

“Vims Hofš ir ārkārtīgi talantīgs cilvēks, kurš parāda, ka ir iespējams kontrolēt organisma fizioloģiskās funkcijas. To var panākt, trenējot izturību aukstumā un veicot elpošanas vingrinājumus. Daudzi cilvēki jau ir apguvuši viņa metodi, un šajā grāmatā tā tiek sīki izklāstīta. Iesaku izlasīt visiem, kuri vēlas noskaidrot, ko cilvēks patiesībā spēj paveikt.”

**Endrū Veils, ārsts, Arizonas Universitātes Endrū Veila
Integratīvās medicīnas centra direktors**

“Vims Hofš ar apskaužamu pārliecību runā par savu metodi, kas zinātniekiem varētu būt interesants pētniecības lauks. To noteikti ir vērts izmēģināt, it īpaši tad, ja konvencionālā medicīna ir pievilusi.”

**Lisa Renkina, ārste, *New York Times* bestsellera
“*Mind Over Medicine*” autore**

“Vims Hofš ir iedvesmojis miljoniem cilvēku veikt elpošanas vingrinājumus, lai sasildītos, dziedinātu sevi un tiktu vaļā no hroniskām slimībām. Izklusās aizdomīgi? Es pats arī tā domāju, līdz iepazīnos ar zinātniskiem pētījumiem, kas apliecina: šie “nereālie” apgalvojumi ir patiesība. Grāmata ir nenovērtējams palīgs visiem, kas vēlas uzlabot veselību un atmodināt savu snaudošo potenciālu.”

Džeimss Nestors, grāmatas “Elpa” autors

“Ja tev būtu iespēja izlasīt tikai vienu grāmatu par to, kā uzlabot pašsajūtu, tad šī ir īstā! Esmu tiešām priecīgs, ka Vima Hofa metode ir apkopota vienkārši uztveramā veidā. Es šo metodi praktizēju kā reliģisku rituālu, jo tā tiešām strādā.”

**Džesijs Iclers, uzņēmējs, vairāku grāmatu autors,
NBA kluba *Atlanta Hawks* īpašnieks**

“Vima Hofa metode māca, kā strādāt ar ķermeni un prātu, lai uzlabotu veselību un vairotu vitalitāti. Veselīgs stress mazos daudzumos stiprina organismu. Kopš ikdienā praktizēju Vima Hofa metodi, jūtos daudz labāk.”

**Dags Abrams, *New York Times* bestsellera
“*The Book of Joy*” līdzautors**

WIM HOF

THE

WIM

HOF

METHOD

**ACTIVATE YOUR FULL
HUMAN POTENTIAL**

VIMS HOFŠ

**VIMA
HOFA
METODE**

**ATRAISI
SAVU POTENCIĀLU**



ZVAIGZNE ABC

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.

Šis grāmatas mērķis nav aizstāt ārstu, garīgās veselības profesionāļu vai citu veselības aprūpes speciālistu konsultācijas. Tajā sniegtā informācija drīzāk ir paredzēta, lai veicinātu sadarbību ar ārstiem, garīgās veselības profesionāļiem un citiem veselības aprūpes speciālistiem un kopīgi meklētu optimālus risinājumus. Nepraktizē šo metodi, ja tu esi stāvoklī vai slimo ar epilepsiju. Cilvēkiem ar kardiovaskulārām, respiratorām vai jebkādām citām veselības problēmām vienmēr ir jākonsultējas ar medicīnas speciālistiem pirms Vima Hofa metodes praktizēšanas uzsākšanas.

Aukstums ir spēcīgs ierocis, un ekstrēms aukstums var ķermenim radīt šoku. Mēs stingri iesakām sākt lēnām un pakāpeniski palielināt aukstumā pavadīto laiku. Bezatbildīga rīcība var radīt hipotermijas risku. Šajā grāmatā aprakstītajiem elpošanas vingrinājumiem ir spēcīga ietekme uz cilvēka psihi, tādēļ tie jāpraktizē tieši tā, kā norādīts. Vienmēr pildi tos drošā vidē sēžot vai guļot. Nekādā gadījumā nepraktizē Vima Hofa metodes elpošanas vingrinājumus, kamēr (vai pirms) brauc ar auto, nirsti, peldies, vannojies, kā arī citos apstākļos, kuros samaņas zaudēšana var radīt neatgriezenisku ļaunumu. Šie vingrinājumi var izraisīt tirpšanas sajūtu, zvaniņu ausīs un/vai reiboni. Tā ir normāla reakcija, par to nav jāuztraucas. Ja tomēr noģībsti, tas nozīmē, ka esi pārcenties un nākamreiz jābūt piesardzīgākam.

Lai metode būtu iedarbīga, nav vajadzības pārspilēt. Ieklausies savā ķermenī un nekad nespied sev darīt to, ko nevēlies.

Ne autors, ne izdevējs nepieņem sūdzības, nesniedz garantijas vai solījumus par Vima Hofa aukstuma terapijas metodes iedarbību un piemērojamību.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Agnese Strazdiņa, 2022

© Literārā apdare, izdevums latviešu valodā, Apgāds Zvaigzne ABC, 2022
978-9934-0-31-001-0

Es veltu šo grāmatu saviem bērniem, taviem bērniem,
tavai mātei un tēvam, brāļiem un māsām.

Tomēr galvenokārt es to veltu tieši TEV.

TEV, kas spēj pārvarēt bailes.

TEV, kas vēlas doties dziļumā.

Visvairāk es vēlos, lai tu atgūtu spēku, palīdzētu citiem
un galu galā pastieptu roku pretī pašai Mātei Dabai.

Tas, kas ir mums aiz muguras un kas vēl tikai priekšā,
ir nieks salīdzinājumā ar to, kas mīt mūsos pašos.
Un, kad mēs pasaulei sniedzam to,
kas ir mūsos, notiek brīnums.

HENRIJS STENLIJS HASKINSS

SATURS

PRIEKŠVārds	Neparastā satikšanās	11
IEVADS	Viss ir tavās rokās	17
	Misionārs	21
	Ledusvīra dzimšana	29
	Auksta duša ik dienu, un nekādu ārstu	39
	VHM protokols. Aukstuma terapija iesācējiem	43
	Vīma Hofa paņēmiens, kā sasildīties	48
	Ledusvanna siltākām plaukstām un pēdām	55
	Elpojiet, maitasgabali!	57
	VHM protokols. Elpošanas pamatvingrinājums	64
	Kalnu slimības izraisītas galvassāpes	66
	Elpošanas vingrinājums, staigājot pa kalniem lielā augstumā	66
	Elpošanas vingrinājums, lai pielāgotos vairāk nekā 4000 metru augstumam	66
	Paildzini elpas aizturēšanas laiku	68
	Kā divdesmit minūtēs tikt vaļā no pagīrām	72
	Prāta spēks	75
	VHM protokols. Pamatvingrinājums prāta noskaņošanai	82
	VHM meditācija	96
	VHM īsumā. Trīs ikdienas prakses pīlāri	98
	Olaija	101
	VHM veselībai	115
	VHM un čūlainais kolīts	118
	VHM un izkaisītā skleroze	125
	VHM un krūts vēzis	131
	VHM un sportiskais sniegums	133
	Vīma Hofa metode un profesionālais amerikāņu futbols	135

VHM protokols. Spēka elpošana lielākai izturībai 137

Vai VHM uzlabo sportisko sniegumu? 141

VHM un seksuālā dzīve 143

Cik ilgi vari nostāvēt "jātnieka pozā"? 145

Patiesība ir mūsu pusē 147

VHM un hroniskas sāpes 151

Elpošana sāpju mazināšanai 151

Viena diena Ledusvīra dzīvē 157

Ķer kaifu no tā, kas ir tevī pašā 161

VHM protokols. Ledusvannas un iegremdēšanās

aukstā ūdenī brīvā dabā 163

Atbrīvošanās no senču nastas 165

VHM un bipolārie traucējumi 171

Elpošana garstāvokļa stabilizācijai 174

Mums ir vairāk nekā piecas maņas 177

Interocepcija un elpošana 182

Interocepcija un sirdspuksti 184

Saplūst ar iekšējo gaismu 187

Elpošana stresa kontrolei 192

Savienoties ar gaismu. "Stroboskopa" vingrinājums 198

NOBEIGUMS Kā izmainīt pasauli? 201

Pateicības 205

Jautājumi un atbildes 207

Atsauces 213

Skaidrojošā vārdnīca 221

Papildu literatūra 231

Izmantotās fotogrāfijas 235

Par autoru 237

PRIEKŠVārds

NEPARASTĀ SATIKŠANĀS

DR. ELISA EPELA

Zinātniecei, kas pārstāv drīzāk konservatīvu medicīnas pētniecības virzienu, šī nūdien nebija tā ierastākā vieta – labsajūtas veicināšanai veltīta biznesa konference Palmbīčā Floridā. Es prātoju, vai man maz vajadzēja šurp braukt, taču tad pati sev atgādināju – nekad nevar zināt, ko pasaule tev ir sagādājusi, ko tu vari satikt un iemācīties. Un tad apjautu, kādēļ man tomēr bija jāierodas. Tur nu viņš stāvēja uz skatuves, ģērbies vienā T kreklā (vairumam dalībnieku mugurā bija uzvalks), pamatīgi noaudzis ar bārdu, it kā pauzdams: “Esmu pārāk aizņemts, lai niekotos ar skūšanos.” Vims Hofs mums atklāja daļu sava stāsta. Viņš izstāstīja par savu elpošanas metodi. Un es biju pilnībā pārņemta.

Viņa teiktajā saklausīju tieši to, ko biju meklējusi, proti, veidu, kā ķermenī palielināt hormētisko stresu. Teorētiski stress lielās devās var kaitēt, taču mazos daudzumos tas organismā rada izmaiņas un padara to veselīgāku un spēcīgāku – un tieši to arī sauc par hormētisko stresu. Tādi pētnieki kā es pavada daudz laika, prātodami par stresa tumšo pusi: kā hronisks stress un depresija mūs novājina, saīsina telomēru garumu un izraisa slimības. Bet mēs arī zinām,

ka stress var būt labs. Akūts īslaicīgs stress šūnās var radīt spēcīgas pozitīvas izmaiņas. Piemēram, tikai mazliet pakarsējot tārpu, var paildzināt šī tārpa dzīvi, taču pārlietu liels karstums beigsies letāli. Hormētiskais stress nav pietiekami izpētīts, tādējādi ir daudz neatbildētu jautājumu. Vai pastāv dabisks veids, kā panākt, lai stress pozitīvi ietekmētu šūnas? Vai mūsu varā ir noteikt, cik labi jūtamies? Kur mēs sāksim meklēt atbildes? Klausoties, kā runā Vims Hofš, man radās apjaušana, ka viņa metode ir labs pamats turpmākai izpētei.

Pēc uzstāšanās pie manis pienāca Viktors un Lina Briki. Viktors bija piedzīvojis traģēdiju – viņa brālis bija zaudējis cīņā ar garīgu slimību –, tādēļ mēģināja atrast veidus, kā novērst vai pat izārstēt depresiju un citas nopietnas garīgās saslimšanas. (Neraugoties uz to, ka televīzijas reklāmas piedāvā dažnedažādus antidepresantus, vairāki metaanalītiskie pētījumi liecina: farmācijas korporācijas tomēr nevar piedāvāt kaut ko vairāk, kā spēj placebo efekts.) Tajā brīdī arī radās ideja par pētījumu.

Kad atgriezos Kalifornijas Universitātē Sanfrancisko un pastāstīju kolēģiem par Vimu Hofu un viņa metodi, es uzreiz nesāku ar jautājumu: “Vai izpētīsim Ledusvīru?” Tas arī ir pirmais, ko cilvēki par viņu uzzina, – viņa iesauka. Daudzajās dokumentālajās filmās par Vimu redzam, kā cilvēki bariņos praktizē viņa metodi. Var sajust grupas ciešo saikni un adrenalīnu, dalībniekiem pārbaudot ķermeņa spēju robežas, iegremdējoties ledainā ūdenī (iespējams, kādā aukstā Polijas ziemas dienā) un sildot ķermeni tikai ar prāta pārvaldīšanas un elpošanas metodi. Varam vērot, kā viņi, aizmūdami elpu, piepumpējas tik daudz reižu, cik nebija pat spējuši iedomāties. Redzam, kā ap Vimu pulcējas jauni cilvēki, it īpaši vīrieši, radot mačisma auru. Dzirdam virkni brīnumainu atlabšanas stāstu no ļaudīm, kas ir praktizējuši šo metodi. Viss minētais ir kā izaicinošs signāls skrupulozajiem zinātniekiem. Taču jaunatklātā hormētiskā stresa pozitīvā ietekme ir pārāka par aso kritiku un skeptisko attieksmi pret šīs metodes augošo popularitāti. Mani kolēģi, gluži tāpat kā es, ieraudzīja tās potenciālu. Mums

par prieku, Vims Hofš par visiem 100 % atbalstīja mūsu stingri kontrolēto pētījumu.

Lai gan Vims ir pārspējis divdesmit sešus pasaules rekordus un par viņu ir uzņemtas vairākas dokumentālās filmas un sarakstītas grāmatas, viņš apzinās, ka medicīnas pasaulē viņa metodei ir jābūt zinātniski pamatotai. Viņš zina: pētījums prasa ilgu, rūpīgu darbu un objektīvu, pat skeptisku attieksmi, un tas ir vienīgais veids, kā saprast un ieviest šo metodi veselības aprūpē. Pētījums var mums palīdzēt atklāt metodes mehānismu, dokumentēt tās drošību un efektivitāti, kā arī kontrolētos klīniskos izmēģinājumos saprast, kā šī metode ietekmē slimus cilvēkus. Pagaidām ir veikti tikai nelieli pētījumi, taču tie jau atklāj, ka imūnā sistēma pozitīvi reaģē saskarē ar endotoksīniem¹ un mugurkaula artrīta gadījumā, tādējādi parādot: ir iespējams mazināt hronisku iekaisumu un tā simptomus.² Šī metode tiek pārbaudīta cilvēkiem ar muguras smadzeņu ievainojumiem, kuri nevar ar vingrojumiem aktivizēt organisma veģetatīvo un asinsrites sistēmu. To izmanto arī vecāka gadagājuma ļaudis – daži Vima Hofa vadītās grupas dalībnieki ir vecumā virs deviņdesmit gadiem. Mēs ar Vimu esam vienisprātis: detalizēts pētījums ir vienīgais veids, kā nonākt pie atklājumiem, kas arvien vairāk cilvēku ļaus gūt kontroli pār savu veselību un labsajūtu.

Es īpaši rūpīgi esmu sekojusi līdzī visiem zinātniski recenzētajiem Vima Hofa metodes pētījumiem un esmu nonākusi pie secinājuma, ka mums ir nepieciešama vēl nopietnāka izpēte. Šī metode ir unikāla, un tai ir potenciāls uzlabot veselību un aizkavēt novecošanās procesus. Mēs jau gadu Kalifornijas Universitātes Psihiatrijas fakultātē veicam pētījumu – mācām Vima Hofa metodi cilvēkiem, kas pakļauti spēcīgam stresam, un novērojam, kā tā ietekmē viņu ikdienas emocionālo reaktivitāti, stresa reaktivitāti un šūnu novecošanu. Mēs neminam Vima vārdu un nepiešķiram šai metodei nosaukumu, jo tas varētu radīt tā saukto “guru efektu” – īpašu ticību metodes iedarbībai –, kas neatbilst mūsu

pētījuma nosacījumiem (vingrinājumi, meditācija). Pieļaujam, ka šogad* pētījums tiks pabeigts.

Mums priekšā ir jauns pētniecības lauks. Mēs jau šo to zinām par Vima metodi, piemēram, ka elpošana var īslaicīgi izmainīt asins pH līmeni. Šī metode ir iedvesmojusi vairāku teoriju rašanos. Taču, mūsaprāt, līdz ar papildu pētījumiem pašreizējā izpratne par iesaistītajiem mehānismiem var mainīties. Esmu gandarīta, ka varu arvien vairāk atklāt, kā šī metode mūs ietekmē un cik ļoti tā ir nepieciešama mūsdienu veselības aprūpē.

Taču vislielākais nopelns ir pašam Vimam. Ne jau slava Vimū mudināja pārvarēt pašam sevi un peldēt ezerā vairāk nekā trīsdesmit metrus zem ledus vai ar savu grupu divdesmit astoņās stundās uzkāpt Kilimandžāro. Viņš parādīja, ka ar šo metodi mēs varam izdarīt vairāk, nekā cerēts, ka mēs varam atklāt sava ķermeņa un prāta potenciālu. Šis ir paties stāsts par cilvēka kaislību, cieņu un mīlestību pret dabu, pret visām dzīvām būtnēm, savu ģimeni un cilvēci, kā arī par Vima vēlmi ar savām zināšanām palīdzēt ļaudīm izdziedēt slimības. (Zēnības gados viņam izveidojās īpaša saikne ar dabu. Šī saikne bija tik cieša, ka Vims jau trīspadsmit gadu vecumā pats pēc brīvas gribas pilnībā atteicās no gaļas lietošanas uzturā.) Šis ir arī stāsts par cilvēka ciešanām un centieniem – par skaudru pieredzi un neremdināmu zinātkāri, kas lika Vimam izpētīt prāta un ķermeņa iespējas.

Patiesībā tieši Vims mums ir parādījis, ko mēs varam paveikt. Šī metode pagēr kaut ko unikāli cilvēcīgu, proti, spēju sev noticēt, ciešu apņēmību un mērķtiecīgu rīcību. Manuprāt, šāds stāvoklis ir kaut kas nepārspējams: censties atslābt, atrodoties fiziskā diskomfortā – gremdējoties ledusvannā vai aukstā ūdenī vai aizturot elpu. Tā kā esmu meditācijas piekritēja, mani patiesi fascinē šāds neordinārs stāvoklis, kurā varam vērot prātu. Praktizēt Vima metodi ir pavisam kas cits nekā vienkārši sēdus medītēt – tai piemīt ātrs,

* Grāmatas pirmizdevums publicēts 2020. gadā. (Red. piez.)

tūlītējs efekts, tā pieprasa koncentrēšanos un spēju sevi sajūst. Šādā veidā trenējot prātu un ķermeni, var vieglāk izturēt stresu.

Šī metode skaidri parāda, ka mēs esam noteicēji pār to, cik daudz varam izdarīt. Kā atzīst Vims: “Tev ir taisnība gan tad, kad tu domā, ka vari kaut ko izdarīt, gan tad, kad domā, ka nevari.” Pētnieku grupa no Radbouda Universitātes Nīderlandē, kuru vada Dr. Kokss un Dr. Pikers, publicēja pētījumu, kas apliecina: fizioloģiskās reakcijas ir saistītas ar pozitīva iznākuma gaidām.³ Metode pieprasa ķermeņa un prāta iesaisti un arī mazliet ticības.

Esmu ļoti gandarīta, ka toreiz apmeklēju konferenci Palmbīčā. Man ir tas gods jūs iepazīstināt ar Vimū Hofu un metodi, kas, iespējams, radīs vienu no lielākajām revolūcijām veselības aprūpē – spēju pašiem sev piemērot atbilstošu hormētiskā stresa devu. Nākamās paaudzes risinājumi ir meklējami zinātnē. Es sev un arī jums atgādinu, ka zinātne ir lēns zināšanu uzkrāšanas process, kurā viens pētījums vēl neko nepierāda. Mums ir uzmanīgi jāaplūko šī metode un tās sasniegumi, gan pašiem iesaistoties drošos eksperimentos, gan saglabājot stingru zinātnisku pieeju. Tāpēc es iesaku neļauties aizspriedumiem un kļūt atvērtiem un zinātkāriem. Ļaujieties Vima Hofa metodei, ļaujiet savam ķermenim gūt šādu pieredzi un esiet gatavi jauniem atklājumiem. Izbaudiet!