

*To knjigo posvečam svojim otrokom, vašim otrokom,
vašim staršem, bratom in sestram.*

Toda predvsem jo posvečam VAM.

*Posvečam jo tistemu delu vas, ki biva onkraj strahu
in je pripravljen iti v globine.*

*Upam, da boste ponovno pridobili osebno moč, pomagali drugim
in navsezadnje pomagali tudi materi naravi.*

KAZALO

PREDGOVOR	MALO VERJETNO SREČANJE	11
UVOD	VSE VAM JE NA VOLJO	17
1	MISIJONAR	21
2	ROJSTVO LEDENEGA ČLOVEKA	29
3	MRZLA PRHA NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN	41
	Protokol MWH: Izpostavljanje mrazu za začetnike	45
	Način ogrevanja po Wimu Hofu	50
	Prvi poskus MWH: Ledeno mrzla kopel za toplejše roke in noge	58
4	DIHAJTE, HUDIČA!	59
	Protokol MWH: Osnovna dihalna vaja	66
	Pomoč pri višinskih glavobolih	68
	Dihalna vaja med hojo na visoki nadmorski višini	68
	Dihalna vaja pri počivanju, da se navadite na nadmorsko višino nad štiri tisoč metri	69
	Drugi poskus MWH: Podaljšajte čas zadrževanja diha	70
	Kako v dvajsetih minutah ozdraviti mačka	74
5	MOČ UMA	77
	Protokol MWH: Osnovna vaja miselne naravnosti	84
	Meditacija Wima Hofa	98
6	OLAYA	103
7	METODA WIMA HOFA IN ZDRAVJE	117
8	METODA WIMA HOFA IN ZMOGLJIVOST	135

Protokol MWH: Intenzivno dihanje
za vzdržljivost | 140

Tretji poskus MWH: Ali izvajanje metode
izboljša vašo športno zmogljivost? | 144

Četrty poskus MWH: Kako dolgo lahko
vztrajate v jahalnem položaju? | 147

9 **RESNICA JE NA NAŠI STRANI** | 151

Dihalne vaje za zmanjševanje bolečine | 156

10 **DAN V ŽIVLJENJU LEDENEGA ČLOVEKA** | 161

Zadevajte se z lastno robo | 165

Protokol MWH: Ledene kopeli in kopanje
v mrzlem jezeru | 167

11 **ODLOŽIMO BREME PREDNIKOV** | 169

Dihalna vaja za izboljšanje razpoloženja | 179

12 **ONKRAJ PETIH ČUTOV** | 183

Interocepcija z dihanjem | 188

Interocepcija in srčni utrip | 190

13 **SVETLOBA V NAS** | 193

Peti poskus MWH: Dihalna vaja za
nadzorovanje stresa | 198

Združite se s svetlobo: Vaja utripajoče luči | 204

EPILOG **KAKO SPREMENITI SVET** | 207

Zahvale | 211

Pogosta vprašanja | 213

Splošno | 213

Mraz | 215

Dihanje | 216

Opombe | 219

Slovar pojmov | 226

Nadaljnje branje | 234

Fotografije | 238

O avtorju | 239

UVOD

VSE VAM JE NA VOLJO

Bi radi imeli več energije, doživljali manj stresa in si okrepili imunski sistem? Bi radi bolje spali, izboljšali svoje mentalne in telesne zmogljivosti, izboljšali svoje razpoloženje, shujšali in bili manj tesnobni? Kaj če bi vam povedal, da lahko vse to in še več dosežete tako, da odkrijete moč svojega uma? In da lahko to storite zgolj v nekaj dneh?

Ko smo se ljudje razvijali in iznašli tehnologijo, zaradi katere nam je vse bolj udobno, smo izgubili svojo prirojeno sposobnost, da v skrajnih okoljih ne le preživimo, temveč tudi uspevamo. V odsotnosti okoljskega stresa smo zaradi stvari, ki smo jih iznašli, da bi si olajšali življenje, dejansko postali šibkejši. Toda kaj če bi lahko ponovno obudili speče telesne procese, zaradi katerih so bili naši predniki tako močni?

Moja metoda, ki sem jo razvijal in izpopolnjeval več kot štirideset let, temelji na treh preprostih, naravnih temeljih: izpostavljanju mrazu, zavestnem dihanju in moči uma. To metodo sem uporabljal pri podvigih, za katere so mnogi menili,

da so nemogoči, pri čemer sem postavil več kot štiriindvajset Guinnessovih rekordov in pri tem osupnil zdravstvene strokovnjake. Med drugim sem bos pretekel enaindvajset kilometrov na severnem tečajniku, oblečen zgolj v kratke hlače, in dvainštirideset kilometrov v afriški puščavi Namib, ne da bi pil vodo. Več kot šestdeset metrov sem preplaval pod debelo plastjo ledu in več ur stal v ledeni vodi, ne da bi se mi telesna temperatura znižala. Na nekatere najvišje gore sem splezal zgolj v kratkih hlačah. Res.

Vse to mi je prislužilo vzdevek ledeni človek, vendar nisem superjunak. Moji geni niso nič posebnega. Nisem guru niti nisem teh tehnik iznašel sam. Izpostavljanje mrazu in zavestno dihanje človeštvo uporablja že tisoče let. Svojih dosežkov ne navajam, da bi se hvalil, temveč kot opomnik, da smo zmožni še veliko več. V vas želim prebuditi občudovanje vašega telesa, uma in čudovite človeškosti. Vabim vas, da izkusite razcvet svojega bitja in presežete svojo pogojenost. Ta metoda je na voljo vsem. Vse, kar lahko storim jaz, lahko storite tudi vi. To vem, ker sem zadnjih petnajst let skeptike spreminjal v privrženca te metode. Učil sem jo po vsem svetu in na lastne oči videl izjemne rezultate. Ljudje, ki so uporabljali mojo metodo, so se ozdravili sladkorne bolezni; zmanjšali so izčrpavajoče simptome Parkinsonove bolezni, revmatoidnega artritisa ter multiple skleroze in se spopadli z drugimi avtoimunskimi boleznimi, kot sta lupus in borelioza.¹

Skrivnost vseživljenjskega zdravlja in sreče imate na dosegu rok. Metodo Wima Hofa lahko varno uporabljate sami, kadarkoli želite in v udobju svojega doma. Metoda ne vključuje nobenih tablet, injekcij, vitaminov, prehranskih dodatkov, opreme in posebnih diet – vse, kar potrebujete, ste vi sami in vaša želja, da odklenete skriti potencial svojega telesa. Ta knjiga bo vaš vodnik.

Ste pripravljeni? Na naslednjih straneh vam bom povedal

svojo življenjsko zgodbo, od male nizozemske vasice, kjer sem se rodil, do svetovnega odra, na katerem zdaj stojim. Natančno bom razložil svojo metodo, filozofijo, na kateri temelji, in znanost, ki jo podpira. Dodal bom zgodbe ljudi, ki so z uporabo metode radikalno spremenili svoje življenje. Upam, da vas bom navdihnil, da tudi sami znova prevzamete nadzor nad svojim telesom in življenjem, tako da izkoristite izjemno moč svojega uma. Vse vam je na voljo, zato ne zapravljajmo časa.

Začnimo.

1

MISIJONAR

Dih predstavlja vrata. Kaj bi se zgodilo, če ne bi dihali? Od diha smo odvisni jaz, vi in vsi drugi. Z dihom se začne življenje.

Imam brata dvojčka, toda v času najinega rojstva leta 1959 na Nizozemskem ni bilo naprave, ki bi zaznala, da je v maternici še eno dete. Tako sem ostal tam, medtem ko so mojo mamo vrnili v njeno posteljo, da bi okrevala po rojstvu mojega brata Andreja. V sebi je čutila nekaj nenavadnega. Tam je bilo še nekaj drugega, vendar ni vedela, kaj. Ženske imajo v razburljivem procesu rojevanja seveda številne nenavadne občutke.

Toda kaj se je zgodilo? Po rojstvu Andreja se je počutila čudno. In ker je pred tem že rodila štiri otroke, je vedela, da se ne moti. Tako se ni počutila po nobenem drugem porodu. Ležala je v sobi za okrevanje in rekla: »Gospod zdravnik, tam je še nekaj drugega.« Toda zdravnik je ni upošteval. »To je po porodu običajno,« je odvrnil. »Imate samo nekaj dodatnih popadkov, to je vse.« Odšel je in mama je znova ostala sama. Toda občutki so se samo še stopnjevali in v nekem trenutku je vedela, da bo rodila še enega otroka. Začela je klicati medicinske

sestre in po več obiskih sester, ki so ji želele zagotoviti, da je imel zdravnik prav – da ima le popadke, da naj je ne skrbi in da bodo kmalu ponehali – so *končno* odkrili, da bo res rodila še enega otroka. Toda ne le to, to drugo dete bi umrlo, če ne bi posredovali točno v tistem trenutku.

Posteljo so odpeljali nazaj v operacijsko sobo, da bi naredili carski rez, ker so ugotovili, da sem pregloboko, da bi se lahko rodil po naravni poti. Zaradi tega je mama padla v spremenjeno stanje zavesti, v katerem jo je obsedla grozna misel, da bo njen otrok morda umrl. Tik pred operacijsko sobo je kričala: »O, bog, prosim, naj ta otrok preživi! Poskrbela bom, da bo postal misijonar!« Strah jo je bilo, da zaradi tega, ker bodo zarežali vanjo, ne bo več mogla rojevati. V tistem trenutku je moč strahu prebudila moč njene neomajne vere. Moja mama je bila zelo močna, pobožna in inteligentna ženska. Bila je predana katoličanka. Preden je pri osemindvajsetih prvič postala mati, je delala v pisarni in bila zelo neodvisna. Toda v tistih dneh so ženske prenehale hoditi v službo, ko so postale matere. Ostati so morale doma, moč pa je služil denar. Pred nama z Andrejem je imela že tri otroke in za nama je rodila še štiri – čutila je, da je vsak od nas božje darilo. Otroke je rojevala, kot da je to njena krščanska dolžnost, in jih je nato enako praktično, prizemljeno ter odločno tudi vzgajala. Formalne izobrazbe je imela bolj malo. Njena starša sta bila kmeta in skupaj s sorojenci je trpela zaradi odsotnosti mame, ki je postala shizofrenična, zaradi česar so jo hospitalizirali. Oče je otroke vzgajal sam, kar je bilo v tistem času precej redko.

Zdaj me je moja mama, ki je trdno verjela v Boga, želela spraviti na svet s pomočjo svoje vere. Na mrzlem hodniku sem se rodil z močjo, ki je ni poznala niti ona niti nihče drug. Verjetno je bilo in bo veliko otrok podobno rojenih v skrajnih razmerah – morda celo v bolj skrajnih. Toda kaj je karma? Kaj je usoda? Ne vem. V tistem trenutku skoraj nisem obstajal. Ker

Danes razumemo, da je bila moč moje radovednosti, ki je bila večja od moči ledene vode, prikaz izjemne moči človeškega uma. Žal je človeštvo izgubilo povezavo s to močjo, ker se naravnim elementom izpostavljam redko, če sploh kdaj. Ostajamo v svojih udobnih ogrevanih domovih, varno skriti pred okoljskimi stresorji, ki omogočajo prebuditev te moči v nas. Zato naši umi niso zmožni presegati vpliva skrajnih sil na naša telesa ali sprejeti resnice o nadvladi uma nad snovjo. Vem, da je to resnica, in večino življenja sem posvetil dokazovanju tega. Desetletja so se mi ljudje brez domišljije posmehovali in mi niso verjeli. Toda vse se je začelo v tistem trenutku. To je bila začetna točka mojega potovanja. Ko sem prišel iz vode, sem se počutil odlično – bil sem osupel in nisem o ničemer razmišljal – občutil sem le naval endorfinov. Odlično sem se počutil vso pot domov.

Nekaj dni kasneje sem se vrnil v vodo in doživel isto. Ko se ob nečem počutiš tako dobro, kot sem se počutil jaz, se k temu seveda pogosto vračaš. In natanko to sem počel. Začel sem opazati, da vsakič, ko se potopim v vodo, nehote zajamem sapo, kar se mi je zdelo zanimivo. In ko sem petindvajsetkrat globoko vdihnil, so me po vsem telesu začeli spreletavati mravljinca,



3

MRZLA PRHA NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN

V življenju se skriva veliko več, kot se zdi na prvi pogled, če se le odločimo, da bomo to poiskali. Iskalec postane najditelj, ki najde veliko več, kot smo menili, da je mogoče. Ljudje smo večinoma vzgojeni tako, da sledimo znani, predvidljivi poti; hodimo v šolo, izberemo si poklic, in če imamo srečo, gremo na dopust, morda dobimo povišico. Te izkušnje nas določajo, vendar niso mi. Naš obstoj je veliko, veliko, veliko več kot to, v globini smo veliko več kot to. Smo duša. In če se povežemo z njo, odkrijemo, da sta naš um in telo zmožna veliko več, kot smo mislili. Smo bitja svetlobe, ki so ob rojstvu prejela um in dušo. Zdaj je čas, da odkrijemo moč, ki se skriva v vsakem od nas. Ko se zavestno povežemo s plazilskimi možgani, za katere je do nedavnega veljalo, da do njih ne moremo dostopati,

Ni pomembno, zakaj to začnete početi, pomembno je le, da začnete, in če vas k temu lahko spodbudim jaz, še toliko bolje. Temu sem posvetil življenje zato, ker sem na svoji koži izkusil koristi izpostavljanja mrazu. Že takrat sem imel glede tega neki občutek, vendar razlage nisem mogel najti v nobeni od knjig, ki sem jih bral. Ni je bilo. Zato sem šel v naravo, kjer sem našel odgovore, ki jih ni bilo v knjigah. In ker narava pripada nam vsem, sem to, kar sem odkril, želel deliti s svetom. To znanje ni moje, naše je. Jaz sem ga zgolj poenostavil. Kot družba smo zmožni premagati srčno-žilne bolezni, če se kolektivno naučimo fitnesa ožilja.

Ko se prhate z mrzlo vodo, aktivirate vse male mišice svojega žilnega sistema – teh je več milijonov. Po desetih dneh prhanja z mrzlo vodo boste odkrili, da je vaš srčni utrip znatno nižji, celo petnajst do trideset utripov na minuto, in da takšen ostaja štiri- do petindvajset ur na dan. To pomeni veliko manj stresa. Pomembno je razumeti, da se srčni utrip zviša vsakič, ko telo doživlja stres. Ta telesu pošlje prazgodovinsko znamenje, naj začne izločati adrenalin in kortizol, zaradi česar se sproži vrsta biokemijskih procesov, ki izčrpajo stresno os in porabijo energijo, ker je ožilje v slabem stanju. Srce mora črpati močneje in delati težje.

Medtem ko je raven vaše energije zelo nizka, vam šef morda govori, da je treba storiti to ali ono, partner vam postavlja svoje zahteve in otroci počnejo, kar pač počnejo otroci; vse to še zvišuje raven vašega stresa. Prometni zamaški in zamujanje vam seveda tudi niso v pomoč. Vse to se seštevata, rezultat pa je, da mora vaše srce črpati še močneje, ne da bi se lahko vmes umirilo in odpočilo, saj je ogrožen vaš žilni sistem.

Toda če svoje ožilje krepite – danes temu pravim »fitnes ožilja« – lahko ta stres učinkovito nevtralizirate. Ko se navadite na izpostavljanje mrazu, lahko začnete izvajati »snogo«, kar je, kar pove že zven besede, joga v snegu. Vaje lahko izvajate zunaj na mrazu, medtem ko ste bos, brez majice in zgolj v kratkih

hlačah. Po petnajstih minutah mraza ne boste več čutili, kar je znak, da se je vaš žilni sistem prilagodil. To nam je prirojeno. Tega smo bili vedno zmožni, toda ker nenehno iščemo udobje, ne poznamo svojega naravnega optimiziranega stanja ožilja. To je obžalovanja vredno, ker je ožilje tisto, ki celicam dostavlja kri in s tem vse hranilne snovi, kisik in vitamine, ki jih potrebuje telo. In če je vaše ožilje okrepljeno in prilagojeno, se zniža vaš srčni utrip. To je protistrup za stres, in vse se začne s hladno prho.

Prhanje z mrzlo vodo je pot do pretočnosti, energičnosti in umirjenosti. Ne pretiram. Je začetek učenja o moči uma nad telesom. Če se boste zgolj deset dni po prhanju s toplo vodo oprhali še z mrzlo, kar pomeni, da boste svojo običajno toplo prho zaključili s približno minuto prhanja z mrzlo vodo, boste svojemu ožilju lahko ukazali, naj se ob izpostavitvi mrazu zapre. Izjemno je, kaj lahko stori telo na ukaz, in vse, kar je za to potrebno, je deset dni mrzlih prh, s čimer ponovno okrepite žilne mišice in dosežete ta nadzor. Ko se vaš žilni sistem prebudi in se mišice začnejo krepiti, se vzpostavi tudi njihova povezava z vašimi možgani in voljo.

PROTOKOL METODE WIMA HOFA: IZPOSTAVLJANJE MRAZU ZA ZAČETNIKE

Prhanje z mrzlo vodo je lahko precejšen šok, zato je najbolje, da se naučite telo pripraviti na to, če želite to početi tudi sami. Kako to storite? Ljudje ves čas nosimo oblačila, zaradi česar telo ni stimulirano, naš žilni sistem pa je šibek. Kaj torej lahko storimo, da zmanjšamo vpliv šoka in namesto tega dovolimo, da ledena voda optimizira naš srčno-žilni sistem? Ljudje, ki živimo na zahodu, se večinoma prhamo vsak dan, najverjetneje s toplo ali vročo vodo, ker ne maramo mraza. Toda če svojo toplo ali vročo prho zaključite s tridesetimi sekundami prhanja z mrzlo vodo – samo tridesetimi

4

DIHAJTE, HUDIČA!

Ko so zdravniki prvič preučevali skupino, ki sem jo učil svoje metode, so opazovali, kako ti ljudje več minut niso dihali in v pljučih niso imeli zraka. Naprave so kazale, da se je njihova raven kisika v krvi močno znižala, tako da je bila nasičenost približno za polovico manjša, pri čemer ljudje navadno umrejo. Toda ti ljudje so se počutili odlično. Veste, zakaj? Njihova biokemijska sestava se je spremenila. Ko telo postane bolj alkalno, se aktivira stresna os v možganih. To resetira telo onkraj pogojevanj in območja udobja ter mu omogoči, da stresu kljubuje in ga premaga.

Crohnova bolezen, rak, depresija, artritis, astma in bipolarna motnja nastanejo zaradi neuravnoteženosti našega imunskega, endokrinega in hormonskega sistema, kar je posledica nenadzorovanih vnetij. Toda znake vnetja v krvi lahko odpravimo z enostavnimi dihalnimi vajami. Vsakega zdravnika, ki še vedno dvomi, izzivam, da to preizkusi sam. Obstajajo trdni dokazi, ki

so bili objavljeni v najboljših znanstvenih revijah na svetu. In kot boste prebrali v naslednjih poglavjih, so zaradi naših odkritij spremenili celo vsebino učbenikov za biologijo.

Ljudje smo zmožni dostopati do svojega avtonomnega živčnega sistema in odpraviti vnetja. Uravnavamo lahko svoje razpoloženje, čustva, telesno temperaturo in še več. Dihalne vaje, ki jih izvajamo v tej metodi, nam pomagajo očistiti biokemijske ostanke (neželene stranske proizvode kemijskih reakcij) v limfnem sistemu, ki je od vseh telesnih sistemov najgloblji. Vse stresne dejavnosti, ki jih opravljamo pri svojem delu, in naše čustveno življenje puščajo za seboj biokemijske ostanke, ki povzročajo in krepijo vnetja v naših celicah. Prepričan sem, da lahko s spremembo svoje biokemije iz kisle v alkalno in z očiščenjem biokemijskih ostankov v telesu odstranimo temeljne vzroke bolezni.

Čeprav dihalne vaje lahko globoko vplivajo na vaše fizično in čustveno stanje, so v resnici zelo enostavne. Gre samo za trideset ali štirideset globokih vdihov, medtem ko ležite na kavču ali postelji, z vmesnim zadrževanjem diha. Pomemben pa je kraj izvajanja. Vedno jih izvajajte v varnem okolju; nikdar jih ne izvajajte kje, kjer bi bilo nevarno, če bi omedleli, na primer v vodi. Te vaje izjemno učinkujejo na telo, še posebej pri ljudeh, ki so metodo komaj začeli izvajati, zato bi jih morali izvajati zgolj tako, kot bom pojasnil v nadaljevanju. Velja?

Ko globoko vdihnete, se vaša trebušna prepona premakne, s čimer masira črevesje. To je naravno, čeprav večinoma dihamo samo s pljuči in črevesja ne masiramo na tak način. Ko se trebušna prepona premakne – ko se pljuča razširijo – se trebuh dvigne, zato temu pravijo »trebušno dihanje«. Toda v resnici ne dihamo s trebuhom, temveč so pljuča tista, ki se popolnoma



Tukaj stojim v ledu pred newyorškim Muzejem umetnosti Rubin

Le nekaj mesecev prej sem na Mount Everest, na višino več kot štiri tisoč petsto metrov, v osmih urah bos odtekel maraton. V znamenje dobre volje in da bi mi zaželeli srečo, so mi Tibetanci podarili neke vrste bandano, blagoslovljen bel šal, ki mu pravijo *kata*. Kato sem s seboj prinesel v New York, saj sem vedel, kaj razstavljajo v muzeju Rubin, in jo v upanju, da ima v sebi še kaj čarovnije, nosil zavezano okrog glave.

Množica je postajala vznemirjena. To vznemirjenje sem čutil tudi sam, vendar nisem dovolil, da bi vplivalo name. Vedel sem, kaj delam in kaj se bo zgodilo, ker sem to sprogramiral. Zgolj stal sem v ledu in delal isto, kar vedno delam v naravi. Odmislil sem zunanji svet in energijo osredotočil na svojo notranjost, in medtem ko se mi je telesna temperatura znižala za deset stopinj, kar bi bilo za običajno osebo usodno, sem jo nato z močjo uma zmožl dvigniti za šest stopinj. To je osupnilo dr. Kamlerja in njegovo ekipo, da ne omenjam množice ljudi, ki se je zbrala, toda vedel sem, da lahko s programiranjem nevrologije svojega uma notranjost telesa pripravim do tega, da je bolj dejavna. Povečal sem lahko količino presnovnih dejavnosti in hkrati začel izločati

Dr. Tracey in njegova ekipa sta želela izvesti poskus na mojem vagusnem živcu oziroma desetem lobanjskem živcu, ki je avtonomen in za katerega so znanstveniki dolgo verjeli, da ga ne moremo zavestno nadzorovati. V več letih so na različnih ljudeh opravili številne poskuse in vsi so pokazali, da človek ne more na noben način, ne zavestno ne kako drugače, vplivati nanj. Toda vagusni živec je močno povezan z vnetji, in če bi nanj nekako lahko vplivali, bi potencialno lahko odpravili vnetja in tako ublažili ali celo ozdravili bolezni. A kako to storiti, ni vedel nihče. To je bil razlog, zakaj so me povabili v Manhasset.

Odpeljali so me v prijetno, udobno sobo in me prosili, naj sedem. V eno roko so mi zapičili iglo, s katero so mi vzeli kri, drugo roko pa so povezali z napravo, ki je nadzorovala srce in pljuča. »Začnite meditirati,« so mi naročili. Tudi tokrat nisem vedel, kaj natanko naj bi počel, vendar sem se potrudil po najboljših močeh. Začel sem izvajati dihalne vaje in skupaj z zaprepadenimi znanstveniki ugotovil, da se, če dve minuti skupaj ne dihaš, na napravi za nadzorovanje srca in pljuč pojavi ravna črta, kot če bi bil mrtev. Toda znanstveniki tega niso vedeli in so sklepali, da naprava ne deluje pravilno. Zato sem še naprej delal dihalne vaje, medtem ko so šli po drugo napravo in me povezali z njo. Nekaj minut kasneje se je zgodilo isto, saj med izvajanjem dihalnih vaj dihanje pogosto zadržujem dlje kot dve minuti. Znova se je pokazala ravna črta in znanstveniki so bili zmedeni, ker niso vedeli, zakaj. Z napravo ni bilo nič narobe. Odločili so se, da me povežejo še s tretjo napravo in mi obenem vzamejo kri, s čimer so dobili podatke, ki so jih potrebovali. Povedali so mi, da bodo pripravljeni čez teden dni, ker morajo analizirati tristo sedem različnih krvnih markerjev, da vidijo, ali vplivam na svoj vagusni živec.

Med čakanjem na rezultate z inštituta Feinstein sem odletel v mesto Duluth v Minnesoti, kjer sem obiskal laboratorij za podhladitev na medicinski fakulteti Univerze Minnesota.

Sprejela sta me svetovno priznana fiziologa, dr. Robert Pozos in Larry Wittmers, direktor laboratorija, ki sta nadzorovala mojo telesno temperaturo in vitalne znake, medtem ko sem sedel v ledeno mrzli vodi, najprej v petnajstminutnih in nato v dvajsetminutnih intervalih. Bila sta presenečena, da sem lahko ohranjal enako telesno temperaturo, saj ni še nihče od njiju videl česa takega, čeprav sta že leta preučevala mraz. »Wim sploh ni imel običajnega odziva na mraz,« je Wittmers kasneje povedal ABC News. »Bilo ni nobenega odziva, ki je sicer običajen. In ti odzivi, ki jih ima večina ljudi v takšni situaciji, so nehoteni.«⁵

Zatem smo se vrnili v New York in kmalu sem prejel telefonski klic dr. Kamlerja. Imel je rezultate poskusov z inštituta Feinstein, nad katerimi je bil navdušen. »Če lahko znova storiš,



Tukaj sedim v ledeni vodi na medicinski fakulteti Univerze Minnesota



METODA WIMA HOFA IN RAK DOJK

Leta 2015 so mi ugotovili agresivno obliko raka dojk, zaradi katerega sem potrebovala šest mesecev kemoterapije, šest tednov obsevanja in operacijo. Med kemoterapijami sem začela izvajati dihalne vaje, se prhati z mrzlo vodo in delati vaje osredotočanja – tri stebre metode Wima Hofa. Ko sem naslednjič obiskala svojega onkologa, je bil zaradi mojih krvnih izvidov osupel, saj se je število belih krvničk v enem tednu potrojilo! Seveda sem še naprej izvajala metodo in začutila sem, da sem vse manj utrujena in vse bolj polna energije. Nato sem se odločila, da želim svoje znanje in izkušnje s to metodo deliti z drugimi, zato sem leto kasneje postala certificirana učiteljica metode Wima Hofa. Zdaj v svojem rojstnem kraju na Ibizi dvakrat na mesec organiziram delavnice. Ko svojo srečo delim z drugimi in vidim, kako metoda koristi tudi njim, občutim neizmerno radost. Resnično sem blagoslovljena.

SUZANNE BOERSMA, IBIZA, ŠPANIJA



8

METODA WIMA HOFA IN ZMOGLJIVOST

Ena največjih koristi izvajanja moje metode je izjemen učinek, ki ga ima na našo športno zmogljivost. Vrhunski športniki z vsega sveta – profesionalni in olimpijski športniki – prihajajo k meni na vadbo. Ti športniki naj bi bili najzmogljivejši na svetu, toda čeprav so zelo impresivni, pogosto niso. K meni pridejo, ker iščejo nekaj več – nekaj, kar jim lahko da prednost pred drugimi tekmovalci, ne da bi začeli jemati nevarne nelegalne droge. In ne glede na to, v kakšni kondiciji so, jih naučim, kako jo lahko še izboljšajo po naravni poti. Kajti čeprav se zdi, da so dosegli vrhunec svoje zmogljivosti, lahko še vedno izboljšajo raven svoje energije, vzdržljivost, umsko osredotočenost, čas okrevanja in s tem svojo celotno športno zmogljivost. In to lahko dosežemo tako, da spremenijo svojo biokemijo.

V celicah vseh življenjskih oblik najdemo kemikalijo, imenovano adenozin trifosfat (ATP). Ta nas oskrbuje z energijo, ki

poganja številne biološke procese, pri ljudeh med drugim tudi krčenje mišic. Molekule ATP sicer obstajajo tudi v celicah, ki so v anaerobnem stanju, brez prisotnosti kisika, vendar se začnejo eksponentno deliti v aerobnem stanju, ob prisotnosti kisika.¹ Čim več molekul ATP imamo, tem več imamo energije. In ta energija ni koristna zgolj za boljšo športno zmogljivost, temveč tudi za večjo plastičnost mišic, kar je povezano z zmožnostjo mišice, da svoje strukturne in funkcionalne lastnosti spremeni glede na spremembe v okolju. Pri športnikih povezujemo plastičnost mišic predvsem z njihovo zmožnostjo, da okrevajo od stresa. Športniki porabljajo ogromno energije zgolj za to, da svoje telo ohranjajo v najvišji ali skoraj najvišji zmogljivosti, ki so jo že dosegli, zato pogosto nimajo dovolj dodatne energije za rehabilitacijo in doseganje tega stanja plastičnosti.²

Proces ustvarjanja več molekul ATP in zato proizvodnje več energije vključuje aerobno disimilacijo, pri kateri kisik vpliva na mitohondrijske procese, tako da razpade mlečna kislina, ki se nabere v mišicah med vadbo.

Kako lahko športnik, bodisi vrhunski bodisi rekreativen, to doseže? Športnikom, ki jim svetujem, predlagam, naj dihajo globlje, kot čutijo, da morajo, in naj na to gledajo kot na mantro. Ko dihate globlje, kot čutite, da morate, lahko presežete pogojevanje glede svojega VO_2 max, kar je največja količina kisika, ki jo porabite med vadbo. In ko smo zmožni preseči svojo pogojenost, hkrati pridobimo zmožnost spopadanja s stresnimi situacijami in presežemo svoje dozdevne fizične omejitve. Da bi to dosegli, ni treba, da ste vrhunski športnik. Niti ni treba, da ste sploh športnik. Vse, kar morate storiti, je to, da zavestno dihate, kot smo se naučili v četrtem poglavju. Aerobna disimilacija ustvari približno tridesetkrat več molekul ATP, kot če ni kisika. Samo dihajte in občutite razliko.

Kakšne vrste pošast želite postati? Super pošast, kot je neverjetni Hulk? Ti filmi in stripi opisujejo fantazijo, ki temelji na