

Ellenjavallatok

Mikor nem mozoghatok?

Az ászanázást, illetve a tornázást nem ajánlott végezni nagyobb területet érintő akut gyulladás esetén; lázas, vagy erősen legyengült állapotban; műtétek utáni lábadozás időszakában; csonttörésnél; ahogy krónikus szív- és érrendszeri megbetegedések (pl. krónikus magas vérnyomás, súlyos érelmeszesedés, szívinfarktus utáni állapot) esetén sem; tudatmódosító szerek befolyása alatti állapotban; komolyabb pszichés megbetegedéseknél; várandósság alatt (kivéve speciális kismama jóga) és a szülés utáni első három hónap idejében. A hölgyek vegyék figyelembe a havi tisztulásuk idejét, annak megfelelően kihagyva a fordított testhelyzeteket.

Mikor nem végezhetem a tanfolyamot?

Amennyiben egy gerincbetegség az alábbi tüneteket produkálja, akkor ellenjavallt a tanfolyam végzése, és mindenképp szakorvos felkeresése szükséges: zsibbadó, érzéketlen, bénult testrészek és/vagy végtagok; kontrolálatlan mozgások; vizelet visszatartási probléma (inkontinencia); akut nagy fájdalommal járó ízületi gyulladás; bárhol tapasztalt éles, szúró vagy hasító fájdalom; nagyfokú mozgáskorlátozottság.

Kiegészítés:

Az online tanfolyam nem helyettesíti a szakszerű orvosi vagy gyógytornászi szakkezeléseket, mindössze azok kiegészítője lehet. Bármiféle gerincbetegséged van, mindenképp keress fel egy ortopéd vagy reumatológus orvost és egy gyógytornászt.