

SHIRSHASANA VARIATIE

Sukha Shirshasana | Gemakkelijke hoofdstand

	Probleem / Fout	Correctie / Aanpassing
1	Ronde rug	Plaats een blok of kussen onder de voeten (of plaats voeten tegen een muur).
2	Schouders gebogen	Vraag de leerling om de ellebogen stevig in de grond te duwen en de schouders van de oren weg te duwen.