

VARIATION DE SHIRSHASANA

Sukha Shirshasana | Posture du Poirier facile

	Problème / Erreur	Correction / Ajustement
1	Dos arrondi	Placez un bloc ou un coussin sous les pieds (ou placez les pieds contre un mur).
2	Épaules levées	Demandez à l'élève d'enfoncer fermement ses coudes dans le sol et d'éloigner ses épaules des oreilles.