

Vim Hof

VIM HOF METODA

Vim Hof
VIM HOF METODA

Izdavač
ČIGOJA ŠTAMPA

Za izdavača
ŽARKO ČIGOJA

Urednik
NEVA SARAVIJA

Prevod
NENAD PERIŠIĆ

Priprema i štampa

Čigoja
S T A M P A

office@cigoja.com
www.cigoja.com

Tiraž
1000

ISBN 978-86-531-0639-3

Vim Hof

VIM HOF METODA

Aktivirajte vaš pun
ljudski potencijal

Beograd,
2021.

Naslov originala:

Wim Hof

THE WIM HOF METHOD

ACTIVATE YOUR FULL HUMAN POTENTIAL

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.

Copyright za Srbiju @ 2021, Čigoja štampa

Ovu knjigu posvećujem svojoj deci,
vašoj deci, vašim majkama i očevima, braći i sestrama.
Ali pre svega, posvećujem je VAMA.
VAMA koji ste iznad straha,
VAMA koji želite da zaronite dublje.
Nadam se da ćete uspeti da obnovite svoju ličnu snagu,
pomognete drugima, te da na kraju
pružite ruku i samoj Majci Prirodi.

Ono što je za nama i ono što je pred nama
je toliko sićušno u odnosu na ono što je u nama.
A kada to što je u nama iznesemo u svet
čuda će se desiti.

HENRI STENLI HASKINS

Sadržaj

PREDGOVOR	
Neobičan susret	13
Uvod	
Sve je ovo za vas	19
1 Misionar	23
2 Rođenje ledenog čoveka	31
3 Hladan tuš svaki dan i doktor neće u vaš stan	43
Protokol metoda Vima Hofa (WHM): izlaganje hladnoći za početnike	47
Metod Vima Hofa za zagrevanje	53
<i>Metod Vima Hofa – eksperiment br. 1</i> Ledeno kupanje za toplije dlanove i stopala	60
4 Dišite je*ote	61
WHM protokol: osnovne vežbe disanja	68
U slučaju glavobolje zbog visine	70
Vežbe disanja dok hodate na visokoj nadmorskoj visini	71
Vežba disanja za opuštanje kako biste se prilagodili visinama većim od četiri hiljade metara	71

<i>Metod Vima Hofa – eksperiment br. 2</i>	
Produžavanje vremena zadržavanja daha	73
Kako izležiti mamurluk za dvadeset minuta	76
5 Snaga uma	79
WHM protokol: osnovne vežbe za podešavanje uma	86
WHM meditacija	101
WHM kratko: tri stuba svakodnevnih vežbi	103
6 Olaja	105
7 WHM za zdravlje	119
8 WHM za performanse organizma	137
WHM protokol: duboko disanje za izdržljivost	142
<i>Metod Vima Hofa – eksperiment br. 3</i>	
Da li WHM poboljšava vaše sportske performanse?	146
<i>Metod Vima Hofa – eksperiment br. 4</i>	
Koliko dugo možete da izdržite u konjaničkom stavu?	150
9 Istina je na našoj strani	153
Disanje za regulisanje bola	157
10 Jedan dan u životu „Ledenog čoveka“	163
Naduvaj se sopstvenim zalihama	167
WHM protokol: ledene kupke i zaranjanje u hladnu vodu	169
11 Oslobođanje od tereta naših predaka	171
Disanje kao regulator raspoloženja	181
12 Van pet čula	185
Interocepcija disanja	190
Interocepcija otkucaja srca	193

13 Uđimo u svetlost u sebi	195
<i>Metod Vima Hofa – eksperiment br. 5</i>	
Disanje radi kontrole stresa	200
Sjedinjeni sa svetlošću: veđba „stroboskop“	206
EPILOG	
Kako promeniti svet	209
Zahvalnost	213
Česta pitanja	215
Beleške	221
Rečnik	229
Dodatna literatura	241
Fotografije	245
O autoru	247

PREDGOVOR

NEOBIČAN SUSRET

DR ELISA EPEL

Bilo je to neobično mesto za jednog, reklo bi se, konzervativnog istraživača sa nekog medicinskog fakulteta: poslovna konferencija na temu zdravlja, u Palm Biču, na Floridi.

Pitala sam se da li uopšte treba da budem tamo ali sam sebe stalno podsećala da bi trebalo da budem otvorenog uma – jer nikad ne znaš šta ti sudbina sprema, koga bi mogla da upoznam, šta bi sve mogla da naučim. A onda sam otkrila razlog zbog koga sam otišla. Eno ga, peo se na podijum, nosio je samo majicu dok je većina bila u odelima, sa bradom kojom kao da je govorio „imam važnije stvari na koje trošim vreme nego da negujem bradu”. Vim Hof nam je preneo deo svoje priče. Uveo nas je u deo svog metoda disanja. I bila sam potpuno šokirana.

Ono što nam je on ispričao o svom iskustvu bilo je upravo ono što sam ja istraživala – načini na koje u našem telu može da se poveća hormetički stres. Teoretski, izlaganje stresu u velikim količinama može da ima štetno dejstvo po naše telo, ali u manjim dozama može dovesti do promena koje će nas učiniti zdravijim i jačim – i to je ono što nazivamo „hormetički stres”. Istraživači stresa, kao što sam ja, provode mnogo vremena u ispitivanju mračne strane stresa, kako nas hronični stres i depresija vuku na niže, skraćuju nam telomere i doprinose raznim bolestima. Ali

takođe znamo da stres može biti i pozitivan. Akutni kratkotrajni stres može dovesti do snažnih pozitivnih promena u našim ćelijama. Ako crva izložimo manjoj toploti, to mu može produžiti život, iako bi ga prejako zagrevanje usmrtilo. Studije o hormetičkom stresu kod ljudi su retke, čime se mnogo pitanja ostavlja bez odgovora. Postoje li prirodni načini da se bezbedno otključaju pozitivni efekti stresa na naše ćelije? Da li već posedujemo ključeve našeg telesnog boljitka? Gde uopšte da započnemo istraživanje na ove teme? Slušajući Vima Hofa, činilo mi se da je on već dobro skicirao mapu kojom bi trebalo krenuti u istraživanje.

Posle njegovog govora, prišao mi je jedan par, Viktor i Lin Brik. Viktor, čiji je brat tragično zadobio jedno mentalno oboljenje, je tražio načine da podrži istraživanja prirodnih metoda koji bi mogli da spreče ili čak izleče depresiju i druge ozbiljne oblike mentalnih bolesti. (Uprkos brojnim reklamama za antidepresive na televiziji, nekoliko meta-analiza je sugerisalo da rešenja koje nude farmaceuti nemaju nikakav do samo placebo efekat.) Na osnovu tog susreta, nastala je studija.

Kada sam se vratila u San Francisko, na Kalifornijski Univerzitet, ispričavši svojim kolegama o Vim Hofu i njegovom metodu, nisam odmah prešla na pitanje: „Hoćemo li da istražujemo tog *Ledenog čoveka*?” A to je prvo što biste o njemu zapamtili: njegov nadimak. U mnogim dokumentarcima o Vimu, videli biste ljude, kako u uskim krugovima oko njega sprovode njegov metod. Mogli biste da osetite adrenalin i koherentnost grupe koju pokreće ispitivanje limita funkcionisanja njihovog tela, da vidite kako se izlažu ledu u šortsu – verovatno tokom hladnih zima u Poljskoj – zagrevajući se samo snagom uma i metodom disanja. Videli biste ljude kako rade sklekove dok zadržavaju dah; i to mnogo više sklekova nego što su mislili da mogu da urade. Videli biste mlade kako hrle ka njemu, posebno muškarce, taj muški mačizam je prosto mogao da se oseti. Čuli biste čudesne priče od neka- da bolesnih ljudi koji su se izlečili uz pomoć njegovog metoda. Sve ovo je mahanje crvenim plaštom za sve istraživače po raznim medicinskim školama. Ali sama mogućnost oslobađanja novih,

moćnih efekata hormetičkog stresa nadjačavala je alarm koji se oglašavao za neuobičajene zahteve i skeptičnu reakciju na njegovu rastuću popularnost. Moje kolege su uočile potencijal, baš kao i ja. Na naše zadovoljstvo, Vim Hof je 100% ispunjavao naše stroge zahteve.

Uz slavu koju mu je donelo obaranje dvadeset i šest svetskih rekorda, kao i brojni dokumentarci i popularna literatura koji su se bavili njime, Vim je znao razliku između anegdote, priče i davanja značaja metodu u svetu medicine. Znao je da staza kojom ide istraživanje – koja je spora, prepuna prepreka i neizbežnih preispitivanja o objektivnosti i skepsi – zapravo jeste jedina staza koja vodi ka razumevanju i pravoj, zdravoj primeni ovog metoda. Istraživanje može da nam pomogne da otkrijemo mehanizme ovog metoda, da dokumentujemo njegovu bezbednost i efikasnost, te da, kroz kontrolisane kliničke provere, odredimo kako on deluje kod ljudi koji imaju određena oboljenja. Metod je za sada proveravan kroz sitne pilot-studije, pokazujući poboljšanje pri odgovoru imunog sistema na endotoksin¹ i artritično zapaljenje kičme, sugerišući da može da umanjí hroničnu upalu i njene simptome.² Testiran je i kod ljudi sa povredama kičmenog stuba koji ne mogu vežbanjem lako da aktiviraju svoje autonomne i kardiovaskularne sisteme. Takođe je praktikovan i kod starijih, gde su pojedini članovi grupe imali preko devedeset godina. Vim zna da je strogo istraživanje put koji vodi ka otkrićima koja će pomoći ljudima da steknu više kontrole nad svojim zdravljem i dobrobitima svoga tela.

Pažljivo sam pratila istraživanja Metoda Vima Hofa. Moj je zaključak da je potrebno da ta istraživanja budu ozbiljnija, s obzirom da ovaj metod poseduje jedinstven potencijal za poboljšanje zdravlja i usporavanje procesa starenja. U našem izučavanju, na Odseku za psihijatriju Univerziteta u Kaliforniji, prošlu godinu smo proveli u podučavanju metodi Vima Hofa onih ljudi koji vode život uz visoku dozu stresa, pažljivo prateći kako metod utiče na njihovu svakodnevnu emotivnu reakciju, autonomnu reakciju na stres i ćelijske pokazatelje starenja. Nismo pominjali

njegovo ime niti smo metod nazivali po njemu, jer bi to moglo da dovede do onoga što nazivamo „guru-efekat” – snažno verovanje u metod – te ne bismo mogli da to uporedimo sa nekim drugim metodama koje smo takođe izučavali (različite vežbe, meditacija). Očekujemo da studija bude gotova tokom ove godine.

To je početak stvaranja jedne nove oblasti. Već znamo za neke specifičnosti ovog metoda, kao što je način na koji metod sporog disanja može privremeno da promeni pH vrednosti u krvi. Metod je inspirisao pojavu brojnih teorija o tome kako on zapravo funkcioniše. Ali ono što mi smatramo jeste da se današnji mehanizmi ovog metoda mogu vremenom, uz više istraživanja, promeniti. Lično sam veoma zainteresovana da što više saznam, za dobrobit svih nas, ali i zbog toliko potrebnog prelaska delova javne zdravstvene nege na samonegovanje sopstvenog zdravlja.

Ono što je istinski neverovatna priča je sam Vim, kao što ćete otkriti na stranicama ove knjige. Plivajući više od 30 metara ispod leda u zamrznutom jezeru, ili penjući se sa grupom planinara na vrh Kilimandžara za dvadeset i osam sati, njega nije pokretala želja za slavom. Ti poduhvati jednostavno, sami po sebi, sve govore. Oni nam pokazuju da taj metod može da nas pogura da pređemo granice koje mislimo da imamo, te da možemo da otključamo ogroman potencijal našeg tela i uma. Ovo je zapravo priča o strasti koju poseduje jedan čovek, o njegovoj ljubavi prema prirodi, prema svim živim bićima, prema svojoj porodici, celom čovečanstvu i njegovoj želji da sa svima podeli ono što on trenutno zna o uspešnom izlečenju od bolesti. (Još kao dečak, osetio je duboku povezanost sa prirodom, u tolikoj meri da je već u trinaestoj godini prestao da jede hranu životinjskog porekla, i to u kulturi svaštojeda.) Ovo je i priča o ljudskoj patnji i težnjama – o ljudskom iskustvu i nezajajljivoj znatiželji koji su gonili Vima da istraži granice uma i tela.

Prava poruka je da nam je Vim pokazao šta svako od nas zapravo može da uradi. Metod koji se ispod toga krije traži od nas nešto što je svojstveno samo čoveku – snagu vere u sebe, snagu snažne želje kombinovane sa usmerenom pažnjom. Jedinstveno

dijalektičko stanje opuštanja u fizičkoj nelagodi i bolu – zbog leđa, hladne vode, zadržavanja daha – smatram izuzetnim stanjem. Kao neko ko voli meditaciju, verujem da je to stanje posebno zanimljivo za istraživanje uma. Nije to isto kao kad sedite sami i meditirate – ovde se radi o oštrom, snažnom efektu, koji zahteva našu punu pažnju i unutrašnju usredsređenost. Treniranje tela i duha na ovaj način izgleda da poseduje veliki potencijal za razvoj mehanizama za oslobađanje od stresa.

Metod jasno pokazuje da nas ono u šta verujemo ograničava na ono što možemo da uradimo. Kako to Vim naglašava: „Šta god da mislite da možete ili da ne možete da uradite, u pravu ste”. Istraživačka grupa sa Univerziteta Radbud u Holandiji, koju predvode dr Koks i dr Pikers, objavila je studiju koja pokazuje da optimistička očekivanja prate neka od psiholoških odgovora na ovaj metod.³ Metod zahteva angažovanje i tela i duha ali i bar poneko uverenje.

Izuzetno mi je drago da sam prisustvovala događaju u Palm Biču. Čast mi je da vam predstavim Vima Hofa i ono što bi moglo da predstavlja revoluciju u oblasti zdravlja i samonegovanja, a to je naša sposobnost da primenimo i sami sebi odredimo sopstvene nivoe hormetičkog stresa. Sledeća generacija odgovora se nalazi u oblasti nauke. Podsećam i sebe i vas da je nauka spori proces izgradnje sopstvenog znanja gde ni jedna studija, sama za sebe, ništa ne dokazuje. Potrebno je da veoma pažljivo proučimo ovaj metod, kao i one koji iz njega nastaju, kako kroz bezbedno samo-ispitivanje, tako i kroz stroga naučna istraživanja. Stoga preporučujem da ne donosite bilo kakve negativne zaključke po automatizmu, već da se pre svega, otvorenog duha, okrenete svojoj znatiželji. Prepustite se iskustvima metoda Vima Hofa koje će vam ponuditi sopstveno telo i sami dođite do rezultata. Uživajte!

UVOD

SVE JE OVO ZA VAS

Da li biste hteli da imate više snage, manje stresa i jači imuni sistem? Da li biste hteli da spavate bolje, da poboljšate svoje kognitivne i atletske performanse, da budete bolje raspoloženi, da izgubite kilažu i ublažite anksioznost? Šta ako vam kažem da sve to, ali i mnogo više, možete da postignete ukoliko otključate snagu zatočenu u svom umu? I da sve to možete da uradite u samo nekoliko dana?

Sa razvojem čovečanstva i tehnologije koja nam pruža sve više komfora, ljudi su izgubili urođenu sposobnost ne samo da prežive, već i da opstanu u ekstremnom okruženju. U odsustvu stresa u prirodnom okruženju, stvari koje smo napravili da bi nam život bio lakši su nas, zapravo, učinile slabijima. Ali šta ako bismo mogli da probudimo uspavane psihološke procese koji su naše pretke činili toliko jakim? Metod koji sam razvio i dote-rao tokom skoro četrdeset godina se zasniva na tri jednostavna prirodna oslonca: izlaganje hladnoći, svest o disanju i snaga uma. Ovaj metod sam koristio kako bih postigao nešto što mnogi smatraju nemogućim, obarajući više od dvadeset Ginisovih svetskih rekorda, pri tom zbunjajući medicinsku profesiju. Tu spadaju i istrčavanje polu-maratona po polarnom krugu, bosonog, samo u šortsu, kao i celog maratona preko Namib pustinje u Africi, a da pri tom nisam popio ni kap vode. Tu spada

i plivanje ispod debelog sloja leda, u dužini većoj od šezdeset metara kao i stajanje u ledu satima a da pri tom moja telesna temperatura nije pala. Popeo sam se na neke od najviših vrhova sveta samo u šortsu. To je istina. Sve ove stvari su mi donele nadimak „Ledeni čovek” ali ja nisam nikakav super-heroj. Nisam nikakva genetska nakaza. Nisam ni guru, niti sam ja izmislio sve te tehnike. Izlaganje hladnoći i svest o disanju se praktikuju već stotinama godina. Ne spominjem ova svoja dostignuća da bih se hvalio, već da bih podsetio da ima puno stvari na šta je svako od nas sposoban. Želim da probudim vaše strahopoštovanje prema sopstvenom telu, umu i toj divnoj ljudskosti koju nosite. Pozivam vas da prisustvujete sopstvenom cvetanju, oslobađanju vaših mogućnosti da rade ono za šta su sposobne. Ovaj metod je dostupan svakome. Sve što ja mogu da uradim, možete i vi. Znam to jer sam poslednjih petnaest godina proveo tako što sam skeptike pretvarao u verujuće. Pričao sam o ovom metodu širom sveta i video neverovatne rezultate iz prve ruke. Ljudi koji su prihvatili moj metod su uspeli da smanje dijabetes; ublaženi su simptomi Parkinsonove bolesti, reumatoidnog artritisa i multipla skleroze; a osetilo se i kod mnogih drugih autoimunih oboljenja, od lupusa do lajmske bolesti.¹

Tajna životnog zdravlja i sreće vam je na dohvat ruke. Potpuno bezbedno možete praktikovati Metod Vima Hofa i sami, sopstvenim ritmom i u komforu sopstvenog doma. Nema nikakvih tableta, injekcija, vitamina, suplemenata, opreme ni posebnih režima ishrane bilo koje vrste – sve što vam treba ste vi sami i vaša želja da otključate skrivene potencijale sopstvenog tela. Ova knjiga je vaš vodič.

Da li ste spremni? Na sledećim stranicama ću sa vama podeliti priču o svom putovanju, iz malog sela u Holandiji u kome sam rođen, do svetske pozornice na kojoj se sada nalazim. Objasnitiću uzroke i posledice svog metoda, filozofiju koja je kroz njega protkana, kao i nauku koja ga podupire. A daću vam i primere iz prakse, onih ljudi koji su koristili ovaj metod koji je doneo radikalne promene u njihovim životima. Radeći sve to, nadam se da