

## SHIRSHASANA VARIAZIONE

### Ardha Shirshasana | Mezza verticale sulla testa

	Problema / Errore	Correzione / Aggiustamento
1.	Paura di cadere	Mettetevi nella posizione dell'insegnante come spiegato in Shirshasana. Aiutate lo studente a salire in Ardha Shirshasana e verificate se riesce a mantenere la posizione per 5-10 secondi senza il vostro sostegno, ma con voi ancora in piedi come un muro.
2.	Se la schiena è troppo arrotondata, lo studente trova la posizione pesante per il collo e le spalle.	Chiedere all'allievo di non portare le ginocchia troppo verso il petto, ma di sollevarle verso l'alto (cosce parallele al suolo).