

VARIACIÓN DE SHIRSHASANA

Sukha Shirshasana | Parada de cabeza fácil

	Problema / Error	Corrección / Ajuste
1	Espalda redondeada	Coloca un bloque o cojín bajo los pies (o coloca los pies contra una pared).
2	Hombros encorvados	Pedir al alumno que empuje los codos en el suelo con firmeza y que levante los hombros lejos de las orejas.