МЕТОД ВИМА ХОФА для ЖЕНЩИН



РАСКРОЙ ВНУТРЕННИЙ ПОТЕНЦИАЛ ТЕЛА И СОЗНАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ХОЛОДА И ДЫХАНИЯ

ИЗАБЕЛЬ ХОФ
ЛАУРА ХОФ

София

18+

Изабель Хоф

Метод Вима Хофа для женщин. Раскрой внутренний потенциал тела и сознания с помощью холода и дыхания

«София Медиа»
2025

Хоф И.

Метод Вима Хофа для женщин. Раскрой внутренний потенциал тела и сознания с помощью холода и дыхания / И. Хоф — «София Медиа», 2025

ISBN 978-5-908210-02-7

Может ли холод стать источником силы? Может ли дыхание помочь телу восстановить энергию, а сознанию — устойчивость к стрессу? Метод Вима Хофа уже помог миллионам людей по всему миру укрепить здоровье, повысить уровень энергии и научиться управлять реакцией организма на стресс. Однако женское тело имеет свои особенности — гормональные циклы, чувствительность нервной системы, особую физиологию восстановления. Эта книга впервые показывает, как адаптировать метод холода и дыхания специально для женщин. Соединяя современные научные данные, практический опыт и принципы метода Вима Хофа, эта книга предлагает простую и мощную систему работы с телом и сознанием. Холод, дыхание и внимание к своему состоянию могут стать ключом к энергии, внутренней устойчивости и более глубокому контакту со своей природной силой. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-908210-02-7

© Хоф И., 2025
© София Медиа, 2025

Содержание

Вступление 6
1. Метод Вима Хофа 8
2. Женщины и стресс мужского мира 16
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Изабель Хоф, Лаура Хоф
Метод Вима Хофа для женщин. Раскрой внутренний потенциал тела и сознания с помощью холода и дыхания

Isabelle Hof and Laura Hof

Sercrets of the Icewomen. The Power of Cold and Breathwork to Balance Hormones, Bolster Health, and Unlock Inner Potential

Copyright © 2025 by Isabelle Hof and Laura Hof

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

© ООО Книжное издательство «София», 2026

Мы посвящаем эту книгу нашей матери. Без пути, который нам пришлось пройти, и уроков, принесённых её уходом, эта книга никогда бы не увидела свет.

Вступление

Холодным зимним утром 2020 года над Нидерландами бушевал шторм «Деннис». Большинство предпочло остаться дома, в тепле, укутавшись в свитеры и шерстяные носки, но у нас были другие планы. Было начало десятого утра, и – под проливным дождём и воем ветра – мы совершили наше первое погружение вместе с членами только что созданного сообщества Ледяных женщин. Мы основали его, чтобы поддержать и вдохновить больше женщин открыть для себя преимущества холодных водных практик, присущие именно женскому организму. В нидерландском языке есть выражение, которое можно перевести как «погода погодой…»: что бы ни происходило снаружи, мы продолжаем идти своим путём. Так мы и поступили.

Удивительным образом дискомфорт того дня – на фоне разгулявшейся стихии – позволил холоду принести нам ещё больше внутреннего покоя. Окружённые сильными и стойкими женщинами, мы оказались в самом центре бури – в её тихом, неподвижном глазу. С того момента осень и зима стали нашими любимыми сезонами для встреч. Наши собрания всегда наполнены спокойствием, доброжелательной атмосферой и, конечно, последующим чувством завершённости и внутреннего подъёма. Со временем сообщество Ледяных женщин вышло далеко за пределы Нидерландов и распространилось по всему миру – от США до Испании и Гватемалы, – по мере того как всё больше женщин находили друг друга, объединённые любовью к холоду.

Прежде всего мы хотим поблагодарить тысячи женщин, которые приходят на наши семинары, поездки, ретриты и встречи Ледяных женщин, а также тех, кто со временем становится инструктором метода Вима Хофа (WHM). Именно их вопросы, звучавшие на протяжении многих лет, показали нам, что эта книга действительно необходима. *Где найти больше информации о самом методе и о специфических для женщин состояниях здоровья? Можно ли использовать этот метод как поддержку во время менструального цикла, беременности или менопаузы? По-разному ли дыхательные практики и холод воздействуют на женщин и мужчин?*

Это отличные вопросы. На протяжении многих лет мы старались отвечать на них, делясь личным опытом и наблюдениями, параллельно поддерживая развитие исследований, посвящённых влиянию метода Вима Хофа именно на женщин. Эта книга дала нам возможность собрать ответы на все эти вопросы в одном месте и предложить как женщинам нашего сообщества, так и всем прочим ясную отправную точку для формирования подхода к методу, учитывающего женскую природу.

В этой книге вы найдёте информацию о методе Вима Хофа в контексте женского организма, а также рекомендации и практики, особенно важные для женщин. Женщины живут под постоянным давлением стресса, а наш гормональный фон меняется из месяца в месяц и на протяжении всей жизни, влияя на тело, физиологию и даже на структуру мозга. Эти изменения отражаются на способности нашего тела регулировать температуру, на том, как мы ощущаем тепло и холод, а также на ритмах дыхания. Именно поэтому подход к женскому здоровью и благополучию – и к тому, как женщины практикуют метод Вима Хофа, – должен учитывать сложное, тонкое и удивительное многообразие, присущее каждой из нас. Это не просто полезно – это необходимо.

В этой книге мы подробно рассмотрим особенности женской физиологии и три столпа метода Вима Хофа – холод, дыхание и внутренний настрой, – прежде чем перейти к конкретным преимуществам, которые этот метод даёт женщинам, опираясь как на научные данные, так и на наш собственный опыт. Затем мы предложим вам 30-дневную программу Ледяной женщины, которая познакомит вас с методом Вима Хофа в форме, доступной, понятной и удобной для самостоятельной практики дома. Для более глубокого освоения тонкостей метода мы всегда рекомендуем участие в официальных обучающих семинарах.

Прежде чем погрузиться в тему, важно сказать несколько слов о безопасности. Стремление выходить за границы привычного – важная часть метода Вима Хофа, однако не менее важно знать свои пределы и всегда думать о безопасности. Все дыхательные упражнения следует выполнять сидя или лёжа, в спокойной обстановке. Дыхание по методу Вима Хофа может влиять на координацию движений и в редких случаях приводить к потере сознания. По этой причине мы настоятельно предупреждаем: никогда не практикуйте дыхание за рулём, в воде или рядом с ней, а также в любых условиях, где потеря сознания может привести к травме. Если вы никогда ранее не практиковали холодовое воздействие, *обязательно начинайте постепенно*. Холод – мощная стихия, и без должной подготовки он может стать серьёзным стрессом для организма. Не практикуйте метод во время беременности или при эпилепсии. Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими серьёзными проблемами со здоровьем необходимо проконсультироваться с врачом перед началом практики метода Вима Хофа. Всегда прислушивайтесь к сигналам своего тела и никогда не практикуйте метод через силу.

Мы надеемся, что эта книга попадёт в руки каждой женщины, практикующей метод Вима Хофа, и поможет ей соприкоснуться с самыми глубокими слоями собственной природы, ощутить внутреннюю целостность. Если вы держите эту книгу сейчас, мы надеемся, что она усилит вас внутренне и мягко изменит ваше состояние. Мы надеемся, что она поможет освободиться от социальных установок, внешних ожиданий и страха. Мы надеемся, что она поможет обрести баланс и внутренний покой, а вместе с ними и больше спокойствия в повседневной жизни. Мы убеждены: метод Вима Хофа – один из самых мощных природных инструментов, которые можно взять с собой в путь, называемый человеческой жизнью, – инструмент, дающий больше самостоятельности в отношении собственного счастья, здоровья и силы. Фотографии людей в ледяных ваннах или прорубях замёрзших озёр, от одного вида которых начинают дрожать зубы, нередко отталкивают женщин, лишая их опыта, способного изменить их жизнь. Но стена между женщинами и методом Вима Хофа уже рушится – и мы надеемся, что эта книга снесёт её окончательно, открыв этот путь для каждой женщины.

1. Метод Вима Хофа

«Невозможное возможно».

Сегодня метод Вима Хофа (WHM) включает онлайн-курсы, специализированные пространства, семинары и ретриты по всему миру, которые проводят хорошо подготовленные инструкторы. Однако в том виде, в каком вы знаете его сейчас, метод сформировался недавно. Раньше наш отец воспринимался скорее как исключение – эксцентричный экстремал, привлекавший внимание своими, казалось бы, сверхчеловеческими достижениями: он поднимался на Эверест в одних шортах, пробежал полумарафон за Полярным кругом босиком и провёл более 112 минут в контейнере, полностью засыпанном кубиками льда. Ему понадобилось более сорока лет, чтобы пройти путь от «циркача» до признанного авторитета в области здоровья и медицины.

Интерес со стороны науки сыграл решающую роль в формировании метода Вима Хофа в том виде, в каком мы знаем его сегодня. Именно наука является основным способом познания природы. Посредством систематических наблюдений, экспериментов и анализа раскрываются фундаментальные принципы и законы, управляющие Вселенной.

Это знание лежит в основе нашего понимания окружающего мира и помогает ориентироваться в его сложности. Без интереса учёных наш отец, Вим Хоф, мог бы так и остаться редкой человеческой аномалией, способной на экстремальные физические подвиги. Благодаря научным исследованиям мы теперь понимаем, почему он мог так долго выдерживать холод, и знаем, что пользу из его практик может извлечь каждый.

От «ледяного человека» к методу Вима Хофа

Связь нашего отца с наукой и медициной зародилась в 2007 году, когда он отправился в Соединённые Штаты, чтобы побить прошлый рекорд из Книги рекордов Гиннесса. Для этого он просидел в бочке со льдом посреди Таймс-сквер в самом центре Нью-Йорка два часа, шестнадцать минут и тридцать четыре секунды. Во время той же поездки он посетил Институты медицинских исследований Файнстайна, где прошёл ряд медицинских обследований. Доктор Кевин Трейси – президент и генеральный директор Институтов Файнстайна и известный исследователь нервной системы – заинтересовался способностью Вима переносить экстремальный холод. Особое внимание он уделил автономной (вегетативной) нервной системе Вима, которая регулирует непроизвольные процессы, такие как пульс, артериальное давление, дыхание, пищеварение и сексуальное возбуждение. Нашего отца подключили к измерительной аппаратуре во время выполнения медитативных и дыхательных упражнений, а затем проанализировали его кровь по 307 различным биомаркерам. Результаты показали, что Вим Хоф способен влиять на работу своей автономной нервной системы, что в то время считалось невозможным. В письме с изложением результатов исследования доктор Трейси предположил, что медитативные и дыхательные техники Вима Хофа позволяют ему эффективно стимулировать блуждающий нерв, играющий ключевую роль в переходе организма в состояние расслабления и восстановления, и что этот врождённый потенциал, вероятно, имеется у каждого человека.

В 2009 году, пока наш отец устанавливал очередной мировой рекорд – сидя в бочке со льдом по шею и будучи одетым лишь в шорты, – другой исследователь параллельно собирал данные. Виму предложили проглотить капсулу-датчик *Vital Sense*, фиксирующую внутреннюю температуру тела во время пребывания во льду. Исследование проводилось в сотрудничестве с доктором Кеном Камлером – врачом, работавшим в самых экстремальных условиях на Земле, включая Антарктиду, а также занимавшим должность главного специалиста по

высотной болезни в NASA. В ходе эксперимента команда доктора Камлера зафиксировала падение температуры тела нашего отца до 31 °C, а затем подъем обратно до 36,4 °C – без какого-либо внешнего источника тепла. Это наглядно продемонстрировало его поразительный контроль над собственной физиологией. Как писал доктор Камлер в последующем письме,

> «Согласно принятой в медицине точке зрения, когда температура тела падает ниже 35 °C, человек перестаёт дрожать… С этого момента, если не обеспечить внешний источник тепла, температура тела продолжает снижаться, и в конечном итоге наступает смерть от переохлаждения. Вим доказал, что это не так… Он наглядно продемонстрировал, что в человеческом организме заложена огромная сила, которую современная медицина до конца не понимает».

Вим Хоф бросил вызов медицинской теории и вновь доказал, что невозможное возможно. Доктор Камлер сказал нашему отцу, что, если такие результаты удастся воспроизвести, это будет иметь колоссальные последствия для всего человечества и откроет совершенно новую область в исследовании нервной системы. Именно в этот момент началась подлинная миссия нашего отца – показать миру не только то, на что он способен сам, но и то, что он может научить этому других.

Следующим учёным, включившимся в исследования, стала доктор Марианна Хопман – профессор физиологии Медицинского центра Университета Радбода, изучающая хронические заболевания и лежащие в их основе механизмы. Её заинтересовали ранние наблюдения, указывавшие на способность нашего отца сознательно влиять на свою автономную нервную систему. В 2010 и 2011 годах доктор Хопман провела три эксперимента, в ходе которых измерялась воспалительная реакция организма нашего отца во время практики метода Вима Хофа. Ему вводили фрагменты мёртвых бактерий *E. coli*, а его иммунный ответ сравнивали с реакцией 112 других участников, получивших те же инъекции. Все остальные участники демонстрировали признаки активации иммунной системы – такие, как повышение температуры и выраженная усталость. Однако наш отец после инъекции не заболел. Анализ его крови показал более низкий уровень белков острой фазы, и даже спустя шесть дней количество лейкоцитов в его крови оставалось выше, чем у других участников. Это исследование заложило основу для изучения способностей и практик Вима Хофа в контексте не только нервной системы, но и иммунитета, что напрямую привело к самому известному исследованию с участием отца – Радбодскому исследованию 2014 года.

Исследование университета Радбода 2014 года

В науке эксперимент, проведённый с участием одного человека, называется исследованием отдельного случая. И хотя такие исследования могут давать поразительные результаты – как это произошло в исследовании способностей нашего отца в 2012 году, – их доказательная сила ограничена. Они способны продемонстрировать нечто необычное, но не доказывают, что полученные результаты напрямую применимы к другим людям. Учёные убедились в том, что Вим Хоф способен на невероятные вещи, но оставался вопрос: был ли он уникален? Или других людей тоже можно обучить таким техникам и получить у них те же результаты? Университет Радбода стремился это выяснить. В сотрудничестве с нашим отцом было проведено ставшее впоследствии широко известным исследование 2014 года под названием «*Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans*». («Произвольная активация симпатической нервной системы и ослабление врождённого иммунного ответа у человека»). В рамках этого исследования Вим Хоф обучал восемнадцать мужчин, двенадцать из которых были случайным образом отобраны для участия в экспе-

рименте, а затем их показатели сравнивались с контрольной группой, проходившей различные тесты иммунной и нервной систем.

> ***Изабель:*** Я хорошо помню момент, когда впервые услышала об этом исследовании Университета Радбода. Мы с отцом ездили по Нидерландам, и он рассказывал мне, что обсуждает с представителями университета, сколько дней потребуется для подготовки восемнадцати участников. Я ожидала услышать, что это годы, месяцы или хотя бы недели, поэтому очень удивилась, когда отец уверенно сказал, что десяти дней будет достаточно. Потрясённая, я посмотрела на него и спросила: «Но ты ведь такой опытный и тренированный – ты правда думаешь, что у них получится за десять дней? А если этого времени окажется недостаточно?» Однако подумала, что телу порой требуются годы, чтобы адаптироваться, а он собирается за десять дней научить группу людей такому, что до сих пор удавалось только ему одному. Это могло поставить под угрозу всю демонстрацию возможностей метода. Но отец оставался непреклонен и твёрдо стоял на своём: десяти дней будет достаточно. Понятное дело, я жутко переживала. Оглядываясь назад, я понимаю, что важнейшая часть метода нашего отца – это вера в успех.

В окружении исследователей Вим Хоф провёл для восемнадцати мужчин четырёхдневный тренировочный курс в Польше. Они практиковали дыхательные упражнения и работу с внутренним настроем по его методу, а также погружались в ледяную воду. Он даже повёл их на заснеженный подъём в горах Крконоше на польско-чешской границе – причем в одних шортах. Он понял, что группа готова, когда участники исполнили Гарлем Шейк на вершине горы. Вернувшись в Нидерланды, они ещё шесть дней тренировались самостоятельно, укрепляя настрой и продолжая практику холодового воздействия и ежедневных дыхательных упражнений. Сразу после завершения подготовки двенадцати участникам из восемнадцати в больнице ввели *E. coli* и начали наблюдение.

Результаты оказались поразительными. Участники, не проходившие обучение у Вима Хофа, заболели: у них появились головные боли, тошнота, озноб и повышение температуры, как и ожидалось. В то же время сто процентов участников, прошедших подготовку по методу Вима Хофа, чувствовали себя прекрасно и либо не испытывали симптомов вовсе, либо отмечали лишь незначительные проявления. Контраст был разительным. Результаты показали, что, как и наш отец, они научились влиять на работу и автономной нервной системы, и иммунной. У обученной группы уровень противовоспалительных медиаторов оказался на 200 % выше, уровень провоспалительных медиаторов – на 50 % ниже, а количество лейкоцитов было значительно выше, что имело важные последствия для людей, страдающих заболеваниями, связанными с воспалением и нарушениями работы иммунной системы.

> **ЧТО ТАКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ?** Воспаление – это нормальная и здоровая реакция организма, возникающая при инфекции или травме. Все мы постоянно сталкиваемся с воспалением: например, когда после повреждения опухает и краснеет лодыжка или когда во время борьбы с инфекцией появляются насморк и повышенная температура. Организм распознаёт угрозу и отвечает на неё, выделяя вещества, запускающие воспалительный процесс, чтобы защитить нас. Так в какой момент воспаление становится проблемой? Это происходит тогда, когда воспалительная реакция становится постоянной, то есть хронической, и у организма не остаётся возможности восстановиться и устранить последствия воспаления. Длительное вялотекущее воспаление со временем, по-видимому, нарушает работу иммунной системы и может приводить к развитию самых разных заболеваний.

Результаты этого исследования были опубликованы в 2014 году в авторитетном научном журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (PNAS), что существенно укрепило доверие к техникам Вима Хофа и ещё больше усилило интерес со стороны научного сообщества. Именно это исследование стало отправной точкой широкого общественного внимания к методу и обеспечило ему прочную научную основу.

ГДЕ ВСЕ ИССЛЕДОВАНИЯ О ЖЕНЩИНАХ? Возможно, вы заметили, что первые исследования метода Вима Хофа проводились исключительно на мужчинах. Это отражение куда более масштабной проблемы. В целом женщины значительно реже включаются в медицинские исследования: в 2009 году лишь 28 % исследований проводились с участием женщин. Долгое время женщин рассматривали как «уменьшенную версию мужчин» и исключали из клинических испытаний из-за опасений, что ежемесячные гормональные колебания будут искажать результаты. Последствия такого подхода оказались крайне серьёзными для женского здоровья. Так, исследователи из Чикагского университета проанализировали работы, в которых женщинам назначали те же дозировки лекарств, что и мужчинам, и обнаружили, что в 90 % случаев у женщин наблюдались более выраженные побочные эффекты, а нежелательные лекарственные реакции возникали почти в два раза чаще.

В последние годы ситуация начала меняться: к 2019 году доля исследований с участием женщин выросла до 49 %. Однако в восьми из девяти изученных областей доля работ, анализирующих результаты с учётом пола, так и не увеличилась. В фармакологии же участие женщин в исследованиях, напротив, снизилось – с 33 до 29 %. Именно по этой причине профессор психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско доктор Элисса Эпел заинтересовалась изучением влияния метода Вима Хофа на стресс, настроение и депрессию именно у женщин. Это исследование находится в процессе публикации, однако предварительные результаты уже показали, что метод Вима Хофа снижает уровень стресса у женщин, способствует значительному увеличению доли положительных эмоций в повседневной жизни и даёт устойчивые долгосрочные эффекты.

Это исследование впервые в истории показало, что каждый из нас способен произвольно влиять и на свою автономную нервную, и на иммунную систему, что ранее считалось невозможным. До этого в каждом учебнике утверждалось, что человек не может сознательно воздействовать на автономную нервную систему, и именно этому учили всех будущих врачей.

Масштаб этого научного открытия означал необходимость пересмотра представлений о возможностях человека. Это был настоящий сдвиг парадигмы.

Как отметил профессор экспериментальной интенсивной терапии Медицинского центра Университета Радбода Питер Пиккерс, «То, что человек способен сознательно влиять на свою автономную нервную систему, теперь доказано научно и не вызывает сомнений. Это произошло впервые в истории. Такого раньше не было». Лёжа на больничной койке в окружении врачей, профессоров и исследователей, наш отец отвечал на вопрос журналиста одного из нидерландских новостных изданий о том, было ли ему тяжело проходить этот эксперимент. Его ответ многое сказал о его внутреннем состоянии на протяжении всего пути:

> Для меня это было легко. Знаете, что было действительно трудно? Путь к этому моменту, доказать, что это возможно. Насмешки, нападки, недоверие… Когда всё это закончится… я буду плакать.

Мы хорошо помним, как были опубликованы эти результаты и как новость о столь серьёзном научном прорыве не получила немедленного отклика. Более того, она могла бы и вовсе остаться незамеченной, если бы не безграничная преданность делу и энтузиазм нашего отца. Потребовалось время, прежде чем об этом начали писать местные газеты и говорить на телевидении, а затем информация распространилась и на международном уровне. Голос нашего отца наконец зазвучал громче благодаря международным подкастам, таким как подкасты Тима Ферриса и Джо Рогана, а также документальному фильму, выпущенному *VICE*.

Каждый день он упорно работал и продвигал эти идеи, делясь своими техниками со всеми, кто проявлял интерес, и не только. Во время подкастов и документальных съёмок для широкой аудитории он был столь же увлечён и страстен, как и в разговорах с таксистами, медсёстрами и любыми другими людьми, которым, по его убеждению, метод мог принести пользу. Он всегда был уверен, что способность влиять на автономную нервную систему доступна каждому при условии практики, и теперь это было подтверждено наукой. Ему удавалось находить отклик у самой разной аудитории. Как и во всех своих начинаниях, он был неутомим в стремлении донести суть метода до мира.

Исследование Университета Радбода 2014 года стало по-настоящему прорывным, и вслед за ним быстро появились новые научные работы. В последующие годы были опубликованы многочисленные исследования метода Вима Хофа, посвящённые автономной нервной системе, иммунитету, уровню стресса, а также отдельным заболеваниям и состояниям, проливая всё больше света на природу его феномена. Результаты этих исследований углубили наше понимание метода и его возможных применений в системе традиционного здравоохранения – многие из них мы подробно рассматриваем далее в этой книге в рамках обсуждения преимуществ метода Вима Хофа. Именно эти ранние исследования также привели к окончательному оформлению метода Вима Хофа как целостной системы с тремя ключевыми принципами – практики, которая развивалась нашим отцом на протяжении десятилетий и стала доступной для обучения других людей.

Три столпа метода Вима Хофа

Метод Вима Хофа основан на трёх столпах: холоде, дыхании и настрое ума. Соединяя холодовое воздействие, дыхательные техники и силу нашего сознания, мы раздуваем из углей весь потенциал нашей физиологии. В результате мы получаем значительно больший контроль не только над состоянием здоровья, но и над ощущением благополучия. Практика метода Вима Хофа помогает восстановить баланс нервной системы, укрепить иммунитет и развить психологическую устойчивость.

Столп 1: Холодовое воздействие

Первый столп метода Вима Хофа – холодовое воздействие. Холод представляет собой мощный стимул, который активирует самые первобытные структуры мозга. При соприкосновении с холодом мы перестаем думать о чем-либо еще, бесконечный поток мыслей останавливается, и мы оказываемся в состоянии «здесь и сейчас». Более тридцати триллионов клеток нашего организма реагируют на этот кратковременный, но интенсивный стрессовый фактор, задействуя механизмы адаптации. Внутренняя среда тела перестраивается, подготавливая нас к последующим нагрузкам и повышая нашу выносливость на клеточном уровне.

При регулярной практике холодового воздействия мы:

- тренируем сердечно-сосудистую и лимфатическую системы
- учимся справляться со стрессом
- повышаем концентрацию внимания и умственную работоспособность
- стимулируем выработку гормонов, связанных с ощущением благополучия

• запускаем синтез белков холодового шока, ассоциированных с долголетием
• активируем стволовые клетки
• улучшаем качество сна
• оптимизируем обмен веществ
• активируем бурый жир и ускоряем клеточный метаболизм
• способствуем выведению продуктов обмена
• снижаем уровень воспаления
• увеличиваем выработку лейкоцитов
• стимулируем синтез гормона роста в головном мозге

Этот столп также формирует физическую, эмоциональную и психическую устойчивость. Когда мы осознанно входим в состояние дискомфорта, мы учимся возвращать контроль над собственной реакцией на стресс. Ведь та же самая реакция, которая побуждает нас выйти из ледяной воды, включается и в повседневных ситуациях: при разговоре с начальником, во время конфликта с партнёром, в пробке, при тревоге о финансах или когда кричат и капризничают дети. Завершая практику, мы получаем естественное вознаграждение – выброс гормонов, улучшающих настроение. Мы чувствуем себя счастливыми, сильными и здоровыми, усиливается наша концентрация и уверенность в себе.

Столп 2: Дыхание

Метод Вима Хофа включает ряд дыхательных техник, которые воздействуют на биохимию организма и запускают цепь оздоравливающих процессов. Существуют разные техники для разных задач, однако на семинарах и занятиях в первую очередь обучают базовому дыхательному упражнению метода Вима Хофа – именно оно использовалось в большинстве научных исследований. В этом упражнении чередуются фазы глубокого активного дыхания и осознанные паузы без дыхания (задержки дыхания).

Эти дыхательные практики служат полноценной тренировкой для всей дыхательной системы. В ответ организм запускает защитные механизмы, которые постепенно изменяют и укрепляют нашу физиологию. С помощью дыхания мы:

• наполняем тело энергией и ускоряем обмен веществ
• тренируем сердечно-сосудистую систему и лёгкие
• мягко воздействуем на ткани и мышцы вокруг лёгких и диафрагмы
• улучшаем кровообращение
• уменьшаем воспалительные процессы и повышаем иммунитет
• снижаем уровень стресса и «перезагружаем» нашу нервную систему
• повышаем болевую устойчивость
• развиваем переносимость холода
• вступаем в контакт со своими эмоциями и прорабатываем травмы
• повышаем эффективность использования кислорода и устойчивость к углекислому газу
• входим в медитативное состояние
• стабилизируем эмоциональное и ментальное состояние

Когда мы рассказываем людям, никогда не работавшим с дыханием, о возможностях этих практик, это часто вызывает недоверие. Однако многие участники описывают яркие зрительные образы, ощущения выхода из собственного тела, потусторонние видения, глубокую проработку пережитых травм за счёт получения новой точки зрения и даже общение со своими предками и членами семьи (как ныне живущими, так и умершими). Эти изменённые состояния сознания становятся доступны уже в рамках дыхательной сессии продолжительностью пятнадцать – двадцать минут. Подробнее о них мы поговорим в пятой главе; здесь же лишь обозначим масштаб потенциала дыхательных практик.

Благодаря дыхательным упражнениям по методу Вима Хофа нам становятся доступны состояния, традиционно связываемые с духовными практиками йогов или буддистских монахов. Мы получаем возможность путешествовать по мирам, о которых прежде лишь читали в книжках, только без необходимости в многолетних тренировках или принятия аскезы. Эти возможности открыты нам, обычным людям – со всеми нашими сильными и слабыми сторонами, с нашей занятостью, семьёй, работой и детьми.

Столп 3: Настрой ума

Последний столп связан с разумом. Эту составляющую часто недооценивают, поскольку дыхание и холод – процессы ощутимые и наглядные. Правильный настрой ума сложно понять, пока не достигнешь его сам, однако именно он является основой метода Вима Хофа. Как показывают исследования, Вим Хоф способен воздействовать на свою автономную нервную систему за счёт одной лишь силы воли. Он продемонстрировал, что мысленная репетиция и визуализация тех или иных событий могут вызывать в теле реакции, обычно с ними ассоциированные.

По своей сути метод Вима Хофа направлен на формирование устойчивого настроя ума через укрепление связи между телом и сознанием. Подобно тому как в спортзале мы тренируем мышцы, здесь развивается связь тела и ума. Как можно тренировать внимание, так же при помощи медитации можно научиться использовать силу мышления. Вера играет ключевую роль: развивая её, мы формируем новые нейронные связи и получаем ощутимые, практические результаты. Научившись использовать свой ум, мы обретаем надёжного союзника, помогающего нам делать невозможное возможным.

Метод Вима Хофа учит использовать возможности сознания. Как любит говорить наш отец, «Небо – не предел. Предел – это ум».

Каждый из трёх столпов сам по себе обладает значительным потенциалом, однако исследования показывают, что именно их сочетание даёт наибольший эффект. Взаимодействие всех трёх элементов и формирует результаты, с которыми ассоциируется метод Вима Хофа.

Не всегда легко включить холодную воду в душе или решиться на погружение в ледяную ванну, однако каждая попытка укрепляет внутреннюю устойчивость и учит выдерживать дискомфорт. Со временем у нас появляется уверенность, которая поддерживает нас как в последующих практиках, так и при встрече с жизненными вызовами.

От ледяного человека к ледяным женщинам

Говоря об истории метода Вима Хофа, невозможно обойти стороной один очевидный факт: с самого начала метод развивался преимущественно в мужской среде. Когда мы только начали проводить семинары и обучающие программы, не менее 80 % участников составляли мужчины. Появление женщины на одном из наших мероприятий воспринималось как редкое везение, и мы даже шутили, что для одинокой женщины это было бы идеальное место для знакомства.

Мы предполагаем, что на первых порах мужчин было больше потому, что лицом метода был сам Вим. Всё же внешне он действительно напоминает сурового ледяного первобытного человека. Многим женщинам ледяные ванны казались слишком жёстким или чрезмерно экстремальным опытом. Однако со временем ситуация начала меняться. Сначала на несколько занятий приходилась всего одна женщина, затем она приглашала подругу или сестру, та – коллегу, маму или подругу детства, и постепенно наши тренинги стали выглядеть совсем иначе. Сегодня женщины составляют около 35–40 % участников, а также существуют ретриты, предназначенные исключительно для женщин. Со временем именно женщины стали опорой нашего сообщества.

По мере того как всё больше женщин знакомились с методом Вима Хофа, нас всё больше поражала степень его воздействия именно на них. Всё чаще женщины не просто пробовали метод – с его помощью они радикально меняли свою жизнь. Мы убеждены, что это напрямую связано со способностью метода Вима Хофа бороться с последствиями хронического стресса, в котором живут многие женщины. Нас не удивил резкий рост числа женщин, практикующих метод, во время пандемии COVID, когда нагрузка на них стала ещё выше: необходимость одновременно справляться с воспитанием детей, работой, повседневными делами и отношениями усилила и без того высокий уровень стресса. В следующей главе мы подробно рассмотрим сложную физиологию нервной системы, эпидемию хронического стресса среди женщин и то, каким образом метод Вима Хофа может стать тем решением, в котором многие из них так остро нуждаются.

2. Женщины и стресс мужского мира

«Слава стрессу».

Метод Вима Хофа воздействует на нервную систему на глубочайшем уровне, помогая сформировать устойчивость и внутреннее спокойствие. Как мы увидим в этой главе, умение справляться с хроническим стрессом имеет решающее значение для здоровья и благополучия женщин во всём мире. По историческим, культурным, социальным и нейробиологическим причинам женщины значительно чаще сталкиваются с хроническим стрессом – и с вызванными им нарушениями здоровья.

Метод Вима Хофа даёт женщинам возможность понять физиологию стресса и увидеть, как он влияет на их жизнь, а также предлагает практические инструменты, необходимые для полноценной и устойчивой жизни.

Ритмы матери-природы и наш современный образ жизни

Физиология человека – результат миллионов лет эволюции, в ходе которой она сформировалась в тесном взаимодействии с природными ритмами Земли.

Так, наш организм приспосабливается к смене времён года, к перепадам температуры и уровня освещённости в течение года. Мы живём в согласии с суточным циклом: утром, в ответ на солнечный свет, выделяется гормон кортизол, а вечером, при снижении освещённости, – гормон сна мелатонин.

У женщин к этим ритмам добавляются и более длительные естественные циклы – менструальный цикл, цикл беременности и цикл менопаузы. Они превышают двадцатичетырёхчасовой циркадный ритм по длительности и относятся к так называемым инфрадианным ритмам. Женское тело, подобно планетам, Солнцу и Луне, естественным образом проходит через различные фазы, каждая из которых подчиняется своему ритму. Наблюдая за тем, как функционирует женский организм, легко увидеть, что он постоянно адаптируется к изменениям внутренней и внешней среды, а значит, в нашем случае, значительно больше факторов могут нарушить этот баланс.

Автономная нервная система играет ключевую роль в согласовании нашего внутреннего состояния с окружающей средой. Её можно рассматривать как мост между внешним миром и нашей внутренней «экосистемой». Основная задача этой нервной системы – поддерживать внутреннее равновесие, необходимое для полноценной жизнедеятельности. Для этого она регулирует температуру тела, пульс, дыхание, потоотделение и работу иммунной системы – все эти параметры должны оставаться стабильными и находиться в строго определённых пределах. Такое состояние баланса называется гомеостазом – термином, происходящим от греческих слов «одинаковый» и «устойчивый».

Поддержание гомеостаза осуществляется, в том числе, посредством нейроцепции – процесса, при котором нервная система непрерывно сканирует окружающую среду на предмет признаков безопасности или угрозы, не привлекая сознательные, «мыслящие» отделы мозга. В результате большая часть этой работы остаётся за пределами нашего осознания, в то время как наша нервная система постоянно реагирует на происходящее и перенастраивает физиологические процессы, стремясь вернуть организм в состояние баланса.

Всё, что угрожает этому гомеостатическому балансу, можно определить как стресс, а автоматическая реакция организма на реальные или воспринимаемые угрозы – стрессоры – называется стрессовой реакцией. Мы в большинстве своём не придаём этой области нашей физиологии особого значения, однако реальность такова, что вычислительная мощность под-

сознательных структур нашего мозга примерно в двести тысяч раз выше вычислительной мощности сознательных. Первые способны обрабатывать информацию со скоростью около 11,2 миллиона бит в секунду, тогда как вторые – не более 60 бит в секунду, и это в лучшем случае.

> **ГОМЕОСТАЗ И АЛЛОСТАЗ:** Термин «гомеостаз» обозначает способность организма поддерживать стабильную внутреннюю среду, несмотря на изменения внешних условий. Он включает процессы, которые удерживают физиологические параметры – такие, как температура тела, уровень pH и водно-солевой баланс, – в узком, оптимальном диапазоне. Так, при воздействии холода наше тело начинает дрожать, вырабатывая тепло и тем самым поддерживая стабильную внутреннюю температуру.
>
> «Аллостаз», напротив, описывает достижение стабильности через изменения. Это более динамичное понятие, отражающее способность организма со временем адаптироваться к стрессорам и меняющимся условиям. Аллостаз предполагает, что для преодоления новых или длительных нагрузок организму может потребоваться смещение привычных нормативных диапазонов – например, при адаптации к экстремальному холоду. Повторяющееся холодовое воздействие в рамках тренировок по методу Вима Хофа может приводить к долговременным адаптациям: организм начинает эффективнее справляться с холодовым стрессом – улучшается кровообращение, ускоряется обмен веществ, повышается переносимость холода. Такая непрерывная адаптация и является примером аллостаза – системы стрессовой реакции перестраиваются, чтобы со временем лучше справляться с холодовым воздействием.

Нервная система – удивительно сложный механизм, призванный защищать нас от угроз жизни и здоровью. Однако вот незадача: наша стрессовая реакция формировалась в эпоху, когда условия человеческой жизни были совершенно иными. Времена, когда нам приходилось спасаться бегством от голодного льва или преследовать добычу ради пропитания, прошли.

Сегодня мы нечасто сталкиваемся с непосредственными физическими угрозами, подобными тем, с которыми имели дело наши предки. Вместо этого наши мозг и тело находятся под постоянным воздействием низкоинтенсивного стресса, к которому относятся, в частности:

- рабочие нагрузки – выгорание, тревога, длинный рабочий день
- пищевые стрессоры – рацион с высоким содержанием сахара и низкой пищевой ценностью, употребление алкоголя
- физические стрессоры – сидячий образ жизни или приём лекарственных препаратов
- социальные стрессоры – политическая нестабильность, насилие, преступность, войны
- экологические стрессоры – токсины и изменения климата
- экономические стрессоры – рецессии и финансовая нестабильность
- стрессоры, связанные со здоровьем, – хронические заболевания или уход за больными.

Наша нервная система не приучена отличать эти стрессоры от хищников, от которых нужно спасаться бегством. В результате она перманентно пребывает в состоянии повышенной активации.

Симпатическая нервная система: бей – беги – замри

Автономную нервную систему можно разделить на две ветви: симпатическую нервную систему (СНС) и парасимпатическую нервную систему (ПНС). Эти системы действуют согласованно, подобно педалям газа и тормоза: СНС отвечает за реакцию «бей, беги или замри»,

а ПНС – за состояние «отдыхай и переваривай». В работе симпатической нервной системы можно также выделить краткосрочную и долгосрочную активацию.

Стрессовая реакция: краткая версия

Представьте, что вы возвращаетесь домой после долгого рабочего дня и оставляете пальто и сумку в прихожей. Заглянув в ванную, вы направляетесь на кухню за чаем и быстрым перекусом. Вы устраиваетесь на диване, на мгновение закрываете глаза – и вдруг слышите шум наверху. Вас пронзает испуг: показалось? Затем шум повторяется, и следом слышатся шаги. Тело мгновенно переходит в режим «бей, беги или замри». Мысли скачут. Кричать? Звонить в полицию? Бежать? Вы можете застыть на месте, переполненные мыслями, эмоциями и ощущением учащённого сердцебиения, – всё это запускается симпатической нервной системой.

При первом распознании стрессора (в данном случае – шагов наверху) активация симпатической нервной системы приводит к выбросу в кровь адреналина и норадреналина. Эти гормоны подготавливают организм к немедленному действию, вызывая ряд важных изменений. Повышаются пульс и артериальное давление, дыхательные пути расширяются, готовясь поглощать больше кислорода, а мозг, сердце, лёгкие и основные группы мышц получают усиленный приток крови. Адреналин также ускоряет обмен веществ и способствует высвобождению в кровь глюкозы, обеспечивая клетки дополнительной энергией. При этом временно подавляются второстепенные функции – такие, как пищеварение и репродуктивные процессы, – чтобы перенаправить ресурсы туда, где они сейчас наиболее необходимы. Эта реакция и называется реакцией «бей – беги – замри». Организм готовится либо вступить в борьбу за жизнь, либо затаиться в полной тишине, либо спасаться бегством. Ваше восприятие резко обостряется, время словно замедляется, а реакции становятся быстрыми и предельно точными.

Но затем, в тот самый момент, когда вы решаете выбежать из дома и вызвать полицию, вы понимаете, что человек наверху – это ваша дочь. Вы делаете глубокий вдох и начинаете подниматься по лестнице. Сердечный ритм быстро возвращается к норме, а напряжение в теле ослабевает. В этот момент активируется другая ветвь автономной нервной системы – парасимпатическая нервная система (ПНС). Вы крепко и долго обнимаете ребёнка. Парасимпатическая система включается, когда мы чувствуем себя в безопасности: она приносит ощущение спокойствия и переводит организм в режим отдыха, пищеварения и восстановления. ПНС мы рассмотрим подробнее через несколько страниц, а пока перейдём к более длительному варианту симпатической стрессовой реакции.

Стрессовая реакция: развёрнутая версия

Представьте, что позже тем же вечером вы сидите за обеденным столом. Вы с лёгким смехом вспоминаете произошедшее днём – тот момент, когда, пусть и всего на несколько секунд, вам показалось, что наверху грабитель. Вы чувствуете себя спокойно, но вдруг загорается экран телефона. Вы видите сообщение от своего руководителя. В компании сейчас проходит реорганизация, и вы знаете, что половину сотрудников сократят. За последние шесть месяцев атмосфера стала напряжённой, и вы всё чаще ловите себя на том, что тревожитесь в течение дня, снова и снова прокручивая в голове мысль о том, будет ли у вас работа через полгода. В последние месяцы вы плохо спите: утром чувствуете усталость, а вечером – чрезмерное возбуждение. Из-за этой усталости вы перестали заниматься спортом, что привело к болям в спине и частым головным болям. Глядя на сообщение, вы ощущаете знакомое покалывание стресса и мысли начинают метаться. По интенсивности это ощущение слабее, но по своей природе оно очень похоже на то, что вы испытали ранее днём, услышав шаги.

Когда действие адреналина, выбросом которого сопровождается кратковременная острая стрессовая реакция, ослабевает, в мозге и теле запускается вторая волна активности, стимулирующая выделение основного гормона стресса – кортизола. Главная задача кортизола – помо-

гать организму справляться с длительным стрессом. Он поддерживает активность симпатической нервной системы, регулируя энергетический обмен, воспалительные процессы, работу иммунной системы, уровень сахара в крови и пищеварение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.