

VARIATION DE SHIRSHASANA

Ardha Shirshasana | Posture du Demi-Poirier

	Problème / Erreur	Correction / Ajustement
1	Peur de tomber	Entrez dans la posture de l'enseignant comme expliqué dans Shirshasana. Aidez l'élève à se mettre en demi-poirier et voyez s'il peut tenir la pose pendant 5 à 10 secondes sans votre soutien, mais restez debout derrière lui afin d'offrir un soutien en cas de chute.
2	Dos trop arrondi, l'élève trouve la pose trop intense pour le cou et les épaules	Demandez à l'élève de ne pas trop ramener les genoux vers la poitrine, mais de lever les genoux plus haut (cuisses parallèles au sol).