

## „Hundeellbogenstand“



### Anleitung

1. Hier wird die meistgeübte Variante mit Klotz an der Wand beschrieben: lege einen Klotz in Längsrichtung an die Wand, mittig auf den Mattenrand.
2. Umgreife mit den Händen den Klotz derart, dass die Daumen an den Ecken des Klotzes vorbei nach innen (also zueinander) und die Finger schräg leicht nach außen in Richtung Wand zeigen.
3. Lege die Unterarme parallel auf den Boden.
4. Der Rest des Körpers führt **Hundstellung Kopf nach unten** aus.
5. Bewege den Oberkörper, insbesondere den Schulterbereich in Richtung der Beine.

## Details

1. Beim Einnehmen der Haltung geht häufig die Parallelität der Unterarme verloren, was daran liegt, dass Bewegungseinschränkungen im **Schultergelenk** in eine ausweichende Bewegung der Ellbogen nach außen umgesetzt werden. Um das zu verhindern teste, wie weit die Unterarme über ihre eigene Muskulatur seitwärts rollen können und kalkuliere dies beim Aufbau der Haltung mit ein. In Fällen wenig robuster Haut und bei intensivem Üben kann die seitwärtige Ausweichbewegung der Unterarme so stark sein, dass ein bis zwei Hautschichten auf der Matte zurückbleiben, was i.a. hauptsächlich ein kosmetisches Problem darstellt und sich nach häufigerem Üben über einen längeren Zeitraum durch Ausbildung robusterer (nicht unbedingt verhornter) Haut vermindern kann. Besser werdende Beweglichkeit im **Schultergelenk** in Richtung **frontaler Abduktion** trägt ebenfalls dazu bei, diesen Effekt zu vermindern. Um diese Unannehmlichkeit zu vermeiden ist es sinnvoll, einen Gürtel an den Unterarmen direkt unterhalb des **Ellbogengelenks** anzubringen, der die **Drehmomente** aus den **Schultergelenken** auffängt. Möglich ist auch die Anbringung direkt oberhalb des **Ellbogengelenks**, jedoch muss darauf geachtet werden, dass der Kopf noch hindurch passt.
2. Wie in einigen anderen Haltungen mit **Flexion** in den **Hüftgelenken** und gestreckten **Kniegelenken** auch, kann auch hier eine Krampfneigung im **Rectus femoris** auftreten. Versuche daher, die **Flexion** in den **Hüftgelenken** möglichst isoliert aus der **Iliopsoas**-Gruppe auszuführen.
3. Tritt in den Oberschenkelrückseiten (**Ischiocrurale Gruppe**) zu starke Dehnung auf, ist das ein Zeichen dafür, dass der Abstand zwischen den Füßen und den Ellbogen angesichts der zur Verfügung stehenden Beweglichkeit zu klein gewählt worden ist. Vergrößere dann den Abstand, damit a) die in den Beinen empfundene Dehnung nicht von der auszuführenden Bewegung des Oberkörpers und der Schultern ablenkt oder durch Dehnungsschmerzen ein weiteres Intensivieren der Haltung verhindert wird und b) die beinrückseitige Muskulatur nicht über die Position des Beckens und des Oberkörpers durch Zug an der **autochthonen Rückenmuskulatur** die Bewegung des Rumpfs zu den Beinen hin einschränkt.
4. Bei guter Beweglichkeit in den **Schultergelenken** kann es vorkommen, dass der Kopf auf dem Boden aufsetzt. Prüfe, ob das die Folge zu weit auseinander stehender Ellbogen ist; falls nicht, hebe den Kopf ein wenig an, um weitere Bewegung in den **Schultergelenken** ausführen zu können. Wenn das nicht reicht, können die Arme auch auf Schulterstandplatten gesetzt werden, jedoch sollten für eine gute Reibung Patches darauf gelegt werden. Auch wird meist die Länge der Arme inklusive der Hand größer sein als die Länge der Schulterstandplatte, so dass es deren zwei hintereinander gelegt bedarf.
5. Selbstverständlich kann es in der Haltung nicht darum gehen, die Fersen auf den Boden zu bekommen. Bewege sie soweit wie möglich zum Boden hin, gemeinsam mit dem Durchstrecken der **Kniegelenke**.
6. Drücke die Hände fest auf den Boden, sowohl als Streckbewegung im **Ellbogengelenk** aus Kraft des **Trizeps**, als auch als **Palmarflexion** im **Handgelenk**. Die Streckung im **Ellbogengelenk** trägt dazu bei, den Schulterbereich und damit den Oberkörper im Sinne der Übung weiter nach hinten in Richtung der Beine zu bewegen, wie auch, zusammen mit der **Palmarflexion** im **Handgelenk**, die Neigung der Hände zusammenzurutschen, zu

- vermindern.
7. Bewege die radialen Seiten (daumenwärts) der Hand und des **Handgelenks** soweit als möglich zum Boden. Möglich wird dies erst in Kombination aus **Palmarflexion** im **Handgelenk**, **Pronation** des Unterarms und Streckbewegung im **Ellbogengelenk**.
  8. Strecke, soweit möglich, den Oberkörper aus den Schultern heraus in Richtung des Beckens (**Elevation** der **Schulterblätter**). Diese Bewegung kann anfangs weitgehend eingeschränkt sein, sobald sie jedoch möglich wird, baue sie aus.
  9. Zuweilen wird der Druck der Hände seitlich gegen den Klotz als unangenehm stark empfunden. Dies ist selbstverständlich eine Auswirkung des Drucks, der aus dem ausweichenden **Drehmoment** in den **Schultergelenken** resultiert, welches deren Bewegungseinschränkungen entspringt. Prüfe, welcher Teil der Hand seitlich gegen den Klotz drückt: sind es die wenig mit Fleisch und Muskeln gepolsterten **Grundgelenke**, ist der Schmerz verständlich und kann vermindert werden, in dem stattdessen der Bereich proximal davon, also neben den Mittelhandknochen, seitlich gegen den Klotz gedrückt wird.
  10. Zuweilen beschwerten sich Übende über unangenehmen Druck der Finger gegen die Wand; zumeist betrifft das den Mittelfinger als längsten der Finger. Prüfe, ob die Hände ein wenig mehr nach außen (also nach ulnar) gedreht werden können (**ulnare Abduktion**), womit die Lage der Finger verbessert werden dürfte und häufig keiner der Finger mehr in Kontakt mit der Wand kommt.
  11. Neben den beschriebenen Aktivitäten in der Haltung drücke zusätzlich den Klotz in Richtung der Wand. Das ist Teil der Bemühung, den Schulterbereich zu den Oberschenkeln hin zu bewegen.
  12. Der Winkel im **Schultergelenk** im Sinne der **frontalen Abduktion** ist i.a. notwendigerweise ein kleinerer als in der **Hundestellung Kopf nach unten**, und selbst, wenn er gleich groß werden sollte, so doch zumeist nur als Folge deutlich größeren Krafteinsatzes. Diese Tatsache löst zuweilen Erstaunen aus, ist jedoch durch die erzwungene **Exorotation** der Oberarme in den **Schultergelenken** wegen der auf dem Boden fixierten Ellbogen und aus Betrachtung der Verläufe der zu dehnenden Muskeln leicht erklärbar.
  13. Der Hundeellbogenstand ähnelt der hier und dort zu sehenden shishumarasana, die statt der parallelen Unterarme konvergente Unterarme mit verschränkten Händen hat wie im **Kopfstand**. Daher fordert shishumarasana merklich weniger Beweglichkeit in Richtung **Frontalabduktion** der **Schultergelenke**. Eine andere zuweilen vorzufindende Bezeichnung ist ardha pinca mayurasana. Hier gibt es mehrere Interpretationen, etwa mit verschränkten Händen wie für shishumarasana beschrieben oder mit parallelen Unterarmen wie im Hundeellbogenstand. Im Sinne der beschriebenen Unterschiede zwischen dem Ellbogenstand und der pinca mayurasana ist diese Bezeichnung jedoch wohl weniger treffend.