

Lucia Lackovičová  
**Viktor Schiller**

Ako si posilniť  
imunitu a predísť  
vyhoreniu

A close-up portrait of a man with short, graying hair and a light beard, smiling broadly. He is wearing a light blue collared shirt. The background is a plain, light color.

# Výdych, nádych

**Ljndeni**

# Výdych, nádych

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Ljndeni

**Viktor Schiller**

**Lucia Lackovičová**

**Výdych, nádych – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

  
**ALBATROS MEDIA**

# Výdych, nádych

Ako si posilniť imunitu  
a predíť vyhoreniu



**Viktor Schiller**

**Lucia Lackovičová**

Ako si posilniť imunitu  
a predísť vyhoreniu

# Výdych, nádych

Viktor Schiller, prvý certifikovaný  
inštruktor metódy Wima Hofa  
na Slovensku a zakladateľ BASE  
systému, v rozhovore  
s Luciou Lackovičovou

**Ljndeni**

Viktor Schiller, Lucia Lackovičová:

*Výdych, nádych – Ako si posilniť imunitu a predísť vyhoreniu*

Text © Viktor Schiller, 2022

Text © Lucia Lackovičová, 2022

Cover photo © Jana Liska Photography

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2022

Všetky práva sú vyhradené.

Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-2779-2

ISBN e-knihy 978-80-566-3226-0 (1. zverejnenie, 2023) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-566-3227-7 (1. zverejnenie, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-566-3228-4 (1. zverejnenie, 2023) (mobi)

*Mojej tete, ktorá za druhých aj dýchala.*





# Obsah

## **1. KAPITOLA**

O Wimovi Hofovi a WHM 15

## **2. KAPITOLA**

Ako to celé prebieha 63

## **3. KAPITOLA**

Taký obyčajný chlapík,  
Viktor von Schiller 115

## **4. KAPITOLA**

Pochybnosti a veda v súvislosti s WHM 145

## **5. KAPITOLA**

Pomoc športovcom aj pacientom  
s autoimunitným ochorením 167

## **6. KAPITOLA**

O dôležitosti dýchania 185

## **7. KAPITOLA**

Ak nie WHM, tak BASE systém! 211

## **PRÍLOHA**

Popis dychových cvičení 269



## Úvod

Latinský pojem *inspirare* znamená vdychovať aj inšpirovať (sa). V hektickej dobe, v ktorej žijeme, máme pocit, že sa nedokážeme ani poriadne nadýchnuť. V prenese-  
nom zmysle aj skutočne.

Necelý mesiac po publikovaní knihy *Žena z Marsu* prišla ponuka od šéfredaktora vydavateľského domu Albatros Media Slovakia Erika Fazekaša na knihu v podobe rozhovoru na tému, ktorá by bola pre ľudí skutočne prí-  
nosná. Ktorá by nám reálne dokázala pomôcť skvalitniť život. Uvažovala som nad tým, aký rozhovor by aktu-  
álne čitateľov zaujal a vedel by im, nám, aj mne samej pomôcť. Zvažovala som aj to, čomu sa chcem venovať  
natolko intenzívne, aby som s témou strávila niekoľko mesiacov života. A keď som sa potom nadýchla, náhle  
sa mi rozjasnilo a ja som si vydýchla. Toho najvhodnej-  
šieho človeka som mala veľmi blízko. Dokonca v rodine.

Viktor Schiller je inštruktor metódy Wima Hofa (ďalej WHM) a zakladateľ BASE systému. Učí ľudí správne sa  
nadýchnuť a vydýchnuť, zadržať dych, pracovať s hy-  
poxiou a hyperventiláciou, stresom, uvoľniť a očistiť si  
myseľ, učí ich získať odolnosť proti chladu a ich telá  
lepšej termoregulácii, ako aj podporiť vlastnú imunitu  
prirodzenou cestou, upevniť si zdravie a predísť vyho-  
reniu. A vraj to dokáže úplne každý. Čo viac ako zdravie  
si človek môže priať?

A tak vznikla kniha v podobe rozhovoru o metóde  
Wima Hofa, o dýchaní, o činnosti, ktorú robíme vyše  
25 000-krát denne bez toho, aby sme o tom vedeli, o slo-  
bodnom dýchaní, po ktorom sme ešte donedávna tak

veľmi túžili. Vznikla kniha o vnútornej sile, ktorá je vlastná každému z nás a ktorú nám pomôže naplno odkryť len diskomfort a nedostatok. A o tom z ostatných čias čo-to vieme.

Táto doba nás spravila silnejšími. Sme odolnejší a môžeme toho prekonať ešte viac. V zásade na to nepotrebujeme nič iné, len seba a vzduch. Dýchanie. To je základ života.

*Lucia Lackovičová*





## 1. KAPITOLA

# O Wimovi Hofovi a WHM

### **V tejto kapitole sa napríklad dozviete:**

- Na to, aby WHM fungovala tak, ako fungovať má, musí nastať hyperventilácia a človek má vydýchať  $\text{CO}_2$ .
- WHM urobí to, že zníži obsah  $\text{CO}_2$  v organizme, potom čiastočne zníži aj obsah kyslíka, uvoľní adrenalín, ten následne cez mitochondrie uvoľní veľké množstvo ATP (adenozíntrifosfát – univerzálny zdroj energie všetkých živých organizmov) a človek tak podá vyšší výkon.
- Pri dychovej zádrži sa z dlhodobého hľadiska vyrába väčší počet červených krviniek.
- Nie, Wim si nenechal pichnúť baktériu *E. coli* do krvi.
- Ak človek chodí raz týždenne do studenej vody a inak v súvislosti s chladom netrénuje, hnedý tuk sa mu tak ľahko nevytvorí.
- Zažil som aj omrzliny pri pokuse o dosiahnutie Guinnessovho rekordu.





### **Si certifikovaný tréner WHM druhého stupňa. Koľko týchto stupňov je? Čo znamenajú a kto má prvý, prípadne ďalšie stupne?**

System certifikácie WHM sa aktuálne rozdeľuje na tri stupne. Prvý stupeň predstavujú inštruktori základnej WHM, ktorí môžu učiť základy tejto metódy ako dýchanie, prácu s chladom a sústredenie sa, ale nemôžu robiť výstupy do hôr. Títo ľudia zatiaľ nemajú dostatok skúseností a potrebujú sa zaškoliť ohľadom rizík a všetkých prínosov spojených s výstupmi.

Inštruktori druhého stupňa môžu okrem učenia WHM podnikáť so záujemcami aj zážitkové horské pobyty v chlade. Donedávna sme boli v rámci Slovenska a Česka len dvaja, ale tento počet sa postupne zvyšuje.

Inštruktori tretieho stupňa majú aj zásluhu na rozvoji WHM v zmysle spolupráce s Wimom Hofom na jeho zimných kurzoch alebo pri inej forme obohatenia a pri prínose v rámci rozvoja WHM. Najrelevantnejšie sú prvé dva stupne. Ten tretí je v súčasnej forme nastavenia certifikácie akoby za odmenu a osobne nepoznám nikoho, kto tento stupeň má.

### **Ako dlho sa robí kurz na lektora WHM?**

Môj výcvik trval rok, ale pravdepodobne sa to už zmenilo a tento interval sa skrátil. Prvá časť prebiehala v Holandsku, kde sme si osvojovali štúdie a ich výsledky, potom sme mali rok na samoštúdium aj prax a na záver sme absolvovali pobytový týždeň v Poľsku. Testy boli teoretické, tie sa bodovali aj vyhodnocovali, a praktické skúšky priamo v chlade.

## **Ako prebiehala tvoja príprava na inštruktora WHM a priamo na inštruktorské skúšky?**

Všetko sa dialo vo Wimovom dome v Holandsku. Cez deň sme sa učili a trénovali sme, večer sme sa zhovárali. Spali sme vonku v stanoch, niektorí však aj u neho v dome.

Wim Hof je prirodzený, priamočiary a tak akosi ľudsky nekomplikovaný človek. Je to živelný a aj vtipný chlapík, ktorý sa drží pri zemi a vyžaruje obrovskú dávku energie a vitality. Príprava na skúšky, ktoré si každoročne obnovujem, bola a vždy aj býva zážitkom, počas ktorého zistím, kam pokročili najnovšie štúdie z tejto oblasti, a navzájom si odovzdávame aktuálne výsledky a zistenia z praxe.

Podmienkou získania inštruktorského povolenia na WHM v tom čase bolo aj to, že som musel mať lektorskú prax.

## **Prečo je potrebné obnovovať si licenciu každý rok? Mení sa v tejto metóde niečo natoľko závažné, že si to tréning vyslovene vyžaduje?**

Výskum v tejto oblasti napreduje až prekvapujúco rýchlo. Štúdie na danú tému ustavične pribúdajú a v rámci skúšok máme aj testy, ktoré obsahujú otázky z najnovších štúdií a výskumu. Len týmto spôsobom môžeme zaručiť tie najrelevantnejšie informácie z WHM pre tých, ktorí sa chcú učiť od nás. Práve toto je pridaná hodnota, ktorú ponúkame ľuďom, ktorí chcú viac než len generické informácie o WHM, ktorú budú robiť na vlastnú päsť.

Ďalším podstatným dôvodom je priamy kontakt a vytváranie komunity. Technicky sa na samotnej metóde

nič zásadné nemení, ale pribúdajú skúsenosti z praxe, na ktoré spoločne reagujeme a prostredníctvom ktorých sa spoločne učíme.

### **Kolko inštruktorov zo Slovenska aktuálne spolupracuje s Wimom Hofom? A odlišuje sa tvoj prístup v realizovaní WHM?**

Aktuálne s Wimom spolupracuje dvanásť inštruktorov zo Slovenska. Ja sa zameriavam na striktné vedecky dokázateľné fakty a na lekársky prístup v rámci WHM bez príklonu k ezoterickým či pavedeckým črtám akéhokoľvek druhu.

### **V čom tkvie podstata metódy Wima Hofa?**

WHM stojí na troch základných pilieroch. Prvým je dýchanie, druhým sústredenie sa a tretím postupné vystavovanie sa chladu. Tieto tri veci sa priebežne kombinujú.

**Ludia, ktorí praktizujú určitý životný štýl a venujú sa mu, presadzujú benefity práve nimi zvolenej metódy. Či už ide o vegánstvo, o ľudí, ktorí zažívajú prínosy pravidelného behu a nedokážu si bez neho predstaviť ani jediný deň, ľudia, ktorí žijú hlbokým náboženským životom a spásu tela aj duše vidia práve v takej ceste, ľudia, ktorí dávajú prednosť napríklad fyzioterapii, joge... Wim Hof tvrdí, že jeho metóda vedomého dýchania a otužovania dokáže vyriešiť alebo zmierniť problémy pri Crohnovej chorobe, pri reumatoidnej artritíde, skleróze multiplex, dokonca spomína rakovinu a viaceré ďalšie, predovšetkým autoimunitné ochorenia. Je to naozaj pri správnom uchopení**

**všieliek? A venuje sa mu náležitá vedecká pozornosť? Veď ak to tak skutočne je, je to objav, ktorý by si azda zaslúžil Nobelovu cenu...**

Nie je to všieliek. WHM funguje proti zápalom. Aj proti chronickým zápalom. Pri iných ochoreniach však až taký benefit nepredstavuje. Ak pochopíme systém a dôvod, prečo a ako WHM funguje, dá nám to aj presnejší obraz o tom, na čo, prečo a ako metóda zaberá. Bol by som zároveň aj opatrný s používaním pojmu „liečivý“. Je otázne, kedy je človek s chronickým ochorením vyliečený a kedy sa nachádza bezpríznakovom štádiu. Samozrejme, aj bezpríznakové štádium je neraz veľký úspech. Vzhľadom na komplikovanosť a previazanosť vnútorných systémov a mechanizmov celej metódy nie je ešte známe, ako všetko presne funguje. Predpokladám, že sa nájdu nové oblasti, kde bude WHM alebo princípy, na ktorých funguje, účinné. Sám plánujem dodatočný výskum a spoluprácu v oblasti prepojenia WHM a možných zdravotných benefitov súvisiacich s ochoreniami ako skleróza multiplex a Alzheimerova choroba.

**Prečo by sme si mali zvykať na chlad, keď skutočná zima, taká, akú poznáme z minulosti, je na našom území už takmer raritná? Nemali by sme sa skôr pripravovať na lepšie zvládanie vyšších teplôt? Nenarušíme si týmto spôsobom vlastnú termoreguláciu?**

Pracovať s chladom v súčasnosti je pre ľudské telo veľmi dobré. Keď v minulosti bývalo od konca novembra mínus desať stupňov a extrémne mínusové teploty pretrvali až do konca zimy, bolo to pre organizmus náročné. Na takéto nízke teploty nie je ľudské telo prispôbené.