



DancingSword

mentaltræning med krop

Formel 1-verdensmester Michael Schumacher siger om at køre med 320 km i timen:
- Der er ingen tanker overhovedet. Hvis du tænker dør du...

PEAK PERFORMANCE FOR SPORT

TRÆNEREN - Misha Sakharoff

Jeg arbejder med mentaltræning via kroppen. Mit eget peak performance system *DancingSword* er baseret på den tætte sammenhæng mellem kroppens fysiologi og psyke - så vi lærer at påvirke psyken og den mentale tilstand via bevidst arbejde med kroppen. Min tilgang til mentaltræning og personlig udvikling er inspireret af flere vinkler som musik, tennis, zen buddhisme, samt kampkunst som kung-fu, taichi, aikido samt todo - "samarbejdets kung-fu". Vi arbejder med vejrtrækningens påvirkning af samspillet mellem krop og sind, understøttet af den nyeste forskning i menneskets fysiologi. *DancingSword* systemets værktøjer har allerede vist gode og varige resultater både for elite-sportsfolk, professionelle musikere, i erhvervslivet samt indenfor personlig udvikling.

Erfaringer som træner/underviser, forælder til en elite-sportsudøver, samt andre erfaringer som soldat i det russiske hær, ingeniør, projektleder gør at *DancingSword* er under konstant udvikling inkl. en bog om emnet - se www.DancingSword.dk

SYSTEMET - fokus på fysiologi og energi-balance

DancingSword systemet udnytter den stærke synergi fra kombination af nyeste forskning indenfor menneskets fysiologi med østens gamle viden om kroppens energi-balance. Du lærer værktøjer som forbedrer din præstation på banen når det virkelig gælder, og når du har allermost brug for det - i kampens hede! Minimum af hovedbaseret analyse betyder at vi IKKE arbejder med faktorer som opvækst, ophav, personlighedstype, sociale lag osv - men derimod med kroppen i læring og aktion. Det sikrer en letforståelig, ensartet udviklingsproces og gør konceptet universelt og brugbar for alle.

Til åndedrætstræning bruger jeg et system udarbejdet af en russisk læge og videnskabsmand Dr. Buteyko. Han har bl.a. optimeret sovjetiske kosmonauters energiudnyttelse til at opnå dobbelt

så lang ophold i rummet som de amerikanske astronauter. Hans system blev også brugt til at træne sovjetiske idrætsfolk - iblandt dem flere olympiske medaljevindere i forskellige sportsgrene.



MENTALE VÆRKTØJER - for stabil balance, stærk psyke og urokkelig fokus

Her er nøgle af systemets vigtigste mentale værktøjer som vi langsomt træner op:

- Centrering - lær at finde kroppens centrum og forblive upåvirket af stress, forstyrrelser osv
- Stresshåndtering - stabiliser din præstation, lær at styre tankerne og undgå stress og angst for at fejle
- Balance - kropslig balance påvirker mental balance, så du rammer "sweet spot" hver gang
- Forankring - stille sind, accept af nuet, inkl. hvad der opfattes som "fejll"
- Fokusering - lær at give opmærksomhed til detaljen og lær at skifte fokus
- Defokusering - visdom brugt af bla. japanske samuraier til at overleve og vinde i dødelige sværdkampe
- Jordforbindelse - lær at pumpe kroppen med positiv energi og slukke for negativ tænkning
- Selvtillid - lær at ændre skrøbelig selvtillid til stærk fast selvtillid - selvværd via procesbaseret tilgang
- Selvhypnose - hvad med en meget hurtig fokusering - helt ned på 5 sek? Vi bruger bla. José Silva metoden.
- Visualisering - en teknik til forbedring af læring
- Hjerteforbindelse - mental fokusering på forbindelsen til hjertet. Vi bruger bla. HeartMath metoden.
- Effektiv indlæring - sikre stabil proces-orienteret læring via langsom ændring af daglige rutiner. Vi bruger Kaizen metoden for at etablere en personlig udviklingsproces med fremgang som holder - i stedet for fejlslagne nytårsforsæt.
- Andre faktorer - som har indflydelse på kroppens fysiologi, som kost, daglig aktivitet, opmærksomhed osv.

ÅNEDRÆT - for maksimal præstation og udholdenhed

Flere undersøgelser viser at op til 90% af befolkningen i vestlige lande har forkerte vejtrækningsmønstre - dette gælder også elite-sportsfolk. Vi gennemgår vejtrækningens fysiologi og lærer at optimere iltningen af kroppens celler gennem normalisering af vejtrækningen. Dette fører til optimal forbrænding og energjudnyttelse - og maksimal fysisk og mental præstation/ udholdenhed på banen. Noget af den viden kan allerede bruges efter første lektioner.

Vi lærer om små ændringer som forbedrer vores præstationer betydeligt - allerede fra Dag 1. Du lærer følgende:

- at forøge dine VO2max værdier (maksimale iltoptagelse) - også på tidspunkter når du ikke træner,
- at optimere iltning af kroppens celler for optimal forbrænding og energjudnyttelse,
- at forbedre din vejtrækningsmønster så du lærer at komme ind i flow tilstand - og ind i "zonen" hvor du præsterer 100%,
- at forankre dine vejtrækningsmønstre til bevægelser karakteristisk for din idræt (i tennis er det f.eks. serv og grundslag),
- at normalisere din daglige automatiske vejtrækningsmønster baseret på det nyeste fysiologiske forskning.

Resultater taler for sig selv!

Brug af Buteyko-systemet kan forøge præstationer betydeligt, med følgende forventede resultater:

- Betydeligt øget modstandsevne mod stresspåvirkninger - forbedret psykisk balance og fokuseringsevne
- Forbedring af den maksimale iltoptagelse VO2max - markant bedre kondi/ større udholdenhed med følger som nedenfor:
 - Sænket hvilepuls - 30% reduktion er blandt personlige resultater (40 bpm i stedet for tidligere 60 bpm)
 - Sænket maksimal puls - 10% reduktion er blandt personlige resultater (155 bpm i stedet for 175 bpm)
 - Pulsfald (recovery heart rate) - 40% forbedring er blandt personlige resultater (45 bpm på 60 sek i stedet for ca. 25 bpm)
 - Ingen gispen efter vejret ved høje belastninger - rolig åndedræt via næsen med lukket mund selv ved puls nær maksimal
 - Minimeret slimdannelse i luftvejene samt formindsket mælkesyre dannelse ved maksimal belastning
 - Øget modstanddygtighed mod sygdomme: ingen virus-, betændelse- eller luftvejsygdomme i hele træningstiden
 - Formindsket søvnbehov med effektiv restitution - 25% reduktion er blandt pers. resultater (5-6 timer i stedet for 8-9 timer)

Teknikker som vi lærer:

- *Kaizen* - udviklingsfilosofi som handler om at sætte minimalistiske mål hver eneste dag. En langsomt fremgang med meget små skridt - men hver eneste dag og med en dyb involvering, hvor vi registrerer og værdsætter selv den mindste fremgang. Modvirker stress og sikrer en stabil udviklingsproces. Basis for processtyringssystemer Toyota-model, Scrum, Sigma og Lean.
- *The Inner Game* - udviklingsfilosofi af Timothy Gallwey, grundlægger af coaching konceptet i 70-erne. I sine bøger, bla. "[The Inner Game of Tennis](#)" Gallwey beskæftiger sig med brug af bl.a. ikke-fordømmende observationer og "det Ubevidste jeg" og lærer hvordan vi kan undgå at "det Bevidste jeg" påvirker vores præstationer negativt - for at frigøre hele vores potentiale.
- *The Power of Now* - udviklingsfilosofi af [Eckhart Tolle](#). Grundtanken er at lære at være i nuet/ øjeblikket og lade sin naturlige kreativitet og tro på sig selv træde til - i modsætning til sin kontrollerende og tvivlende side. Vi bruger også Tara Brach's koncept Radical Acceptance.
- *Dans og glæde* - Jeg har min egen musikskole www.musikskolePLUS.dk, hvor *DancingSword* metode bruges i undervisningen, og hvor eleverne lærer forskellige dansetrin for at føle musikken i kroppen. Forbindelsen til dansen stammer også fra Paulo Siqueira, en inspirerende tennisspiller fra Brasilien, som har været min egen tenniscoach i en periode.
- *José Silva metode* - personlige healingsteknikker med kropsscanning og fokusering baseret på selvhypnose. Har du mistet jordforbindelsen i kampens hede og er ved at tabe? Hvad med en meget hurtig fokusering - helt ned på 5 sek?
- *Buteyko metode* - er et eksempel på en holistisk tilgang til mennesket som selvhelbredende væsen, baseret på naturvidenskabelig forskning inden for fysiologi og lægevidenskab. Ved langsomt at flytte åndedrætscentrets setpoint fjernes kronisk hyperventilation som er skyld i at den kemiske balance i kroppen er forrykket i de fleste moderne mennesker, og som bla. fører til livsstilssygdomme. På den måde øges iltoptagelsen i vævet og kroppens indre organer.



TRÆNING - hvis du vil booke mig

Lad mig hjælpe med at etablere en varig og stabil forandringsproces for dig personligt - eller for spillere i din klub. Personlig udviklingsproces som holder - med fast ugentlig opfølgning med live sessions og online-video.

Inspirationsforedrag - 2 timer. Sessions - 60 minutter. Priser og booking: www.dancingsword.dk eller www.mentaltrainer.dk.

KONTAKT - spørgsmål?

Misha Sakharoff - mobil 2073 5306, misha@dancingsword.dk