

# Krátký návod jak praktikovat WMH metodu v běžném životě

---

Je důležité zmínit, že veškeré techniky dýchání a otužování musejí být praktikovány v bezpečném a zajištěném prostředí. Vzhledem k tomu, že při dýchání dochází k hyperventilaci, je zde riziko ztráty rovnováhy či dokonce omdlení. Otužovat se do ledové vody chodte ve dvojici – i zde hrozí při nesprávném způsobu otužování hypotermie a ztráta vědomí či utonutí.

## 1. Zajistěte si pohodlí a zavřete oči

- ✓ Pohodlně si sedněte nebo lehněte v meditační pozici, tak jak je to pro vás nejpříjemnější a jak se budete cítit nejvíce uvolnění a bude se vám dobře dýchat. Pro každého to může být pozice jiná – pohodlí je velmi důležité.
- ✓ Několikrát se hluboce nadechněte a vydechněte do plné kapacity plic.
- ✓ Dýchání je doporučeno praktikovat s prázdným žaludkem, ideálně po probuzení.

## 2. Připravte se hlubokým a kontrolovaným dýcháním

- ✓ Hluboce a kontrolovaně se nadechněte, dokud neucítíte slabý tlak zevnitř hrudníku na solar plexus.
- ✓ Chvilku zadržte dech a pak úplně vydechněte.
- ✓ Znovu vdechněte vzduch co nejvíce. Na chvíli vydržte.
- ✓ Opakujte toto zahřívací kolečko zhruba 15x.

## 3. Dýchejte a ponořte se do svého nitra

- ✓ Představte si, že nafoukáváte balónek.
- ✓ Vdechujte zhluboka a vydechujte ústy v uvolněných výdeších. Snažte se udržovat stabilní tempo. Někdo preferuje hlubší a delší nádechy a výdechy, druhému mohou vyhovovat kratší nádechy a výdechy – tedy rychlejší tempo dýchání. Cílem je naplnit tělo kyslíkem na maximum.
- ✓ Zavřete oči a opakujte nádech a výdech asi třicetkrát nebo dokud neucítíte, že je vaše tělo již nasyceno kyslíkem (objevují se pocity svědění, brnění, lehkého točení hlavy).
- ✓ Během těchto 30 silných vdechů a výdechů se ponořte do svého těla a používejte představivost a vizualizaci k posilování nebo oslabování fyzických projevů, které se vám zrovna dějí – za zavřenýma očima vám mohou, díky snížené koncentraci oxidu uhličitého a zvýšené koncentraci kyslíku v krvi, vířit barvy a objevovat se různé obrazce - nebraňte se tomu, pozorujte to.

#### 4. Vydechněte veškerý vzduch a zadržte dech tak dlouho, jak to jen půjde

- ✓ Po cca 30 cyklech nádech/výdech se naposled intenzivně nadechněte.
- ✓ Potom vydechněte veškerý vzduch z plic a držte tak dlouho, jak vám to reflex dovolí.
- ✓ Díky hyperventilaci je vaše krev a buňky výrazně okysličený a pravděpodobně takto postupně vydržíte bez dechu 2 minuty i více.
- ✓ Využijte tento čas k meditaci a představujte si, jak se kyslík šíří každou cévou a buňkou vašeho těla.

#### 5. Pomalu a hluboce se nadechněte

- ✓ V okamžiku, kdy vás reflex donutí se nadechnout, udělejte pomalý, hluboký, intenzivní nádech, do maximální kapacity plic a zároveň jakoby „natlakujte“ toto zadržení přes hrudník do hlavy.
- ✓ Jakmile je váš nádech na maximu, zadržte „natlakovaný“ vzduch v plicích na cca 10-15 sekund sledujte, jak se vaše tělo plní energií a zahřívá se tělesné jádro (probíhá okysličení).
- ✓ Následně pomalu plně vydechněte a tím ukončete první kolo.

#### 6. Tento dechový cyklus zopakujte vícekrát a přesuňte se do koupelny ke studené sprše.

- ✓ Celý tento dechový cyklus zopakujte 2–4x a po ukončení posledního kola minimálně 5 minut vleže relaxujte a odpočívejte. Budete se cítit velmi lehce, může se vám točit hlava, ale budete plní energie a v dobré náladě.
- ✓ Poté se přesuňte do sprchy a dle vaší osobní preference a otužilosti se v celkem třech jednodominutových intervalech s 30sekundovou pauzou sprchujte ledovou vodou.
- ✓ Kdo ještě není zvyklý, tak může nahradit tzv. kontrastní sprchou, kdy minutu teče horká voda a 30 sekund ledová voda. Opět ve 3 cyklech.

Právě jste prošli základním cvičením a základním stavebním kamenem Wim Hofovy metody. Dýchání a otužování se samozřejmě dále rozvíjí a kombinuje s dalšími prvky.

Další bližší informace najdete na stránkách věnující se metodě tohoto populárního Holanďana, případně můžete vyzkoušet intenzivní 10týdenní video kurz na stejných stránkách.

[www.wimhofmethod.com](http://www.wimhofmethod.com)

[www.wimhof.cz](http://www.wimhof.cz)

[www.martinway.sk](http://www.martinway.sk)