

Vycvičte svou imunitu chladem a dýcháním podle Wim Hof

Když jsem před pár lety slyšel o Wimu Hofovi a jeho kurzech, byla to spíše rarita a v ČR jeho metodu, stejně ani jeho osobnost, nikdo neznal. To se však během posledního roku změnilo a poselství Wima Hofa se dostalo i do našich luhů a hájů. Z podivína, kterého kdysi znali jen v jeho rodném Holandsku, kvůli pár reportážím při plavání pod ledem, se stala celosvětová hvězda s desítky světových rekordů a hlavně s vědeckým potvrzením pozitivních přínosů jeho metody na lidský organismus.

Právě díky Wimovi jste minulou zimu vídali na horách naháče nebo lidi skákající do zamrzlých jezer. Jak říká Wim, chlad přináší klid, a právě klid a zdraví v těchto dobách hledá čím dál více lidí. Pokud nemáte u domu zamrzlé jezero, nezoufejte. Nahradejte jej každodenní ranní sprchou a k tomu čtyři série Wim Hofova dýchání a budete imunní vůči stresu a nemocem.

Přečtěte si tento článek a využijte tuto zimu pro zocelení svého organismu a zlepšení zdravotního stavu prostřednictvím hlubokého dýchání a otužování.

Čím WIM HOF dobył svět?



Redukce stresu



Regenerace



Sportovní výkon



Kvalita spánku



Kreativita



**Soustředění
a houževnatost**

Jak se zrodil Wim Hof

Po celá desetiletí je Wim Hof známý jako dobrodruh, vytrvalostní sportovec, který si vysloužil přezdívku Iceman, a to díky své schopnosti odolávat extrémnímu chladu. Také si ho veřejnost spojuje pro jeho rekord po nejdelsí dobu strávenou v ledové lázni (1h 43min). Mezi vyhlášené úspěchy Wim Hofa patří výstup na Mount Everest pouze v kraťasech a botách, nebo na vrchol hory Kilimandžáro během dvou dnů, jak jinak než v kraťasech. Dále plaval pod ledem 57,5 metrů, běžel celý maraton v poušti Namib bez pitné vody a běžel půlmaraton severně od polárního kruhu, a to na boso. To jsou jen některé z jeho 26 světových rekordů. Do celosvětového povědomí se dostal hlavně díky své metodě, která podle něj může zvýšit odolnost lidského těla na fyzické i psychické úrovni. Právě dýchání a otužování mu pomohlo překonat ztrátu milované manželky, aby se dokázal sám postarat o své čtyři malé děti.

Výčetem těchto rekordů se zdá, že má téměř nadlidské schopnosti. Není tomu tak. Wim Hof tvrdí, že díky pravidelnému tréninku mohou mít tyto schopnosti všichni lidé. Vysvětluje, že jsme zapoměli na svou vnitřní podstatu, protože jsme jako lidské bytosti vyrostli v kontaktu s přírodou, a tak stejně i s odolností, kterou v našich tělech přirozeně máme. Nyní jsme ovšem ovlivněni sedavým způsobem života, stresem a pohodlím. Metoda Wim Hofa se snaží bojovat proti těmto faktorům, aby odhalila skutečný potenciál našeho těla. Wim je přesvědčen, že kdokoli může dělat věci jako on. **A je to pravda, protože studenti metody Wim Hofa vystoupali na vrchol zasněžených hor a na sobě měli (stejně jako Wim) jen kraťasy!**

Lidí, kteří jsou v komunitě Wima Hofa, nebo kteří jen rezonují s jeho myšlenkami, je víc než dost po celém světě. Přesně v tom samém světě, kde je většina zvyklá na své pohodlí, by se zdálo jen obtížné přesvědčit toto publikum ponořit se do ledové vody. A přesně to se Wimu Hofovi podařilo. Zdá se, že je čím dál více lidí, kteří se rádi osvobodí od systému, kde se řeší pouze následky, nikoli příčiny jejich onemocnění. **Kromě toho si vybudoval síť asi 600 instruktorů, kteří mají oprávnění tuto metodu předávat dál, aby tak byla zajištěna správnost jejího provedení.**

Filozofie Wima Hofa není založená pouze na překonávání extrémních teplot, je to hlavně posunutí z hlediska mysli. Sám říká, že se nevydal touto cestou, aby získal světové rekordy, protože samotné zvládání chladu není cíl, ale právě začátek cesty. **Pro nás dnes už těžko uvěřitelné, ale Wim Hof věří, že tělo dokáže vše, co mu mysl dovolí.** Kromě speciální metody dýchání je posunutí hranic ve zvládání extrémního chladu. **Zjednodušeně řečeno Wim Hof posunuje hranice toho, co lidské tělo zvládne a tím zamotal hlavu medicíně i vědě, ve kterých jsou hranice lidských možností jasně dané.** V uplynulém desetiletí vědci z univerzit studovali Hofa a našli spolehlivé důkazy o tom, že při praktikování své metody může ovládat svou vlastní tělesnou teplotu, nervový systém i imunitní reakci.

Pozitivní přínosy dýchání a otužování podle Wim Hof:

- posílení imunitního systému.
- zlepšení koncentrace.
- zlepšení duševního klidu.
- zvýšení vůle.
- zvýšení energie.
- zvládání některých příznaků fibromyalgie (chronické onemocnění provázející bolesti, nejčastěji svalů a kloubů).
- zmírnění některých příznaků deprese.
- zmírnění stresu.
- zlepšení spánku.
- eliminace příznaků chronických onemocnění.

Metoda Wim Hof je složená ze tří částí, a to **dechového cvičení, vystavení se chladu a meditace.** Všechny tři části mají vést k propojení mysli i těla, protože naše tělo má obrovský potenciál, který bohužel neumíme naplno využít.

Dýchání podle Wim Hof krok po kroku:

1) Dechová část

První část metody je specifické dýchání. Tuto schopnost vyvinul rozsáhlým tréninkem, který mu umožňuje ovládat dech, srdeční frekvenci i krevní oběh. **Hlavním pravidlem podle Wima Hofa je "poslouchat tělo a nikdy ho nenutit"**. Dýchání je zdrojem života, vždyť každý den vdechujeme a vydechujeme v průměru 20 000 krát! Jedná se o řízené dechové cvičení, které zahrnuje krátkou dobu hyperventilace (zrychlené hlubší dýchání), po kterém následuje krátké zadržování dechu. Cvičí se ráno před snídaní. Ujistěte se, že jste někde v bezpečí a v pohodlné poloze například na podlaze, abyste neupadli.

Hyperventilace: Nejprve začnete vědomě dýchat. Dýchá se zhluboka do břicha, dokud se nenaplní kapacita plic. Jak poznáte, že dýcháte do břicha? V momentě, kdy jste se nadechli byste měli mít nafouklé břicho. Určitě si každý z vás vybaví sošku Buddhy sedícího při meditaci s vypouklým břichem, to kvůli tomu, že Buddha také dýchal při meditacích z hluboka do břicha. Poté následuje volný výdech v klidu (ne na sílu). To trvá až do momentu, kdy si udržíte stejný rytmus. Měli byste dosáhnout třiceti až čtyřiceti nádechů/výdechů.

Zadržování dechu: Po posledním výdechu zadržte dech, co nejdéle budete moci. Není neobvyklé dosáhnout zadržného dechu po dobu mezi jednou až třemi minutami a při pravidelném tréninku můžete očekávat, že se doba zadržování dechu ještě prodlouží. Jakmile už nebudete moci dále zadržovat dech pořádně se nadechněte a držte dalších 15 sekund. A poté vydechněte a pokračujte další sérií 30 nádechů/výdechů se zadržováním dechu na konci.

Opakování: Cyklus hyperventilace a zadržování dechu opakujte celkem tři nebo čtyři kola.

Upravený postup pro WIM HOF dýchání a rady

Prvně byste měli vědět, že pokud máte ucpaný nos, klidně dýchejte pusou. Nic se neděje. Udělejte 40 hlubokých nádechů a volných výdechů. Na konci při posledním nádechu vypusťte vzduch a vydržte, jak nejdéle dokážete. Až už to nepůjde vydržet, zhluboka se nadechněte a nasajte do plic tolik kyslíku, kolik jen budete schopni. Břicho musí být nafouklé doslova jako balón. Nyní zadržte dech na tak dlouho, jak jen to půjde. Tuto sérii opakujte klidně 4x, ale nemusíte stačit jednou i dvakrát, když nemáte zrovna čas.

2) Vystavení se chladu

Po předchozím cvičení následuje vystavením se chladu. Na začátku je důležité se co nejvíce uvolnit. Chcete-li trénovat vystavení chladu s minimálním rizikem, můžete zkusit začít den studenou sprchou. **Samozřejmě i na tento jemnější postup je třeba si trochu zvyknout: Začněte s pouhými patnácti sekundami studené vody na konci pravidelné sprchy a během několika týdnů se dopracujete k minutě nebo více.**

Pomůže vám udělat 15 hlubokých nádechů a při posledním zadržte dech. Nádechy vás zahřejí a zadržování dechu na konci zklidní vaši mysl a tělo a dovolí vám vstoupit pod studenou sprchu bez skřeků, nářků a klepání se zimou. Jakmile budete pod sprchou klidně se nadechněte a zadržujte dech jen po 3 nádechích. S touto fintou vám nebude připadat žádná sprcha dostatečně studená. Pokud se vám tento postup jeví jako nemožný, zvažte začátek tréninku v létě.

Vystavení se chladu má svá pozitiva pro náš nervový systém, imunitní systém a úroveň zánětlivosti v těle. Samotné ponoření do ledové vody, kterých se účastní lidé na kurzu Wim Hofa, má také dvě fáze. Ponoření trvá dvě minuty a v první fázi je ledová voda pro člověka šok a zrychlí se dech. Cílem je maximální uvolnění a zklidnění svého dechu. Po dvou minutách je mysl čistá a člověk je klidný.

Jak funguje Wim Hof metoda?

Od začátku své slávy šli po Wimu Hofovi investigativní novináři z celého světa, aby dokázali, že je pouze šarlatánem, jehož metoda nemá žádný vědecky podložený základ a jen na svých kurzech obírá lidi o peníze. Wim Hof nejenže na svých kurzech tyto novináře o pozitivních jevech jeho metody přesvědčil. Ale navíc se, pro potvrzení jeho slov vědou, pravidelně zúčastňuje vědeckých studií, ve kterých jsou on sám a jeho klienti pokusnými králíky. **Pozitivní dopady na imunitní, nervový, kardiovaskulární i dýchací systém a celkové zlepšení mentálního i fyzického zdraví jsou ověřeny vědeckými studiemi.**

V našem těle se nachází tzv. vegetativní nervová soustava. Je složena ze dvou částí. První z nich je sympatikus a druhá parasympatikus. Oba mají odlišné vlastnosti. Tělo je navrženo tak, aby mohlo akutně reagovat na vnější stres - například při zvládnání těžkého zranění nebo při přípravě na boj nebo na útěk před predátorem. Když se náš sympatický nervový systém stane vysoce aktivním a rychle pracuje na aktivaci nadledvin, které produkují adrenalin či kortizol. Urychluje se mnoho našich tělesných funkcí potřebných k boji proti vnějšímu stresu - svaly jsou vysoce aktivní a zvyšuje se srdeční frekvence. **Výhody mohou být také v případě, že je tělo napadeno útočníky, jako jsou bakterie, viry atd. - sympatický nervový systém produkuje prozánětlivé cytokiny a bílé krvinky, aby s nimi bojovaly.**

To vše má pozitivní účinky, pokud se to stane akutně například vystavením se chladu. Ale realita je taková, že v dnešní společnosti je náš sympatický nervový systém chronicky aktivován hlavně kvůli stresovým faktorům, kterým čelíme v každodenním životě například za volantem, ve škole či v práci, kdy nás vytočí kdekterá maličkost a dochází tak pomalu a jistě k chronickému stresu. **To způsobuje pokračující úroveň zánětu v našem těle, což vede k chronickým zdravotním problémům, které jsou dnes naprosto běžné jako například úzkost, deprese, vysoký krevní tlak, poruchy spánku.**

Parasympatický nervový systém (odpočinek a trávení) vyvažuje to, co se děje, a pomáhá vrátit naše tělo do homeostázy (rovnováhy). Aktivace našeho parasympatického nervového systému je klíčem k uzdravení, snížení zánětu a celkovému zdraví. Když je parasympatický nervový systém aktivován klesá krevní tlak, snižuje se srdeční frekvence a zvyšuje se určitá produkce hormonů, jako je lidský růstový hormon, který pomáhá svalům při regeneraci a růstu.

Vystavení se chladu a dýchací metoda na krátkou dobu aktivují sympatický nervový systém a produkcí adrenalinu pomáhají zvyšovat produkci bílých krvinek a snižovat zánět. Adrenalin produkovaný po krátkou dobu je pro tělo velmi prospěšný. **Aplikace Wim Hof metody pomáhá imunitnímu systému a snižuje zánět tím, že se stává regulovanějším a méně reaktivním. Když jsou naše těla napadena patogeny, je to velká prozánětlivá reakce, která způsobuje příznaky, které máme, když jsme nemocní.**

3) Meditace

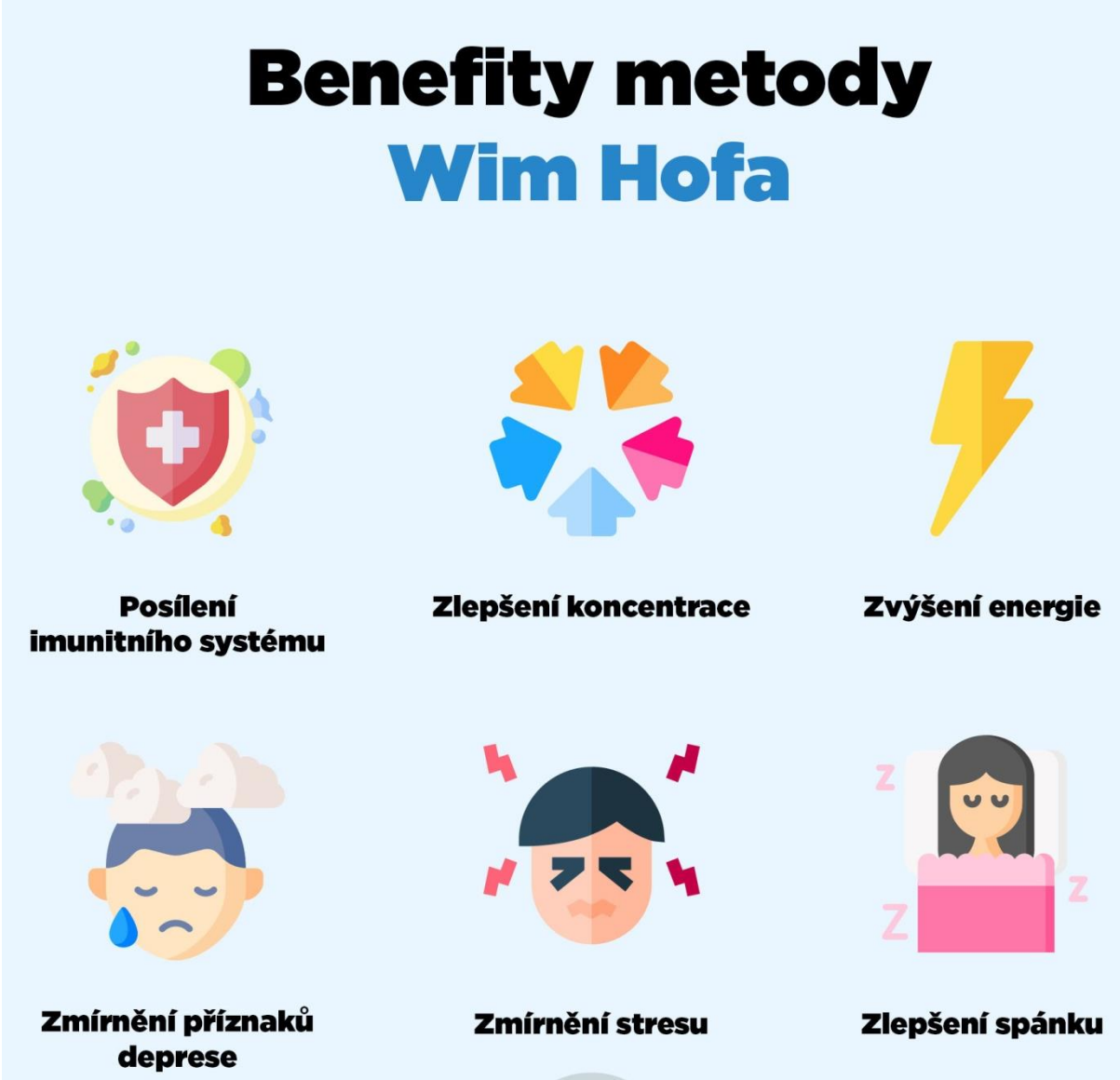
Meditace je základní součástí správného provádění dechových cvičení a také vystavení se chladu. Meditace Wima Hofa je podobná meditaci pránájámou a tibetským Tummem v tom smyslu, že vám pomůže soustředit svou mysl. **Sám Wim Hof říká, že bez tohoto pilíře by reagoval na chlad jako kdokoli jiný. Trénink mysli je důležitý proto, že jste mnohem lépe schopni odolávat chladu pokud máte automaticky nastaveno "jsem připravený to zvládnout" než "nezvládnou to".** Samotná meditace se skládá ze dvou pilířů. První je dechové cvičení a druhá vizualizace. U dechového cvičení je zapotřebí zajistit si klidné místo a pokud možno co největší soustředěnost. Ve vizualizační části si člověk představuje plameny probíhající uvnitř jeho těla. Jako vše, tak i tato vizualizační část chce trénink, proto nezapomínejte, jestli hned nespátíte plameny.







Každý z těchto 3 pilířů byl samostatně studován, ale metoda Wima Hofa je první, která vše kombinuje dohromady, což podle nejnovějších důkazů přináší mnohem lepší účinky na mentální i

fyzické zdraví. **Zdá se, že tato volnomyšlenkářská metoda je jen o poslouchání vlastního těla. To je pravda, nicméně pár pravidel skutečně má.**

- dýchací cvičení by mělo probíhat ráno a to nalačno. Ale nebojte se dát si sérii i večer nalačno po dni plném stresu.
- dýchací cvičení ani meditaci nikdy neprovádějte ve vodě.
- i otužování se by mělo být s mírou, určitě pro začátek nepočítejte s překonáváním rekordů. **Spíše jde o to, v každém kroku překonávat své vlastní hranice a možnosti.**

Benefity metody Wim Hofa



		
Posílení imunitního systému	Zlepšení koncentrace	Zvýšení energie
		
Zmírnění příznaků deprese	Zmírnění stresu	Zlepšení spánku

Metoda vs. věda

Wim Hof spolupracoval s vědci na získání své důvěryhodnosti tím, že dokázal, že jeho techniky fungují a skutečně mohou zlepšit zdraví. V současné době probíhá několik studií, které zkoumají biochemické účinky metody Wima Hofa na náš organismus.

Vědci studují to, jak Hofovy dýchací techniky ovlivňují mozek a metabolickou aktivitu, záněty a bolest. Účastníci studie z roku 2014 prováděli dýchací techniky, jako například vědomé hyperventilace a zadržování dechu, meditovali a byli ponořeni do ledově studené vody. **Výsledky ukázaly, že sympatický nervový systém a imunitní systém lze vědomě ovlivnit, což bylo do té doby nepředstavitelné. To bylo potvrzeno nejdříve u Wim Hofa a poté u jeho studentů při zavedení endotoxinu do organismu, kdy je netrénovaný jedinec doslova otráven a spustí se u něj horečka a silná nevolnost, zatímco Wim Hofovi studenti se s endotoxinem vypořádali hladce bez jakýchkoliv vedlejších příznaků. Po tomto pokusu už nemohl brát jeho metodu nikdo na lehkou váhu.**

V roce 2017 byla studována účinnost Wim Hof metody ke snížení akutní horské nemoci (AMS - onemocnění, které vzniká v důsledku nadmořské výšky a projevuje se bolestí hlavy, nevolností, zvracením a otupělostí). Skupina 26 turistů použila tuto techniku při výstupu na Kilimandžáro. Případová studie Wima Hofa z roku 2017 zjistila, že **je schopen tolerovat extrémní chlad tím, že vytvoří umělou stresovou reakci v jeho těle. Vědci přišli na to, že ve zvládnutí stresové situace v mrazu Wim Hofovi pomáhá mozek či mysl prostřednictvím, které dokáže ovládnout svůj nervový systém.** Studie naznačuje, že lidé se mohou naučit ovládat svůj autonomní nervový systém, aby dosáhli podobných změn. Mimochodem u výstupu na Kilimanjaro, kterého se zúčastnili lidé staří, mladí i nemocní, dokázali překonat světový rekord v čase 28 hodin a většina z nich byla oděna pouze v kraťasech. Nahoře panují teploty okolo 20 stupňů pod nulou a fouká silný vítr. Nutno podotknout, že zkušení horolezci v thermo oblečení vylezou na nejvyšší horu Afriky za 3 dny, když jsou hodně dobří. Aby překonali horskou nemoc musí přespávat na stanovištích ve vyšších polohách k tomu, aby se adaptovali na vysokou nadmořskou výšku, kde je řidší vzduch. Jen tak pro zajímavost, nadmořská výška Kilimanjara je téměř 6 tis. metrů.

Závěr

Dát si každé ráno studenou sprchu je skvělý start do nového dne. Nemusíte na sebe okamžitě pouštět tu nejstudenější vodu. Začněte normální teplou sprchou jako vždy, umyjte se a prohřejte a poté přepněte na vlažnou a vydržte minutu. S každým dalším dnem přidejte 10 sekund a o něco studenější vodu, až se po měsíci dostanete na ledovou tří minutovou sprchu. Nezapomínejte si pomáhat hlubokým dýcháním a následným zadržováním dechu pro zklidnění mysli, organismu a zvládnutí šoku z ledové vody.

Pokud jde o dýchání, tak doporučuji čtyři série 2 hodiny před spaním na sedačce při otevřeném oknu. Zdá se mi, že je to lepší. Pokud jste přes den absolvovali nálož stresu, tak dýchání večer vás spolehlivě zbaví všech špatných emocí a totálně vás uvolní. Je velmi důležité, abyste nebyli např. přejezení. Prostě abyste dýchali nalahko. Pokud chcete dobře spát a být zdraví, stejně je pro vás vhodné 3 až 4 hodiny před spaním nejíst. Ranní dýchání má také svá pozitiva. Koneckonců můžete dýchat ráno i večer a nemusíte se dogmaticky držet 4 sérií. Z vlastní zkušenosti vám mohu říci, že 1 je lepší než nic a dost vám pomůže kdykoliv a kdekoliv.