

## SHIRSHASANA VARIATIE

### Ardha Shirshasana | Halve hoofdstand

	<b>Probleem / Fout</b>	<b>Correctie / Aanpassing</b>
1	Bang om te vallen	Kom in de positie van de leraar zoals uitgelegd in Shirshasana. Help de leerling om in de halve hoofdstand te komen en kijk of hij/zij de houding 5 - 10 seconden kan vasthouden zonder jouw steun, maar blijf erbij staan als een muur.
2.	Te afgeronde rug, de leerling vindt de houding zwaar op de nek en schouders.	Vraag de leerling om de knieën niet te veel naar de borst te tillen, maar de knieën hoger op te tillen (dijen evenwijdig aan de grond).