

MOTÝL

METÓDA WIMA HOFA

**AKTIVUJTE SVOJ FYZICKÝ
AJ MENTÁLNY POTENCIÁL
A PREKONÁVAJTE
VLASTNÉ LIMITY**

**Jediná kniha
priamo od
Wima Hofa**

**METÓDA
WIMA
HOFA**

METÓDA WIMA HOFA

**AKTIVUJTE SVOJ FYZICKÝ
AJ MENTÁLNY POTENCIÁL
A PREKONÁVAJTE VLASTNÉ LIMITY**



VYDAVATELSTVO MOTÝČ

Táto kniha nenahrádza odporúčania lekárov, odborníkov na duševné zdravie ani iných poskytovateľov zdravotnej starostlivosti. Slúži skôr ako zdroj informácií, ktoré môžu čitateľom pomôcť v snahe o optimálny fyzický a duševný stav pri spolupráci s lekármi, odborníkmi na duševné zdravie a inými poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti.

Neskúšajte metódu Wima Hofa počas tehotenstva alebo ak trpíte epilepsiou. Pacienti s kardiovaskulárnymi, respiračnými a inými zdravotnými problémami by sa mali pred použitím metódy najprv poradiť s lekárom.

Chlad je obrovská sila a extrémny chlad môže vášmu telu spôsobiť šok. Odporúčame začať pomaly a otužovanie zvyšovať postupne. Pri nesprávnom postupe hrozí hypotermia. Dychové cvičenia z tejto knihy môžu mať takisto silný fyziologický účinok, preto je nutné vykonávať ich presne podľa návodu. Robte ich vždy v bezpečnom prostredí, v sede alebo v ľahu. Metódu dýchania Wima Hofa nikdy nepoužívajte pred alebo počas potápania, šoférovania, plávania, kúpania alebo v iných situáciách, v ktorých by mohla byť strata vedomia nebezpečná. Dychové cvičenia môžu spôsobiť svrbenie, zvonenie v ušiach, prípadne závrate. Pokiaľ omdliete, znamená to, že toho bolo na vás priveľa a mali by ste spomaliť.

Netreba ísť do extrémov, aby ste pocítili prínos metódy. Načúvajte svojmu telu a do ničoho z tejto metódy sa nikdy nenúťte.

Ani autor, ani vydavateľstvo nepreberajú zodpovednosť a nezaručujú účinnosť metódy otužovania Wima Hofa na konkrétny účel, respektíve situáciu.

THE WIM HOF METHOD

Copyright © 2020 Wim Hof

Foreword © 2020 Elissa Epel

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Wim Hof Method® is a registered trademark of Innerfire B.V.

All rights reserved.

Translation © Martina Šturcelová 2020

Design © Motýľ design 2020

Cover photo © InnerFire

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2020

ISBN: 978-80-8164-241-8

Túto knihu venujem svojim deťom, vašim deťom,
vaším matkám a otcom, bratom a sestrám.
No predovšetkým ju venujem VÁM.
Vášmu ja, ktoré nepozná strach.
Tomu, ktoré je ochotné ponoriť sa hlbšie.
Mojím hlavným cieľom je naviesť vás,
aby ste objavili vlastnú silu,
pomôcť ľuďom a znovu sa spojiť s matkou prírodou.

To, čo je za nami a čo je pred nami,
sú iba maličkosti v porovnaní s tým, čo tkvie v nás.
A keď to, čo v nás tkvie, odhalíme svetu,
začnú sa diať zázraky.

HENRY STANLEY HASKINS

OBSAH

PREDSLOV	ZVLÁŠTNE STRETNUTIE	11
ÚVOD	VŠETKO MÁTE NA DOSAH	17
1.	MISIONÁR	21
2.	ZROD ĽADOVÉHO MUŽA	29
3.	KAŽDODENNÁ STUDENÁ SPRCHA VÁM UTUŽÍ ZDRAVIE	41
	Protokol Wima Hofa: Otužovanie pre začiatočníkov	45
	Zahrievanie podľa Wima Hofa	50
	Metóda Wima Hofa – Pokus číslo 1: Ľadový kúpeľ na zohriatie rúk a nôh	57
4.	DÝCHAJ, DOFRASA	59
	Protokol Wima Hofa: Základné dychové cvičenie	66
	Pri bolesti hlavy z nadmorskej výšky	68
	Dychové cvičenie pri chôdzi vo vysokej nadmorskej výške	68
	Dychové cvičenie pri odpočinku v nadmorskej výške nad štyritisíc metrov	68
	Metóda Wima Hofa – Pokus číslo 2: Predlžovanie zadržaného dychu	70
5.	SILA MYSLE	77
	Protokol Wima Hofa: Základné cvičenie mysle	84
	Meditácia Wima Hofa	99
	Základné zhrnutie metódy: Tri piliere dennej rutiny	100

6. OLAYA	103
7. METÓDA WIMA HOFA A ZDRAVIE	117
8. METÓDA WIMA HOFA A FYZICKÝ VÝKON	135
Protokol Wima Hofa: Dýchanie na podporu vytrvalosti	140
Metóda Wima Hofa – Pokus číslo 3: Zlepšuje metóda športový výkon?	143
Metóda Wima Hofa – Pokus číslo 4: Ako dlho vydržíte v postoji jazdca?	147
9. PRAVDA JE NA NAŠEJ STRANE	149
Regulovanie bolesti pomocou dýchania	153
10. BEŽNÝ DEŇ ĽADOVÉHO MUŽA	159
Protokol Wima Hofa: Ľadové kúpele a studené ponory	165
11. OČISTA OD RODOVEJ ZÁŤAŽE	167
Regulovanie nálady dychom	177
12. ZA HRANICAMI PIATICH ZMYSLOV	179
Interocepcia pomocou dychu	184
Interocepcia tlkotu srdca	187
13. CESTA K VNÚTORNÉMU SVETLU	189
Metóda Wima Hofa – Pokus číslo 5: Ovládanie stresu pomocou dýchania	194
Spojte sa so svetlom: Stroboskopické cvičenie	200
DOSLOV	
Ako zmeniť svet	201
Poďakovanie	205
Často kladené otázky	207
Poznámky	212
Glosár	217
Odporúčaná literatúra	221
O autorovi	223

PREDSLOV

ZVLÁŠTNE STRETNUTIE

ELISSA EPELOVÁ, PHD.

Na budúcu konzervatívnu výskumníčku lekárskej fakulty to bolo dosť nezvyčajné miesto – wellness konferencia v Palm Beach na Floride zameraná na podnikanie. Uvažovala som, či som sem vôbec mala chodiť, no v duchu som si pripomínala, že by som mala byť otvorená. Človek nikdy nevie, čo ho vo svete čaká, koho stretne, čo sa naučí. Dôvod mojej návštevy sa nakoniec ukázal. Kráčal k pódiu v tričku, hoci väčšina z nás mala kostýmy a obleky, jeho brada akoby naznačovala: „Čas viem využiť aj lepšie než na zbytočné holenie.“ Wim Hof nám porozprával svoj príbeh a previedol nás jednou z častí svojej metódy – dýchaním. Onemela som od úžasu.

Pri počúvaní jeho slov som si uvedomila, že presne to som celé roky hľadala. Spôsob, ako zvýšiť hormetický stres v tele. Teórie hovoria, že stres vo vysokých dávkach ubližuje, no v nízkych dávkach spôsobuje telesné zmeny, ktoré nám zlepšia zdravie a posilnia nás. Volá sa to hormetický stres alebo hormetický efekt.

Patrím k vedcom, ktorí podrobne skúmajú temnú stránku stresu, k akým chronickým problémom vedie spolu s depresiou, ako nám skracuje teloméry a prispieva k vzniku chorôb. Zároveň

vieme, že dokáže aj pomôcť. Krátkodobý stres môže spôsobiť pozitívne zmeny v našich bunkách. Ak napríklad trochu zohrejete červíka, predĺžite mu život, no pokiaľ je tepla priveľa, skončí sa to skôr pohrebom. Štúdií o hormetickom strese u ľudí nie je veľa, mnohé otázky ostávajú stále nezodpovedané. Jestvujú prirodzené spôsoby, ako bezpečne naštartovať pozitívne procesy v bunkách? Máme už kľúč k lepšiemu zdraviu a psychickej pohode v rukách? Kde začať pri hľadaní odpovedí na všetky tieto otázky? Ako som tak počúvala Wima Hofa, odrazu som mala pocit, že nám k nim ukázal cestu.

Po prednáške ma oslovil jeden párik, Victor a Lynne Brickovci. Victorovi umrela mentálne chorá matka a hľadal inšpiráciu na podporu výskumu prirodzených metód, ktoré by mohli zabrániť vzniku depresí a iných psychických problémov či dokonca ich vyliečiť. (Napriek nespočetným televíznym reklamám na anti-depresíva viacero kombinovaných analýz potvrdilo, že riešenia ponúkané farmaceutickými firmami sú iba placebo efektom.) Na konferencii v Palm Beach sa zrodila nová štúdia.

Po návrate na Kalifornskú univerzitu v San Franciscu som o Wimovi Hofovi a jeho metóde porozprávala kolegom. Nevyhŕkla som však rovno: „Čo keby sme zistili čosi viac o Ľadovom mužovi?“ Jeho prezývka je totiž to prvé, čo sa o ňom väčšina ľudí dopočuje. Jestvuje mnoho dokumentárnych filmov, v ktorých ľudia sedia v malých kruhoch a trénujú jeho metódu spolu s ním. Cítiť z nich adrenalin a skupinovú súdržnosť. Skúšajú, do akej miery sa dá ovládať vlastné telo, na krátke okamihy sa vystavujú chladu (väčšinou počas chladnej poľskej zimy) a zároveň sa zohrievajú nastavením mysle a dychovými cvičeniami. Robia kľuky so zadržaným dychom, oveľa viac kľukov, než si pôvodne mysleli, že dokážu. Mladíci sa okolo neho zgrupujú, vo vzduchu sa vznáša túžba po mužnom výkone. Ľudia, ktorí využívajú jeho metódu, rozprávajú, ako sa zázračne vyliečili z najrozličnejších

chorôb. Toto všetko sú dokonalé varovné znamenia pre pedant-
ských medicínskych výskumníkov, ako som napríklad ja. Lenže
vícia odhalenia nových účinkov hormetického stresu bola silnej-
šia než obavy, že tieto mimoriadne názory sú iba zveličovanie,
potlačila skeptický pohľad na jeho narastajúcu popularitu. Moji
kolegovia rozoznali potenciál rovnako ako ja. Wim Hof našťastie
naplno podporil náš nápad prísne kontrolovaného testu, čím nás
veľmi potešil.

Pri sláve, ktorá automaticky príde s dvadsiatimi šiestimi sve-
tovými rekordmi, množstvom dokumentárnych filmov a kníh
Wim dobre pozná rozdiel medzi vtípnou historkou, príbehom
a lekársky overeným účinkom. Vie, že iba pomalý, dôkladný
výskum s primeranou úrovňou objektívnosti aj skepticizmu je
cestou k pochopeniu a využívaniu jeho metódy v medicínskom
svete. Výskum odhalí, ako metóda funguje, zadefinuje jej bez-
pečnosť a účinnosť, prísne kontrolované klinické testy preveria,
ako vplýva na ľudí s rôznymi chorobami. Jeho metóda sa doteraz
testovala iba pokusne a preukázalo sa zlepšenie reakcie imunitné-
ho systému na endotoxíny¹ aj pri artritíde chrbtice so záverom, že
znižuje chronické zápalové procesy a symptómy.² Skúša sa u ľudí
s poranením miechy, ktorí nedokážu zaktivovať svoj autonómny
a kardiovaskulárny systém inak, iba cvičením. Trénujú ju tiež
starší ľudia a v jednej testovacej skupinke sú dokonca aj členo-
via po deväťdesiatke. Wim si uvedomuje, že iba podrobným vý-
skumom sa dá dopracovať k zisteniam, ktoré by ľuďom umožnili
vziať do rúk vlastné zdravie a psychickú pohodu.

Podrobne som si prešla množstvo štúdií o jeho metóde. Do-
spela som k záveru, že si zaslúži oveľa viac pozornosti, pretože má
jedinečný potenciál v oblasti zlepšovania zdravia a spomaľovania
starnutia. Počas výskumu na oddelení psychiatrie našej Kali-
fornskej univerzity metódu už rok učíme jednotlivcov s vysokou
úrovňou stresu a pozorne skúmame jej vplyv na každodenné

emocionálne reakcie, autonómne stresové reakcie a bunkové indikátory starnutia. Neuvádzame Wimovo meno ani názov jeho metódy, pretože by to viedlo k niečomu, čo nazývame guru efektom, teda silným presvedčením o účinku. Ťažko by sa nám potom hodnotili ostatné aspekty (cvičenie, meditácie). Predpokladáme, že testy ukončíme tento rok.

Je to začiatok nového odboru. Nejaké podrobnosti už vieme, napríklad že špeciálne dýchanie dočasne mení pH krvi. O mechanizme fungovania Wimovej metódy jestvuje množstvo teórií. S pribúdajúcim výskumom sa však pohľad na jej princíp asi mení. Teším sa, že zistíme viac pre dobro nás všetkých a starostlivosť o zdravie konečne posunieme na úroveň starostlivosti o seba. Presne to totiž potrebujeme.

Úžasný príbeh, ktorý nájdete v tejto knihe, je Wimov príbeh. K výkonom ako plávanie viac než tridsať metrov pod zamrznutou hladinou jazera alebo skupinový výstup na Kilimandžáro za dvadsaťosem hodín ho nehnala túžba po sláve. No hovoria za všetko. Dokazujú, že s jeho metódou možno prekonať vlastné hranice, odomknúť obrovský potenciál tela aj mysle. Máte pred sebou skutočný príbeh vášne jedného muža, jeho lásky k prírode, ku všetkým živým tvorom, k svojej rodine, ľudskosti, aj jeho snahu pomôcť pri liečení chorôb. (Už v detstve pocítil hlboké prepojenie s prírodou, a to až do takej miery, že v trinástich prestal jesť zvieratá, len tak sám od seba, v spoločnosti všežravcov.) Je to zároveň príbeh o ľudskom utrpení a snažení – zážitkoch, ktoré prebúdajú ľudskosť, aj o neutíchajúcej zvedavosti, ktorá Wima inšpirovala ku skúmaniu hraníc mysle i tela.

V podstate nám ukázal, čo sme schopní spraviť všetci. Hlavná podstata metódy spočíva v špecifických ľudských schopnostiach – vo viere v seba, v spojení rozhodného zámeru s cieľenou pozornosťou. Jedinečné uvoľnenie pri fyzickej nepohode a bolesti, v kontakte s ľadom, so studenou vodou či pri zadržaní dychu je

podľa mňa úžasné. Ako milovníčka meditovania som presvedčená, že je to veľmi zaujímavý stav, ideálny na skúmanie mysle. Odlišuje sa od meditácie v sede. Má ostré, prenikavé účinky, vyžaduje si plnú pozornosť a vnímanie toho, čo sa deje v našom vnútri. Tento typ tréningu mysle a tela je očividne veľmi účinný pri budovaní odolnosti voči stresu.

Wimova metóda jasne dokazuje, že naše presvedčenie rozhoduje o tom, čo dokážeme. Ako sám hovorí: „Či už si myslíte, že niečo dokážete, alebo ste presvedčení o opaku, v oboch prípadoch máte pravdu.“ Skupina vedcov z holandskej Univerzity Radboud vedená doktormi Koxom a Pickersom zverejnila štúdiu o tom, že fyziologické reakcie na Wimov koncept vyzerajú veľmi optimisticky.³ Metóda si vyžaduje zapojenie tela, mysle a aspoň čiastočné presvedčenie.

Som naozaj rada, že som na tú konferenciu v Palm Beach šla. A je pre mňa nesmiernou čťou zoznámiť vás s Wimom Hofom a s konceptom, ktorý raz možno spôsobí obrovskú revolúciu v oblasti zdravia a starostlivosti o seba a naučí nás aktívne využívať a predpisovať si vlastné dávky hormetického stresu. Ďalšiu skupinu otázok zodpovie veda. Nezabúdajte však, že je to pomalý proces postupného tvorenia vedomostí, kde jediná štúdia nič nedokazuje. Wimovu metódu aj iné z nej odvodené treba vnímať dôkladne a využívať pritom bezpečné experimentovanie aj vedecké bádanie. Preto navrhujem, aby ste pochybnosti a nedôveru odložili bokom, a namiesto toho siahli po zvedavosti a otvorenosti. Doprajte si zážitok z metódy Wima Hofa na svojom tele a spravte si vlastné závery. Príjemnú zábavu!

ÚVOD

VŠETKO TO MÁTE NA DOSAH

Chcete mať viac energie, menej stresu a silnejšiu imunitu? Túžite lepšie spať, zlepšiť svoje kognitívne a fyzické výkony, zdvihnúť si náladu, schudnúť, zmierniť obavy? Čo keby som vám povedal, že toto všetko sa dá dosiahnuť, ba ešte aj oveľa viac, keď odomknete silu vlastnej mysle? A že sa to dá v priebehu niekoľkých dní?

S vývinom ľudstva a postupným vymýšľaním rôznych technológií, ktoré nám zabezpečujú čoraz väčšie pohodlie, sme stratili prirodzenú schopnosť nielen prežiť, ale aj využiť extrémne situácie. Nedostatok stresu z okolia a vecí, ktorými si uľahčujeme život, nás v skutočnosti oslabili. Lenže čo ak by sa v nás dali znovu prebudiť driemajúce fyziologické procesy, vďaka ktorým boli naši predkovia silní?

Metóda, ktorú som vytvoril a zdokonaľujem takmer štyridsať rokov, vychádza z troch základných a jednoduchých pilierov – otužovanie, vedomé dýchanie a sila mysle. Vďaka nej som zrealizoval veci, ktoré mnohí ľudia považujú za nemožné, vytvoril som viac ako dva tucty Guinnessových rekordov a zmiatol som mnohých lekárov. Zabehol som napríklad polmaratón za

severným polárnym kruhom v šortkách a naboso, plný maratón cez namíbijskú púšť v Afrike bez vody. Preplával som viac ako šesťdesiat metrov pod hrubou vrstvou ľadu a stál v nádobe s ľadom niekoľko hodín bez toho, aby mi klesla telesná teplota. Vyšiel som na viaceré z najvyšších hôr sveta iba v šortkách. To všetko som spravil.

Vďaka tomu som dostal prezývku Ľadový muž, no nie som superhrdina. Ani genetický čudák. Nie som ani guru a techniky, ktoré používam, som nevymyslel. Otužovanie a vedomé dýchanie sú známe tisíce rokov. Svoje činy som nespomenul preto, aby som sa chválil. Slúžia ako dôkaz, že všetci zvládneme oveľa viac, než si myslíme. Mojm cieľom je vyvolať vo vás obdiv k vlastnému telu, svojej mysli a nádhernej ľudskosti vo vás. Poďme spolu sledovať, ako rozkvitne vaše ja, zabudnúť na podmienené reflexy. Moju metódu môže používať každý. Dokážete čokoľvek, čo aj ja. Viem to, pretože už pätnásť rokov mením skeptikov na nadšencov. Svoj systém učím po celom svete a na vlastné oči som videl mnoho úžasných výsledkov. Ľudia, ktorí moju metódu vyskúšali, potlačili cukrovku, zmiernili prejavy Parkinsonovej choroby, reumatoidnej artritídy aj sklerózy multiplex, vyrovnali sa s mnohými inými autoimunitnými ochoreniami od lupusu po lymfskú boreliózu.¹

Tajomstvo zdravého a šťastného života máte na dosah. Moju metódu môžete skúšať v bezpečí a pohodlí svojho domova vlastným tempom. Netreba k tomu nijaké lieky, injekcie, vitamíny, doplnky, náradie ani špeciálne diéty. Potrebujete iba seba a odhodlanie odhaliť potenciál ukrytý vo vlastnom tele. Táto kniha vám poslúži ako príručka.

Ste pripravení? Na ďalších stranách si prečítate príbeh mojej cesty z malej holandskej dedinky, kde som sa narodil, do stavu, v ktorom sa nachádzam dnes. Vysvetlím vám všetky detaily svojej metódy, filozofiu, z ktorej vychádza, podporím ju aj

vedeckými dôkazmi. Uvediem vám príklady ľudí, ktorí si vďaka nej radikálne zmenili životy. Tým všetkým sa mi, dúfam, podarí inšpirovať aj vás, aby ste využili ohromnú silu svojej mysle a prevzali kontrolu nad vlastným telom i životom. Všetko máte na dosah a čas je vzácny.

Tak poďme na to.