



März 2026 – Waage



**Ich bin ganz im
Gleichgewicht und
verwurzele mich in meiner
eigenen Kraft**

ICH BIN.

Egal wie das Wetter ist: Jetzt ist endlich März und damit steht der Frühling unweigerlich ganz knapp vor der Tür - wie schön! Jetzt brauchen wir nichts mehr als eine besondere effektive Übung, die unsere mobilisierten Energien bündelt, so dass wir aus ihnen heraus gestalten können. Wenn nun noch eine effektvolle Fettverbrennung dabei wäre ... mit der Waage haben wir genau die passende Übung zur Hand, denn sie trainiert in kurzer Zeit fast alle Muskeln des Körpers, ganz besonders Bauch und Rücken, aber auf eine ganz feine und tiefgehende Weise auch die Beine sowie alle Gelenke in ihnen. Dies gibt dir eine gute Verwurzelung und einen anmutigen und kraftvollen Stand. Nebenbei stärkt sie auch deinen Gleichgewichtssinn und damit auch deine Fähigkeit, für Gleichgewicht in deinem Leben zu sorgen - auch im emotionalen Sinn.

Lehne dich aus dem Stand mit geradem Rücken nach vorne und hebe ein Bein gleichzeitig gestreckt an. Komme mit dem Rücken in eine Waagerechte und bilde eine Linie mit dem Bein. Ziehe an Fußspitzen und Wirbelsäule in entgegengesetzten Richtungen, um dich vollständig zu strecken. Dein Kinn ist leicht angezogen, deine Augen sind offen und fixieren einen Punkt auf dem Boden. Mit den Händen stützt du dich ohne zu viel Druck über dem Knie auf deinem Standbein ab. Halte dieses gestreckt. Bleibe in dieser Position und atme lang und tief. Versuche dich von ein paar Sekunden auf 1 Minute pro Bein zu steigern. Spüre dazwischen immer im Stand nach, wie sich dein Körpergefühl verändert hat.

Alternativen:

Wenn es dir schwerfällt, dein Gleichgewicht zu halten, kannst du folgende Varianten ausprobieren:

- Beuge dein Standbein leicht oder gehe erst in eine schiefe Ebene, achte dabei aber auf die gerade Linie zwischen Körper und Bein.
- Strecke deine Arme parallel nachgoren (achte auf einen entspannte Nacken- und Schulterpartie). Oder verschränke deine Hände vorne mit gestrecktem Zeigefinger.