



Sissis Bewegungstipp Nr. 39

Unser Körper kann sprechen. Lass uns mit dem Kopf beginnen. Wir schauen nach oben und dann nach unten, als würden wir ja sagen. Wir können ihn aber auch von links nach rechts und wieder zurückbewegen. Richtig, so zeigt man „Nein, das will ich nicht“. Wir ziehen nun die Schultern hoch, lassen sie wieder fallen und sagen so: „Ich weiß es nicht“. Wenn du fest einatmest und dabei deinen Brustkorb hebst, dann sagt dein Körper: „Ich bin groß und stark!“. Wenn man den Oberkörper ein wenig vorneigt und das Kinn ein wenig zur Brust zieht, dann grüßt man jemanden. Wenn du mit deiner Hüfte hin und her wackelst, und dabei die Hände in die Höhe reißt, dann zeigt dein Körper, dass du gute Laune hast. Fällt dir noch etwas ein? Otto und Lotte klatschen dir Beifall.

