



FYLGJUR

Wilderness First Aid
& Survival

Nature Awareness

www.fylgjur.com

Workshop Situational Awareness

Congres Situationele Commandovoering
IFV Arnhem

Christo Motz

International Consultant on Survival and Resilience

Myung Sanstra

Koude trainer



HANDBOEK SURVIVAL MEDICINE

VAARDIGHEDEN
OM TE OVERLEVEN



OMGAAN MET
DE ELEMENTEN



EERSTE HULP IN
EXTREME
OMSTANDIGHEDEN



NATUURRAMPEN
OVERLEVEN



COMPLEMENTAIRE
GENEESKUNDE



URBAN SURVIVAL



Christo
Motz



Doelstellingen deelproject Mindfulness MRT 2015:

‘tactical breathing’
en
afstand nemen (‘situational awareness’)



Basis-elementen:

Ademhaling

Gewaar-zijn/Alertheid

Wat voel ik, zie ik? Wat gebeurt er binnen in mij?

Afstand nemen

Situational awareness

Lichaamsbeweging

Energie-management:
voeding en water



Het elementaire:

Lucht

Vuur

Water

Aarde

‘Zo binnen, zo buiten’



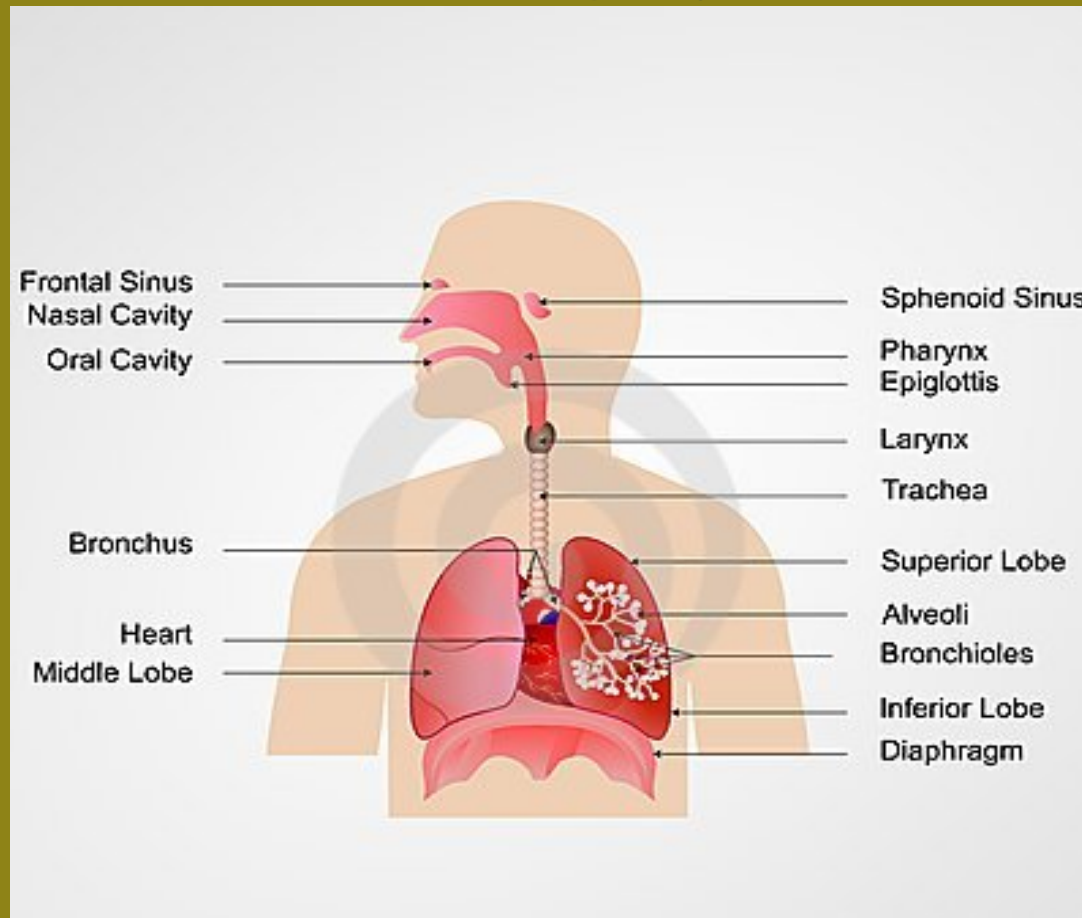
Ademhaling

Relatie ademhaling, hartslag, bloeddruk
en bewustzijn

Vitale functies en C-ABCDE protocol



Ademhalingsysteem



Circulatoire systeem

Hart-energie

Innerlijk vuur

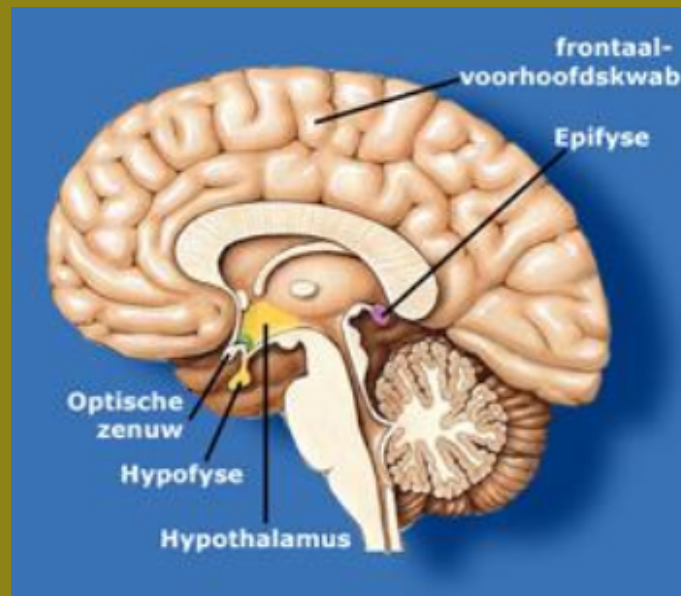
Focus

Inspiratie

Daadkracht



Neurologisch systeem



Info autonoom zenuwstelsel, (para-) sympaticus,
limbische systeem en prefrontale cortex



Vuur en IJs

Angst

Fascinatie

Elementair

Focus



Water

Lichaam 70% water.

Denken en voelen beïnvloedt dna en energie beïnvloedt
omgeving.





Voeding

Wat doen geraffineerde witte suikers met
je systeem?



Oefening 1

Demo retentie-ademhaling

Dertig keer diep inademen, bij de laatste uitademing de adem vasthouden en de adem zo lang mogelijk vasthouden. Doe dit drie keer.

Na de laatste sequentie, adem nog een keer diep in, adem vasthouden en zo vaak mogelijk opdrukken



Oefening 2

Blootstelling koude

Reguleer ademhaling ('tactical breathing')

Adem in je buik

Blijf minimaal twee minuten met je handen in het ijswater



Vragen

Wat voel je?

Wat gebeurt er met je?
Kun je dat beschrijven?

Wat doe je daar mee?



Realistisch oefenen

‘Train as you fight’

Elementair:

Water, Vuur, IJs, Koude, Hoogte,
Diepte

Opdrachtgerichte commando voering



Vragen?



