



pinca mayurasana

„Ellbogenstand“



Anleitung

1. Lege aus dem Hund Kopf nach unten die Unterarme schulterbreit parallel auf den Boden für den **Hundeellbogenstand**.
2. Spreize die Finger maximal, halte die Mittelfingersehnen parallel.
3. Bringe die Schultern über die Ellbogen und drücke die ganzen Unterarme und Hände kräftig auf den Boden.
4. Laufe mit beiden Füßen etwas nach vorn, um mehr Gewicht auf die Arme verlagern zu können. Ab jetzt halte die Schultern möglichst genau über den Ellbogen.
5. Entscheide dich für ein Schwung- und ein Sprungbein. Das Sprungbein setze ein wenig näher an die Ellbogen und winkle es ein wenig an. Stehe dort auf den Fußballen.
6. Schwinge das Schwungbein kräftig auf und ab bis du weißt, dass du mit zusätzlichem Abspringen des Sprungbeins die Haltung einnehmen können wirst.
7. Mit einem kräftigen Aufschwung des Schwungbeins springe mit dem Sprungbein ab. Ziehe das Sprungbein so nach, dass es ein wenig später als das erste Bein die Wand erreicht. Sobald die erste Ferse die Wand erreicht hat, ziehe das zweite Bein nach. Strecke es dabei durch.
8. Danach verbessere die Streckung der Beine und schiebe die Fersen hoch, etwa bis der Fuß im rechten Winkel zum Unterschenkel steht.
9. Bewege die Schultern so weit als möglich von der Wand weg und richte den Oberkörper gegenüber den Oberarmen auf, maximiere also die **Frontalabduktion** in den **Schultergelenken**.

Details

1. Kalkuliere beim Abstand der Ellbogen mit ein, dass diese über ihre eigene Muskulatur in Ellbogennähe noch etwa um 2-4 cm nach außen bewegt werden. Die Unterarme sollen nach Einnehmen der Haltung parallel sein.
2. Bewege die Schulter von der Wand weg.
3. Fortgeschrittene brauchen die Technik des Auf- und Abschwingens eines Beins nicht mehr, sondern können die Stellung sofort einnehmen.
4. Beim Nachziehen des Sprungbeins bemiss dessen Beschleunigung so, dass diese den Aufschwung des Schwungbeins möglichst wenig beeinträchtigt, sondern erst dann voll erfolgt, wenn die erste Ferse an der Wand ist. Auch dabei kann es noch geschehen, dass durch das Hochziehen des zweiten Beins die erste Ferse wieder von der Wand abhebt. Dann war die Beschleunigung des zweiten Beins zu groß.
5. Der für den Ellbogenstand benötigte Schwung ist wesentlich geringer als der für **Handstand** benötigte. Beachte, dass du mit dem Aufschwung weder die Wand noch die Ferse zerschlägst.
6. Manche Menschen neigen dazu, das Schwungbein beugen zu lassen, was oft dazu führt, dass sie sich wieder von der Wand abstoßen, insbesondere wenn die Beugung groß wird. Als Ursache kommt zweierlei in Frage:
 1. Ein falsches Verständnis des Hochschwingens des Schwungbeins: dieses soll nicht aus dem Auf und Ab der Wade oder Ferse geschehen, sondern eine Bewegung des Oberschenkels im Hüftgelenk sein, die den Rest des Beins (bei gestrecktem

- Kniegelenk** zwangsweise) mitbewegt. Versuche beim Aufschwung die Spannung des **Quadrizeps** zu spüren, der das **Kniegelenk** streckt.
2. Die Unbeweglichkeit in den **Hüftgelenken**, die den Winkel zwischen den Oberschenkeln („Scherenbewegung der Beine“) besonders bei gestrecktem vorderen Bein oft auf rund 90° oder gar kleiner begrenzt.
 7. Drehe die Beine tendenziell ein, bewege die Innenknie also stärker zur Wand.
 8. Strecke die Innenknöchel und den gesamten Innenfuß hoch.
 9. Halte die Pomuskeln aktiv, um das Becken gerade in Verlängerung der Arme in Richtung Füße zu strecken. Die **Hüftgelenke** sind also wie in **Anatomisch-Null** weder in der **Extension** noch in der **Flexion**.
 10. Bei in den Schultergelenken unbeweglichen Menschen wird kein 180°-Winkel der **Frontalabduktion** erreicht, was bedeutet, dass der Rumpf gegenüber den Armen kippt. Dies führt leicht zu einem unkontrollierten **Hohlkreuz**. Minimiere dieses Ausweichen und richte den Oberkörper maximal auf (bis in die Verlängerung der Arme), indem du eine Bewegung in den Armen ausführst wie etwa in **utkatasana** oder **urdhva hastasana**. Das erleichtert das Befinden des unteren Rückens in dieser Haltung.
 11. Benutze einen Klotz zwischen den Händen, wenn die Hände beim Aufschwung oder in der Haltung zu sehr zueinander bewegen.
 12. Benutze einen Gürtel um die Oberarme nahe der Ellbogen zu halten, falls die Ellbogen zu sehr auseinander bewegen. Der Gürtel ist auch dann angebracht, wenn die Kräfte, die die Ausweichbewegung der Ellbogen nach außen verursachen, sie so kräftig nach außen drücken, dass die Haut der Belastung nicht standhält, was in der Praxis tatsächlich so aussehen kann, dass Haut von dem Unterarm auf die Matte „abgerieben“ wird. Die Benutzung einer Decke unter den Unterarmen im Bereich der Ellbogen ist ebenfalls möglich, jedoch nur in Kombination mit einem Gürtel, da auf der Decke die Neigung der Ellbogen nach außen zu rutschen ungleich höher ist.
 13. Für in der Schulter nicht sehr bewegliche Anfänger wird die Haltung nicht empfohlen, da das Ausweichen der Schulter zur Wand hin meist nicht hinreichend kontrolliert werden kann. Sobald die Schulterbeweglichkeit etwas besser ist, versuche den Ellbogenstand erst einmal mit pro Seite um bis zu 5 cm vergrößertem Abstand zwischen den Ellbogen.
 14. Strecke aus den Schultern nach oben (**Elevation der Schulterblätter**) so, dass du die Bewegung in den Schultern als nach oben Rutschen der Fersen an der Wand nachvollziehen kannst. Damit ist natürlich die Relativbewegung des Körpers zu den **Schulterblättern** mit dem am Boden fixierten Armen gemeint. Weiteres **Ausdrehen** der Arme ist wegen der fixierten Unterarme nicht mehr möglich.
 15. Die hier beschriebene Haltung ist nicht die oft gezeigte pinca mayurasana, bei der die Schulter nicht im gestreckten Winkel, der Oberkörper aber in Rückbeuge ist und die Unterschenkel bei **gebeugten Kniegelenken** herabhängen. Bei jener Variante wird zusätzlich der Kopf in den Nacken genommen, was ebenfalls der angestrebten Schulteröffnung zuwiderläuft. Außerdem ist durch den schräg stehenden Oberkörper und die gebeugten Knie die Körpermasse wesentlich weiter um den **Schwerpunkt** verteilt, was die Balance deutlich vereinfacht. Auch durch den im Sinne der **Sarkomerlänge** in günstigere Richtung verschobenen Arbeitspunkt der **Deltoideen** ist diese Variante wesentlich einfacher.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Abschürfung (Erosion) am Unterarm

Durch die Ausweichkräfte kann es vorkommen, dass es die Haut des Unterarms so kräftig nach außen schiebt, dass diese dem nicht standhalten kann und eine Hautschicht auf der Matte verbleibt. Dem kann wie oben beschrieben mittels eines Gürtels abgeholfen werden.