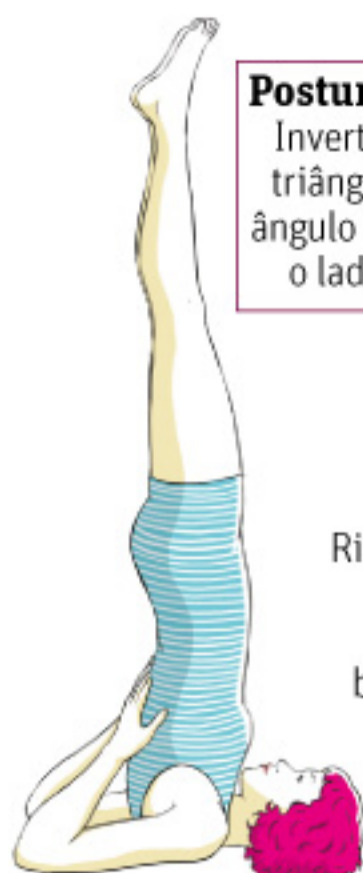


## ONDE DÓI

Áreas do corpo que podem ser prejudicadas com a prática da atividade, segundo o livro

### Posturas perigosas

Invertida; vela; arco; triângulo; postura do ângulo estendido para o lado; arado; cobra



## 1 CÉREBRO

Risco de acidente vascular cerebral provocado por compressão das vértebras do pescoço, que pode bloquear o fluxo de sangue para o cérebro

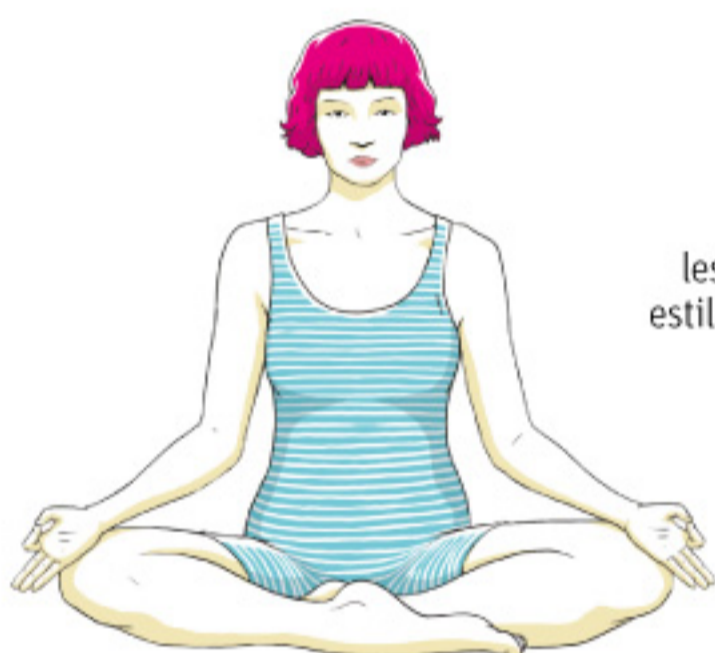


## 2 COSTELAS

lesões provocadas por torções

## 3 COLUNA VERTEBRAL

lesões provocadas por torções



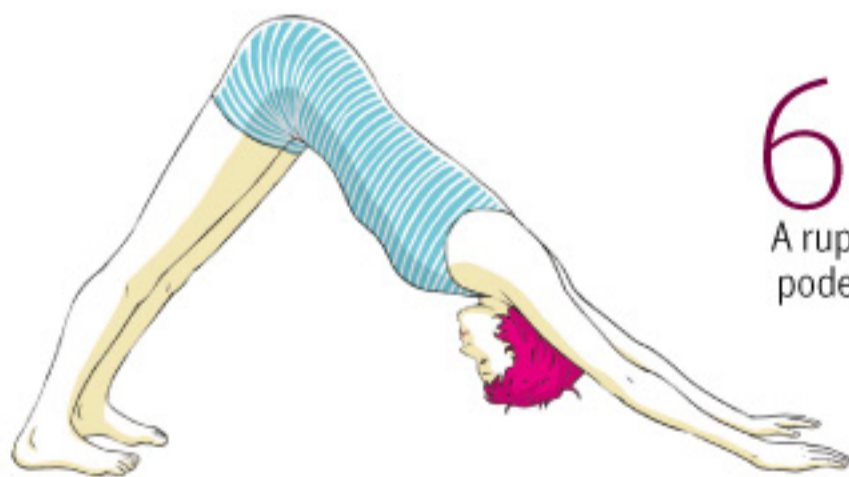
## 4 QUADRIS

lesões provocados pelo estilo básico de sentar da ioga, o "lótus"



## 5 PERNAS

Horas a fio na "postura da pinça" podem deixar as pernas fracas ou dormentes



## 6 TENDÃO DE AQUILES

A ruptura do tendão pode ser provocada pela postura "cachorro de cabeça para baixo"



## 7 PÉS

Horas na postura "diamante" podem causar o que é chamado de "pés caídos da ioga", condição provocada por danos na enervação periférica do ciático, causando dificuldade para andar, correr e subir escadas