

Respirația Wim Hof și beneficiile ei

Cine este Wim Hof

Wim Hof este cunoscut și ca “Ice Man” datorită recordurilor sale de a îndura temperaturile extreme. Deține recordurile Guinness pentru înot sub apă și contact direct cu gheața, dar și pentru participarea la un half marathon pe gheață și zăpadă (în pantaloni scurți). El spune că a putut atinge aceste recorduri datorită metodei pe care el însuși a dezvoltat-o, o combinație de expunere frecventă la temperature joase, tehnici de respirație și meditație. Studiile care s-au făcut pe metodele folosite de Wim Hof au arătat că hiperventilarea – obținută în urma tehnicilor de respirație – poate suprima răspunsul sistemului imunitar (adică în anumite condiții precum expunerea la temperaturi extreme, organismul nu mai tremură și nici nu ai simptome de răceală ulterioare) și poate crește – tot temporar – ritmul cardiac și nivelul de adrenalină. Hof este și subiectul bestseller-ului The new York Times, What Doesn't Kill Us, ce spune povestea jurnalistului de investigație Scott Carney ce-și propusese să arate că metoda Wim Hof nu este benefică, dar a sfârșit prin a învăța el însuși tehnica.

Wim hof a declarat că sinuciderea primei lui soții și faptul că a rămas tată singur pentru cei patru copii ai lui or, l-a îndemnat să găsească o metodă care să îl ajute să se relaxeze, dar să își crească abilitățile sportive.

Respirația Wim Hof: pas cu pas

Tehnica de respirație Wim Hof este realmente o tehnică de meditație similară cu cea practică de călugării din Himalaya.

Aceasta constă în mai mulți pași simpli care, dacă îi efectuezi zilnic – dimineața sau seara sau ori de câte ori simți nevoia, te vor ajuta să te simți mai energic și plin de viață.

Pasul 1: fă-te comod

Așază-te într-o postură de meditație comodă(poți sta în fund/sau poziția lotus pe o canapea sau direct pe podea ori culcat în pat). Apoi, asigură-te că poți respire mărindu-ți zona pulmonară fără nicio restricție. Wim recomandă să ai stomacul gol.

Pasul doi: respiră și expiră de 30 de ori

Dar nu orice fel de respirații, respirații puternice și expirații pe măsură. Wim recomandă să îți închipui că umfli un balon. Inspiri pe nas sau gură și expiri pe gură în sesiuni scurte, dar puternice. Este de ajutor să închizi ochii și să te concentrezi pe respirație și pe momentul prezent. Chiar dacă vei simți o ușoară amețală sau mici pișcături în corp, este normal, mai ales când ești la început.

Pasul trei: ținerea respirației

După prima sesiune de 30 de respirații puternice și rapide, după ultima dintre ele, după ce expiri total, se recomandă să îți ții respirația un minut. Sau cât rezisti. În acest timp, Wim recomandă să îți asculți bătăile inimii, să îți simți fluxul sanguin, să îți asculți, în esență, corpul.

Pasul 4: respirația adâncă

Când simți că nu îți mai poți ține respirația – chiar dacă nu a trecut un minut sau timpul indicat în clip – este important să inhalezi puternic și să îți menții, din nou, respirația timp de 15 secunde.

Acești pași se repeat de 3 ori. Iar dacă crezi că poți, la

ultimele dați în care îți ții respirația poți prelungi la un minut și jumătate sau chiar două minute. Important este să nu îți forțezi corpul și să îți ții respirația atât cât te simți confortabil.

Pasul 5: recuperarea după respirație

Wim recomandă să începi să respiri normal și să stai câteva minute în aceeași poziție fără să te ridici, pentru a oferi timp corpului să î;I revină din hiperventilație.

Respirația Wim Hof: regulile practicării ei

E bine să știi că găsești pe youtube mai multe filmulețe explicative și simplu de urmărit, precum și respirații ghidate de însuși Wim Hof.

Regulile cu care insistă "IceMan" sunt:

Să îți ascuți corpul și să nu îl forțezi. Da, competiția e importantă câteodată, însă nu și în cazul acestor exerciții. Nu contează cât de mult reușești să îți ții respirația, important este să reușești să te relaxezi și să aduci o stare de bine prin această relaxare.

Să faci exercițiile de respirație într-un loc sigur. Tocmai pentru că ritmul respirației este destul de alert, fapt ce duce la o hiper ventilare și, implicit, la o ușoară amețeală, este nevoie să fii pe canapea, în pat și în niciun caz într-un loc în care dacă amețești sau leșini poate fi periculos. Deci niciodată nu încercați respirația Wim Hof în apă sau în mașină.

Să încerci să fii relaxat. Să te așezi într-o poziție comodă, să stai într-un loc comod. Pentru că Wim Hof spune că atunci când este relaxat, corpul stochează o cantitate mai mare de oxigen.

Să faci exercițiile pe stomacul gol. Eu le fac dimineața, imediat după ce mă trezesc, tocmai pentru a beneficia din plin

de energizarea pe care mi-o oferă.

Fii focusat. Este important să fii prezent în acele momente, să îți ascuți corpul, să simți ce se întâmplă în interiorul tău. În timpul respirației ghidate, Wim chiar menționează aceste lucruri.

Respirația Wim Hof: beneficii

Sunt deja ani de zile de când oamenii folosesc această metodă și se dovedește a fi un remediu eficient pentru stabilirea echilibrului mental, pentru creșterea alcalinității organismului, pentru creșterea imunității și pentru inducerea unei stări de bine. Mai mulți practicanți susțin că respirația zilnică le-a adus aceste multiple beneficii: oferă energie dimineața și oricât de devreme te-ai trezi, după ce faci exercițiile de respirație te simți energizat, o vindecare mai rapidă a anumitor răni (este știut faptul că sângele oxigenat grăbește vindecarea), te ajută să te încălzești mai rapid în diminețile reci de iarnă, îmbunătățește performanța sportivă, te ajută să suporti mai ușor durerea, îmbunătățește concentrarea și claritatea mentală, te ajută să fii prezent, să îți cunoști mai bine corpul, să elimini stresul, să fii mai răbdător, scurtează furia și supărarea.

Este important să faci aceste exerciții într-un mediu sigur, astfel încât, dacă amețești din cauza hiperventilării să nu îți pui viața în pericol. Trebuie să știi că în 2015 și 2016 patru practicanți ai acestei metode au murit în timp ce făceau aceste exerciții în apă.