


Name Sanskrit /Deutsch

**frisurasana / die Haarpalme /Variation von urdhva hastasana**



<b>Namenserklärung</b> 1 <b>Spirituelle, symbolische Aspekte</b>	<b>Ausführung, Atemführung</b> 2	<b>Gezielte Vorübungen (andere Stellungen)</b> 3
<p>Der Sanskrit Name ist im Verlauf der Jahrtausende in Verschollenheit geraten.</p> <p>Am wahrscheinlichsten ist diese Asana mit dem Spruch 'Da stehen mir die Haare zu Berge' in Verbindung zu setzen. Dies drückt zum einen eine Anspannung aus als auch eine elektrostatische Ladung der Haare.</p> <p>Diese zwei Komponenten sind in Anatomieprüfungsvorbereitungs-Wochen beide anzutreffen</p>	<p>Brillenträger ziehen die Brille mit Vorteil vor der Ausübung aus.</p> <p>Hände auf den Kopf legen, Haare zusammenführen, Gummi rumführen, Hände lösen und lächeln.</p> <p><b>kurze Haare</b> wählen eine Kopfpattie zur Ausführung</p> <p>Wird die Asana <b>aus einer Vorbeuge</b> heraus ausgeführt, so kann auf die Hilfsmittel Kamm und Bürste besser verzichtet werden.</p>	<p>Kamm und Bürste nehmen und Haare der Schwerkraft folgend separieren, hier gut auf den Rhythmus der Atmung achten</p> <p>Ohrenwackeln oder Stirn runzeln/hochziehen: führt zu Aktivierung der grossen Skalp Muskulatur, was die spätere Ausführung von frisurasana stark erleichtert</p>
<b>Wirkungen physisch</b> 4		<b>Häufige Fehler, zu beachten:</b> 5
<p>Kräftigung der Haarmuskulatur und bukkalen Gesichtsmuskulatur</p> <p>Bei Variante aus der Vorbeuge: Dehnung der rückseitigen Bein- und Rückenmuskulatur und der Haarmuskeln</p> <p>Üben des Umgangs mit elektrostatischen Ladungen</p>		<p>Das Lächeln vergessen Humor vernachlässigen Zu viel wollen und nicht entspannen</p>
<b>Wirkungen psychisch</b> 7	<b>Varianten (gleiche Stellung), leichter, schwieriger, therapeutisch</b> 8	<b>Ausgleichshaltungen, Sequenz</b> 10
<p>Erweiternd und erhellend</p> <p>Aktiviert sahasrara Chakra schafft dadurch inneren und äusseren Frieden</p> <p>Fördert den Gruppenzusammenhalt</p> <p>Baut Stress ab und entspannt</p>	<p><b>Leichter:</b> In Vorbeuge (uttanasana oder prasarita padottasana ) Haare gut strecken und mit dem Boden verwurzeln</p> <p><b>Schwieriger:</b> Lateralflexion der Haare, Sehr kurze Haare: hier muss die buccale Gesichtsmuskulatur die Haarmuskelarbeit grösstenteils übernehmen Ballon-Frisurasana, mentales Üben</p>	<p>Kopfhaut massieren oder in Haare fassen und Kopfhaut hin und her schieben</p> <p>Zwerchfellmassage und Atem Aktivierung durch herzhaftes Lachen</p>
	<b>Hilfsmittel</b> 9	<b>Literatur</b> 11
	<p>Haargummi Kamm und/oder Bürste Vertrackte anatomische Prüfungsfragen Aufgeblasener Ballon: diesen stark an den Haaren reiben, bei guter Technik bleibt er haften und führt zu Ballon- Frisurasana</p>	<p>Corinne Aregger LG25 Inspiriert durch lehrreiches Abendgespräch, dem Jahrgang LG25, C. Felber, B. Meier-Käppeli und P.Jordis Demonstration! DANKE euch allen! ☺</p>

