



# Elefant und Maus

**Mehr Sauerstoff beim Strecken für das Gehirn, bessere Durchblutung der Körpervorderseite, Leichtigkeit für das Singen!**

Autorin: Isi Schennach  
[www.schennach.ch](http://www.schennach.ch)

Der Elefant macht sich riesengross und streckt sich bis zur Decke, spannt alle seine Muskeln an und sogar das Gesicht, es strahlt wie eine Sonne, fröhlich und hell. Langsam atmet er dabei durch seinen langen Rüssel. Dann aber als er sich nochmal neu streckt, macht er kleine ruckartige Atmungspäckchen, bis er ganz gross ist. Dann lässt er die Luft ganz langsam wieder ausströmen durch den Mund.

"Siehst du Maus, so macht man das wenn man gross und stark werden will", sagt der Elefant zur Maus.

"Aha", meint die Maus, "aber verstecken kannst du dich damit nicht gut!". "Schau - verstecken geht so!".

Die Maus macht sich ganz ganz klein und hält die Luft an. Oh sie kann dabei bis 8 zählen!

"Na ja, meint der Elefant, aber ich muss mich ja gar nicht verstecken, ich habe keine Feinde, ausser die Menschen und vor denen renne ich davon!" (Er joggt ganz schnell von links nach rechts!) und streckt sich nochmal hoch wie ein Baum und atmet genüsslich ein durch den Rüssel und ruhig lässt er die Luft wieder ausströmen! "Jetzt lass uns singen!", so die Maus.

