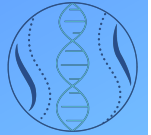


Health Journey

Fabio Arcucci



Breath-Holds



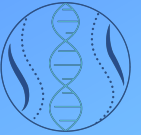
BREATH HOLDS

DURCHGANG



- » Start in Rückenlage, mit entspannter, ruhiger Atmung
- » Fokus auf Einatmung
- » Tief einatmen und tief ausatmen
- » Cue: Körper komplett fluten
- » Frequenz nicht höher, aber mehr Power
- » Dann erneut Fokus auf Einatmung, nach Ausatmen Luft anhalten
- » Bei Impuls wieder atmen
- » Zurück zum normalen Atemmuster





Breath-Holds

BREATH HOLDS

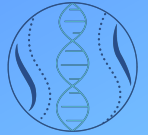
DURCHGANG



- » Gleiches Setting, Atmung wieder normalisiert
- » Fokus auf tiefes, kräftiges Einatmen und kurze Ausatmung („mit Power“)
- » „kräftig ein, etwas flacher aus“
- » Einatmen, kurze Ausatmung, Luft anhalten
- » Bei Impuls wieder atmen
- » Zurück zum normalen Atemmuster



Breath-Holds



BREATH HOLDS

DURCHGANG



- » Gleiches Setting
- » Direkt mehr Einatmen, weniger ausatmen
- » Kräftiger werden in Ausatmung
- » „Bis in den Schädel einatmen“
- » Cue: Vorstellung erst in den Bauch, dann ins Zwerchfell, dann in Brust, in Schlüsselbein und bis in den Kopf
- » Einatmen und Anhalten

Test mit Breath Hold vorher (Zeit messen) und Pulsoximeter

