

CESTA ĽADOVÉHO MUŽA

VEDECKÉ POZNATKY V SPOJENÍ S KONTROLOVANÝM
DYCHOM, OTUŽOVANÍM A ODHODLANÍM

*Dlhotrvajúce
zdravie
pomocou metódy
Wima Hofa*

WIM HOF, KOEN DE JONG

MOTÝL

CESTA
ČADOVÉHO MUŽA

CESTA ĽADOVÉHO MUŽA

VEDECKÉ POZNATKY V SPOJENÍ S KONTROLOVANÝM
DYCHOM, OTUŽOVANÍM A ODHODLANÍM

**Dlhotrvajúce zdravie
pomocou metódy Wima Hofa**

WIM HOF, KOEN DE JONG



VYDAVATEĽSTVO MOTÝL

THE WAY OF THE ICEMAN

© 2017 Wim Hof, Koen de Jong. Original English language edition published by Dragon Door Publications 2999 Yorkton Rd., Unit 2, Little Canada MN 55117, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc.

All rights reserved.

Translation © Martina Šturcelová 2021

Design © Motýl design 2021

One photograph by Peter Schagen

Photograph of Koen de Jong by Michel Porro

All other photographs by Enahm Ho.

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2021

ISBN: 978-80-8164-273-9

RECENZIE

„Už niekoľko rokov učím bojové jednotky SEALs špeciálne dychové techniky, pomáham im zlepšiť sústredenie, udržiavať sa v teple v chladnom oceáne a koncentrovať sa pri boji. Môžem teda dosvedčiť spoľahlivosť a silu metódy Wima Hofa. S novou knihou *Cesta ladového muža* robí Wim Hof skvelú službu všetkým, pretože dýchanie a jednoduché, no účinné zdravotné návyky predstavuje širokej spoločnosti.“

MARK DIVINE, člen amerických námorných jednotiek SEAL (na dôchodku), zakladateľ programu SEALFIT, autor bestsellerov *Unbeatable Mind (Neporaziteľná myseľ)* a *Way of the SEAL (Myslieť ako SEAL)*

„*Homo sapiens* je druh, ktorý sa jedinečne, no zároveň tragicky nevhodne prispôbuje prostrediu. Srdcové choroby, cukrovka, autoimunitné ochorenia a ďalšie neduhy sú následkom nesúladu medzi prirodzeným svetom, do ktorého sme sa narodili, a umelými podmienkami, ktorými sa obklopujeme. Wim Hof nás učí, ako si prekalibrovať telá pomocou extrémov v prirodzenom prostredí. Berie ho ako učiteľa, ktorého si treba

vážiť, nie nepriateľa. Wimove hlboké myšlienky korešpondujú s našimi lovecko-zberačskými predkami, ktorí rozumeli, že prírode sa treba prispôbiť, nie snažiť sa ovládať ju.“

CHRISTOPHER RYAN, PhD., autor bestselleru
Sex at Dawn (Na počiatku bol sex) podľa *New York Times*

„Neustále pracujem na rozvoji svojej mysle, duše a svojho tela. Wim Hof mi svojou knihou *Cesta ľadového muža* ponúkol presne to, čo potrebujem. Ukazuje nám, že ľudský potenciál nemá hranice a VŠETCI dokážeme čokoľvek, čo si zmyslíme.“

LEWIS HOWES, autor bestselleru *The School of Greatness*
(*Škola výnimočnosti*) podľa *New York Times*

„Na metóde Wima Hofa ma najviac fascinuje jej potenciál pre športovcov. Vedecké poznatky v nej spomenuté dokazujú, že všetci si môžeme zlepšiť regeneráciu, zvýšiť toleranciu bolesti, výrazne zvýšiť úroveň energie, a dokonca ovládať zápalové procesy v tele. A to všetko bez toxických liekov a drog. Systém z tejto príručky by mohol byť v podstate kľúčom k výchove budúcej generácie lepších a silnejších športovcov bez chemickej podpory.“

PAUL „COACH“ WADE, autor knihy *Convict*
Conditioning (Tréning väzňa)

„Dnešný chaotický svet dennodenne ohrozuje zdravie frenetickým pracovným tempom, slabým spánkom, stresom, chronickými chorobami, infekciami. Náš mozog a nervový systém ovládlo toxické prostredie, preto sú v neustálom stave pohotovosti, čo má vážne následky na mentálny a fyzický stav.

Kniha Wima Hofa je úžasným darom pre verejné zdravie. Vedecké poznatky sú dôveryhodné, výsledky skutočné a merateľné. Pri čítaní jeho pozoruhodného životného príbehu každý rýchlo pochopí, že tento chlap nie je nijaký šarlatán ani podvodník.

Vďaka dlhoročnému odhodlaniu a pokusom na vlastnom tele Wim zistil, ako ovládnuť autonómnu nervovú sústavu, čo sa predtým považovalo za nemožné. Jeho metóda obstála v objektívnych vedeckých hodnoteniach a priniesla nové poznatky o tom, čo sa dá dosiahnuť poctivým tréningom. Dnes je známa ako metóda Wima Hofa.

Kniha *Cesta ladového muža* možno na prvý pohľad pôsobí jednoducho, no má v sebe obrovskú hĺbku. Ponúka nielen vedecké dôkazy, ale aj kroky, vďaka ktorým môže každý vziať svoj mozog znovu do vlastných rúk, zvýšiť si odolnosť voči chorobám a naštartovať vnútri liečebné procesy. Metóda Wima Hofa sa stala základom môjho každodenného fungovania a ako lekár zameraný na verejné zdravie ju vrelo odporúčam.“

DR. CHRIS HARDY, D. O. MPH, CSCS, odborník na verejné zdravie a integratívnu medicínu, autor knihy *Strong Medicine (Silný liek)*

„*Cesta ľadového muža* je jednou z dvoch kníh, ktoré som prečítal od prvej strany po poslednú, hneď ako som ju chytil do ruky. Získala si ma hlavne jednoduchosťou vysvetlení fungovania cukrovky, zápalov a moderných liekov. Vďaka deba- te o stravovaní a letmej zmienke o takzvanej Rýchlej päťke som navyše prvý raz naozaj pochopil nielen to, akým vážnym problémom je zápal, ale aj to, ako sa s ním dá zatočiť.

Táto kniha je chýbajúcim článkom pre mnohých z nás. Vy- svetlenie dýchania je absolútne jednoduché a zároveň realizo- vateľné. Tréneri a športovci objavia nový a jednoduchší spô- sob regenerácie.

Nič v tejto knihe nie je pritiahnuté za vlasy, hoci hovó- rime o chlapíkovi, ktorý pláva pod ľadom. Metóda je jednodu- chá, no elegantná. Skrátka úžasná. Podľa mňa ju okamžite vyskúšate.“

DANIEL JOHN, autor knihy *Never Let Go*
(*Nikdy sa nevzdať*)

„Wim Hof sa naučil ovládať vlastnú fyziológiu spôsobom, aký ľudské dejiny vídavaju veľmi zriedka. Táto kniha vysvetľuje jeho techniku veľmi jednoducho, aby si vďaka nej mohol ka- ždý zlepšiť zdravie a životnú pohodu. Naučte sa jeho metódu a prineste si vitalitu do tela aj života.“

CHAD WATERBURY, neurofyziológ, autor knihy
The Muscle Revolution (*Svalová revolúcia*)

„*Cesta ladového muža* je fascinujúca kniha! Mnohí z nás vedia, že otužovanie je zdravé a užitočné, zvyšuje energiu, podporuje prekrvenie, zlepšuje náladu, no o ničom z toho sa predtým do takej miery nehovorilo. Žijúca legenda Wim Hof a Koen De Jong rozprávajú nielen o tom, čo Wim Hof v živote dokázal (napríklad, že zabehol maratón v Arktíde iba v šortkách!), ale predstavujú aj praktické, realizovateľné kroky, ktoré môže zapojiť do života každý.

V tejto knihe je doslova všetko! Dozviete sa v nej o pokrokových metódach otužovania a dychových cvičeniach, načriete do meditácie a duchovného rozvoja, no nájdete tu aj presvedčivé vedecké dôkazy. Mal by si ju zaobstarať každý fanúšik telesnej kultúry a všetci, ktorých zaujíma, ako ďaleko sa dajú posunúť ľudské hranice.“

DANNY KAVADLO, autor knihy *Strength Rules*
(Pravidlá sily)

„Techniky Wima Hofa mi pomohli vyriešiť problém s črevami, keď nič iné nezaberalo. Vyskúšal som všetko. Kniha *Cesta ladového muža* by mala patriť medzi povinné čítanie. Svet si práve začína uvedomovať, akým úžasným darom je Wim Hof.“

MARK JOYNER, zakladateľ systému Simpleology

„Ako fanúšika ľahkého kondičného cvičenia pod šírým nebom v zime, bez trička ma extrémne výkony Wima Hofa okamžite oslovili.

Jeho metóda je taká jednoduchá, že ju môže hneď vyskúšať každý. Výsledky sú očividné, takže keď raz začnete, už neprestanete.“

AL KAVADLO, autor kníh *Street Workout (Cvičenie na ulici)* a *Pushing The Limits! (Posúvame hranice)*

„Wima Hofa som prvý raz zaregistroval pred niekoľkými rokmi, keď som sa dopočul o bláznivom Holanďanovi, ktorý podporia zákony termodynamiky. Ako sa môže niekto na dlhšie ponoriť do ľadovej vody bez podchladenia? Ako je možné, že sa mu za celý čas nezmení telesná teplota?

Táto kniha ponúka zaujímavý náhľad do nervového systému a úžasnej sily mysle. Nepleťte si ju s jednoduchou lekciou otužovania, hoci aj to je súčasťou skladačky.

Naučíte sa všetko potrebné o nervovom systéme a o tom, ako sa ho jeden chlap spolu so stúpenkami naučili ovládať spôsobom, aký sa dovtedy považoval za nemožný.

Kniha *Cesta ľadového muža* je podľa mňa fascinujúca.“

MAX SHANK, zakladateľ cvičebného systému Ultimate Athleticism a autor knihy *Master The Kettlebell (Staň sa pánom činiek)*

„Pri čítaní knihy *Cesta ladového muža* som ostal v nemom úžase a zaplavila ma nádej! Wim ponúkol vedecké dôkazy toho, v čo tiež verím a čo dlhé roky učím svojich žiakov o dýchaní, využívaní bioenergie a našom napojení sa na duchovný svet. Demystifikovaním viery pomáha potvrdzovať pravdu v novom svete o tom, že bez vedy sa zo spirituality stáva poverčivosť a veda bez spirituality posúva ľudstvo k nezmyselnému materializmu.“

ELLIOTT HULSE

OBSAH

PREDSLOV OD JESSEHO ITZLERA	/15
PREDSLOV OD MARTYHO GALLAGHERA	/19
PROLÓG	/27
ÚVOD	/31
WIM HOF	/35
OTUŽOVANIE	/47
DYCHOVÉ CVIČENIA	/59
ODHODLANIE	/83
VEDA	/99
KOMU MÔŽE POMÔČ METÓDA WIMA HOFA?	/117
METÓDA NA DOMA ZA 30 DNÍ – PREBERTE SA A KONAJTE!	/157
EPILOG	/161
POĎAKOVANIE	/165
O AUTOROCH	/167
VIAC O TÉME	/169
GLOSÁR	/173



PREDSLOV

OD JESSEHO ITZLERA

Pamätáte sa na leto roku dvetisícštrnásť, keď sa hitom internetu stala výzva organizácie ALS oblievať sa ľadovou vodou? Videá vtedy nahrávali kamaráti, rodinní príslušníci, celebrity aj neznámi. Všetci dvíhali nad hlavu vedro s ľadovou vodou a vylievali ho na seba. Reakcie boli takmer rovnaké. Pri dotyku vody s pokožkou väčšina ľudí zapišťala a utiekla. Priznávam, tiež som sa pridala.

Do výzvy sa zapojilo viac ako sedemnášť miliónov ľudí, no pokiaľ viem, Wima Hofa nenominoval nikto. Veď načo. Vedro s ľadovou vodou je pre Wima nanajvyš príjemným osviežením. Podľa mňa by preňho nebol výzvou ani kamión s ľadom. Vlastne by ho uvítal! Je to preňho raj na zemi. To, čo my ostatní považujeme za ťažké a nepohodlné, Wim prevrátil hore nohami podobne ako spomínané vedro. Živí sa tým, že si užíva pohodlie v nepohodlných podmienkach. A nie je to preto, lebo ho po narodení niekto inak zapojil. Dospel k tomu vedome sám.

Možno ste ho videli v televízii, ako pláva v chladnej vode, behá bosý po snehu, alebo ste sa dočítali o jeho

dvadsaťosem hodinovom výstupe na Kilimandžáro v bootkách a šortkách. Také veci totiž robí. Patrí to do jeho filozofie osobného rozvoja a najlepšie na tom je, že sa to dá naučiť.

Stal som sa jeho fanúšikom, hneď ako som sa o ňom prvý raz do počul. Porušoval väčšinu z toho, čo som kedysi považoval za takzvané pravidlá. Prečítal som si všetky knihy o ňom, množstvo článkov. Sledoval som video za videom, nasával, čo sa dalo. Pamätám si, ako raz povedal, že to, čo robí on, zvládne každý. Stačí sa vraj naučiť jeho metódu. Nebol som si tým taký istý.

Odjakživa ma priťahovala vitalita. Podobne ako mnohých ľudí, aj mňa poháňa vnútorná túžba psychicky, fyzicky a duchovne sa rozvíjať, preto som pozval k sebe člena špeciálnych jednotiek námorníctva (SEAL), aby so mnou mesiac býval. Z rovnakého dôvodu som sa rozhodol zabehnúť stošesťdesiat kilometrov za dvadsaťštyri hodín. Podarilo sa mi pritom vyzbierať milióny dolárov na charitu, no pre mňa to malo oveľa väčší význam. Všetci tvrdili, že ten beh sa nedá zvládnuť. Teda aspoň nie v mojom prípade. Vedel som, že presvedčiť negativistov sa dá iba testovaním vlastných hraníc.

Čím viac som sa teda dozvedal o Wimovi, tým viac ma fascinoval. Mal v sebe niečo, po čom som túžil aj ja, no nebol som si istý, čo je to. A potreboval som to zistiť. Nakoniec som sa odhodlal a kúpil si Wimov desaťtýždňový videoseminár. Zoznámil som sa s jeho dychovými technikami, pohybovými cvičeniami, jogovými pozíciami, meditačnými postupmi, so systémom otužovania. Dozvedel

som sa, ako ho to všetko posilnilo na fyzickej aj duchovnej úrovni. Potom som si kúpil kaďu.

Nastavil som teplotu na desať stupňov a nechal vodu chladnúť. Pohľad na ňu mi naháňal hrôzu. Predstava, že sa do nej ponorím, však bola vzrušujúca. Každých pätnásť minút teplota trošku klesla a môj strach narástol. O niekoľko hodín zastala na hodnote desiatich stupňov. Nastal čas.

Strčil som do vody pravú nohu a vyrazilo mi dych. Ako by ma kopol do brucha Nick Diaz. *To je teda poriadna kosa*, pomyslel som si. *Dýchaj*, opakoval som si. *Strč sa do tej prekliatej vody, Jesse, a bude dobre*. Keď mi voda dosiahla po brucho, naplno som vydýchol a povolil plecيا. Pomaly som sa ponoril až po bradu. Dušu mi naplnil zvláštny pokoj. Uvoľnil som sa. Cítil som sa plný života.

Inšpirácia inšpiruje. Na Wimovi a jeho knihe sa mi páči najviac to, že ma naučil veriť vo vlastné telo, prekonať strach a ísť za vlastným úspechom. Spája osobnú skúsenosť s vedou, a to je skutočne motivujúce. Ponúka nám nástroje, aby každý z nás ovládol sám seba, nabral odvahu a prežil život plný energie. Je ako Aquaman a Tony Robbins v jednom. Je ľadový muž!

Jesse Itzler, autor knihy *Living with a SEAL*
(*Život s členom špeciálnych jednotiek*)

PREDSLOV

OD MARTYHO GALLAGHERA

Torpor je stav podobný hibernácii u zvierat. U ľudí by to znamenalo fyzické alebo mentálne spomalenie, otupenú nečinnosť. Blahobyť torpor ohrozuje. Naše jemné moderné životy nás čičíkajú k nadmernému sebauspokojeniu. Naši nie až tak dávni predkovia si museli zarábať na živobytie fyzickou aktivitou, dnes sa živíme mozgom. Zanedbávame svoju fyzickú stránku a pri práci sa takmer nehýbeme, preto sme vymysleli telocvične, posilňovne, diéty. Tie nahradili oranie poľa a beh pri lovení zveri s dravosťou poháňanou hladom. Ako druh upadáme. Naše telo je čoraz menej dôležité. Žijeme pohodlný život, ktorý si vyžaduje iba minimum fyzickej aktivity.

Slabosť je pôvodcom chatrného zdravia, obezity a chorôb. Sme slabí. Uviazli sme v pohodlí otupenej nečinnosti. Žijeme virtuálne životy, v ktorých je každý hviezdou vlastnej reality show, facebooková mentalita podporuje našu namyslenosť a dodáva našim prázdny životom falošný pocit hodnoty. Zapadli sme do blata zvaného torpor