



Курс «Сила воды»: Трехдневный интенсив

Добро пожаловать на уникальный трехдневный интенсив «Сила воды»! Этот курс предназначен для тех, кто хочет открыть для себя удивительный мир воды, научиться управлять своим телом в водной среде и использовать силу воды для личного роста и трансформации.

Для чего нужен курс «Сила воды»?

Решение проблем

В мире суши у человека много разных забот и проблем, и не все эти вопросы можно решить в привычной для нас среде. Часть из этих вопросов, не решаемых в мире суши, однозначно можно решить в мире воды.

Новые возможности

Мир воды открывает перед нами уникальные возможности для самопознания и личностного роста. Здесь мы можем услышать себя и научиться управлять своим телом по-новому.

Трансформация

Курс «Сила воды» поможет вам раскрыть свой потенциал, преодолеть ограничения и начать процесс глубокой трансформации личности.

От автора

1 25 лет опыта

Я потратил на получение этих уникальных знаний более 25 лет своей жизни и теперь даю вам возможность воспользоваться этими знаниями.

3 Быстрые изменения

Изменения у вас произойдут сразу после трех дней углубленного курса, описанного здесь.

2 Реальные результаты

То, что вы здесь увидите - это в самом деле работает. Это не просто знания о чем-то абстрактном, а о конкретном, описанном ниже.



Для чего вам нужен этот курс?



Сохранить молодость

Чтобы сохранить молодость надолго и затормозить старение.



Быть в ресурсе

Долго быть в ресурсе и стать совершеннее и успешнее во всем.



Избавиться от негатива

Убрать из себя то, что мешает жить (страх, беспокойство, отсутствие веры и надежды, неуверенность в завтрашнем дне и многое другое).



Научиться плавать

Научиться правильно и круто плавать.

Алгоритм работы модуля «Полное погружение в мир воды»

1

День 1: Узнай себя

Знакомство с основными правилами жизнедеятельности в мире воды, обучение правильному дыханию и базовым движениям.

2

День 2: Поверь в себя

Углубленное изучение техник плавания, работа над внутренними трансформациями и укрепление нервной системы.

3

День 3: Измени себя

Закрепление результатов, включение скрытых резервов организма и обретение новой точки веры в себя.

НА ЭТОМ КУРСЕ ВЫ ПОЗНАКОМИТЕСЬ И ПОЙМЕТЕ:

- **Познакомитесь с правилами жизни в мире воды.** Без них вы не сможете понять мир воды и не сможете находиться в нем в безопасности.
- **Найдете точку уверенности** в своих способностях.
- Сможете понять, что в воде можно **менять себя без больших усилий и учить себя добиваться новых целей.**
- Начнете **избавляться от ненужных опасений.**
- **Увидели свои заботы** и страхи со стороны **их решения.**
- Успокоитесь
- **Откроете** для себя много нового **для своего ресурсирования.**

НА ЭТОМ КУРСЕ ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

1. Сможете , возможно впервые **услышать свое тело и научиться им управлять** по правилам Мира воды.
2. **Научитесь осознанно и свободно двигаться** в мире воды двумя способами **брасс и кроль**.
3. **Освоите в воде три нейролингвистических формулы** , которые запустят механизм создания **новой нейропластичной модели** работы вашего мозга.
4. **Запустите механизм синхронизации** работы всех внутренних органов вашего организма.
5. **Сможете отключиться от забот и научиться находиться в тишине** мира воды. Вы научитесь слышать и чувствовать только себя и никого больше. Вы как бы встретитесь с собой в невесомом состоянии мира воды.

День 1: Узнай себя

На воде

45 минут

- Научимся правильно **дышать** в воде
- Упражнение на **удержание тела** в воде засчет легких + закрепление навыков на уровне подсознания
- **Научимся** осознанно **управлять** своим **телом** на базе особых **лингвистических команд**.
- **Освоите один шаг по воде на базе способа брасс**. Соединим этот шаг в серию и начнем двигаться по воде.

В Шатре на суше. 30 мин

~ 2 часа

- расскажем о системе движения тела в воде
- разучим авторские упражнения применяемые для быстрого обучения взрослых плаванию в силовых структурах.
- поймем как нужно правильно дышать в воде.

День 2: Поверь в себя

1

Утренний вводный урок

Закрепление навыков дыхания, совершенствование техники брасса, начало изучения кроля.

2

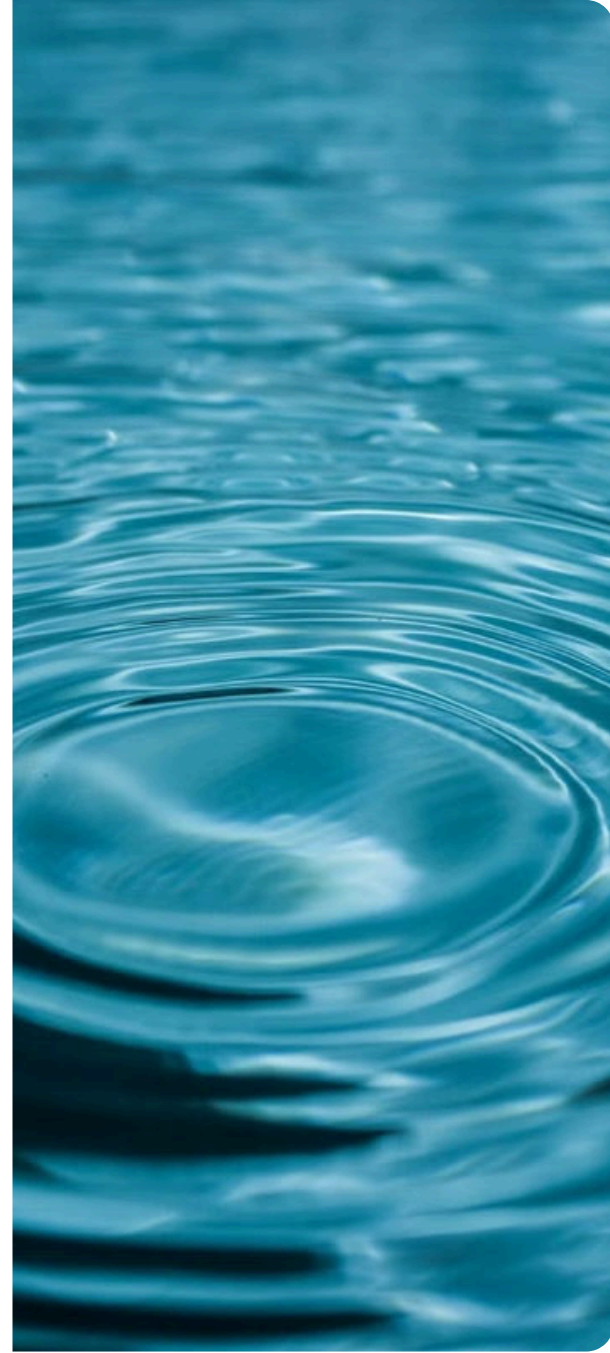
Лекция

Изучение правил воды, обсуждение ощущений, просмотр видеоматериалов по технике плавания.

3

Вечерний водный урок

Повышение выносливости, освоение техники дельфина, работа над внутренним спокойствием.





День 2: Поверь в себя

Это самый основной день в нашем интенсиве.

В нем будет очень много **внутренних трансформаций** в нервной системе для ее укрепления.

В этот день у нас будет **два вводных урока** с очень насыщенной программой и **одна лекция**.

Мы **пройдем** с вами **много разных состояний** нашего организма , начиная **от** полной **удовлетворенности** собой или даже счастья , **до состояния непонимания** и опять **возвращения** из этого состояния к самому себе с **приобретением точки веры в себя**, но на более высоком уровне.

День 2: Узнай себя на воде

1. Продолжим **изучать** правильное **дыхание** в воде.
2. **Закрепим** один плавательный **шаг** по воде.
3. Выполним **упражнение на удержание тела** на воде засчет легких.
4. **Соединим один шаг на брассе** в серию шагов и **начнем двигаться по воде** непрерывно. В нашем обучении, мы будем плыть по классификационной формуле **брасса №1**
5. **Усовершенствуем** движения **в брассе**. По нашей классификации это называется формула №2.

День 2: Узнай себя

в лекционном кабинете ~ 2 часа

1. Продолжим изучать **правила воды**.
2. **Обменяемся** личными **впечатлениями** и получим **объяснение** от куратора.
3. Поймем принцип **эволюции нервной системы** в воде.
4. Просмотрим **видеоматериалы** по движению всех изучаемых формул по брассу и кролю отснятые на профессиональном пловце. **Разберем работу** всех этих **формул** для личного понимания собственного развития.
5. **Просмотрим видео** по каждому ученику на текущем уроки.
6. **Научимся пользоваться онлайн** программой и **выполнять упражнения** на суше по формулам.
7. Получим **рекомендации на** новый вводный **урок**.

День 3: Измени себя

1 — **Закрепление результатов**

Повторение и совершенствование техник брасса, кроля и дельфина.

2 — **Комплексное плавание**

Соединение трех способов плавания в одно целое, контрольное тестирование.

3 — **Итоговая лекция**

Обсуждение результатов, просмотр видео, презентация полного курса, выдача сертификатов.



День 3: Поверь в себя

В этот день, мы **закрепим все результаты предыдущих дней** и **присвоим эти результаты** себе, как собственные. На этом дне, мы **включим скрытые резервы** нашего организма, как в области **нервной системы**, так и в области функциональной **выносливости нашего организма**. Теперь мы, опираясь на результаты предыдущих дней, **дадим нашему организму понять**, что теперь **он стал другим** и может больше. Мы **обретем** на этом уровне свою **новую точку веры в себя**.

День 3: Поверь в себя на воде

1. Мы **вспомним формулу №1 на брассе** и перейдем к **формуле № 2 на брассе** . С этого момента мы будем **двигаться только на этой формуле**.
2. **Закрепим формулу № 1 на кроле** и изучим формулу **№2 на кроле**.
3. Мы **закрепим** подготовительные **элементы формулы №1 на дельфине** и освоим дельфин **формулу №1**
4. Мы **соединим в одно целое** все **три стиля** и **проплывем контрольную тестовую** дистанцию при чередовании этих трех способов.
Этим мы сможем добиться **запуска 70% всех мышц** нашего организма и **взять их работу под контроль нервной системой**.
5. Контрольное **отснятие видео** по каждому ученику.

День 3: Поверь в себя

в лекционном кабинете ~3 часа

1. **Обсуждение результатов** обучения.
2. **Просмотр** итоговых **видео** по освоенным материалам.
3. Просмотр **видео по дельфину и спине на профессиональном пловце.**
4. **Презентация про 22 формулы** эволюционного развития человека в воде.
5. Презентация всего курса по **получению вечного ресурсирования.**
6. Итоговые **обсуждения и рекомендации.**
7. Заполнение **зачетных книжек** по курсу.
8. **Выдача сертификата** по пройденной методике.

Механизм изменения ученика

22 формулы

Механизм состоит из 22 формул или 22 ступеней. Именно эти уникальные ступени допускают человека к силе воды, меняют и совершенствуют его.

Эволюция в воде

Каждая формула представляет собой шаг в эволюции человека в водной среде, позволяя раскрыть скрытый потенциал.

Постепенное развитие

От простых движений к сложным техникам, от физического контроля к ментальному и эмоциональному балансу - каждая ступень приближает ученика к полному взаимодействию с водой.



Как сила воды встраивается в сознание человека?

1 Самопознание в воде

Человек начинает общаться с собой, находясь в воде, по правилам воды через наши формулы.

2 Трансформация через формулы

Формулы меняют человека, освобождают от ненужного и перенастраивают всю нервную систему на совершенный лад.

3 Соединение с силой воды

Вода - это стихия разума и силы. Она видит человека, который умеет жить по ее правилам и дает ему свою силу через язык формул.

Типы формул

Прикладные формулы

Предназначены для начинающих. Закладывают фундамент нового человека, помогая освоить базовые принципы взаимодействия с водой и собственным телом.

Профессиональные формулы

Для уверенных пользователей. Направлены на построение и совершенствование нового человека, раскрывая глубинный потенциал и усиливая связь с водной стихией.

Типы дыхания или почему «Путь Пловца»

22 типа дыхания

Брасс	1.2.3. прикладное дыхание	4.5.6. профессиональное дыхание.
Кроль	1.2.3.4. прикладное дыхание	5.6.7.8. профессиональное дыхание.
Баттерфляй	1.2. прикладное дыхание	3.4. профессиональное дыхание.
Спина	1.2. прикладное дыхание	3.4. профессиональное дыхание.

Методика «Путь пловца» — от 0 до Профи



- Эволюция нервной системы от 0 до Профи.
- Типы дыхания совершенствуют нервную систему и физическую подготовку.
- Тесты закрепляют результат и говорят, что нервная система готова идти дальше.

Почему человек меняется в мире воды?

1 Изоляция от забот

Мир воды отгораживает человека от мира суши, где есть сложности в общении, в здоровье, множество забот и так далее. В мире воды их нет!

2 Фокус на себе

У человека есть возможность задуматься только о себе, увидеть и услышать только себя, понимать только себя, менять только себя, интересоваться только собой.

3 Взаимодействие с водой

Поняв себя в воде, тебя поймет вода и поменяет так, как тебе было нужно.

Схема всего курса «Сила воды»

1

Первая платформа

Фундаментальная закладка нового человека через мир воды. Знакомство с самим собой в воде и соединение себя с силой воды.

2

Вторая платформа

Совершенство себя и умение применять силу воды в своей жизни.

3

Третья платформа

Гармония и сила внутри себя и полный контакт с миром воды.

Уникальность курса: Два направления

Первое направление созданное мной в 1999 году- это правильное движение в воде. И сейчас в этом направлении обучают все клубы в России.

Цели курса:

- Убрать страх перед водой
- Научить правильно плавать
- Преодолеть себя
- Реализовать личные цели и амбиции

Второе направление: Познание себя через силу воды. Цель - установление полного контакта с водой. Человек меняется, слышит и понимает себя в воде, а вода принимает его и помогает решить проблемы.

Уникальность курса: Два направления

Два типа силы воды:

1. Адаптационная сила воды (в бассейнах)
2. Природная сила воды (дикая и мощная, требует серьезной подготовки)

Что может вода:

- снимать боль
- очищать
- менять человека
- возвращать потерянные силы
- освобождать человека от ненужного
- учить человека жить по- новому
- жить спокойно и не волноваться о завтрашнем дне
- делать жизнь человека интереснее и многограннее
- сохранить силу и молодость
- замедлять старение
- помогать жить в мощном ресурсе
- **давать энергию и силы, которые позволяют человеку жить успешно**