

VARIACIÓN DE SHIRSHASANA

Ardha Shirshasana | Media parada de cabeza

	Problema / error	Corrección / ajuste
1	Miedo de caer	Toma la posición del profesor que se explicó para Shirshasana. Ayuda al estudiante a hacer la media parada de cabeza y mira si puede sostener la pose durante 5 o 10 segundos sin tu ayuda, pero siguiendo ahí de pie como una pared.
2.	Espalda demasiado redondeada, al estudiante le resulta pesada la pose en el cuello y hombros	Pídele al alumno que no meta las rodillas demasiado hacia el pecho, si no que las levante (muslos paralelos al suelo)