

## VARIACIÓN DE SHIRSHASANA

### Eka Pada Shirshasana | Parada de cabeza con una pierna

	<b>Problema / Error</b>	<b>Corrección / Ajuste</b>
1	Tensión en los isquiotibiales / espalda redondeada	Pon un bloque debajo del pie que permanece apoyado en el suelo.