

Praxis Palliative Care

Für ein gutes Leben bis zuletzt

ARBEITSHEFT

Atem schöpfen

von SUSANNE PFLIEGER-ALSHEIMER

Anregungen zur ATEMPFLEGE

1	Rücken stärken und Halt schenken	4
2	Fußsohlen halten, sich ganz fühlen	6
3	Leichte Gegenstände mit dem Atem bewegen, das Abgeben fördern	8
4	Kopf halten, gehalten werden und sich hingeben	10
5	Füße bewegen wie Scheibenwischer, eine spielerische Atemanregung	12
6	Knie halten, wohltuende Berührung schenken	14
7	Die eigenen Hände auf die Bauchmitte legen, Kräfte sammeln	16

Anregungen zur SELBSTPFLEGE

1	Hände im Atemrhythmus öffnen und schließen: „Die Knospe“	18
2	Mit den Armen schwingen, sich äußeren und inneren Raum schenken	20
3	Rücken abklopfen, sich gegenseitig „auffrischen“	22
4	Die eigenen Hände wahrnehmen, unser „Handwerkzeug“ würdigen	24
5	Die Wirbelsäule beugen und aufrichten, sich neu ordnen	26
6	Die Arme dem Himmel entgegen, den Atem beflügeln	28
7	Das Gewicht auf einen Fuß verlagern, Druck abgeben	30