

## APRECIERI PENTRU *METODA WIM HOF*

„Wim Hof este un om extraordinar de talentat, care dă dovadă de un control deosebit al funcțiilor fiziologice involuntare, dezvoltat în timp ce învăța să tolereze expunerea la frig și făcea exerciții de respirație. A inițiat mulți oameni în Metoda Wim Hof, iar în această carte o explică în detaliu. O lectură recomandată oricui este interesat de potențialul uman.”

– ANDREW WEIL, doctor în medicină, director al Centrului „Andrew Weil” pentru Medicină Integrată din cadrul Universității din Arizona și autorul cărții *Sănătate optimă în opt săptămâni\**

„Programul lui Wim Hof a devenit o parte esențială a rutinei mele zilnice de îngrijire și împământare\*\*. Îl recomand cu căldură.”

– GABOR MATÉ, doctor în medicină, autorul cărții *Când corpul spune nu\*\*\**

„Wim Hof a inspirat milioane de oameni să-și folosească numai corpul și respirația pentru a se încălzi, iar apoi pentru a se vindeca de o listă interminabilă de afecțiuni cronice. Zici că e dubios? Și eu am crezut la fel, până când am descoperit studii științifice adevărate realizate de oameni

---

\* În original, *8 Weeks to Optimum Health*, Editura Curtea Veche, București, 2007. (n. trad.)

\*\* Un tip de medicină alternativă (o metodă terapeutică) ce se bazează pe ideea că oamenii se îmbolnăvesc deoarece nu își echilibrează sarcinile electrice din corp. (n. trad.)

\*\*\* În original, *When the Body Says No*, Editura Curtea Veche, București, 2021. (n. trad.)

de știință adevărați din toată lumea, care arată că aceste afirmații «imposibile» erau, de fapt, reale. Prezenta carte este un ghid prețios pentru oricine caută să-și controleze mai bine sănătatea, căldura și potențialul latent aflat în fiecare dintre noi.”

– JAMES NESTOR, autorul cărții *Respirația\**, bestseller *New York Times*

„Dacă ar fi să citești o singură carte despre cum să te simți excelent, aceasta trebuie să fie. Mă bucur mult că tehnicile lui Wim au fost rezumate într-un mod atât de ușor de asimilat. Eu practic metoda lui cu religiozitate fiindcă funcționează.”

– JESSE ITZLER, antreprenor în serie, autor de bestselleruri, atlet de duranță și proprietar al echipei de baschet Atlanta Hawks

„Cu siguranța bombastică a unui om obsedat, Wim Hof oferă atât curiozități științifice demne de investigații suplimentare, cât și instrumente revoluționare de autovindecare pe care merită să le încerci, mai ales dacă nu ai obținut rezultate cu ajutorul medicinei convenționale.”

– LISSA RANKIN, doctor în medicină, autoarea cărții *Vindecarea cu ajutorul minții\*\**, bestseller *New York Times*

„Metoda Wim Hof ne ajută să ne îngrijim corpul și mintea în moduri care ne eliberează potențialul pentru a avea mai multă sănătate și vitalitate. Când este supus la un nivel redus de stres sănătos, organismul nostru devine mai

---

\* În original, *Breath*, Editura Lifestyle, București, 2021. (n. trad.)

\*\* În original, *Mind Over Medicine*, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2013. (n. trad.)

rezistent și mai activ. Zilele mele sunt mai bune atunci când le încep practicând Metoda Wim Hof.”

– DOUG ABRAMS, coautor al cărții *The Book of Joy* (*Cartea bucuriei*), bestseller *New York Times*

„Wim Hof este un yoghin devenit astfel în condiții naturale, oferind instrumente accesibile instantaneu, precum expunerea la frig și tehnicile de respirație, pentru a reveni la plenitudine și sănătate.”

– ELENA BROWER, autoarea bestsellerului *Practice You* (*Cum să te descoperi pe tine*)

„Wim este o forță a naturii și a iubirii! Am fost îndeajuns de norocos încât să mă pregătesc personal cu el. Această carte este cea mai bună alternativă. Fă o călătorie împreună cu Wim prin intermediul povestirilor, științei și metodei lui, și vei descoperi că ești capabil de lucruri la care nici nu te-ai gândit.”

– LEWIS HOWES, autor de bestselleruri *New York Times* și gazda podcastului *The School of Greatness*

„Mi-a plăcut extraordinar de mult cartea! Pătrunde în mintea lui Wim Hof și află de ce milioane de oameni din întreaga lume aleg să suporte de bunăvoie senzația de frig. Respiră, relaxează-te și bucură-te de aventură.”

– PATRICK MCKEOWN, autorul cărții *The Oxygen Advantage* (*Avantajul oxigenului*)

## ALTE CĂRȚI DE **WIM HOF**

*Becoming the Iceman* (cu Justin Rosales)

*De Top Bereiken Is Je Angst Overwinnen* (în olandeză)

*Klimmen in Stilte* (în olandeză)

*The Way of the Iceman* (cu Koen De Jong)

WIM HOF

# METODA WIM HOF

ACTIVEAZĂ-ȚI ÎNTREGUL POTENȚIAL UMAN

Traducere din limba engleză de

Cătălina Pătrașcu

**ap!**  
act și politon

2022

Această carte nu are rolul de a înlocui recomandările medicilor, ale specialiștilor în sănătate mintală sau ale altor profesioniști din domeniul sănătății, ci oferă informații care să-l ajute pe cititor să coopereze cu medicii, cu specialiștii în sănătate mintală și cu profesioniștii din domeniul sănătății în căutarea comună a unei stări de bine optime.

Nu practica metoda în timpul sarcinii sau dacă ești epileptic. Persoanele care suferă de boli cardiovasculare, respiratorii sau de orice alte afecțiuni ar trebui să consulte întotdeauna un medic înainte de a începe practicarea Metodei Wim Hof®.

Frigul este o forță puternică, iar frigul extrem poate fi un șoc pentru organism. Îți recomandăm cu tărie să începi ușor și să te expui treptat la frig. Dacă metoda nu este practică cu responsabilitate, există riscul să faci hipotermie. De asemenea, exercițiile de respirație din această carte pot avea efecte fiziologice puternice și trebuie făcute conform instrucțiunilor date. Fă-le întotdeauna într-un mediu sigur, când stai așezat sau întins. Nu practica niciodată exercițiile de respirație prevăzute de Metoda Wim Hof înainte sau în timp ce faci scufundări, conduci, înoți, faci baie sau în orice alte împrejurări în care pierderea cunoștinței ar putea duce la vătămări corporale. Metoda de respirație Wim Hof poate declanșa o senzație de furnicături, țiuit în urechi și/sau amețeală. Acestea sunt reacții normale și nu reprezintă un motiv de îngrijorare. Însă, dacă leșini, înseamnă că ai mers prea departe și data viitoare ar trebui să fii mai precaut.

Nu este necesar să duci la extrem această metodă pentru a te bucura de beneficiile ei. Ascultă semnalele pe care ți le transmite corpul și nu te forța în niciuna dintre practicile Metodei Wim Hof.

Nici autorul și nici editura nu fac vreo declarație, nu dau vreo garanție și nici nu fac promisiuni legate de compatibilitatea sau caracterul adecvat al Metodei Wim Hof de terapie prin frig în vreun scop anume sau pentru vreo situație personală.



Dedic această carte copiilor mei, copiilor voștri,  
mamelor și taților voștri, fraților și surorilor voastre.

Dar, cel mai mult, ți-o dedic ȚIE. ȚIE, cel care ai depășit frica.

ȚIE, cel care ești dispus să plonjezi în adâncuri.

Sper să-ți recapeti puterea personală, să-i ajuți pe  
ceilalți și, în cele din urmă, să dai o mână de ajutor  
înseși Mamei Naturi.





„Ce se află în spatele nostru și ce se află în fața noastră nu sunt decât lucruri mărunte în comparație cu ce se află în interiorul nostru. Iar în momentul în care scoatem la lumină ce se află în interiorul nostru, se întâmplă o minune.”

HENRY STANLEY HASKINS



## CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	O întâlnire neobișnuită	15
PREFAȚĂ	Totul se află la îndemâna ta	23
1	MISIONARUL	27
2	NAȘTEREA LUI ICEMAN	37
3	UN DUȘ RECE PE ZI DE MEDIC TE VA PĂZI	51
	PROTOCOLUL WHM: EXPUNEREA LA FRIG PENTRU ÎNCEPĂTORI	56
	METODA WIM HOF DE A TE ÎNCĂLZI	62
	METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 1	
	BĂI RECI CA GHEAȚA PENTRU MĂINI ȘI PICIOARE MAI CALDE	70
4	RESPIRĂ, TICĂLOSULE!	73
	PROTOCOLUL WHM: EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE DE BAZĂ	81
	DAȚĂ AI DURERI DE CAP DIN CAUZA ALTITUDINI	84
	EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE ÎN TIMP CE TE PLIMBI LA MARE ALTITUDINE	84
	EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE ÎN STARE DE REPAUS PENTRU A TE ADAPTA	
	LA O ALTITUDINE DE PESTE PATRU MII DE METRI	84
	METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 2	
	PRELUNGIREA DURATEI DE RETENȚIE	86
5	PUTEREA MINȚII	93
	PROTOCOLUL WHM: EXERCIȚIU MINTAL DE BAZĂ	102
	MEDITAȚIA WHM	120
	REZUMAT WHM. CEI TREI PILONI AI PRACTICII ZILNICE	121
6	OLAYA	123
7	WHM PENTRU SĂNĂTATE	141
8	WHM PENTRU PERFORMANȚĂ	163
	PROTOCOLUL WHM: RESPIRATUL PUTERNIC PENTRU ANDURANȚĂ	169
	METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 3	
	WHM ÎȚI ÎMBUNĂȚĂȚEȘTE PERFORMANȚELE SPORTIVELE?	173
	METODA WIM HOF, EXPERIMENTUL NR. 4	
	CÂT TIMP POȚI MENȚINE POZIȚIA CĂLĂREȚULUI?	178

9	ADEVĂRUL ESTE DE PARTEA NOASTRĂ	181
	RESPIRAȚIA PENTRU REGLAREA DURERII	186
10	O ZI DIN VIAȚA LUI ICEMAN	193
	PROTOCOLUL WHM: BĂI CU GHEAȚĂ ȘI PLONJĂRI ÎN APĂ RECE	200
11	SĂ NE ELIBERĂM DE POVARA ANCESTRALĂ	203
	RESPIRAȚIA PENTRU REGLAREA STĂRII DE SPIRIT	215
12	DINCOLO DE CELE CINCI SIMȚURI	219
	INTEROCEPȚIA ȘI RESPIRAȚIA	225
	INTEROCEPȚIA BĂTĂILOR INIMII	229
13	ÎN LUMINA DIN INTERIOR	231
	METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 5	
	RESPIRAȚIA PENTRU CONTROLUL STRESULUI	237
	UNA CU LUMINA: EXERCIȚIUL „STROBOSCOPII”	245
EPILOG	Cum să schimbi lumea	247
	Mulțumiri	251
	Întrebări frecvente	253
	Glosar	261
	Note	273
	Lecturi suplimentare	281
	Credit fotografii	285
	Despre autor	287

CUVÂNT-ÎNAINTE

# O ÎNTÂLNIRE NEOBIȘNUITĂ

DE DR. ELISSA EPEL

**E**ra un loc neobișnuit pentru o cercetătoare oarecum conservatoare a Facultății de Medicină: o conferință despre sănătatea fizică și mintală, care se adresa firmelor, organizată în Palm Beach, Florida. Mă întrebam dacă ar fi trebuit să vin, dar mi-am reamintit că era necesar să fiu receptivă la nou – niciodată nu poți ști ce-ți rezervă viața, pe cine ai putea întâlni sau ce ai putea învăța. Apoi, motivul pentru care mă aflam acolo mi s-a dezvăluit. Iată-l îndreptându-se spre podium, îmbrăcat într-un tricou, în timp ce majoritatea bărbaților din încăperea purtau costum, cu o barbă care lăsa să se înțeleagă că avea lucruri mai importante de făcut decât să-și petreacă timpul la frizer. Wim Hof ne-a spus o parte din povestea lui. Ne-a prezentat tehnica de respirație a metodei sale. Iar eu am rămas uimită.

Experiența lui era exact ce căutam – modalități de a crește stresul hormetic din corp. Teoretic, o experiență stresantă poate avea efecte dăunătoare în doze mari, însă, în doze mici, poate să provoace schimbări în corpul nostru

care să ne facă mai sănătoși și mai puternici – iată ce numim „stres hormetic”. Cercetătorii care, asemenea mie, studiază stresul, își petrec mult timp explorând partea întunecată a acestuia, felul în care stresul cronic și depresia ne slăbesc rezistența, ne scurtează telomerii și ne îmbolnăvesc. Însă știm și că stresul poate fi benefic. Stresul acut pe termen scurt poate produce schimbări pozitive puternice în celulele noastre. În cazul unui vierme, spre exemplu, puțină căldură îi poate prelungi durata de viață, însă prea multă îl poate omorî. Studiile privind stresul hormetic efectuate pe oameni sunt limitate, iar din această cauză, multe întrebări au rămas fără răspuns. Oare există modalități naturale de a beneficia în siguranță de efectele pozitive ale stresului la nivel celular? Deținem deja cheia propriei stări de bine? De unde începem să căutăm aceste răspunsuri? În timp ce-l ascultam vorbind, Wim Hof mi-a lăsat impresia că a creat un ghid numai bun pe care să-l explorăm.

La încheierea discursului, am fost abordată de doi soți, Victor și Lynne Brick. După ce și-a pierdut fratele în mod tragic din cauza unei boli psihice, Victor căuta modalități de a susține cercetările referitoare la metodele naturale de prevenire sau chiar de vindecare a depresiei și a altor probleme grave de sănătate mintală. (În ciuda nenumăratelor reclame televizate la medicația antidepresivă, mai multe meta-analize sugerează că soluțiile industriei farmaceutice nu au beneficii care să depășească efectul placebo.) În urma acestei discuții, a luat naștere un studiu.

Când m-am întors în San Francisco, la Universitatea din California, și le-am povestit colegilor mei despre Wim Hof și metoda lui, nu m-am hazardat să întreb direct: „Îl putem studia pe Iceman?”. Acesta este primul lucru pe care,

probabil, l-ai aflat despre el: porecla. În numeroasele documentare despre Wim, vezi oameni care practică metoda alături de el. Aproape că le simți adrenalina și coeziunea de grup, alimentate de forțarea limitelor reglării corporale, intrând în apa rece ca gheața în pantaloni scurți – poate chiar în timpul unei geroase ierni poloneze – și încălzindu-și trupul cu puterea minții și prin metoda respirației. Vezi oameni făcând flotări în timp ce își țin respirația, mai multe flotări decât credeau că sunt în stare. Vezi tineri îndreptându-se în grup spre el, mai ales bărbați, și-n în aer se simte o masculinitate semeață. Auzi despre vindecarea miraculoasă a unor persoane bolnave care practică metoda. Toate acestea sunt indicii pentru cercetătorii conștiincioși din cadrul facultăților de medicină. Însă potențiala descoperire de noi efecte pozitive ale stresului hormetic depășește semnalele de alarmă generate de acele afirmații extraordinare, depășește reacția sceptică față de popularitatea lui tot mai mare. Asemeni mie, colegii mei au întrezărit și ei potențialul. Spre încântarea noastră, Wim Hof a susținut în totalitate studiul nostru riguros controlat.

Cu toată celebritatea datorată depășirii a 26 de recorduri mondiale, cu toate documentarele și cărțile de succes care vorbesc despre el, Wim cunoaște limitele poveștilor, ale istorisirilor, de validare a unei metode în lumea medicală. Știe că cercetarea – înceată, minuțioasă, cu obiectivitatea și scepticismul necesare – este singura cale pentru a înțelege și a aplica această metodă în domeniul sănătății. Cercetările ne pot ajuta să descoperim mecanismele metodei, să verificăm siguranța și eficacitatea ei, precum și să stabilim, prin studii clinice controlate, efectele pe care le are asupra oamenilor cu diferite afecțiuni. Deocamdată, metoda a fost testată în cadrul unor mici studii-pilot, iar



rezultatele au arătat îmbunătățiri ale răspunsului sistemului imunitar la endotoxină<sup>1</sup> și în cazul artritei inflamatorii a coloanei vertebrale, sugerând că poate reduce inflamația cronică și simptomele.<sup>2</sup> Se testează pe oamenii cu leziuni la nivelul coloanei vertebrale, care nu-și pot activa cu ușurință sistemul nervos autonom și sistemul cardiovascular prin exerciții fizice. Este practică și de cei mai în vârstă, unii membri din grupul care practică Metoda Wim Hof având peste 90 de ani. Wim știe că doar cercetarea riguroasă va conduce la descoperiri care să ofere mai multor oameni controlul asupra sănătății și stării lor de bine.

Am urmărit îndeaproape studiul Metodei Wim Hof, care a fost evaluat de un comitet de experți. Concluzia mea este că avem nevoie de o cercetare mai amănunțită a acestei metode, întrucât are un potențial excepțional pentru a îmbunătăți sănătatea și a încetini procesul de îmbătrânire. În cadrul studiului nostru de la Departamentul de Psihiatrie al Universității din California, am dedicat ultimul an oamenilor care se confruntă cu un nivel ridicat de stres în viața lor, învățându-i Metoda Wim Hof și analizând îndeaproape felul în care le influențează răspunsul emoțional din viața de zi cu zi, răspunsul sistemului nervos autonom la stres și indicatorii celulari ai îmbătrânirii. Nu menționăm numele lui Wim și nici nu etichetăm metoda, deoarece acest lucru ar conduce la ceea ce numim „efectul de guru” – o încredere de neclintit în metodă – pe care nu l-am putea egala în alte condiții analizate de noi (exerciții fizice, meditație). Studiul urmează să se încheie anul acesta\*.

Iată începutul unui nou domeniu. Știm deja anumite lucruri specifice despre metodă, cum ar fi modul în care

---

\* Cartea a apărut în 24 septembrie 2020, la Ebury Publishing. (n. red.)

tehnica de respirație poate schimba temporar pH-ul sângelui. Metoda a dat naștere multor teorii referitoare la cum funcționează, dar mecanismele luate în considerare astăzi se pot schimba în timp, după un număr mai mare de studii. Sunt foarte entuziasmată să aflu mai multe, pentru noi toți și pentru atât de necesara trecere de la îngrijirea medicală la grija de sine.

Povestea cu adevărat remarcabilă este cea a lui Wim, relatată în aceste pagini. Nu setea de celebritate l-a împins să facă fapte de bravură, cum ar fi să înoate mai mult de 30 de metri pe sub stratul de gheață al unui lac sau să urce cu un grup până în vârful Muntelui Kilimanjaro, în 28 de ore. Însă aceste fapte sunt grăitoare. Demonstrează că metoda ne poate ajuta să ne depășim limitele pe care presupunem că le avem, că ne putem elibera potențialul imens al corpului și al minții. Adevărata poveste este despre pasiunea unui om, despre dragostea lui pentru natură, pentru toate viețuitoarele, pentru familia lui și pentru omenire, din care îi izvorăște dorința de a-și împărtăși cunoștințele, în speranța că-i va ajuta pe cei bolnavi să se vindece. (În copilărie, a simțit o conexiune profundă cu natura, atât de profundă, încât a renunțat să mai mănânce carne de la vârsta de 13 ani, decizie luată de unul singur, într-o familie de omnivori.) Este și o poveste despre suferința și străduința umană – experiențele edificatoare și curiozitatea nestăvilită care l-au determinat pe Wim să-și pună la încercare limitele minții și ale corpului.

Adevărata poveste este că Wim ne-a arătat ce putem face cu toții. Pentru metoda care stă la bază e nevoie de ceva specific omului – puterea încrederii în noi înșine, puterea hotărârii ferme îmbinate cu o atenție direcționată.

Consider că starea unică paradoxală de a te relaxa în timpul unui disconfort fizic și al durerii – produse de gheață, de apa rece sau de ținerea respirației – este o stare excepțională. Fiind o persoană căreia îi place să mediteze, cred că este o stare deosebit de interesantă din care să-ți observi mintea. Este diferită de aceea în care doar stai și meditezi – are efecte intense, acute, solicitându-ne întreaga atenție și interocepție\*. Antrenându-ne astfel mintea și corpul, avem mari șanse să dezvoltăm reziliență la stres.

Metoda demonstrează clar că ceea ce credem influențează ceea ce putem face. Așa cum spune Wim, „fie crezi că poți, fie crezi că nu, ai dreptate”. Grupul de cercetători de la Universitatea Radboud din Olanda, condus de dr. Kox și dr. Pickkers, a publicat un studiu care arată că așteptările referitoare la obținerea unor rezultate optimiste sunt asociate cu anumite răspunsuri fiziologice la această metodă.<sup>3</sup> E nevoie de implicarea corpului și a minții și măcar de puțină încredere.

Mă bucur foarte mult că am participat la acea conferință din Palm Beach. Sunt onorată să ți-l prezint pe Wim Hof și ceea ce ar putea fi una dintre marile revoluții din domeniul sănătății și al îngrijirii medicale: capacitatea de a aplica și de a ne prescrie singuri nivelul de stres hormetic. Următoarea generație de răspunsuri ține de știință. Îmi amintesc mie însămi, și îți amintesc și ție, că știința înseamnă un proces lent în care se adună treptat informații și în care un singur studiu nu poate demonstra nimic. Ar trebui să analizăm foarte atent această metodă și pe cele care derivă din ea, prin auto-experimentare în condiții de siguranță

---

\* Sensibilitate viscerală, rezultat al senzațiilor care iau naștere la nivelul organelor interne. (n. red.)

și cercetare științifică riguroasă. Prin urmare, îți recomand să renunți la orice păreri automate de neîncredere și să apelezi, în schimb, la curiozitate și deschidere. Îngăduie-ți să încerci Metoda Wim Hof și să-i descoperi singur efectele. Distracție plăcută!



PREFAȚĂ

# TOTUL SE AFLĂ LA ÎNDEMÂNA TA

**T**i-ar plăcea să ai mai multă energie, să fii mai puțin stresat și să te bucuri de un sistem imunitar mai puternic? Ți-ar plăcea să dormi mai bine, să-ți îmbunătățești performanțele sportive și cognitive, să-ți ridici moralul, să slăbești și să scapi de anxietate? Ce-ar fi dacă ți-aș spune că poți realiza toate aceste lucruri și multe altele numai prin puterea minții? Ce-ar fi dacă ți-aș spune că poți face asta în numai câteva zile?

Pe măsură ce omenirea a evoluat și a creat tehnologii care ne fac viața tot mai ușoară și mai comodă, ne-am pierdut capacitatea înnăscută nu numai de a supraviețui, ci și de a prospera într-un mediu ostil. În absența stresului provocat de mediu, lucrurile pe care le-am construit pentru a ne ușura viața ne-au făcut, de fapt, mai slabi. Dar dacă am putea trezi din nou procesele fiziologice latente care îi făceau pe strămoșii noștri atât de puternici?

Metoda mea, pe care am dezvoltat-o și perfecționat-o de-a lungul unei perioade de aproape 40 de ani, se bazează pe trei piloni simpli, naturali: expunerea la frig, respirația

conștientă și puterea minții. Am folosit această metodă pentru a realiza lucruri considerate de mulți imposibile, stabilind peste 20 de recorduri în Cartea Recordurilor și derutând medicii pe parcurs. Printre acestea se numără alergarea unei jumătăți de maraton desculț, doar în pantaloni scurți, la Cercul Arctic, și a unui maraton întreg în Deșertul Namib din Africa, fără să beau niciun strop de apă. De asemenea, am înotat sub un strat gros de gheață mai bine de 60 de metri și am stat cufundat în gheață ore întregi fără să-mi scadă temperatura corpului. Am urcat unele dintre cele mai înalte vârfuri din lume îmbrăcat numai în pantaloni scurți. Este adevărat.

Așa mi-am căpătat porecla de Iceman\*, dar nu sunt un super-erou. Nu sunt vreun ciudat din punct de vedere genetic. Nu sunt un guru și nici măcar nu am inventat eu aceste tehnici. Expunerea la frig și respirația conștientă se practică de mii de ani. Nu-mi menționez realizările ca să mă laud, ci doar ca să-ți reamintesc că suntem capabili de mult mai mult. Vreau să-ți trezesc admirația pentru corpul, mintea și natura ta umană extraordinară. Te invit să fii martorul propriei evoluții, să-ți depășești condiția. Această metodă este accesibilă oricui. Tot ce pot face eu, poți face și tu. Știu acest lucru pentru că mi-am petrecut ultimii cincisprezece ani transformându-i pe sceptici în devotați. Am predat metoda peste tot în lume și am văzut cu ochii mei rezultatele remarcabile obținute. Persoanele care au practicat metoda mea au reușit să învingă diabetul; să amelioreze simptomele debilitante ale bolii Parkinson, ale artritei reumatoide și ale sclerozei multiple; dar și să trateze o mulțime de alte boli autoimune, de la lupus la boala Lyme.<sup>1</sup>

---

\* În traducere, „Omul de gheață”. (n. red.)

Secretul unei vieți sănătoase și fericite îți este la îndemână. Poți practica în siguranță Metoda Wim Hof de unul singur, în ritmul tău și în confortul propriei case. Nu este nevoie de niciun fel de pastile, injecții, vitamine, suplimente, echipamente sau diete speciale – nu este nevoie decât de tine și de dorința ta de a-ți descătușa potențialul ascuns al trupului. Această carte este ghidul tău.

Ești pregătit? În paginile care urmează, îți voi spune povestea călătoriei mele, începând din micul sat olandez în care m-am născut și ajungând până la scena mondială pe care o ocup astăzi. Îți voi explica detaliile metodei mele, filosofia din spatele ei și știința care o susține. Și îți voi prezenta cazurile unor practicanți care au folosit-o ca să-și schimbe radical viața. În acest fel, sper să te inspir să-ți recapeți controlul asupra corpului și vieții, descătușând puterea imensă a minții. Totul se află la îndemâna ta și nu este timp de pierdut.

Să începem.



# 1 MISIONARUL

**R**espirația este o poartă. În lipsa respirației, ce ne rămâne? Odată cu ea, eu, tu și oricine altcineva am pornit la drum. Cu ea începe viața.

Eu am un frate geamăn, dar în Olanda anului 1959, atunci când m-am născut, nu exista un ecograf care să detecteze că în pânțece se afla un al doilea copil. Așadar, eu am rămas tot acolo în momentul în care mama a fost dusă înapoi în pat pentru a se recupera după ce l-a născut pe fratele meu, Andre. A simțit însă ceva ciudat înăuntrul ei. Ceva se afla încă acolo, dar nu știa ce anume. Și desigur că, în agitația nașterii, femeile se confruntă cu multe senzații derutante.

Dar ce anume s-a întâmplat? S-a simțit ciudat după ce l-a născut pe Andre. Și, având în vedere că era al patrulea ei copil, știa că nu se înșală. Nu se mai simțise niciodată astfel după ce născuse. Așadar, pe când se afla în camera de recuperare, a spus:

— Mai este ceva, domnule doctor!

Însă medicul i-a răspuns disprețuitor:

— Așa se întâmplă după ce naști. Mai sunt niște contracții, atâta tot.

Medicul a plecat, iar mama a rămas din nou singură în cameră pentru a se recupera. Dar senzația dinăuntrul ei s-a intensificat, iar la un moment dat, și-a dat seama că mai era un copil. A început să strige asistentele și, *în cele din urmă*, după ce acestea au venit la ea de câteva ori încercând s-o asigure că doctorul avea dreptate – că erau numai niște contracții și că nu avea de ce să se îngrijoreze, fiindcă aveau să dispară treptat –, au realizat că, într-adevăr, mai era un copil. Și nu numai atât. Acest al doilea copil avea să moară dacă nu interveneau pe loc.

Au dus-o repede cu patul înapoi în sala de operație, unde au constatat că eram poziționat mult prea în interior pentru a mă putea naște natural, ceea ce a făcut-o pe mama să intre într-o stare de conștiință diferită, concentrându-se pe ideea îngrozitoare că pruncul ei ar putea muri. Chiar înainte de a ajunge în sala de operație, a strigat: „Oh, Doamne, fă ca acest copil să trăiască! Îl voi face misionar!”. Se temea că o vor tăia, că va pierde sarcina. În acel moment, frica i-a trezit puterea credinței neclintite. Mama era foarte puternică, pioasă și inteligentă, o catolică devotată. Înainte să-și întemeieze o familie, la vârsta de 28 de ani, lucra într-un birou și era foarte independentă. În vremurile acelea, femeile nu mai puteau lucra după ce aveau copii. Trebuiau să stea acasă, iar bărbații să muncească. Atunci când ne-am născut noi, mama avea deja trei copii și a mai avut încă patru după aceea – însă pe fiecare l-a considerat un dar de la Dumnezeu. Era de părere că este datoria ei de catolică să aibă copii și i-a crescut cu același simț practic, cu picioarele pe pământ și cu aceeași încăpățănare. Nu avea prea multă școală. Părinții ei au fost fermieri, și atât ei cât și fraților le-a lipsit mama, care s-a îmbolnăvit de

schizofrenie și a fost internată. Tatăl i-a crescut singur, ceea ce era foarte rar în acele vremuri.

Acum, mama, cu credința ei puternică în Dumnezeu, încerca să mă aducă pe lume prin aceeași credință. Și, pe holul rece, m-am născut cu ajutorul unei forțe necunoscute ei ori altcuiva din cauza împrejurărilor. Probabil că mulți copii s-au născut și se vor mai naște astfel, în condiții extreme – poate chiar mai extreme. Ce este karma? Ce este destinul? Nu știu. Iar în acel moment, eram un nimic. Eram vânăț, deoarece a fost cât pe ce să mă sufoc. Eram rece. Însă mama m-a chemat cu hotărâre, imprimându-se ca un tatuaj în sufletul meu, fără să aibă nici cea mai vagă idee despre ce se întâmpla. Eram un nimic. Neajutorat. Dar, apoi, am început să respir.

Așa a început viața mea. Cu greu am supraviețuit. Bineînțeles că eu nu-mi amintesc cum s-a întâmplat, însă mama mi-a spus această poveste de multe ori. Poate din cauza începutului meu neobișnuit, întotdeauna am tânjit după altceva, după ceva mai mult, ceva mai profund, mai mistic – ceva mai ciudat. Îmi amintesc că, la vârsta de patru ani, am avut o revelație. Pur și simplu am văzut o lumină. Lumină! *Ce înseamnă asta?* M-am simțit copleșit. Nu gândeam, pur și simplu mă aflam în lumină. Dar ce era? Nu am știut atunci, și nu știu nici acum. Amintirea însă este de neuitat.

Eu și Andre am împărțit aceeași cameră mică și același pat timp de șaisprezece ani. Ne unea aceeași dragoste pentru neobișnuit și amândoi strângeam bani să cumpărăm plante exotice. Dar, chiar dacă eram asemănători, eu întotdeauna m-am simțit diferit. Mă fascinau tablourile cu temple din Tibet, care atârnav pe pereții casei. La vârsta de 12 ani, eram deja interesat de yoga, hinduism, budism

– științe pe care unele persoane le-ar numi ezoterice –, precum și de psihologie. Nu eram însă cel mai bun elev din familie. Mama era iubitoare și grijulie, dar foarte strictă, foarte dornică să dobândim cunoștințe profunde. Nu aveam bani, întrucât tata avea probleme de sănătate care îl împiedicau să lucreze cu regularitate. Inteligența convențională era moneda emoțională a acelor vremuri. Frații mei mai mari depuneau eforturi pentru a fi cei mai buni la școală, însă eu nu aveam nicio șansă. Andre și cu mine eram porecliți Copilașii. Eram inseparabili, iar câteodată părea că suntem aceeași persoană. Însă întotdeauna m-am simțit oaia neagră, un pic mai ciudat, mai impresionabil, pur și simplu altfel.

Când aveam 7 ani, îmi amintesc că mă jucam într-o poiană înzăpezită împreună cu prietenii mei, construind un fel de iglu. Mă rog, ceva ce un copil de șapte ani ar considera a fi un iglu. După o vreme, toți prietenii mei au plecat acasă, însă eu am mai rămas. M-a cuprins o senzație de bucurie, așa că m-am așezat în zăpadă. Se făcuse târziu, iar părinții și frații mei au început să mă caute. Nu era ceva neobișnuit să mă joc în pădurea din apropierea casei noastre din Sittard. Construiam cabane și mă jucam de-a Tarzan, așa cum fac toți copiii, acum însă eram în zăpadă.<sup>1</sup> Iubeam zăpada la fel ca acum, dar întârzasem atât de mult, încât au început să se îngrijoreze. Când m-au găsit, dormeam deja de ceva timp și m-au trezit cu greu. Mai târziu, am aflat că trecusem prin ceea ce se numește „moarte albă” – te ia somnul, intri în hipotermie, intri în comă, și gata. Cu alte cuvinte, acest fenomen este ireversibil în absența unei surse externe de căldură.<sup>2</sup> Așa că mă m-au luat din zăpadă și m-au dus acasă. A fost greu, pentru că eram în hipotermie. Dar mi-am revenit.