



IMPARTE GONZALO DE LA BRENA

**UFH APNEA CURSO PUENTE NIVEL 1
EL NIVEL BÁSICO PARA LOS APNEISTAS**

¿CURSO PUENTE POR QUÉ ?

- ▶ Buenos días apneistas de otros sistemas como SSI, PADI, Apnea Academy, CMAS, ESA, IEA ...
- ▶ En United Families hemos creado un sistema único de apnea que une la apnea para surfistas y para freedivers, con la defensa personal, entrenamiento natural, crecimiento personal y espiritual.
- ▶ Esto se hace para poder sanar el subconsciente, a la vez que aprendemos.
- ▶ Poder unir y entender el cuerpo, la mente y el alma.
- ▶ Aprender a estar relajados e incluso disfrutando de una situación de riesgo y si es necesario saber gestionar la mente y emociones en estas situaciones o después.
- ▶ Entender por qué pasas las cosas, qué señales hay antes de un accidente y bueno como todo en la apnea aprender a profundizar más en el mar y en el fondo en tí, esto aparta de algo más o menos "bonito" es algo necesario os explico por qué.



PREGUNTAS

- ▶ ¿Por qué apnea para surfistas?
 - ▶ La apnea surfistas se basa en saber estar “relajado” en situaciones de riesgo, con poco oxígeno y muchas veces sin haber podido siquiera coger oxígeno. “Dominar esto nos da una enorme seguridad para la apnea digamos “freediver”, ya que no todo siempre es controlado y “perfecto”.
- ▶ ¿Por qué defensa personal y entrenamiento natural?
 - ▶ La defensa personal o lucha callejera consciente, no enseña a estar relajado en cualquier situación, esto mismo se aplica a la apnea freedivers primero a nivel superficie y luego se puede hacer poco a poco a cada vez más profundidad.
 - ▶ Con el entrenamiento natural pasa lo mismo aprendemos una forma de entrenar que nos relaja el cuerpo, a la vez que lo suelta para poder tener fuerza y a la vez relajación en diferentes situaciones. Esto mismo es lo que nos permite ahorrar energía, o también saber estar relajados en todo tipo de situaciones que puede ocurrir debajo del agua

PREGUNTAS

▶ ¿Por qué crecimiento personal y espiritual?

- ▶ Cómo ya habréis experimentado la apnea tiene mucho que ver con la relajación, con la mente, las emociones y bueno al final también con nuestra alma. Saber gestionar todo esto nos va a permitir una vez más estar más relajado y gastar menos energía. Aquí una pieza clave es sanar el subconsciente, porque este es quién nos controla en situaciones de riesgo.

▶ ¿Por qué unir cuerpo, mente y alma?

- ▶ En mi experiencia de más de 22 años de consultas, los problemas del cuerpo físico y los accidentes, siempre suelen ocultar detrás problemas, mentales, emocionales, espirituales y físicos (cada ser humano es único así que hay que tratarlo así, pero debemos profundizar y ver más allá de las cosas).
- ▶ Es fundamental que podamos avanzar en nuestra apnea y en nuestro entrenamiento teniendo en cuenta estos pilares, imaginaros por ejemplo que vuestra alma quiere hacer apnea con alegría, pero en vuestra mente está prohibido disfrutar, o no gestionas bien la mente y las emociones, entonces la forma en la que se hace apnea se pueden estar ocultando problemas, o dándoles demasiada importancia, y esto como sabéis en la apnea puede suponer un riesgo. Quizás en nuestra vida digamos "real" podemos escapar, pero mi experiencia es que debajo del agua es muy posible que tengamos que afrontar estas cosas.

LA SEGURIDAD Y EL MIEDO

- ▶ Creo que mi sistema puede ser muy atractivo por diferentes motivos pero tengo claro este.
- ▶ El miedo es falta de información (y experiencia que también es información) o traumas del pasado que no se han sanado correctamente y traemos al presente.
- ▶ La forma de perder el miedo es atravesarlo, es como una puerta, pero también debemos tener las informaciones correctas
- ▶ Muchos queremos tener seguridad, pero esa seguridad se consigue enfrentando las inseguridades, con amor y respeto, no ocultándolas. Esto nos va a permitir unido a todo lo anterior ser auténticos, reales y con la seguridad y nuestros talentos que vienen de dentro hacia afuera.
- ▶ Es nuestra naturaleza sobrevivir y disfrutar, y la apnea tiene muchísimo que ver con esto. Nosotros os queremos acompañar.

LO QUE OS PROPONEMOS

- ▶ En United Families uno de nuestros lemas es que las personas puedan vivir su potencial al máximo, su luz, a través del amor y del mar, esto lo hacemos a través de la apnea y de muchas otras aventuras y deportes.
- ▶ Os proponemos un curso puente, que va a ser un poco personal, ya que cada sistema es un poco diferentes aunque haya estándares, y cada persona es única, así que iremos avanzando con vosotros.
- ▶ Os ofrecemos las bases de United Families a la vez que un repaso “rápido” de lo que sabéis, e ir viendo vuestro nivel fuera del agua, en la piscina o piscina natural (en horizontal), y en el mar (en profundidad).
- ▶ No es un examen para juzgar, es simplemente ver cómo hacéis las cosas, sin juicios para poder ver los potenciales y los posibles errores.
- ▶ La meta es ver vuestro nivel, añadir las bases del nuestro e ir mejorando todos los pilares.

CURSO PUENTE

- ▶ Teoría del Sistema United Families Holístico de Apnea (UFH Apnea). 3-4 horas y Teoría de Defensa Personal
- ▶ Práctica de Defensa Personal Consciente . 3-4 horas
- ▶ Práctica de Apnea para Surfistas 2 - 2'5 horas
 - ▶ Este lo hacemos todo en la piscina o en piscina natural (no más de 3 metros)
- ▶ Práctica en Mar 2 horas
 - ▶ Vemos cómo bajáis y vamos corrigiendo juntos
- ▶ Práctica en el mar extra si es necesaria
 - ▶ La cobramos aparte

**TEMARIO MÁS
EXTENSO**

DÍA 1 MAÑANA. TEORÍA UF Y APNEA

- ▶ SUBCONSCIENTE . Su misión es la Supervivencia y lo hace 24 horas al día.
 - ▶ Cumplir tus sueños
 - ▶ Cumplir tus deseos, alegría y goce
 - ▶ Resolver los miedos
 - ▶ Resolver los problemas
 - ▶ Resolver los conflictos
- ▶ ACCIDENTES SIEMPRE HAY SEÑALES ANTES DE UN ACCIDENTE
 - ▶ PREVENCIÓN - INTUICIÓN - ACCIÓN
- ▶ APNEA TEORÍA.
- ▶ SÍNTOMAS PRESINCOPALES

5 RESPIRACIONES

- ▶ Respiración Durmiente
- ▶ Exalar todo el aire
- ▶ Llenar la parte inferior de los pulmones (respiración diafragmática), la parte media de los pulmones (costal media), la parte superior de los pulmones (costal superior o apical).
- ▶ Exalar hasta la mitad - **NO SOLTAR NUNCA TODO EL AIRE.** Recuerda que esto te salva del síncope
- ▶ Hacer la Respiración **ANTISÍNCOPE**, coger aire rápido, y apretar para que este Oxígeno se difunda lo antes posible al torrente sanguíneo
- ▶ Y volver a respirar normal, o prepararse para la siguiente apnea si viene otra ola.

STÁNDARES NIVEL 1 Y NIVEL 1 UF

- ▶ Seguimos los estándares del Instituto Europeo de Apnea y de la ESA y de CMAS.
- ▶ Nivel 1 profundidad máxima - 15 metros
- ▶ Tabla de hipercapnia personal debiendo llegar a dos minutos
- ▶ En piscina:
 - ▶ DYN 25 metros
 - ▶ DYNF 20 METROS
 - ▶ APNEA ESTÁTICA 2 MINUTOS

MEDITACIÓN . MINDFULLNESS. QUÉ SON LAS EMOCIONES

- ▶ Hay muchas maneras de meditar, la que hicimos en el curso es relajar desde la parte inferior del cuerpo, hasta la parte superior del cuerpo
 - ▶ Relajas los pies, los gemelos, los muslos
 - ▶ Las caderas, tripa, diafragma, pulmones
 - ▶ Hombros, brazos, cuello, boca, el cuero cabelludo
 - ▶ Relaja la zona genital, el periné, la mandíbula (estas zonas tienen relación directa con el miedo)
- ▶ Recuerda sonreír. Nuestro cerebro no puede estar a la vez en una situación de riesgo y en una de relajación y alegría, al forzar la risa, sólo con los labios y la cara, estamos haciendo que el sistema nervioso se relaje y no entre en un estado de stress, con visión tunnel, taquicardia, sudoración, etc etc
- ▶ En este punto algunas personas también pueden visualizarse en una playa, con el sonido del mar, la brisa del aire, un paisaje bonito ... Tenéis que descubrir si sois más visuales, auditivos o sensitivos y autosugestionaros con esto. Recordar el cerebro no diferencia lo real de lo virtual y aquí somos conscientes de esto, lo mejor es relajarse, así que nos podemos "autosugestionar" para ello.

MINDFULNESS

- ▶ Os pasaré esta meditación
- ▶ Básicamente esta palabra quiere decir atención plena en el momento presente.
- ▶ Reconoce tus pensamientos, acéptalos, pero no eres tus pensamientos
- ▶ Reconoces tus emociones, siéntelas no las rechaces, aceptadas pero no eres tus emociones
- ▶ Reconoce tus tensiones del cuerpo físico, aceptalas, pero tampoco eres estas emociones
- ▶ Eres lo que hay detrás, que está en paz

TESTS Y ENTRENAMIENTO APNEA PARA SURFISTAS

- ▶ Test mínimo de apnea en parado
- ▶ Test mínimo de apnea andando
- ▶ Test máximo de Apnea
- ▶ Test máximo Apnea Alta intensidad fuera del agua
- ▶ Tabla de Hipercapnia
- ▶ Test mínimo de Apnea andando bajo el agua
- ▶ Test mínimo de Apnea nadando
- ▶ Podemos hacer realmente más tests, dejaros llevar y preguntar, como por ejemplo en bici, o subiendo escaleras ... Recuerdo una anécdota de Ramón Navarro, que se pone a hacer apnea de fiesta. Aprovecha diferentes momentos del día, cuando lo sientas porque esta es realmente una muy buena manera de prepararse, es como en el mar te pilla la ola cuando te pilla ... y la clave es estar relajado, no estar en alerta ! Lo mismo que la defensa personal. Seguir vuestra intuición.
- ▶ La mente subconsciente querrá que hagáis apnea en varias situaciones, porque es su forma de ayudaros. Muchos alumnos especialmente los niños que son más instintivos, me dicen Gonzalo pues me apeteció hacer apnea, en el baño, o subiendo la escalera del cole, o bailando, o dando un paseo con mis padres, o subiéndome a una pared ...

COACHING ESPIRITUAL A DEPORTISTAS – MOTIVACIONES – PASIONES

- ▶ ¿Qué te hace vivir esta vida?
- ▶ ¿Qué te apasiona?
- ▶ ¿Por qué ardes?

CONCIENCIA Y ESPIRITUALIDAD

- ▶ Cómo es arriba es abajo
- ▶ Cómo es dentro es afuera
- ▶ Causalidad o casualidad
- ▶ Al ser dueños y conscientes de nuestra vida es cuando podemos cambiarla, la clave es aprender.
- ▶ Diferentes formas de afrontar los problemas
 - ▶ Evitándolos
 - ▶ Quedándose en ellos (se pierde mucha energía)
 - ▶ Viéndolos venir y aprendiendo antes de que ocurran (Prevención e Intuición)
 - ▶ A veces toca pasar por el problema, pero se puede muchas veces aprenderes y seguir
 - ▶ Si hay una situación en la que no hay manera de aprender y enfocarse en lo positivo, es bueno preguntarse qué me quiere enseñar esta "oscuridad" , verlo desde la responsabilidad sin juzgar la situación, a tí o los demás, Qué es lo que realmente me quiere enseñar, de estas situaciones se suele aprender mucho.
- ▶ ADICCIONES : ¿POR QUÉ ESTÁN ? ¿CÓMO SUPERARLAS?
 - ▶ SI HAY ADICCIONES POR FAVOR NO HAGAS APNEA , SUPÉRALA, TE PONES EN RIESGO A TÍ Y A LOS DEMÁS. NOSOTROS TE PODEMOS AYUDAR O BUSCARTE LA MEJOR AYUDA. DEBES PODER CONTROLARTE SIN NECESIDAD DE NINGUNA SUSTANCIA EXTERNA.

DÍA 1 TARDE . PRÁCTICAS EN PISCINA

- ▶ Test Mínimo de Apnea Bajo el Agua
 - ▶ A Braza
 - ▶ A Croll
- ▶ Test Mínimo de Apnea andando Bajo el Agua con Peso
- ▶ Tolerancia al Wipeout
- ▶ Apnea dinamica en el agua
- ▶ Sets de Hiperventilación

SETS DE HIPOVENTILACION

2. **Sets de hipoventilación:** Un set consta de nadar a estilo croll, ritmo 70%, 50m respirando cada 3 brazadas, 50m cada 5 brazadas y 50m cada 7 brazadas y si te fuera posible también 50m respirando cada 9. X2 vueltas a todo el set. Puedes progresar añadiéndole una vuelta más cada 1 o 2 semanas (hasta llegar a 5).



TOLERANCIA AL WIPEOUT

1. 12,5m nado a croll en sprint al 100% + revolcón entre 2 amigos. Posteriormente, uno a uno lo van haciendo los otros compañeros, de manera que cada uno pueda vivir el proceso 3 veces descansando mientras lo hacen los otros. Después de 1 semana practicando así, iras

evolucionando añadiéndole un revolcón mas cada semana. Es decir que la 3º semana, en vez de recibir 1 revolcon recibiras 2, y asi sucesivamente hasta que llegues a recibir 12 revolcones en la semana 12. Despues de esa ultima semana, mantendrás el numero de revolcones en 12, pero iras reduciendo el tiempo de recuperación en 2 respiraciones cada semana hasta que solo queden 3 respiraciones entre cada revolcón.

2. 12,5m sprint croll al 100% + 12,5m buceando + 10 respiraciones de recuperación recuperación X6 repeticiones. Después de 2 semanas practicando así, irás evolucionando añadiéndole una repetición cada semana (hasta llegar a 12). Y después, manteniendo el numero de repeticiones en 12, irás reduciendo el tiempo de recuperación en 2 segundos cada semana hasta que solo queden 3 respiraciones entre cada buceo.



DIA 2 MAÑANA . INTRO A DEFENSA PERSONAL Y APNEA

- ▶ Por qué Lucha Callejera (sin límites) - Recuerda es lo mismo que en el mar, no hay límites, reglas.
- ▶ ¿Por qué se une la Apnea y la Defensa Personal consciente?
- ▶ Ejercicios:
 - ▶ - Postura . Cómo tu estás en tu postura es como tu estás en tu vida. A través de tomar conciencia del por qué, puedes cambiando tu postura afectar a tu mente y emociones, y a tu biología.
 - ▶ Andar y parar. Corregir la postura.
 - ▶ Andar y buscar espacio
 - ▶ - Protección del Aura
 - ▶ - Cargarse de Energía
- ▶ Hacer movimientos siguiendo la energía, puñeta, patada, rodillazo, ... déjate llevar por esa energía interna

DÍA 3 . EN EL MAR

- ▶ Bajadas con Boya
- ▶ Equilibrar el peso a -10
- ▶ Paso a paso avanzar y disfrutar hasta, si se puede, -20m.
- ▶ Repaso de cómo se puede seguir avanzando en la apnea tras el curso. Entrenamiento personal, Training days, "Club de United Families", Coaching Privados, Aventuras y otros niveles.

TRAINING DAYS

- ▶ SON DÍAS DE ENTRENAMIENTO ENTRE ALUMNOS ESTOS LOS ORGANIZAMOS DESDE UNITED FAMILIES AUNQUE TAMBIÉN OS PONEMOS EN CONTACTO PARA QUE SI QUERÉIS PODAÍS ENTRENAR JUNTOS
- ▶ COMBINAMOS ENTRENAMIENTO Y DIVERSIÓN

CURRICULUM VITAE

- Ex- competidor del Mundial IWT de olas
 - 9º Prueba del Campeonato Mundial IWT Hawaii Aloha Classic 2014
 - 10º Campeonato Mundial IWT 2015
- Monitor Internacional de Apnea por la ESA y de Surf por la Federación Española y la ISA (International Surf Association)
- Patrón de rescate en olas grandes con moto de agua con Iزارو Rescue Mundaka. y Jetresgate Nazaret
- Monitor Internacional de Apnea. Formado con el campeón del Mundo de apnea Davide Carrera y Daniel Lozano, monitor internacional de surfistas de olas grandes.
- Ocean Warrior Apnea. y En constante formación.
- Formación en monitor internacional de Apnea con el IEA.
- Monitor de Estilo de Vida Consciente y Protección de la Vida y Lucha Callejera. (Manejo del Stress, Conflictos, Auto Protección...)
- Varias formaciones en RCP Básica
- Creador del Sistema único de Supervivencia y Conciencia de United Families.







SHBOWLDIARIES
www.fishbowldiaries.com | @amorphia
fishbowldiaries



(bvw) ben-welsh.com
photography



©Furaphot



SÍGUE NUESTROS VIDEOS, ENTREVISTAS, CHARLAS Y CURSOS EN
UNITED FAMILIES SURF APNEA

