клетки (первые 2-3 месяца после операции);
- Психические заболевания, особенно шизофрения и склонности к психозам;
- Острые заболевания внутренних органов (панкреатит, холецистит, аппендицит);
- Паховые грыжи;
- Значительно повышенное артериальное давление, гипертония 2-3 стадии;
- Значительно повышенное внутричерепное давление;
- Тяжелые поражения сердца, ишемическая болезнь, первые 3-6 месяцев после инфаркта миокарда;
- Пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия, аневризма аорты и некомпенсированные пороки сердца, первые 6 месяцев после инсульта;
- Инфекционные поражения суставов: например, инфекционный или реактивный артрит;
- Тяжелые черепно-мозговые травмы и травматические повреждения позвоночника (переломы костей позвоночника в стадии декомпенсации);
- Инфекции головного или спинного мозга;
- Инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- Нейроинфекции;
- Злокачественные новообразования (рак или саркома);
- Тяжелые заболевания крови;
- Простуда и грипп, повышенная температура тела;
- Беременность на сроке от 3-х месяцев и выше (за исключением специального комплекса Бикрам йоги для беременных), а также первые 3 месяца после родов;
- Артрозы тазобедренных и коленных суставов — коксартроз и гонартроз;
- Повреждения менисков;
- Межпозвонковые грыжи дисков (грыжи позвоночника);
- Листезы (лестничные смещения позвонков);
- Синдром гипермобильности, то есть явная разболтанность суставов и позвоночника;
- При корешковых синдромах (заболевания позвоночника, при которых боль из шеи или поясницы по нервному корешку простреливает в руку или ногу);
- Период обострения любой болезни, не устранив предварительно острую боль (особенно это касается острой боли в шее или пояснице).

Занятия йогой также лучше прекратить в том случае, если каждый раз после практики у вас происходит ухудшение самочувствия. Проконсультируйтесь о пользе занятий с лечащим врачом и посоветуйтесь с инструктором по йоге, что нужно изменить в персональной практике йоги.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СТУДИИ

Настоящие Правила обязательны к выполнению всеми лицами, находящимися в помещениях Студии, Клиентами и участниками занятий и мероприятий, проводимых Студией.

1. Студия не несёт ответственности за потенциально возможные или наступившие неблагоприятные последствия, которые могут быть вызваны медицинскими противопоказаниями к занятиям йогой у Клиента. Если у Клиента есть сомнения относительно состояния своего здоровья, то Клиент должен самостоятельно получить консультацию специалиста, пройти медицинское обследование с целью выявления противопоказаний и ограничений для занятий йогой, а также для получения всех видов услуг, оказываемых Студией. Только после этого Клиент может приступать к занятиям.
2. Посещая занятия йогой в Студии Клиент подтверждает:
 - 2.1. Свое полное ознакомление с Правилами Студии и обязательство их исполнять.
 - 2.2. Отсутствие медицинских противопоказаний и ограничений для занятий йогой, способность руководить и отвечать за свои действия, осознавать их последствия для себя и третьих лиц.
 - 2.3. Отсутствие в будущем претензий к Студии в случае нанесения ущерба здоровью в результате нарушения настоящих Правил и рекомендаций инструктора.
 - 2.4. Свое согласие на фото- и видеосъемку во время занятий, а также дальнейшее размещение данных материалов на сайте Студии и/или в социальных сетях.
3. При посещении занятий Клиент обязан назвать свою ФИО, на которую зарегистрирован абонемент. Не допускается использование чужих ФИО.
4. При посещении занятий Клиент обязан приходить на занятия вовремя. В случае возможного опоздания, Клиент обязан заранее предупредить персонал студии по телефону. Не допускаются опоздания более, чем на 15 минут.
5. Нахождение в залах и раздевалках Студии возможно либо в сменной обуви, либо без обуви. Уличная обувь и верхняя одежда оставляются при входе в студию.
6. Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, посещать занятия в чистой одежде, если необходимо – до и после занятия принять душ.
7. Клиент может взять в аренду и/ или использовать принадлежащее Студии оборудование для занятий (коврики, кирпичи, ремни). После использования коврики необходимо развесить, а оборудование аккуратно убрать на отведенное место в соответствии с инструкциями.

8. Клиент обязан бережно относиться к имуществу Студии, не допускать его повреждения или уничтожения. При возникновении повреждений и порчи имущества по вине Клиента, последним возмещается полная стоимость причиненного ущерба.
9. Клиент обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно и вежливо по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
10. Клиент не вправе проводить инструктаж, давать рекомендации на предмет занятий другим Клиентам. Такие рекомендации и инструктаж не могут быть исполнены и реализованы.
11. Лица младше 18 лет, допускаются к самостоятельным занятиям только при предъявлении письменного разрешения одного из родителей.
12. На семинары и ежедневные занятия обязательна предварительная запись по телефону, через виджет на сайте или в соц сетях Студии. В случае отсутствия предварительной записи Клиента на занятия в студии, Студия вправе отказать Клиенту в получении Услуги по причине переполненности группы или иных обстоятельств.
13. Студия не несет ответственности перед Клиентом за потенциально возможные несчастные случаи, произошедшие на территории Студии, явившиеся следствием неосторожности, халатности и неосмотрительности Клиента. В случае непредставления достоверной информации о состоянии своего здоровья ответственность за возможные последствия лежит на Клиенте.
14. Студия не несет ответственности перед Клиентом за утрату имущества, денег, валютных ценностей, ценных бумаг и других вещей, оставленных без присмотра Клиентом при условии, что они не были специально приняты Студией на хранение. Студия не несет ответственности перед Клиентом за повреждение или утрату имущества Клиента, допущенные по вине других посетителей и лиц, не являющихся работниками Студии.
15. Студия не несет ответственности за невозможность проведения занятий вследствие обстоятельств непреодолимой силы, в том числе в случае организованного отключения подачи теплоносителя, электроэнергии, горячего и/или холодного водоснабжения, аварий и других обстоятельств, не зависящих от Студии.
16. Студия не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими или муниципальными властями профилактических, ремонтно-строительных и иных работ.
17. На территории Студии запрещено:
- курить, находиться в состоянии алкогольного, наркотического, токсического или иного опьянения;
 - проносить на территорию центра любое холодное, метательное, пневматическое, спортивное, огнестрельное оружие, взрывоопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества;

- пользоваться мобильными телефонами или иными электронными устройствами во время занятий, а также в зале для занятий;
- использовать сильно пахнущие средства гигиены или косметики;
- принимать пищу и напитки в не предназначенных для этого местах;
- входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;
- самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории студии без письменного разрешения Студии;
- посещать территорию Студии с домашними животными, без письменного разрешения Студии;
- въезжать на территорию Студии на роликовых коньках, велосипедах, скейтбордах и иных средствах передвижения, за исключением инвалидных колясок;
- беспокоить других посетителей.

18. В случае необходимости и для улучшения качества услуг Студия имеет право в одностороннем порядке дополнять и изменять настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Клиента с момента их размещения для всеобщего ознакомления на информационных стендах в помещениях Студии, а также на сайте Студии.

19. Студия вправе отказать Клиенту в предоставлении услуг и в одностороннем порядке расторгнуть Договор в случае однократного или повторных грубых нарушений настоящих Правил посещения занятий без возвращения взноса за неиспользованный срок действия абонемента.

Приложение № 3 к Договору публичной оферты на оказание услуг по занятию йогой в Студии йоги «Be in Bikram»

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЙОГОЙ

Не рекомендуется принимать пищу позже, чем за 2-4 часа до класса. Если есть сильное чувство голода перед занятием, допустимо за 40-60 минут выпить стакан свежевыжатого сока, чай с мёдом, съесть немного овощей, фруктов или сухофруктов.

В течении дня и перед занятием следует пить достаточно чистой питьевой воды. Во время занятия можно пить воду по потребности.

Рекомендуется опорожнить мочевой пузырь и кишечник перед занятием.

После практики допустима легкая боль в мышцах, которая может усилиться на следующий день. Облегчение принесёт теплый душ, ванна, лёгкий 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 асан или индивидуальную практику.

С особым вниманием нужно отнестись к суставной боли. Легкий дискомфорт возможен, особенно, в начале практики. Но резкой боли быть не должно. В случае появления стойких болевых ощущений в суставах – немедленно сообщите вашему инструктору и, при необходимости, врачу.

Общие правила техники безопасности в йоге.

Эти правила относятся ко всем упражнениям без исключения:

1. Не занимайтесь через боль и дискомфорт. Нет ситуаций, когда терпеть боль при занятиях йогой было бы полезно и безопасно.
2. Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах. Любые ощущения в этих зонах – это сигнал о возможном повреждении.
3. Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвать обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.
4. Не допускайте переохлаждения тела. Не выходите из класса без веской причины. Холодные мышцы менее эластичны и риск повредить их заметно возрастает.
5. Будьте осознанны. Хотя считается, что хорошее расслабление – основа йоги, не следует отключать сознание в асанах.
6. Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Они могут стать причиной плохого самочувствия на классе. Кроме того, эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку или травму.
7. Будьте внимательны на 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. Есть незначительное количество поз, где спина сгибается, в большинстве асан позвоночник должен быть строго прямым. 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, скручиваниях.

Техника безопасности в позах стоя

В стоячих позах чаще всего травмируются колени. Несколько важных правил:

1. Стопы должны быть параллельны в позах с поворотом корпуса, таких, как Дандаямана Бибхактапада Джануширасана (поза наклона головы к колену с расставленными ногами). Паривритта Триконасана (поза перевернутого треугольника), Вирахадрасана (поза война) 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 выгибаться в обратную сторону в позах с прямыми ногами — Дандаямана Джануширасана (поза наклона головы к колену), Дандаямана Дханурасана (поза лука в положении стоя), Туладандасана (поза балансирующей палочки) и другие. Обязательно напрягайте мышцы над коленом.
3. Колено не должно выдаваться вперед или заваливаться внутрь в позах с выпадом, например, Вирахадрасана (поза война) и др. Колено должно располагаться строго над пяткой или немного сзади нее.

Техника безопасности в позах сидя

В сидячих позах также чаще всего травмируются колени, реже голеностопные суставы. Будьте внимательны в Супта Ааджрасане (позе героя в положении лежа). Удерживайте большую часть веса в руках, когда опускаете бедра между стоп. Если чувствуете дискомфорт, избегайте чрезмерно долгого нахождения в этой позе, увеличивайте выдержку постепенно.

Техника безопасности в наклонах

В наклонах чаще всего страдает поясница. Особенно это опасно при наклонах сидя. Стараясь согнуться как можно глубже, многие сутулят спину, в результате зарабатывая проблемы с позвоночником. 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. Позвоночник разгибается неравномерно по своей длине: шея и поясница 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 допускайте сильных ощущений в шее и пояснице. У вас должно быть субъективное ощущение равномерного разгибания по всей длине позвоночника;

3. Не сутультесь и не поднимайте плечи к ушам. Они должны быть расправлены и свободно откинuty назад. В противном случае можно вызвать спазм мышц шеи.

4. 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.

Вот основные правила выполнения скручиваний:

1. Не сутультесь 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.

4. В скручиваниях лежа обе ноги и обе руки должны быть на полу.

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 сутультесь 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).

В перевернутых позах вес тела приходится на шейно-грудной отдел позвоночника.

Вот основные правила выполнения перевернутых поз:

1. Снимайте нагрузку с шейного отдела позвоночника. Не переносите на нее вес тела в стойке на голове, опираясь на руки.
2. Не допускайте сильного прилива крови к голове. Ощущение распирания в коже лица, покраснение глаз и кожи лица – однозначный признак перегрузки сосудистого русла.

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.