



## Sissis Bewegungstipp Nr. 29

Auch wenn wir Menschen gar nichts tun und einfach nur herumliegen, bewegt sich unser Körper. Du glaubst mir nicht? Doch, unsere Lungenflügel bewegen sich. Diese befinden sich in deinem Brustkorb. Und dort passiert folgendes: Du atmest ein, und danach atmest du wieder aus. Dabei hebt sich der Brustkorb ein wenig, danach senkt er sich wieder. Wenn du dich auf dein Bett oder einfach nur auf den Boden legst, kannst du das sehr gut beobachten.

Versuch mal, tief einzuatmen! Jetzt spürst du, dass sich ganz schön viel bewegt. Wenn du flach einatmest, also nur ganz wenig, bewegt sich nicht so viel, stimmt's? Du kannst auch in deinen Bauch hineinatmen. Das macht ihn kurz größer, wenn du ausatmest, bekommst du wieder einen kleineren Bauch. Gottseidank, gell?

