# Бережная и безопасная практика в ОЗАРИ

Редакция 7 ноября 2026 г. · ozari-practice-safety-2026-11-07-v1

Эти правила помогают подготовиться к занятиям йогой, дыхательным практикам и медитациям. Онлайн-запись не позволяет преподавателю наблюдать за вашим состоянием в реальном времени. Вы можете поставить урок на паузу, выбрать более простой вариант или пропустить упражнение.

## 1. Перед началом занятия

Выберите спокойное место, где достаточно пространства для движений. Уберите скользящие предметы, провода и препятствия; используйте устойчивый нескользящий коврик. Для опоры подходят только устойчивые предметы, которые не сдвинутся под нагрузкой. Одежда должна позволять свободно двигаться и дышать.

Посмотрите объяснение упражнения до его выполнения. Не отвлекайтесь на экран в положении, где поворот головы или потеря равновесия могут быть опасны. Если инструкция непонятна, остановитесь и задайте вопрос преподавателю.

## 2. Когда сначала стоит обсудить нагрузку с врачом

При беременности, после родов, недавней операции или травмы, при заболеваниях, влияющих на переносимость нагрузки, а также при сомнениях в допустимости упражнений обсудите выбранный вид практики с лечащим врачом. Особенно это важно, если врач уже ограничивал физическую нагрузку. Не отменяйте его рекомендации ради выполнения урока.

При температуре, остром заболевании, выраженном недомогании или опьянении занятие отложите. Записанный курс не заменяет медицинскую консультацию, реабилитацию или индивидуально подобранную лечебную программу. Перечень ситуаций здесь не исчерпывающий: отсутствие вашего состояния в списке не означает, что любая нагрузка вам подходит.

## 3. Комфортная нагрузка и движения

Начинайте с небольшой амплитуды и доступного темпа. Входите в положения и выходите из них плавно. Не стремитесь повторить глубину позы, скорость или длительность преподавателя. Не выполняйте силой растяжение, резкие скручивания, запрокидывание головы или давление на шею и суставы.

Боль, онемение и ощущение нестабильности не нужно преодолевать. Не пытайтесь «продышать» боль или доказать себе выносливость. Сократите движение, выберите предложенный простой вариант или прекратите упражнение. Для занятий с болью в шее, спине или пояснице сначала уточните допустимую нагрузку у врача.

## 4. Дыхательные практики

Дышите свободно, без усилия и стремления набрать как можно больше воздуха. Начинающим не нужно форсировать частоту или глубину дыхания, выполнять длительные задержки и сохранять дискомфорт ради инструкции в записи.

При головокружении, покалывании, потемнении в глазах, тошноте или нарастающей тревоге прекратите дыхательное упражнение, примите удобное безопасное положение и вернитесь к обычному дыханию. Если самочувствие не восстанавливается, обратитесь за медицинской помощью.

## 5. Когда нужно остановить занятие

Прекратите практику при новой или усиливающейся боли, выраженной слабости, головокружении, нарушении равновесия, необычной одышке, сердцебиении или других непривычных симптомах. Не возвращайтесь к нагрузке, пока не понятна причина ухудшения самочувствия.

При боли или давлении в груди, выраженном затруднении дыхания, потере сознания, внезапном нарушении речи или движений, а также других признаках неотложного состояния немедленно обратитесь за экстренной помощью: 112 или 103 в России. Не ждите ответа преподавателя в чате. Если вы находитесь в другой стране, используйте местный номер экстренной помощи.

## 6. Медитации и эмоциональное самочувствие

Слушайте медитацию в безопасном месте: сидя с опорой или лёжа, если это удобно. Не включайте её за рулём, во время работы с механизмами, в воде или в другой ситуации, где нужно сохранять внимание к окружающему. Закрывать глаза необязательно.

Если усиливается тревога, появляется чувство оторванности от происходящего или становится эмоционально тяжело, остановите запись, откройте глаза и обратите внимание на окружающие предметы и опору под телом. Не нужно продолжать через сильный дискомфорт. При повторяющихся или выраженных трудностях обратитесь к специалисту по психическому здоровью. Медитация не заменяет лечение.

## 7. Аюрведа, питание и домашний уход

Материалы об аюрведе знакомят с традиционными представлениями и бытовыми практиками; они не устанавливают диагноз и не назначают лечение. Не отменяйте лекарства, лечебное питание и наблюдение врача по результату теста или лекции. Не начинайте приём трав, добавок и других средств только на основании записи курса.

При изменении питания, использовании масел, косметики и других средств учитывайте индивидуальную переносимость и инструкцию производителя. При аллергии, беременности, приёме лекарств или заболеваниях предварительно обсудите новые средства со специалистом. При раздражении или иной неблагоприятной реакции прекратите использование. Самостоятельно не выполняйте инъекции, травмирующие процедуры и агрессивные очищения.

## 8. Личный разговор с преподавателем

Если хотите обсудить формат занятий, отметьте это в анкете или напишите в поддержку ОЗАРИ: ozari.ozari@yandex.ru. В анкете достаточно указать опыт и общий запрос. Не вписывайте диагнозы, результаты обследований, медицинские документы и подробности травм.

Преподаватель может помочь разобраться с инструкцией и доступными вариантами практики, но не выдаёт медицинский допуск. Если для решения вопроса понадобится информация о здоровье, заранее согласуйте подходящий способ общения и правовое основание её обработки; не отправляйте её в общие чаты.

## 9. Что означает отметка об ознакомлении

Отметка подтверждает ознакомление с этой редакцией правил. Она не означает согласия на сбор медицинских данных, не удостоверяет отсутствие противопоказаний и не заменяет медицинскую консультацию.

Эти правила не освобождают исполнителя от предусмотренных законом обязанностей и не ограничивают права потребителя. Если условия конкретного упражнения строже общих рекомендаций, учитывайте их; при противоречии с рекомендациями вашего врача упражнение пропустите и уточните подходящий формат.