

**SHIRSHASANA VARIAZIONE****Sukha Shirshasana | Verticale semplice**

	<b>Problema / Errore</b>	<b>Correzione / Allineamento</b>
1	Schiena curva	Posizionare un blocco o un cuscino sotto i piedi (o appoggiare i piedi a una parete).
2	Spalle ingobbite	Chiedere allo studente di spingere con forza i gomiti nel terreno e di sollevare le spalle dalle orecchie.