



April 2026 – Heuschrecke



Lebendigkeit erwacht in mir. Ich trage alles, was ich brauche, in mir. ICH BIN.

Dem April wird einiges an Eigensinn zugesprochen. Davon wollen wir in diesem Monat ein bisschen abhaben, denn es braucht einen starken Sinn für das Eigene, um sich aus den Frühlingsenergien heraus proaktiv zu gestalten, etwas mehr Disziplin zu entwickeln und sich gegen die Frühjahrsmüdigkeit zu wehren. Die Heuschrecke ist dabei eine wunderbare Übung: Mit ihr stärkst du alle Muskeln deiner Körperrückseite und richtest die Wirbel zueinander aus. Ein starker, gerader und flexibler Rücken steht auch für geistige Stabilität und bietet ein wichtiges Fundament für dein Selbstbewusstsein und deine Willensstärke. Gleichzeitig wirkt diese Übung sehr aktivierend, was Lebendigkeit und Leidenschaft in deinem Körper weckt. Je konsequenter du mit dieser Übung arbeitest, desto mehr wird deine Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit wachsen. Mit diesen Energien kannst du jedes Tief überstehen.

Lege dich auf den Bauch, stütze dein Kinn auf dem Boden ab und strecke eine Arme nach vorne aus, wobei sich die Handflächen berühren. Deine Beine sind gestreckt und berühren sich an den Füßen. Du drückst sie leicht zusammen und streckst die Zehen. Atme tief ein und hebe Beine und Arme gestreckt hoch, ohne dass sie den Kontakt zueinander verlieren. Wenn du kannst, hebe den Kopf so an, dass dein Gesicht nach vorne zeigt. Sonst schaue in Richtung Boden. Beim Ausatmen lege wieder alles auf dem Boden ab. Beginne mit wenigen Wiederholungen und steigere bis zu 26-mal. Ziehe danach die Knie in Rückenlage an oder entspanne in der Babyposition (Fersensitz und Kopf vor den Knien ablegen, Arme entspannt am Körper).

Alternativen:

- Halte die Heuschrecke für ein paar Atemzüge in Position ohne abzulegen. Beginne hier mit 1-5 Atemzügen.
- Hebe nur die Beine: Lege dazu die Hände in Fäusten (Daumen innen) unter die Leisten und lasse das Kinn auf dem Boden liegen.
- Variiere mit den Armen: Strecke sie offen nach vorne. Oder zur Seite. Prüfe, welche Alternative du besonders magst.