

AQUAFLOW

а к в а ф л о т и н г

Система естественного расслабления в воде.
Авторская методика.
Автор: Чернышов А.В.

1. ВВЕДЕНИЕ

AQUAFLOW (Аквафлоу) – это единая система упражнений, которая выполняется в воде, направленная на максимальное расслабление. Комплекс различных по своей активности действий, который выполняется в парах исключительно в теплом бассейне или теплых открытых водах.

Наше тело на 70 процентов состоит из воды, поэтому пребывание в водной среде для нас является очень комфортным. В водной среде создается состояние естественной невесомости, и мы самым легким образом способны полностью расслабиться и освободиться от напряжений в теле.

AQUAFLOW – это комплекс движений, последовательное выполнение которых, дает состояние глубокого расслабления и естественного оздоровления организма. Максимальный эффект от Аквафлоу достигается после 5-10 сеансов. Проводится как в виде индивидуальных сессий, так и в виде групповых занятий. Работа ведется в парах, где партнеры по очереди «ведут» друг друга.

Существуют различные методы и упражнения в воде: флоатинг-камеры, ватсу, аквафлоатинг как инструмент психологической разгрузки и работы с травмами детства, контактная импровизация в воде и т.д. AQUAFLOW – это уникальная, авторская, запатентованная методика, которая включает в себя опыт и элементы из разных наук и направлений: медитации, массажа, психологии, лечебной физкультуры, дыхательных упражнений и методов подготовки спортсменов и космонавтов.

Научность метода обоснована проведенными исследованиями за последние 20 лет авторами методики и результатами по улучшению самочувствия и общего состояния испытуемых.

2. О МЕТОДЕ АКВАФЛОУ

В основе техники лежат разные направления, которые были соединены вместе:

1. Техника создания искусственного состояния невесомости (антигравитация).
2. Флоатинг терапия как часть REST-терапии
3. Дыхательная гимнастика
4. Система восстановления спортсменов и больных через водную терапию
5. Последовательность мануальных и массажных движений, которые используются мануальными терапевтами для разблокировки мышечных зажимов и освобождения позвоночника от напряжения.

6. Техники медитации
7. Телесно-ориентированная психотерапия
8. Методы психологической разгрузки

Сочетание этих элементов дает возможность организму человека прийти к состоянию естественного расслабления, максимально освободить тело, успокоить ум, разблокировать тело от мышечных спазмов и зажимов, погрузиться в состояние внутренней тишины, покоя и безмятежности. Это все в совокупности приводит к физической, эмоциональной и психологической разгрузке, и, как следствие – к состоянию общего оздоровления организма.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ АКВАФЛОУ

1. Расслабление и отдых
2. Возвращение к естественному дыханию
3. Уменьшение нагрузки на позвоночник и опорно-двигательный аппарат
4. Работа со страхом воды/неумением плавать
5. Возвращение в состояние безмятежности и покоя
6. Работа с психосоматическими расстройствами, блоками и травмами
7. Гармонизация отношений и развитие доверия в паре
8. Расслабление для беременных

1. Расслабление и отдых

Аквафлоу способствует такому расслаблению нашего физического тела, которого мы никогда не сможем добиться даже в состоянии глубокого сна или отдыха в наших естественных условиях. Почему так происходит?

В воде создается среда, подобная состоянию невесомости. Если уменьшается гравитация, то уменьшается и давление на нашу костную и мышечную систему. Таким образом, организм пребывает в состоянии максимальной расслабленности, что в свою очередь приводит к возвращению в естественное состояние мышц и костного скелета. И как следствие – общее оздоровление всего организма.

Вода в бассейне для занятий Аквафлоу должна быть не менее 30 градусов, что также дополнительно помогает комфортному расслаблению тела в воде

2. Возвращение к естественному дыханию

Во время занятий Аквафлоу дыхание возвращается к своему естественному состоянию, оно становится очень глубоким, нефорсированным, осознанным. В нашей обычной жизни мы перестали дышать глубоко. Это привело к тому, что дыхание стало поверхностным, быстрым, не из живота, а из

груди. Данный вид дыхания не является естественным для того, чтобы организм человека работал максимально эффективно. Уже очень много лет назад различными направлениями, связанными с изучением функций организма и естественного оздоровления (например, йога, фитнес, направления буддизма и т.д.) доказано, что только глубокое полное дыхание дает человеку способность к гармоничному и естественному самоисцелению, а также именно через дыхание возможно достигнуть состояния максимального расслабления тела.

Дыхание во время занятий Аквафлоу естественным образом меняется: становится расслабленным, естественным, глубоким и осознанным, разбивается механичность.

Кроме того, в процессе дыхания задействованы не только легкие, а задействован весь опорно-двигательный аппарат. И полное, естественное дыхание дает здоровье всему организму, и особенно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы и сердца.

3. Уменьшение нагрузки на позвоночник и опорно-двигательный аппарат

Во время занятий Аквафлоу из-за глубинного расслабления нашего тела происходит освобождение и разблокировка мышечных зажимов, расправляется позвоночник, суставы и уменьшается нагрузка на них, происходит естественное исцеление всего нашего тела.

Естественное положение тела для организма – это положение лежа. В положении стоя нагрузка на позвоночник увеличивается в 2,2-3 раза. При наклоне вперед – в 10 раз.

Т.е. каждый сустав позвоночного столба испытывает дискомфорт и тяжесть от данной нагрузки, которая накапливается в процессе жизни. В связи с этим у человека может происходить огромное количество проблем, связанных со спиной: стирание межпозвоночных дисков, образование грыж, смещение суставов и тд. Если наложить сюда еще малоподвижный образ жизни или наоборот, тяжелую физическую работу, долгое сидение за рабочим столом в неестественной для позвоночника позе, избыточная масса тела, проблемы со здоровьем, болезни, часто отсутствие хоть какого-то активного спорта в жизни – все это только усугубляет эти проблемы. И с годами человек получает сильные болевые ощущения, которые не позволяют ему вести полноценный, здоровый образ жизни.

Что происходит во время Аквафлоу? Именно в воде через состояние невесомости и глубокого расслабления, через комплекс определенных действий с различным уровнем нагрузки на тело происходит восстановление естественного положения суставов, костей, мышц, что дает возможность организму вновь обрести свою изначальную структуру.

Уже доказано нашими многочисленными экспериментами, что регулярное посещение Аквафлоу приводит к облегчению болей, улучшению самочувствия и улучшению физического состояния тела.

Аквафлоу рекомендован профессиональным спортсменам с большими физическими нагрузками и высокой активностью для расслабления гипернапряжения.

4. Работа со страхом воды/неумением плавать

Также данная система упражнений в воде рекомендована всем, у кого есть страх воды, глубины, погружения и другие страхи и травмы, связанные с водой, а также, если вы не умеете плавать.

Процесс Аквафлоу построен так, что сначала идет очень бережное и плавное привыкание человека к воде, легкое погружение, возможность почувствовать и принять эту среду. В присутствии партнера, который бережно держит и водит другого партнера, создается пространство для безопасного погружения в воду. Все это позволяет человеку преодолеть страх воды, а также пройти через болезненные воспоминания, связанные с водной средой.

Иногда для этого достаточно одного занятия, и после него человек начинает спокойно погружаться под воду и даже плавать. Иногда необходимо 5-10 занятий, чтобы полностью преодолеть травмирующие состояния.

Нами проведены довольно длительные работы с людьми, у которых был панический страх воды. Регулярные занятия Аквафлоу у всех из них давали 100 % результаты. Как правило, для этого требовалось от 5 до 10 занятий, чтобы человек смог расслабиться в воде, почувствовать себя комфортно, пройти через свои страхи погружения.

Аквафлоу также очень полезен для детей и взрослых, которые только обучаются плавать. Это очень бережный и мягкий метод для того, чтобы адаптироваться к водной среде.

5. Возвращение в состояние безмятежности и покоя

Аквафлоу – это уникальная практика по возвращению в самое комфортное внутриутробное состояние безмятежности. Водная среда и пребывание в состоянии расслабления в ней, по ощущениям схожа с ощущениями нахождения плода в матке. Вода смягчает действие гравитации земли, не пропускает звуки, создает пространство тишины и сохраняет необходимую комфортную температуру. Вот почему занятия по Аквафлоу дают успокоение и внутреннюю гармонизацию.

При нахождении в расслабленном состоянии в воде и под водой, в процессе упражнений Аквафлоу, а также благодаря некоторым специальным парным упражнениям, в которых один партнер очень бережно «ведет» другого, возникает бессознательная мышечная память той комфортной материнской обстановки, возникает потрясающее состояние безмятежности и безопасности. В процессе занятий Аквафлоу можно снова пережить и почувствовать это состояние, которое после нашего рождения в реальной жизни достичь

практические невозможно. Это состояние расслабленности, надежности, неспешности и спокойствия.

Пребывание в данном состоянии хотя бы в течении 10-15 минут в день позволяет избавиться от стрессов, беспокойств, нервных напряжений и расстройств, вернуть себе состояние спокойствия, расслабленности, уверенности в себе.

Внимание! Такой эффект может достигаться только при регулярных занятиях, не менее 2-3 раз в неделю с опытным инструктором, после курса адаптации к воде (т.е. через несколько вводных занятий).

6. Работа с психосоматикой

Аквафлоу является очень сильной и мощной и, в тоже время, очень мягкой и бережной, психосоматической практикой, особенно это касается проработки травм детства. В процессе регулярных занятий мы избавляемся от блоков и травм в нашем теле, которые были оставлены сложными, травмирующими обстоятельствами нашей жизни, страхами, обидами, подавленными эмоциями. Через физическое освобождение, мы избавляемся от эмоциональных травм.

Часто в процессе Аквафлоу поднимаются воспоминания, которые были для нас травмирующими, которые оставили след в нашем бессознательном и про которые мы давно забыли. Очень часто это касается именно детских травм. Но память нашего тела все это помнит, наше бессознательное хранит выводы, вынесенные из этих ситуаций. И все это мы несем в себе через годы, не понимая сами, какие барьеры на пути к счастливой жизни мы сами себе в целях безопасности выстроили.

Аквафлоу в данном случае следует рассматривать как очень экологичный, бережный, комфортный и безболезненный метод телесной терапии, через который есть возможность экологично выйти из старых травм и блоков.

Что происходит в процессе Аквафлоу? При расслаблении в воде, при достижении состояния полного расслабления, естественного дыхания и положения нашего тела, происходит освобождение мышечных зажимов, блоков, спазмов, которые хранят в себе информацию о травмирующих событиях в жизни. В связи с этим могут подниматься эмоции, которые сопровождали это обстоятельство в жизни. Часто в процессе Аквафлоу идут слезы, случается катарсис, может быть непрекращающаяся дрожь во всем теле, несильные болевые синдромы, может быть смех и другие эмоции. Через выход эмоций и физических зажимов, человек проживает свою травму, тем самым прорабатывая ее и выходя из круга ее последствий.

Возможен также подход осознанного ведения человека в травму через Аквафлоу. В данном случае, подход Аквафлоу может быть рассмотрен как дополнение к консультации и работе психолога, телесного терапевта или психотерапевта. Это дает возможность очень бережной и быстрой проработки этой травмы через физическое тело.

7. Гармонизация отношений и развитие доверия в паре

Аквафлоу - уникальный метод для пар, которые находятся в отношениях.

Эта практика помогает в открытии доверия к партнеру, поэтому он очень рекомендован парам, поскольку на этих занятиях идет очень глубинная проработка вопросов близости и открытости партнеров друг к другу, отношения становятся более чувствительными, тонкими, открытыми, основанными на близости, доверии и принятии друг друга.

Почему это происходит? Потому что в процессе Аквафлоу человек, который находится в ведомой позиции, должен войти в состояние полного доверия своему партнеру. Это позволяет привнести это качество доверия из практики в реальную жизнь.

8. Аквафлоу для беременных.

Метод Аквафлоу очень рекомендуется беременным женщинам на всех сроках беременности.

Аквафлоу направлен на разгрузку позвоночника будущей мамы, особенно на более поздних сроках. В процессе беременности вес увеличивается, а нагрузка на позвоночник усиливается сразу в несколько раз из-за тяжести плода. Особенно это касается поясничного отдела и области спины.

С помощью Аквафлоу достигается расслабление и снижение нагрузки на спину и на весь организм в целом, опять же благодаря расслаблению и состоянию невесомости в воде. Тем самым облегчается физическое самочувствие и состояние беременной.

Второе важное свойство: как уже писалось ранее, естественное состояние плода в утробе матери – это нахождение в воде. Когда мама также находится в воде, то происходит удивительно еденение мамы и малыша, нахождение в одинаковых состояниях.

В-третьих, благодаря Аквафлоу беременная женщина способна расслабиться и прийти в состояние успокоения, гармонии, легкости и радости. Это благодное состояние также передается ребенку. Аквафлоу не просто на короткое время дает состояние выхода из стресса и беспокойства, оно имеет пролонгированное действие, дает отличное гармоничное самочувствие в течении дня.

В-четвертых, Аквафлоу ведет в целом к оздоровлению организму и улучшению общего состояния здоровья.

По нашим исследованиям, женщины, которые занимаются Аквафлоу в процессе беременности, легче переносят беременность, более эмоционально стабильны, спокойны. Дети, которые рождаются у таких мам, обладают более стойким иммунитетом, крайне редко болеют, более спокойны.

Внимание! В целях безопасности, занятия Аквафлоу для беременных должны проводиться только с разрешения и под контролем врача, ведущего беременность!

4. Противопоказания к занятиям по Аквафлоу. Обязательно ознакомьте участников с этим списком до начала занятий.

1. Любые заболевания кожи, аллергия, различные инфекции, болезни, которые не позволяют человеку посещать бассейн. При наличии таковых – необходима справка от лечащего врача о том, что человеку можно посещать бассейн.

2. Болезни сердца в острых фазах.

3. Недавние (меньше 3 месяцев) перенесенные операции.

4. Воспаление легких, бронхов, дыхательных путей, воспалительные процессы в активных стадиях любых других органов, в том числе мочеполовой системы, а также послереабилитационный период (по рекомендации врачей) после воспалений. Рекомендация к посещению занятий возможна только после прохождения полного курса лечения и восстановления после заболевания.

5. Простудные и вирусные заболевания в активных стадиях, а также инфекции и болезни, которые не допускают возможности переохлаждения и перегревания.

6. Занятия людей с хроническими болезнями дыхательных путей, например, бронхитом, астмой, проблемами с легкими возможны только со справкой от врача о том, что человеку разрешается посещение бассейна и занятия с задержкой дыхания.

7. Болезни ушей. Очень аккуратно нужно быть при хронических отитах и других болезнях ушей, т.к. вода попадает в уши при занятиях и может повлечь за собой обострения болезни.

8. Психиатрические болезни в активных стадиях. В пассивных стадиях – только с разрешения и рекомендациях лечащего врача.

5. Аквафлоу стоит рекомендовать людям:

1. Сидячих профессий и малоподвижным образом жизни

2. С проблемами спины, мышечными спазмами, зажимами, остерохондрозом, межпозвоночными грыжами, смещением и стиранием межпозвоночных дисков

3. С проблемами костной массы, мышцами и суставами

4. С хроническими болями и дискомфортом в области шеи

5. С проблемами давления и головными болями в следствии мышечных зажимов и спазмов. В данном случае рекомендовано проконсультироваться с врачом, чтобы быть уверенным в том, что проблема не вызвана другими факторами.

6. Профессиональным спортсменам и людям с высокими физическими нагрузками
7. Беременным женщинам для более легкой переносимости беременности и подготовки к родам
8. Подверженным стрессам и нервному напряжению людям
9. Страдающим излишним нервным перевозбуждением и гиперактивностью, в том числе детям и подросткам.
10. С синдромом хронической усталости
11. Находящимся в сложных, нервных жизненных обстоятельствах
12. Старающимся бессоницей и проблемами со сном
13. Переживающим из-за страха воды, погружений и боязни плавать (особенно связанные со страхом утонуть)
14. С любыми другими страхами и фобиями, для более легкого и гармоничного проживания страхов, в том числе, в комплексной терапии с психологами, психиатрами, врачами.
15. По нашим исследованиям, в процессе Аквафлоу, возможно улучшение зрения, если проблемы были связаны с перенапряжением сосудов глаз. Поэтому Аквафлоу может оказать благоприятное воздействие на людей с проблемами зрения на начальных этапах, особенно у детей и подростков.
16. Семьям и парам для улучшения и гармонизации отношений между партнерами.

6. Работа с разными группами людей при Аквафлоу.

Дети. Для детей Аквафлоу проводится только в присутствии взрослого родителя. Аквафлоу проводится на поверхности воды, без погружения под воду головы ребенка, обязательно поддерживать ребенка под голову. Сеанс длится не дольше 5-10-15 минут. Полезно для общего развития организма ребенка в целом. Для проведения сессий с детьми необходимо пройти дополнительную подготовку по работе с детьми.

Подростки. Для подростков рекомендовано проведение Аквафлоу для правильного формирования костного скелета, для более гармоничного развития при быстром росте подростка, при искривлении позвоночника, больших физических активностях во время спортивных тренировок. Рекомендации: возможно проведение полного цикла занятий с максимальным погружением. Необходимо разрешение родителя на проведение занятия.

Взрослые: Подход к взрослому клиенту и участнику групповых программ должен быть индивидуальным, и каждый клиент должен двигаться в практику по мере своей готовности. Рекомендуются как полное погружение, так и более легкое.

Пенсионеры. Очень благоприятно проводить Аквафлоу для пенсионеров и людей преклонного возраста. Это очень благоприятно сказывается на их самочувствии, улучшает общее физическое состояние, уменьшает боли в спине, шее, конечностях. Занятия проводятся также по мере готовности и физического

состояния человека. Возможно проведение полного курса Аквафлоу для людей преклонного возраста по мере готовности человека.

Пары. При работе с парами необходимо дать возможность партнерам обрести доверие между собой, дать им возможность самостоятельно погрузиться в процесс, рекомендуется вмешиваться в процесс минимально. При работе с парой, вы даете инструкцию, демо и позволяете партнерам работать друг с другом.

Беременные. С беременными занятия проводятся крайне аккуратно. Существует отдельная методика «Аквафлоу. Пренатал» для ведения беременных от самых первых дней до родов. Обучение этой методике проводится отдельно. В базовый курс включен только базовый обзор возможности работы с беременными.

Заключение.

Аквафлоу – уникальный, экологичный метод для работы с большим спектром проблем и задач клиента: от физических проблем до эмоциональной разгрузки и работе со страхами и эмоциональными травмами.

Методом может овладеть любой желающий. В практике психолога, психотерапевта, врача Аквафлоу может стать отличным инструментом для работы с психо-эмоциональным состоянием, травмами детства, расслаблением, облегчением самочувствия, сексуальными расстройствами, в семейном консультировании, психосоматическими проблемами и тд.

Уникальность метода в его простоте, естественности, легкости и быстрой эффективности.