

„Ši knyga pakeis Tavo gyvenimą“ - BEN FOGLE

WIM HOF

WIM

HOF

METODAS

Praplėsk savo
žmogiškujų
galimybių ribas



WIMO HOFO METODO ĮVERTINIMAS

„Wimas Hofas yra nepaprastai talentingas žmogus, demonstruojantis puikią nevalingų fiziologinių funkcijų kontrolę, išsiugdytą mokantis toleruoti šalčio poveikį bei dirbant su kvėpavimu. Daugybę žmonių jis išmokė „Wimo Hofo metodo“, o šioje knygoje išsamiai jį paaiškina. Rekomenduotina perskaityti visiems besidomintiems žmogaus galimybėmis.“

MED. DR. ANDREW WEILAS, ARIZONOS UNIVERSITETO INTEGRALIOSIOS
MEDICINOS CENTRO VADOVAS, KNYGOS „8 WEEKS TO OPTIMUM HEALTH“
(„OPTIMALI SVEIKATA PER 8 SAVAITES“) AUTORIUS

„Wimo Hofo programa tapo esmine mano kasdienio savigydos ir „įsižeminimo“ režimo dalimi. Nuoširdžiai rekomenduoju.“

MED. DR. GABORAS MATÉ, KNYGOS „KAI KŪNAS SAKO NE“ AUTORIUS

„Milijonus žmonių Wimas Hofas įkvėpė pasitelkus savo kūnus kvėpuoti, kad sušiltų, o vėliau išgytų iš ilgiausio sąrašo lėtinių ligų. Sakot, sunku patikėti? Be abejo, ir aš taip galvojau, kol neatradau tikrų įvairiose pasaulio vietose atliekamų mokslinių tyrimų, kurie įrodo, kad šie „neįmanomi“ teiginiai išties yra teisingi. Ši knyga yra vertingas vadovas kiekvienam, norinčiam geriau kontroliuoti savo sveikatą, kūno šilumą ir neišnaudotą potencialą, glūdintį giliai kiekviename iš mūsų.“

JAMESAS NESTORAS, *NEW YORK TIMES* BESTSELERIO „KVĖPAVIMAS“ AUTORIUS

„Jei jums reikia knygos apie tai, kaip pasiekti puikią savijautą, štai ji. Nepaprastai džiaugiuosi, kad pavyko Wimo technikas pateikti tokia glausta ir lengvai suprantama forma. Aš taikiau jo metodą su religiniu skrupulingumu, nes jis veikia.“

JESSE'IS ITZLERIS, SĖKMINGAS VERSLININKAS, BESTSELERIŲ AUTORIUS,
IŠTVERMĖS SPORTO ŠAKŲ ATLETAS IR ATLANTOS „HAWKS“
KOMANDOS SAVININKAS

WIM HOF

WIM HOF METODAS

Iš anglų kalbos vertė
SAULENA ŽIUGŽDAITĖ, JURGA ŽIUGŽDIENĖ,
ASTA RADVILAVIČIŪTĖ, JURGA DIRSYTĖ



TURINYS

PRATARMĖ	Mažai tikėtinas susitikimas	11
ĮŽANGA	Viskas jums po ranka	17
1	Misionierius	21
2	Ledo žmogaus gimimas	31
3	Šaltas dušas kasdien ir sveikata – išvien	45
4	Kvėpuok, šunsnuki	69
5	Proto galia	91
6	Olaya	121
7	WHM ir ligų gydymas	139
8	WHM įtaka fiziniam pajėgumui	161
9	Tiesa yra mūsų pusėje	181
10	Ledo žmogaus diena	193
11	Išsilaisvinti nuo protėvių naštos	203
12	Daugiau nei penki pojūčiai	219
13	Į vidinę šviesą	231
EPILOGAS	Kaip pakeisti pasaulį	247
	Padėka	251
	Dažniausiai užduodami klausimai	253
	Pastabos	261
	Žodynas	271
	Tolimesniam skaitymui	283
	Apie autorių	287
DIENORAŠTIS	28 žingsniai link sveikesnio savęs	289

PRATARMĖ

MAŽAI TIKĖTINAS SUSITIKIMAS

DR. ELISSA EPEL

Ganėtinai neįprasta kiek konservatyviai medicinos mokyklos tyrėjai dalyvauti komercinėje sveikatinimosi konferencijoje Floridos Palm Byče. Svarstydamas, ar verta ten vykti, pati sau priminiau siekį būti atvirai – ką gali žinoti, ką pasaulis tau yra paruošęs, ką galėtum sutikti, ko išmokti. Mano buvimo ten priežastis galiausiai buvo atskleista. Štai jis, einantis scenos link, dėvintis trumpa-rankovius marškinėlius, kai dauguma salėje vilkėjo kostiumus, o jo barzda tarsi aiškiai bylojo: „Turiu svarbesnių reikalų, nei leisti laiką kruopščiai priežiūrai.“ Wimas Hofas papasakojo mums dalį savo istorijos. Jis pristatė kvėpavimo metodą. Aš buvau visiškai priblokšta. Patirtis, kuria jis pasidalino, buvo būtent tai, ko ieškojau aš: kaip padidinti hormetinį stresą mūsų kūnuose.

Teoriškai, didelė streso dozė gali padaryti daug žalos, tačiau patiriamas mažomis dozėmis stresas iš tikrųjų gali sukelti tokių pokyčių mūsų organizme, dėl kurių tampame sveikesni ir stipresni – tai mes vadiname „hormetiniu stresu“. Tokie streso tyrėjai kaip aš daug laiko praleidžia tyrinėdami tamsiąją streso pusę: kaip lėtinis stresas ir depresija mus alina, trumpina telomerų ilgį ir prisideda prie ligų. Bet mes taip pat žinome, kad stresas gali būti geras dalykas. Ūmus trumpalaikis stresas gali sukelti galingų teigiamų padarinių mūsų ląstelėse.

Pavyzdžiui, truputį pašildę kirminą galime gerokai pailginti jo gyvenimą, tačiau per daug šilumos iškart nuneš jį į kapus. Tyrimų apie žmonių patiriamą hormetinį stresą yra nedaug, yra likę daugybė neatsakytų klausimų. Ar įmanoma natūraliu būdu saugiai pasiekti teigiamą streso poveikį mūsų ląstelėms? Ar raktai, atveriantys duris į mūsų gerovę, jau mūsų rankose? Kur pradėsime tų atsakymų ieškoti? Klausantis Wimo Hofo, man atrodė, kad jis sukūrė neblogą žemėlapią, kurį būtų galima ištyrinėti.

Po pranešimo į mane kreipėsi pora – Victoras ir Lynne Bricakai. Victoras, tragiškai netekęs brolio dėl psichinės ligos, ieškojo būdų, kaip paremti natūralius metodus, galinčius užkirsti kelią ar net išgydyti depresiją bei kitas rimtas psichinės sveikatos problemas. (Nepaisant didžiulės antidepresantų reklamos per televiziją, ne viena metaanalizė teigia, kad farmacijos įmonių siūlomi sprendimai neduoda jokios naudos, išskyrus placebo efektą.) Iš to susitikimo radosi tyrimas.

Kai grįžusi į Kalifornijos universitetą San Franciske kolegoms papasakojau apie Wimą Hofą ir jo metodą, nešokau iškart siūlyti: „Ar negalėtume tyrinėti Ledo žmogaus?“ Šis slapyvardis

tikriausiai yra pirmas dalykas, kurį apie jį sužinojote. Daugelyje dokumentinių filmų apie Wimą matome mažas grupes žmonių, drauge su juo praktikuojančių šį metodą. Galima jausti jų adrenaliną ir darnų grupės alsavimą, kurį pakursto savo kūno galmybių tyrinėjimas, žengiant į šaltį vienomis trumpikėmis – galbūt šaltą žiemą Lenkijoje – sušildant kūnus, pasitelkiant savo mąstymą ir kvėpavimo metodą. Matome žmones, sulaikančius kvėpavimą, darančius atsispaudimus, – kur kas daugiau atsispaudimų, nei jie manė esą pajėgūs padaryti. Jūs matote Wimu besizavintį jaunimą, ypač vyrus, – ore tvyro galingo „mačizmo“ atmosfera.

Girdite pasakojimų apie stebuklingus išgyjimus žmonių, kurie pasveiko praktikuodami šį metodą. Visa tai yra „raudona vėliava“ sąžiningiems medicinos mokyklos tyrėjams. Tačiau potenciali galimybė atsekti naujus stiprius hormetinio streso padarinius pranoko nepaprastų dalykų keliamus pavojaus signalus, skeptišką reakciją į vis didėjančią jo populiarumą. Mano kolegos matė potencialą, lygiai kaip ir aš. Mūsų džiaugsmui, Wimas Hofas 100 % palaikė mūsų griežtai kontroliuojamą tyrimą.

Nepaisant šlovės, kurią atnešė dvidešimt šeši pasaulio rekordai, dokumentiniai filmai bei populiarios apie jį pasakojančios knygos, Wimas žino, jog to nepakanka, siekiant metodo pripažinimo medicinos pasaulyje. Jis žino, kad tyrimo kelias – lėtas, kruopštus ir nestokojantis reikiamo objektyvumo bei skepticizmo – yra vienintelis kelias, norint suprasti ir pritaikyti šį metodą sveikatos priežiūrai. Tyrimai gali padėti mums atskleisti, kaip veikia metodo mechanizmas, pagrįsti jo saugumą ir veiksmingumą bei kontroliuojamuose klinikiniuose tyrimuose nustatyti,

kaip tai veikia sergančiuosius. Kol kas metodas buvo išbandytas tik nedideliuose pilotiniuose tyrimuose, kurie parodė pagerėjusį imuninės sistemos atsaką į endotoksiną¹, o esant uždegiminiam stuburo artritui, duoda pagrindo manyti, kad tai gali sumažinti lėtinį uždegimą ir jo simptomus.² Metodas buvo išbandytas su žmonėmis, turinčiais nugaros smegenų pažeidimų, kurie negali mankšta lengvai aktyvinti savo autonominės ir širdies bei kraujagyslių sistemų. Metodas yra taikomas pagyvenusiems žmonėms – kai kuriems Wimo Hofo metodo praktikos grupės nariams yra daugiau nei devyniasdešimt metų. Wimas žino, kad kruopštūs tyrimai veda į atradimus, kurie didesniai skaičiui žmonių leis kontroliuoti savo sveikatą ir gerovę.

Atidžiai stebėjau visus pasirodančius recenzuojamus Wimo Hofo metodo tyrimus. Mano išvada yra ta, kad reikia rimčiau išnagrinėti šį metodą, nes jis turi unikalų potencialą stiprinti sveikatą ir stabdyti senėjimo procesą. Mūsų studijoje Kalifornijos universiteto psichiatrijos departamente praėjusius metus praleidome mokydami Wim Hofo metodo žmones, patiriančius aukštą gyvybinio streso lygį, ir atidžiai tirdami, kaip metodas veikia jų kasdienį emocinį reaktyvumą, autonominį streso reaktyvumą ir ląstelių senėjimo rodiklius. Mes neminame Wimo Hofo vardo, nei įvardijame metodo, nenorėdami sužadinti to, kas vadinama „guru“ efektu – stiprių įsitikinimų metodo atžvilgiu, kurių negalėtume užtikrinti kitoms mūsų tiriamoms būklėms (mankšta, meditacija). Tyrimą tikimės baigti šiais metais.

Atsiveria naujas laukas. Mes jau žinome kai kuriuos specifinius dalykus apie metodą, pavyzdžiui, kaip tam tikras kvėpavimas gali laikinai pakeisti mūsų kraujo pH. Metodas įkvėpė ne

vieną teoriją, siekiančią išsiaiškinti, kaip jis veikia. Tačiau tokie mechanizmai, kokie, mūsų manymu, yra šiandien, ilgainiui gali keistis, atlikus daugiau tyrimų. Mane jaudina mintis, kad galėsiu sužinoti daugiau – visų mūsų labui ir taip reikalingam posūkiui nuo sveikatos priežiūros sistemos prie savęs priežiūros.

Iš tiesų nuostabi yra paties Wimo istorija, atsiskleidžianti šiuose puslapiuose. Ne šlovės siekis paskatino Wimą tokiems žygdarbiams kaip, pavyzdžiui, daugiau nei 30 metrų plaukimas po užšalusio ežero ledu ar dvidešimt aštuonių valandų žygis su grupe į Kilimandžaro viršūnę. Tačiau šie žygdarbiai iškalbingi. Jie parodo, kad metodas gali gerokai toliau pastūmėti mūsų lig šiol įsivaizduojamas ribas, kad galime išlaisvinti didžiulį savo kūno ir proto potencialą. Tikroji istorija yra vieno žmogaus aistra, meilė gamtai, visoms gyvoms būtybėms, šeimai, žmonijai, taip pat ir siekis pasidalinti tuo, ką jis dabar žino, tikėdamasis išgydyti ligas. (Būdamas berniukas jis jautėsi artimai susijęs su gamta tiek, kad visiškai savarankiškai visavalių kultūroje nu-stojo valgyti gyvūnus, būdamas trylikos metų.) Tai pasakojimas ir apie žmogaus kančią bei pastangas – humanizuojančias patirtis ir nepasotinamą smalsumą, vedusius Wimą tyrinėti proto ir kūno ribas.

Tikroji istorija yra ta, kad Wimas parodė mums, ką mes visi galime. Pagrindiniam metodui reikia kažko unikaliai žmogiško – tikėjimo savimi, stipraus ketinimo galios kartu su kryptingu dėmesiu. Mano galva, unikali dialektinė būseną – atsipalaidavimas kaip reakcija į fizinį diskomfortą ir skausmą, kurį sukelia ledas, šaltas vanduo, kvėpavimo sulaikymas, yra nepaprasta būseną. Kaip žmogus, kuris mėgsta meditaciją, manau, jog ši būseną

yra ypač įdomi, norint stebėti protą. Ji skiriasi nuo meditacijos vien sėdint – sukelia intensyvių, ūmių padarinių, pareikalaudama visiško mūsų dėmesio bei interoepcijos. Toks proto ir kūno lavinimas, atrodo, gali labai padėti išvystyti atsparumą stresui.

Metodas aiškiai parodo, kad tai, kuo tikime, lemia, kiek galime padaryti. Kaip pabrėžia Wimas: „Tiek manydami, kad galite, tiek manydami, kad negalite, esate teisūs.“ Tyrimų grupė iš Radbudo universiteto Nyderlanduose, vadovaujama dr. Koxo ir dr. Pickkerso, paskelbė tyrimą, kuris parodė, kad optimistinių rezultatų lūkesčiai yra tiesiogiai susiję su tam tikru fiziologiniu atsaku į metodą.³ Metodas reikalauja kūno ir proto įsitraukimo ir bent trupučio įsitikinimo.

Nepaprastai džiaugiuosi, kad dalyvavau tame susitikime Palm Byče. Man garbė supažindinti jus su Wimu Hofu ir tuo, kas gali tapti viena iš mūsų didžiųjų revoliucijų sveikatos ir savęs priežiūros srityse, mūsų gebėjimo taikyti ir savarankiškai pasiskirti mūsų pačių hormetinio streso lygį. Kitos kartos atsakymai glūdi moksle. Primenu sau ir jums, kad mokslas yra lėtas žinių kaupimo procesas, kai vienas tyrimas dar nieko neįrodo. Turėtume labai atidžiai stebėti šį metodą bei jo atšakas, tiek saugiai eksperimentuodami, tiek ir tęsdami griežtą mokslinį tyrimą. Todėl siūlau susilaikyti nuo bet kokio automatinio nepatiklumo ir verčiau sužadinti savo smalsumą bei atvirumą. Suteikite sau galimybę patirti Wimo Hofo metodą savo kūnu ir padaryti savų atradimų. Sėkmės!

ĮŽANGA

VISKAS JUMS PO RANKA

Ar norėtumėte būti energingesni, patirti mažiau streso, ir sustiprinti imuninę sistemą? Ar norėtumėte geriau miegoti, pagerinti savo pažintinius bei atletinius gebėjimus, pakelti nuotaiką, sulieknėti ir sumažinti nerimą? Kas būtų, jei jums pasakyčiau, kad galite pasiekti visus šiuos dalykus ir dar daug daugiau, išlaisvindami savo proto galią? Ir kad galite tai padaryti vos per kelias dienas?

Žmonijai vystantis ir tobulėjant technologijoms, kurios mums užtikrina vis patogesnę gyvenimą, mes praradome įgimtą gebėjimą ne tik išgyventi, bet klestėti ekstremalioje aplinkoje. Stokojant aplinkos keliamo streso, mūsų sukurti dalykai, kuriais siekiame pasilengvinti gyvenimą, iš tikrųjų padarė mus silpnesnius. O ką, jeigu mes sugebėtume pažadinti snaudžiančius savo

fiziologinius procesus, kurie mūsų protėviams užtikrino tokią jėgą?

Mano metodas, kurį kūriau ir šlifavau beveik keturiasdešimt metų, remiasi trimis paprastomis kolonomis: šalčio poveikiu, sąmoningu kvėpavimu ir proto jėga. Šio metodo dėka sugebėjau atlikti įspūdingų dalykų, kuriuos daugelis laikė neįmanomais, pakeliui užfiksuodamas daugiau nei dvi dešimtis pasaulinių Gineso rekordų ir sujaukdamas medicinos specialistų kortas. Kalbu apie pusmaratonį, nubėgtą basomis, tik su šortais, aukščiau poliarinio rato ribos, ir visą maratoną per Afrikos Namibo dykumą be lašo vandens. Turiu omenyje daugiau nei šešiasdešimt metrų atstumą siekiančius pasiplaukiojimus po storu ledo sluoksniu ir valandų valandas praleistas lede, kai mano kūno temperatūra nei trupučio nepažemėjo. Aš įkopiau į keletą aukščiausių pasaulio viršūnių, mūvėdamas vien šortus. Tai tiesa.

Šie dalykai pelnė man Ledo žmogaus vardą, bet aš nesu antžmogis. Aš nesu genetinė anomalija. Nesu guru ir šių technikų neišradau. Šalčio poveikis ir sąmoningas kvėpavimas buvo praktikuojami tūkstančius metų. Šiuos pasiekimus miniu ne tam, kad pasigirčiau, bet norėdamas priminti, jog mes esame pajėgūs padaryti kur kas daugiau. Noriu jumyse įžiebtį nuostabos kupiną pagarbą savo kūnui, protui ir jūsų gražiam žmogiškumui. Kviečiu jus tapti jūsų pačių sužydėjimo liudininku, nustumiant į šalį ribojančius sąlygotumus. Šis metodas yra prieinamas visiems. Viską, ką galiu padaryti aš, galite padaryti ir jūs. Aš tai žinau, nes pastaruosius penkiolika metų praleidau skeptikus paversdamas tikinčiaisiais. Šio metodo mokiau visame pasaulyje ir savo akimis mačiau puikių rezultatų. Žmonės, kurie patikėjo

mano metodu, sugebėjo įveikti diabetą, palengvinti sekinančius Parkinsono ligos simptomus, reumatoidinę artritą ir išsėtinę sklerozę, susidorojo su daugybe kitų autoimuninių ligų – nuo vilkligės iki Laimo ligos.¹

Sveikatos ir laimės paslaptis pasiekama ranka. „Wimo Hofo metodą“ galite saugiai praktikuoti patys jums priimtinu tempu ir savo namų aplinkoje. Be tablečių, injekcijų, vitaminų, papildų, prietaisų ar bet kokios rūšies dietos – viskas, ko jums reikia, esate jūs ir noras išlaisvinti paslėptą savo kūno potencialą. Ši knyga yra jūsų vadovas.

Ar esate pasiruošęs? Tolimesniuose puslapiuose pasidalinsiu savo istorija, kelione iš mažo mano gimtojo Olandijos kaimo į pasaulinę sceną, kurioje dabar esu. Paiškinsiu savo metodo įžvalgas, jį pagrindžiančius filosofijos ir mokslo principus. Papasakosiu apie žmones, kurie praktikuodami šį metodą radikaliai pakeitė savo gyvenimą. Tai darydamas tikiuosi jus įkvėpti atgauti savo kūno ir gyvenimo kontrolę, išlaisvinant nepaprastai dides jūsų proto galias. Viską turite po ranka ir nėra kada gaišti.

Eime.

1

MISIONIERIUS

K

vėpavimas yra durys. Kas gi būtų be kvėpavimo? Čia prasidėjome jūs, aš ir visi kiti. Čia prasideda visas gyvenimas.

Esu dvynys, bet tuo metu, kai gimiau 1959 m., Nyderlanduose nebuvo jokių ultragarsinių įtaisų, leidžiančių nustatyti, kad iščiose yra antras kūdikis. Taigi, aš vis dar buvau gimdoje, kai mamą paguldė atgal į lovą, kad ji atsigautų po mano brolio Andre gimimo. Ji jautėsi kažkaip keistai. kažkas jos viduje vis dar buvo, tik ji nežinojo, kas. Visiems akivaizdu, kad gimdymo uraganas sukelia moteriai kuo įvairiausių trikdančių pojūčių.

Kas nutiko? Pagimdžiusi Andre ji pasijuto keistai. Kadangi jau buvo pagimdžiusi keturis vaikus, žinojo, kad neklęsta. Ji taip nesijautė nei po vieno gimdymo. Tad gulėdama gimdyvėms

skirtoje palatoje, ji pasakė: „Daktare, ten kažkas dar yra.“ Tačiau gydytojas per daug nekreipė į tai dėmesio. „Taip nutinka po gimdymo, – sakė jis. – Tai tik keletas užsilikusių spazmų ir tiek.“ Gydytojas nuėjo, o mano mama vėl liko viena palatoje. Bet jausmas viduje tik stiprėjo ir tam tikru momentu ji aiškiai suprato, kad tai dar vienas kūdikis. Ji pradėjo šauktis slaugytojų, o kai galiausiai po keleto slaugytojų apsilankymų, mėginant ją nuraminti, kad gydytojas tikrai buvo teisus – kad tai vien vėluojantys sąrėmiai ir ji neturėtų jaudintis, nes jie greitai pasibaigs, – išaiškėjo, kad taip, tikrai gimdoje buvo dar vienas kūdikis. Ne vien tai. Išaiškėjo ir tai, kad šis kitas netrukus mirs, jeigu jie iškart nesiims veiksmų.

Nuvežė lovą atgal į operacinę, nes reikėjo mane išoperuoti – medikai nustatė, jog esu pernelyg giliai, kad gimčiau natūraliai. Ši aplinkybė mano motinai sukėlė pakitusios sąmonės būseną. Ji prieš akis turėjo vienintelę baisią mintį, kad jos vaikas gali mirti. Operacinės prieigose ji šaukė: „Dieve, leisk šiam vaikui gyventi! Aš padarysiu jį misionieriumi!“ Ji baiminosi, kad gydytojai ketino ją operuoti, norėdami kūdikį pašalinti. Baimės galia tą akimirką sužadino jos nepajudinamą tikėjimo jėgą.

Mano mama buvo labai stipri ir protinga, pamaldi katalikė. Prieš sukurdamą mūsų šeimą, būdama dvidešimt aštuonerių, dirbo biure ir buvo labai savarankiška.

Vis dėlto tais laikais moterys, susilaukusios vaikų, nebegalėjo dirbti. Privalėjo likti namuose, o vyras turėjo pasirūpinti darbu. Kai mes gimėme, namuose jau buvo trys vaikai, o vėliau gimė dar keturi – kiekvienas, jos manymu, buvo Dievo dovana. Vaikų gimdymą ji laikė savo kaip katalikės pareiga ir to paties praktiško, žemiško, užsispyrusio požiūrio ji laikėsi auklėdama vaikus.

Neturėjo didelio formalaus išsilavinimo. Jos tėvas ir motina buvo ūkininkai, o jai ir jos broliams bei seserims teko augti be motinos, kai ši buvo paguldyta į psichiatrinę ligoninę dėl šizofrenijos. Jų tėvas vaikus augino visiškai vienas, kas tuo metu buvo gana reta.

Dabar mano mama, labai tvirtai tikėdama Dievą, bandė per savo tikėjimą pašaukti mane į pasaulį. Šaltame koridoriuje dėl susiklosčiusių aplinkybių aš gimiau jai ir niekam kitam nežinomos jėgos dėka. Galbūt daug vaikų gimė ir dar gims taip, labai ekstremaliomis aplinkybėmis – galbūt net dar ekstremalesnėmis. Bet kas yra karma? Kas yra likimas? Nežinau. O tą akimirką aš buvau tik mažas niekutis. Visas violetinis, nes vos neuždusau. Man buvo šalta. Bet mama mane iššaukė taip stipriai, kad tai įsirėžė mano sieloje tarsi tatuiruotė, nors ji neturėjo menkiausio supratimo apie tai, kas vyksta. Aš buvau tik mažas niekutis. Bejėgis. Bet tada aš pradėjau kvėpuoti.

Štai kaip aš pradėjau savo gyvenimą. Vos išgyvenau. Ir, žinoma, tiesą sakant, neatsimenu, kaip viskas vyko, bet mama šią istoriją pasakojo daugybę kartų. Galbūt dėl savo neįprastos pradžios visada troškau kažko kito, kažko daugiau, kažko gilesnio, mistiško – kažko keisto. Prisimenu, būdamas ketverių, aš patyriau apreiškimo akimirką, dėl kurios sustingau kaip stabo ištiktas. Tiesiog pamačiau šviesą. Šviesa! Kas tai? Tai mane pribloškė. Aš nemąščiau, tiesiog buvau šviesoje. Bet kas tai buvo? Aš tada nežinojau ir vis dar nežinau. Tačiau prisiminimas – neišdildomas.

Aš ir Andre šešiolika metų gyvenome mažame kambarėlyje ir miegojome vienoje lovoje. Mus abu traukė neįprasti dalykai,

o sutaupytus pinigus išleisdavome egzotiniams augalams. Bet nepaisant mūsų panašumo, visada jaučiausi kitoks. Mane žavėjo namuose ant sienų kaboję Tibeto šventyklų paveikslai. Būdamas dvylikos metų aš jau užsiėmiau joga, hinduizmu, budizmu – tuo, ką galima pavadinti ezoterinėmis disciplinomis, – taip pat psichologija. Tačiau nebuvau geriausias mokinys šeimoje. Mano mama buvo mylinti ir rūpestinga, bet labai griežta, labai troško, kad išlavintume savo pažintines galias. Mes neturėjome pinigų, nes mano tėvas turėjo sveikatos problemų, dėl kurių negalėjo reguliariai dirbti. Įprastas intelektas buvo emocinė to meto valiuta. Mano vyresnieji broliai stengėsi tapti geriausiais mokykloje, bet aš neturėjau tam jokių šansų. Kartu su Andre buvome pravar-džiuojami „mižniais“ ir buvome neišskiriami – kartais man atrodė, kad mes buvome viena. Bet aš visada jaučiausi tarsi balta varna, šiek tiek keistesnis, jaudrus, tiesiog kitoks.

Būdamas septynerių, prisimenu, žaidžiau apsnigtoje ganykloje su savo draugais – mes norėjome pasistatyti savotišką iglų. Žinote, kaip gali įsivaizduoti, kaip turėtų atrodyti iglų, kai tau septyneri. Po kurio laiko visi mano draugai grįžo namo, o aš pasilikau. Mane užliejo toks rožinis jausmas, kad buvau priverstas tiesiog atsisėsti sniege. Sutemo ir mano tėvai bei broliai pradėjo manęs ieškoti, nes nebuvau namie. Nebuvo nieko neįprasto, kad žaidžiu miške netoli mūsų namų Sitarde, įrenginėdamas pašiūres ir vaizduodamas Tarzaną bei užsiimdamas visais kitais dalykais, kuriuos mėgsta vaikai, bet dabar aš buvau sniege¹. Man patiko sniegas tada, mėgstu jį ir dabar. Bet aš užtrukau ten taip ilgai, kad visi pradėjo nerimauti. Kai jie mane surado, aš jau buvau gana netrumpai miegojęs ir nesidaviau žadinamas. Vėliau

Skaitykite likusius
284 iš **304** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

„Šis metodas yra labai paprastas, prieinamas kiekvienam ir patvirtintas mokslinių tyrimų. Kiekvienas gali tai padaryti!“

- Wim Hof

Wimas Hofas siunčia žinutę kiekvienam iš mūsų – žmogus iš tikrųjų gali padaryti tai, kas atrodo neįmanoma. Galima įveikti ligas, pagerinti psichologinę būseną ir kontroliuoti streso dirgiklius. **Wimo Hofo** metodas padeda išlaisvinti vidinį potencialą, kurį turėtų išnaudoti kiekvienas – jaunas ir senas, sveikas ir sergantis. Išbandydamas save ir remdamasis mokslinėmis studijomis, **Wimas Hofas** sukūrė paprastą, tačiau labai efektyvų būdą, kaip stimuliuoti fiziologinius procesus ir atrasti tokias galias, kurios kartais atrodo antžmogiškos. Išlaisvinkite savo vidines galias ir potencialą pagal **Wim Hof metodą**!



3 svarbiausi mediciniškai patvirtinti punktai:

Šalčio terapija:

- šalčio galią galima panaudoti riebalų deginimui, imuninės sistemos sužadinimui, geresniam miegui ir žvaiesnei nuotaikai.

Kvėpavimas:

- mokliškai patvirtintos kvėpavimo technikos suteikia daugiau energijos, detoksikuoja kūną, sumažina stresą ir subalansuoja nervų sistemą.

Minčių koncentracija:

- įvairūs meditacijos būdai padeda kontroliuoti fiziologinius procesus ir išlaisvinti vidines galias.

Išverti ekstremalią temperatūrą, pagerinti pasaulio Guinnesso rekordus, basomis nubėgti maratoną per dykumas ir ledynus – **Wimas Hofas** įrodė, kad viskas įmanoma! Knygoje **Wim Hof metodas** autorius dalijasi unikalia gyvenimo patirtimi, kaip jam pavyko sukurti savo sveikatinimo metodiką ir pasiekti neįtikėtinų rezultatų, kurie susiję ir su pagerėjusia sveikata, ir su nauja gyvenimo kokybe.

KNYGA, KURI PADĖS ATSKLEISTI DIDŽIULES VIDINES IR FIZINES GALIAS

Jeigu jums patiko tokios knygos, kaip „Tobulas kūnas“ ar „Išlikimo vadovas“, jūs privalote perskaityti ir knygą „Wim Hof metodas“.



ISBN 978-609-484-287-0



www.obuolys.lt

Knygos pigiau, įdomybes ir ištraukos nemokamai

KITI FORMATAI:



Audio
knyga



Elektroninė
knyga