

OTUŽOVÁNÍ

Metoda otužování spočívá v působení chladu na fyzické tělo. Při zvládnutí působení chladu na naše tělo si můžeme dopomoci ovládnutím dechu a silou mysli.

Nejrozšířenější a velmi populární specifickou metodou otužování je saunování. Saunování většinou tvoří předstupeň k samotnému otužování studenou vodou. Otužování studenou vodou je neúčinnějším otužováním, protože voda odvádí teplo z těla dvakrát rychleji než vzduch.

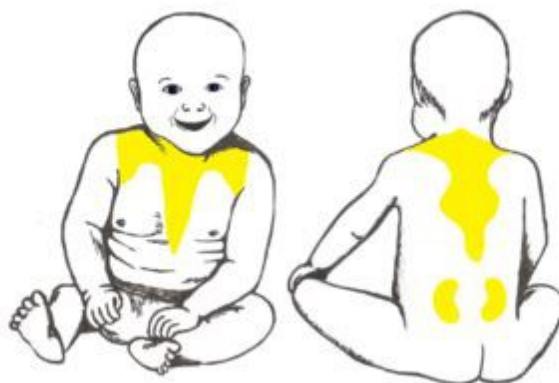
1) Princip otužování studenou vodou

Při styku se studenou vodou začneme zrychleně dýchat (až lapat po dechu) a rozbuší se nám srdce – zažíváme teplotní šok. Tento teplotní šok trvá okolo dvou minut, ale s postupným trénováním se tento teplotní šok umenšuje jak časově, tak i pocitově.

Při ponoření se do studené vody dochází ke stáhnutí cév. Z počátku cítíme bolest z chladu vody, ale jakmile se zatáhnou cévy a teplá krev přestane proudit do končetin a do celého povrchu těla, tak se zároveň otupí nervy v pokožce a bolest z chladu ustoupí. Při dosažení tohoto klidového stavu těla můžeme postupně prodlužovat pobyt v chladné vodě. V klidovém stavu těla se děje to, že teplá krev z vnitřku těla (trupu) neproudí do končetin a do povrchu těla, takže se tato teplá krev neochlazuje a naše orgány v trupu, v jádru těla, jsou teplotně izolovány touto teplou krví, a tak si životně důležité orgány udržují svoji optimální teplotu.

Při ukončení pobytu v chladné vodě se teplá krev začne velmi rychle dostávat do končetin a na povrch těla, aby je zahřála. Krev se tak tímto rozpohybováním rychle začne ochlazovat, čímž se začne ochlazovat celé tělo a dochází k tělesnému třesu – tělo se začne třást. Třes nastoupí zhruba do jedné až dvou minut a člověk se pak může dostat do stavu, že není schopný ovládat své svaly a svoji motoriku. S přibývajícím tréninkem se však vše naučí korigovat a zvládat.

Co je vlastně tento třes? Jak je krev ochlazována prouděním do chladných částí těla (končetin a do pokožky) a při svém návratu do trupu současně ochlazuje vnitřní orgány, začne tělo rytmickým stahováním a uvolňováním svalů vytvářet teplo pro své zahřátí. Ne však každý musí mít tento svalový třes, neboť kromě bílého tuku se v těle také nachází takzvaný hnědý tuk. Tato hnědá tuková tkáň dokáže z bílé tukové tkáně pomocí chemické cesty vytvářet tepelnou energii. A toto vyrobené teplo dokáže zastoupit teplo vyvolané svalovým třesem. Hnědý tuk se nachází v horní části zad (v oblasti trapézových svalů), ramen, krku a hrudníku – viz obrázek.



Otužování je zásah do naší tělesné teploty, do naší termoregulace. Udržení kontinuální tělesné teploty je nejdůležitější vlastností savců. Stálá teplota vnitřního prostředí je tzv. esenciální hodnotou. Podobně jako stálost pH krve či obsahu kyslíku a glukózy v krvi. I sebemenší odchylka od normálu představuje ohrožení stability organismu, neboť stálá tělesná teplota je podstatná pro zachování metabolických dějů a pro aktivitu produkovaných enzymů a hormonů.

Za normální tělesnou teplotu se považuje rozmezí mezi 36,0 - 37,0 °C. Teplota mezi 37,1 - 37,9 °C se nazývá zvýšená tělesná teplota. Teplotu mezi 38,0 - 39,9 °C nazýváme horečkou a nad 40,0 °C mluvíme o vysoké horečce. Teplota povrchu těla klesá a stoupá v závislosti na teplotě okolí a toto kolísání se zpravidla týká pouze několikacentimetrových vrstev povrchu těla. Teplota hlubokých částí je již konstantní. Aktuální tělesná teplota závisí na produkci tepla a jeho výdeji. Největší ztráty tepla u dospělého člověka jsou prostřednictvím kůže.

Tvorba tepla neboli termogeneze znamená, že se v lidském organismu produkuje teplo, což je základní výsledek metabolických dějů. Jedná se především o energii přijímanou v potravě, kterou organismus zužitkuje pro vytvoření tepla, a dále zvýšením svalové aktivity. Další produkce tepla organismu je vlivem kalorigenních hormonů, jako je adrenalin, noradrenalin a tyroxin. Adrenalin společně s noradrenalinem zvyšují rychle a krátkodobě buněčný metabolismus, na rozdíl od tyroxinu, který je hormonem štítné žlázy a jehož působení je pomalejší, ale dlouhodobé. Další formou produkce tepla je již zmiňovaný svalový třes, který chrání organismus před hypotermií – podchlazením.

Mezi mechanismy chránící tělesnou teplotu patří i vrstva podkožního tuku člověka. Podkožní tuk je špatný vodič tepla, proto chrání před prochlazením.

Produkcí tepla můžeme rozdělit na produkci tepla ve vnitřních orgánech, tedy v jádře, a v obalu. Jádrem se rozumí plíce, mozek, srdce a trávicí soustava. Jádro zastupuje jen 3 % celkové hmotnosti těla a spotřebuje v klidu až 70 % energie. Obal těla představuje 62 % celkové hmotnosti těla a využije pouze 18 % energie.

Všechny mechanismy ztráty tepla mají společný faktor, kterým je proudění krve od jádra k periferiím – teplo přechází z jádra do obalu (pokožky) skrze krevní oběh, proto je prokrvení v procesech ztrát tepla tak důležité. Při působení chladu se v těle spouští řada adaptačních a termoregulačních mechanismů, které mají za cíl chránit tělo před velkými teplotními ztrátami. Při styku s chladnou vodou se tak nastartuje náš kardiovaskulární systém, který se skládá z milionů svalů, které stahují a rozevírají cévy v závislosti na teplotě okolí. V první řadě při styku s chladnou vodou tak dochází k zúžení cév a zmenšení průtoku v kožních cévách. Tím dochází ke zpomalení tepelných ztrát.

Teplota našeho tělesného jádra musí být okolo 37 °C. Pokud teplota tohoto jádra klesne o jeden a půl stupně až dva stupně, dostaví se stav, kterému říkáme podchlazení (hypotermie). Pokud klesne o 2 °C a více, jádro se samo již není schopno zahřát a teplota dál klesá. Pro zahřátí jádra je pak potřeba vnější zdroj tepla, jinak člověk zemře.

Hypotermii neboli podchlazení organismu rozdělujeme tedy do dvou fází: na lehkou a na střední až těžkou. Při lehké hypotermii se tělesná teplota pohybuje v rozmezí 35 - 36 °C. Tento stav je nejčastější u otužilců po výkonu. Projevuje se husí kůží, třesavkou, zbarvením pokožky (červeno-modrým) a celkovým psychickým uvolněním. Organismus je schopen se z této fáze dostat sám při pohybu a pitím teplých nápojů. Střední až těžké podchlazení se projevuje tělesnou teplotou, která se pohybuje v rozmezí 27 - 34,9 °C (střední) a pod 27 °C (těžké). V této fázi se ukazuje nepříznivý účinek chladu na organismus: 1. Dochází ke zpomalení srdečního tepu (okolo 40 tepů za minutu), až k poruše srdečního rytmu. 2. Dochází k ústupu třesavky a přichází přecitlivělost v oblasti hlavy a krku, bolesti v oblasti genitálií, bolesti svalů a končetin. 3. Nastává mělké dýchání, ztráta orientace, až ztráta samotného vědomí. Organismus již není schopen se z této fáze

dostat sám. K postiženému zavoláme sanitku. Dále mu pomáháme tak, že postiženého osušíme, zabalíme do deky a třeme ho. Pro zahřátí postiženého je potřeba vnější zdroj tepla.



K podchlazení a k limitům lidského organismu v chladu bych zde rád uvedl příběh s legendou otužování. Wim Hof v roce 2008 v New Yorku na veřejném místě pod dohledem televizních štábů a přihlížejících podstoupil experiment, kdy byl naložený v půl tuně ledu. Celé tělo kromě hlavy bylo v ledu a po celou dobu pokusu měl Wim Hof monitorované životní funkce a tělesnou teplotu. Wim Hof tak vytvořil světový rekord, neboť v ledu vydržel 72 minut.

Sám Wim Hof vzpomíná: „V okolním davu se šířil neklid a já to cítil, ale nenechal jsem se tím ovlivnit. Věděl jsem, co dělám. Odclonil jsem okolní svět a soustředil se na vnitřní energii. Teplota mého tělesného jádra postupně spadla o 5,6 °C až na úroveň pro běžného člověka smrtelnou. Ale já jsem dokázal silou mysli tělesnou teplotu zvýšit zpět o 3,4 °C.“

Doktor Kamler, odborník na přežití v extrémních podmínkách, který monitoroval Wim Hofa po celou dobu experimentu, řekl: „Zažité lékařské dogma udává, že jakmile klesne teplota jádra pod 32 °C, přestane se třást, což je proces vytvářející teplo, a od tohoto okamžiku, není-li zajištěn zdroj externího tepla, pokračuje pokles tělesné teploty dál, dokud nezemřete na podchlazení. Wim dokázal, že to neplatí. Jeho tělesná teplota klesla na 31 °C, načež znovu stoupla na 34,5 °C bez jakéhokoli externího zdroje tepla. Tímto způsobem nám prokázal, že v lidské mysli existuje neuvěřitelná síla, kterou moderní medicína zatím nechápe.“

Po tomto experimentu probíhala konference, kde bylo tři stovky lidí v hledišti. V průběhu konference přišel někdo s infračervenou kamerou a propojil ji s promítací plochou na jevišti, takže publikum mohlo vidět její záběry. A pak bez varování se zeptal Wim Hofa: „Wime, myslíš, že by sis během minuty dokázal zahřát paži jenom vůlí?“ Wim Hof odpověděl: „No, už jsem dneska překonal světový rekord a cítím se dobře. Zkusím to!“ Pak zvedl paži do vzduchu a na obrazovce se objevila modrá barva, značící normální teplotu. Ale pak Wim zaměřil svou vnitřní energii směrem do ruky a během minuty dokázal zvýšit teplotu paže o 6,7 °C. Na monitoru to bylo vidět jasně, barva se změnila z modré na červenou. Tři sta lidí bylo svědky, že lze zvýšit teplotu paže skoro o 7 °C jenom pomocí vůle a od té chvíle sedělo v obecenstvu o poznání méně skeptiků.

Dalším experimentem byl pokus na bloudivém nervu, desátém hlavovém nervu, který je autonomní, takže ho nelze ovládat vůlí. Bloudivý nerv je silně spojen se zánětlivostí, takže pokud bychom ho nějakým způsobem dokázali ovlivnit, mohli bychom potenciálně potlačit záněty, a tím v důsledku léčit, nebo dokonce odvrátit nemoci. Wim Hof vzpomíná: „Doktor Tracey a jeho tým mě zavedli do místnosti, kde jsem se posadil, a oni mi srdce a plíce napojili na monitor a do jedné paže zapíchli kanylu. ‚Teď meditujte,‘ řekli mi. Znovu říkám, že jsem nevěděl, co přesně mám dělat, ale rozhodl jsem se, co nejvíc se snažit. Začal jsem tedy se svým dechovým cvičením a zjistil, že značnému zděšení vědců, že když nedýcháte dvě minuty v kuse, monitor plic a srdce vypíše rovnou křivku, jako byste zemřeli. Oni to ale nevěděli a domnívali se, že se monitor porouchal. Já jsem tedy pokračoval s dechovým cvičením, zatímco oni sehnali nový monitor a znovu mě k němu připojili. Jenže za několik minut se odehrálo totéž, protože při své dýchací technice pravidelně zadržuji dech na několik minut. Takže ano, další rovná čára a vědci znovu zmatení. Proto se rozhodli mě napojit na třetí přístroj a odebrat krev, aby z ní zjistili informace, které potřebovali. Řekli mi, že výsledky budou za týden, neboť potřebují zjistit přes tři sta ukazatelů, aby zjistili, zda ovlivňují svůj bloudivý nerv.“

Zatímco jsem čekal na výsledky, navštívil jsem Hypotermickou laboratoř v Minnesotě, kde mi měřili, dva světově uznávaní fyziologové, teplotu tělesného jádra a životní funkce v intervalech patnáct minut při ponoření do ledové vody. Oba lékaři žasli nad tím, že jsem schopen udržet teplotu tělesného jádra. Nic takového předtím nezažili, a to studovali reakce lidského organismu na chlad roky. Sdělili mi, že obvyklá reakce na šok z chladu se vůbec nedostavila.

A pak jsem se konečně dočkal telefonátu s výsledky ohledně experimentu s bloudivým nervem. Bylo mi sděleno: ‚Pokud dokážeš zopakovat to, co jsi udělal, bude to mít obrovské dopady pro celé lidstvo. Mohli bychom od teď léčit asi dvacet různých nemocí od artritidy po Crohnovu nemoc, protože tebou demonstrovaná kontrola bloudivého nervu je bezprecedentní. Zkrátka jsi uspěl a dokázal jsi, že bloudivý nerv lze ovládat!‘ Pokus tedy odhalil, že jsem vědomě ovládal autonomní mechanismus, což ve výsledku znamenalo, že jsem dokázal ovládat zánětlivost – příčinu mnoha nemocí. Lékařské využití tohoto objevu by nemělo podle doktora Kamlera hranic.

V následujícím týdnu jsme spolu s doktorem Kamlerem a doktorem Traceym po telefonu domluvili komparativní studii. Měl jsem cvičit skupinu dobrovolníků, jak ovládat bloudivý nerv stejným způsobem, jaký jsem to předvedl. Jenže na to nedošlo. Ve výzkumu se nemělo ze záhadných důvodů najednou pokračovat. Samozřejmě mě to zklamalo, ale neodradilo.

O tři roky později se odehrál další experiment. Pod dohledem lékařky a profesorky Hopmanové jsem byl umístěn na osmdesát minut do ledu s jednou paží venku, aby mi mohli brát krev. Spolkl jsem zařízení o velikosti pilulky, které mi měřilo teplotu mého tělesného jádra a vysílalo své měření ven do externího zařízení. Nalepili na mě velké množství senzorů, aby mohli měřit teplotu mé pokožky. Během osmdesáti minut mi vzali třicet šest zkumavek krve, kterou rozeslali k analýze do šesti různých laboratoří.

Výsledkem bylo něco, co by mělo být z fyziologického hlediska nemožné, ale já to přitom dělal: Během celých osmdesáti minut, které jsem strávil v ledu, se teplota mého jádra držela na konstantních 37 °C, můj srdeční tep zůstával pomalý a krevní tlak se držel v normálu. Studie profesorky Hopmanové ukázala, že se během působení chladu zvýšila rychlost mého metabolismu o 300 % a tato zvýšená metabolická činnost vedla ke zvýšení produkce tepla v mém těle. Profesorka Hopmanová napsal do své zprávy: ‚Wim Hof ovlivňoval svůj autonomní nervový systém, čímž aktivně reguloval kardiovaskulární systém a termoregulaci.‘

Všichni doktoři žasli, ale já věděl, čeho jsem schopen, respektive čeho je schopna moje mysl: Přestože teplota mé pokožky klesla téměř k nule, jako bych si uvnitř v sobě zapálil kamna. Cítil jsem se skvěle, byl jsem schopen s kýmkoli komunikovat, vůbec jsem se netřásl, ani netrpěl.

Lékaři mi v průběhu experimentu odebrali spoustu krve, a kromě plánované analýzy se rozhodli pro další pokusy. Jedním z nich bylo, že nechali působit na mojí krev různé bakterie, které způsobují v kontaktu s imunitními buňkami silnou bouřlivou reakci. Jenže ve vzorcích mé krve nenastala žádná reakce. A tak, když si doktoři představili možnosti využití v medicíně při boji s viry a bakteriálními infekcemi, požádali mě, zda bych se nezúčastnil dalšího experimentu, který spočíval v tom, že do mě vpraví endotoxin – bakterii E.coli, a budou zkoumat reakci mého imunitního systému.

240 lidí přede mnou mělo po vpichu této bakterie příznaky chřipky (horečku, zimnici nebo bolesti hlavy). Když mi vpíchl bakterii do žíly, řekli mi, že potrvá něco přes hodinu, než se její účinky projeví. Preventivně jsem si udělal svou základní dechovou sestavu a čekal jsem. Avšak žádná horečka, zimnice, bolest hlavy či bolest kloubů. Nic. Jen jsem si stále dělal své dýchání. Doktoři mezitím zaznamenali na monitorech, že mi hodnota nasycení krve kyslíkem, která by měla být okolo 95 – 100 %, klesla až na 30 %.

Připomínám, že lidé normálně umírají při 50 %. A tak se měřicí zařízení zase vypnulo, další rovná čára jako kdybich zemřel. Jenže já normálně žil a cítil se skvěle. Vlastně velice hluboce uvolněný. Dostal jsem se do kontrolovaného hypoxického stavu, což je pro tělo velmi prospěšné. (Nedávno byla udělena Nobelova cena vědcům, kteří se zaměřili na zkoumání pozitivního dopadu na metabolismus buněk a všeobecného fungování těla ve chvílích, kdy jsou hodnoty kyslíku nízké.)

Lékaři mi brali každých deset minut krev, kterou následně posílali do laboratoře, aby zjistili, jak jsem na tom s prozánětlivými bílkovinami (IL6 a IL8) a protizánětlivými bílkovinami (IL10). Krevní testy dokázaly, že potlačuji zánětlivé bílkoviny (IL6 a IL8). Což je velmi důležité pro léčbu nemocí jako třeba roztroušená skleróza či revmatoidní artritida. Důkazy byla přesvědčivé, jenomže vědecký důkaz je platný jedině ve chvíli, kdy je proveden s komparativní (srovnávací) skupinou. Já tvořil skupinu o jednom subjektu a jeden testovaný subjekt nerovná se vědeckému důkazu. Potřebovali jsme testovací panel.

Za čtyři dny jsem vycvičil panel dvanácti mužů (subjektů) k potlačení zánětlivých ukazatelů v krvi. Ani jeden z mužů neměl reakci na endotoxin. Ani jeden z mužů neonemocněl. Krevní testy ukázaly, že všichni potlačují zánětlivé bílkoviny (IL6 a IL8) a zvyšují úroveň protizánětlivé bílkoviny (IL10). Neuvěřitelné! Dokázal jsem to! Dal jsem vědcům do ruky důkaz.

Těchto dvanáct mužů jsem vytrénoval v kempu v Polsku. Nebyli ničím zvláštní, ale každý tomu dal svých 100 % pozornosti. A co víc, všichni mi věřili. A tak jsem je čtvrtý den vzal na vrchol Sněžky (1603 metrů). Když vyrážíme do hor, vždy si říkáme: ‚Ego necháváme doma.‘ Vyrážíme jen v botách a kraťasech, tedy do půl těla nazí. V ten den bylo -25 °C a my dělalí kontrolované dýchání, stoupali do kopce a po půl hodině jsme se už potili. Když jsme vystoupali na vrchol, byl tam nemilosrdný vítr a -27 °C. Opravdu tam velmi moc foukalo, takže pocitová teplota byla ještě o hodně nižší. V tuto chvíli už nikdo nemluví. Každý poslouchá. Přežívá. A stane se to, že všichni začnou cítit. Najednou se rozhostí klid, pocit, který předčí všechny myšlenkové pochody, protože právě znovuožívají a resetují se hlubší části mozku. Je to vyšší stav vědomí. Chlapi se probudili v sobě a napojili se na daleko větší energii, než kdy předtím poznali.

O pád dnů později jim byl vpíchnut do žil endotoxin a oni neměli žádnou reakci. Byl to vědecký průlom! Přestože se naše objevy dostaly i do televize a časopisů, samotní vědci jim věnovali pramalou pozornost. Dvanáct subjektů za pomoci mé metody dokáže využít svůj autonomní nervový systém, a nejen bojovat s bakterií způsobující záněty, ale vědomě dokáže potlačit samotné záněty. Krev nelže a výsledky si mohl prohlédnout každý. Domníval jsem se, že si zasloužíme Nobelovu cenu. Myslel jsem, že spustíme další vlnu experimentů a bádání. Jenže vědci se někdy dokážou chovat jako tvrdohlavé stádo a postupovat vpřed rychlostí želvy.

Pochopitelně, že mě to zklamalo, ale já na Nobelovu cenu nečekám. Já prostě pokračuji dál. Je to má mise. Chci odhalit pravdu a podělit se o ni s celým světem. Mám na mysli skutečnou přírodní pravdu.“

2) Rozdělení vody podle její teploty

Ledová voda – je voda, jejíž teplota je 4 °C a méně. Říká se jí také sněhová. Maximální doba strávená ve vodě by měla činit 22 minut.

Studená voda – je voda, jejíž teplota je v rozmezí 4,1 °C až 8 °C. Maximální doba strávená ve vodě by měla činit 26 minut.

Chladná voda – je voda, jejíž teplota je 8,1 °C až 15 °C. Maximální doba strávená ve vodě by měla činit 30 minut.

Jako vrchol chladné vody uvádíme 15 °C a to proto, že blahodárné účinky

otužování nastávají právě u vody, která má 15 °C a méně.

3) Blahodárné účinky otužování

Mezi blahodárné účinky otužování patří absolutní prokrvení celého organismu, které dokáže intenzivně prokrvit i nejsvrchnější vrstvy kůže, a tak pokožka získává zdravější a pevnější vzhled. Díky tomuto prokrvování celého organismu má otužování pozitivní vliv i na svaly a klouby.

Otužování přispívá ke zlepšení kardiovaskulárního systému, posiluje srdeční činnost.

Důsledkem otužování je také zlepšení imunity, která se stává silnější a odolnější. Otužováním posilujeme obranyschopnost organismu, a tak utužujeme své zdraví. Zdravotní přínosy otužování potvrdily i mnohé vědecké studie. Například se uvádí, že už 90 sekund denně ve studené vodě snižuje nemocnost až o třicet procent. Pravidelné ochlazování v těle také brzdí zánětlivé reakce, proto i celá řada onemocnění mívá hladší a kratší průběh.

Otužování vede ke zmírnění stresu. Toto zmírnění stresu souvisí se dvěma faktory. První faktor souvisí s psychikou a je dán tím, že lidé začnou dělat něco, co se jim dříve zdálo být nemožné, a tak se mentálně přenastaví do stavu, že začnou považovat více věcí za vyřešitelné, což snižuje jejich stres. Druhý faktor souvisí s hormonální reakcí těla. Se vstupem do studené vody se do těla vyplaví kortizol, což je stresový hormon, ale zároveň se do těla vyplaví i endorfiny. Tento hormonální koktejl pak způsobí při opuštění studené vody docela euforický pocit. Takže dobrovolné vystavování se stresu při otužování může vést k poklesnutí chronického stresu.

Otužování vede k posílení psychické odolnosti: je tréninkem pevné vůle, trpělivosti a vytrvalosti. Zkrátka se člověk otužováním překonává, a tím se mentálně přenastavuje – stává se duševně odolným. Člověk tak uvolňuje psychické napětí a podporuje psychickou pohodu.

Působí proti veškerému nachlazení.

Potlačuje alergie i jejich vznik.

Potlačuje vředové choroby.

Působí proti revmatickým bolestem.

Dalším zdravotním přínosem je redukce váhy. Jsou definovány dva druhy tuků – bílý a hnědý. Bílý tuk je náš známý podkožní tuk, který je zásobárnou energie. Význam hnědého tuku spočívá ve vytváření tělesného tepla chemickou cestou z tuku bílého. Tím se bílý tuk spaluje a ubývá. Aktivací hnědého tuku otužováním je tělo schopno za rok docílit ztráty okolo 4 kg bílého tuku.

V neposlední řadě otužilí jedinci lépe zvládají změny počasí.

4) Jak se začít otužovat?

Náš kardiovaskulární systém potřebuje stimulaci, aby se dostal do optimálního módu. Tuto stimulaci (probuzení) vytváří působení chladu. Při otužování se náš kardiovaskulární systém probudí a zhruba do 14 dnů srovná. Aby si tělo na chlad zvyklo a kardiovaskulární systém se probudil, je třeba pravidelnost v otužování. Otužování by se mělo stát celoživotním procesem. Udělejte si z něj každodenní rituál. Avšak rozhodně není dobré otužovací proces uspěchat, ani ho pojmout jako soutěž ve smyslu „kdo víc vydrží“.

S otužováním je dobré začít jen tehdy, když se cítíme zdraví a „v pohodě“ – i psychika hraje při procesu důležitou roli. Ve venkovní vodě je nejlepší začít s otužováním už v létě a proplavat se až do zimy, tělo si tak na chlad zvyká postupně a přirozeně.

Domácí sprchování studenou vodou je vhodné hlavně pro začátečníky, neboť probíhá kontrolovaně ve známém prostředí. V teplé sprše se mýdlem smyjí veškeré nečistoty těla, poté se může přecházet na studenou sprchu, bez návratu k teplé. Při otužování ve sprše přecházejte z teplého proudu vody na chladnější postupně a každý další otužovací trénink čas strávený pod studenou vodou prodlužujte. Pro začínající otužilce by voda měla být v podstatě příjemná, nedoporučuje se začínat s příliš studenou vodou, která může člověka od otužování odradit. Na začátku můžete pod studenou vodou vydržet jen několik málo sekund a postupně čas navyšovat. Dobré je se postupem času dopracovat k několika minutám. Ačkoli vám může voda zpočátku připadat jako drobné jehličky, které se vám zabodávají hluboko do kůže, není třeba panikařit. Uklidněte se a získejte zpět kontrolu nad svým dechem. Soustřeďte se především na dlouhý výdech a poklidný nádech. Dýchání vám postupně půjde lépe a lépe.

Před otužováním je možné tělo zahřát a připravit na zátěž. Ideální je dynamická rozcvička s následným krátkým během. V žádném případě se neotužujeme, když jsme prochladlí!

Pro správné zahřátí po ukončení otužování je na prvním místě důležité sundat plavky a tělo do sucha osušit ručníkem, čímž dochází k masáži pokožky a je tím docíleno navrácení pocitu tepelné pohody. Pak je důležité se obléct a pozřít teplý nápoj, jako třeba čaj. Z tělesných aktivit, které musí být přizpůsobeny aktuálnímu prochladnutí, jsou dobré dřepy, anebo se může člověk proběhnout. Ale zase neběhat nějaké dálky či neběhat ve velkém mrazu, aby si člověk nepodchladil dýchací cesty. Pokud si dáte alkohol po ukončení otužování ve vodě, můžete omdlíť. Je to z důvodu, že vám alkohol nepřírozeně rychle rozšíří cévy, které způsobí pokles krevního tlaku. Stejný efekt má horká sprcha krátce po otužování. Ta navíc může způsobit poškození kapilár kvůli jejich nepřírozeně rychlému rozšíření. Tedy alkohol a teplá sprcha po otužování jsou nebezpečné.

Mezi nejčastěji uváděné problémy při otužování patří setrvání ve studené vodě příliš dlouhý čas. To má za následek malátnost, zpomalení reakcí a výjimečně ztrátu vědomí.

V otužování je důležitá systematickosti, pravidelnost a přiměřenost. Než se tělo adaptuje, trvá to asi 14 dnů. Adaptaci na chlad si ale pamatuje jen omezenou dobu. Pokud tedy otužovací proces na nějaký dlouhý čas vynecháte, budete muset začít zase od začátku. Avšak s rychlejším postupem.

Je také dobré vědět, že další ochranou proti tepelným ztrátám je dostatek spánku. Je prokázáno, že ospalý člověk je zimomřivý. Spánkový deficit způsobuje, že člověk ztrácí více tepla při běžných aktivitách, než je obvyklé. Proto je důležité při otužování mít dostatečné množství spánku.

Jeden z mnoha možných praktických postupů může vypadat takto. Omyjte se mýdlem pod teplou až horkou sprchou, a pak zakončete vaše sprchování studenou sprchou po dobu třiceti sekund. Téměř každý je schopen vydržet těchto třicet sekund studené vody, zejména pokud jsme si nabrali do těla teplo z předchozího sprchování teplou vodou. Přestože nám studená voda bude působit citelné nepohodlí, těchto třicet sekund se však nemůže stát utrpením. Pokud by však měl někdo přesto problém, může začít s 15 sekundami a propracovat se k půl minutě. Na konci prvního týdne bychom měli s přehledem zvládat tuto půl minutu.

Zpočátku nemusíme páku u vodovodní baterie pootočit až nadoraz studené vody, ale můžeme zůstat třeba v prvních dnech na půli cesty, avšak na konci prvního týdne by to měla být studená nadoraz. Je třeba podotknout, že teplota studené vody se mění v závislosti na ročním období. V létě může být studená jen okolo 15 °C. Na podzim a na jaře je studená okolo 9 °C, ale v zimě při mrazivém počasí klesá její hodnota až třeba k 4 °C. Takže není studená voda jako studená voda.

(Avšak znovu opakujeme: postupujte opatrně a pozvolna podle svých možností. Nic

neuspěchejte. Pokud vám zabere třicet sekund studené sprchy třeba měsíc, je to v pořádku, je to vaše tempo. Řiďte se svými pocity, nelámejte nic přes koleno.)

Teplá voda nám roztáhne cévy, studená voda na konci sprchování nám je zase stáhne. Tímto opakovaným procesem vytváříme optimální kardiovaskulární svalové napětí, které je připravené na další formu zatěžování. Tedy druhý týden přecházíme na minutovou výdrž studené sprchy na konci našeho sprchování. Jakmile vydržíme déle než třicet sekund ve studené vodě, začne si naše tělo budovat schopnost překonat teplotní šok ze studené vody.

Každý následující týden přidáváme po půl minutě, tedy třetí týden se dostaneme na 90 sekund, čtvrtý týden na dvě minuty, pátý týden na dvě a půl minuty atd. Od pátého týdne se po dvou minutách studená voda nebude zdát už jako studená. Začneme otužování ovládat! Otevíráme se naší fyziologické síle a neurální aktivitě vlastního těla. Dále zjistíme, že během dne se nám zpomalí srdeční tep, což vede k celkovému snížení úrovně stresu. Začneme se cítit více nabití, neboť aktivovaný krevní oběh lépe vyživuje naše buňky.

S otužováním studenou sprchou bychom se měli dostat do rozmezí pěti až deseti minut denně. Důležitá je pravidelnost, pozvolnost a uvědomělá opatrnost.

Dalším postupem je přejít na venkovní koupání. Nejprve při vhodném počasí, abychom byli v optimálních podmínkách. Později utužujeme naši vůli tak, že se otužujeme za jakéhokoli počasí. Avšak důležitá podmínka je: nikdy se neotužujeme, když jsme prochladlí, až téměř podchlazení!

Samozřejmě venkovní koupání můžete natrénovat doma tak, že si napustíte vanu tou nejstudenejší vodou a ponoříte se do ní. Mohli byste použít k ponoření se tento návod. Hluboce a mohutně vydechněte. Pak třicetkrát uvolněně, ale hluboce se nadechněte a vydechněte. Po třicátém výdechu zadržte dech, tedy se nacházíte v zádrži dechu po výdechu. Vydržte tak dlouho, jak je vám příjemné, a když ucítíte potřebu se nadechnout, učiňte tak a zadržte dech po nádechu na 15 až 30 sekund. S výdechem vstupujete do studené vody a ponořujete se.

V rámci třiceti nádechů a výdechů a následných zádrží dechu nastavujete svou mysl tak, že si představujete studenou vodu a jak se do ní noříte a jak se při tom cítíte. Nastavujete svou mysl pozitivně, že to lze zvládnout a že to bude dobrá zkušenost.

Sebevědomě pak vstupujete do studené vody, noříte se do ní. Soustředíte se na svůj dech, přijímáte chlad, který vstupuje do hloubky vašeho těla. Soustředěně pomalu vydechujete. Při výdechu můžete ze sebe vydat zvuk „om“, „aum“ či „hum“. Zároveň srovnáváte dech do kontrolovaného pravidelného rytmu. Nadechujete nosem a vydechujete ústy.

Po ukončení studené koupele, když jste vylezli ven, se stále soustředíte na své dýchání. Osušíte se ručníkem, obléknete se, zacvičíte si a můžete si dát teplý nápoj (čaj).

5) Pro koho není otužování vhodné?

Přestože otužování bezesporu vede k blahodárným účinkům, někdy jeho provádění nemusí být právě nejvhodnější. Otužování se nedoporučuje při hnisavém onemocnění kůže, při zánětu kůže a při poranění kůže; pokud máte nějakou srdeční chorobu; pokud máte vysoký krevní tlak, na který užíváte léky; pokud se potýkáte s epilepsií či jste prodělali mrtvici; při velké stresové zátěži; bezprostředně po jídle či sportovním výkonu. Z preventivních důvodů se nedoporučuje otužování v těhotenství. Otužování dětí se provádí jen pod dohledem zkušené dospělé osoby. Do otužování nikdy nikdo nesmí být nucen proti své vůli. A zlaté pravidlo na konec: s otužováním postupujeme vždy opatrně a pozvolna.

6) Otuzování a dýchání

Dechová cvičení jsou vlastně velmi jednoduchá, jsou prostá, přesto mají hluboký dopad na náš fyzický i emocionální stav.

Účelem dechových cvičení je okysličit naši krev a díky tomu alkalizovat celé naše vnitřní prostředí v těle. Tím, že do těla naženeme velké množství kyslíku, naroste v těle jeho zásaditost – oxid uhličitý je kyselý a když se ho hlubokým dýcháním při výdechu zbavujeme a zároveň s hlubokým nádechem pumpujeme do těla kyslík, roste hodnota pH našeho organismu. Jako neurologický efekt většího množství kyslíku v těle se může dostavit pocit elektrického napětí po celém těle. Dále nárůstem zásaditosti těla se aktivuje adrenální osa mozku. Což je důležitý faktor pro naše otuzování, neboť posune naše tělo do oblasti, že můžeme přestat a překonat stres z chladu. Adrenální osa je totiž komplexní řada interakcí a zpětných vazeb mezi hypotalamem, hypofýzou a nadledvinkami. Tento systém reguluje tělesnou reakci na stres, imunitní funkci, výdej energie, náladu, emoce a libido.

Praktikováním jednoduchých dechových technik jsme schopni potlačit zánětlivost v těle. Toto je velmi důležité zjištění, neboť například Crohnova nemoc, rakovina, deprese, artritida a bipolární porucha jsou způsobeny deregulací našeho imunitního, endokrinního a hormonálního systému kvůli nekontrolovatelným zánětům. Takže díky dechové technice jsme schopni využít autonomní nervový systém a potlačit zánětlivost. Dechová technika dále pomáhá odstranit biochemické zůstatky (nežádoucí vedlejší produkty chemických reakcí) v lymfatickém systému. Tyto biochemické zůstatky, které po sobě zanechávají například všechny stresové situace člověka v jeho životě, způsobují záněty v našich buňkách. Avšak díky dechové technice jsme schopni změnou naší biochemie z kyselé na zásaditou a očištěním se od biochemických zůstatků eliminovat primární příčiny našich nemocí.

V dechových cvičeních zapojujeme zádrže dechu a to zádrž dechu po výdechu a zádrž dech po nádechu.

Pokud využíváme zádrž dechu po výdechu, nemusíme se ničeho bát, naopak budeme překvapení reakcí našeho těla. Zadržení dechu po výdechu totiž bude velice snadné, neboť předchozím hlubokým dýcháním jsme naše tělo alkalizovali a tato nově získaná zásaditost snižuje tělesnou potřebu po kyslíku. A mimochodem kyslík je téměř všude v těle ve velkém množství až tak, že ho vlastně máme do zásoby jako ve spíži. To, co se nyní odehrává v těle, je řetěz chemických reakcí. Mozek samozřejmě vyžaduje pro fungování kyslík, ale spouštěč dýchání je kyselý stav, který jsme však eliminovali tím, že jsme se hlubokým dýcháním alkalizovali, takže v našem těle se neděje nic špatného, ale! Ano, ono důležité ale spočívá v tom, že náš ještěří mozek hlásí: „Nemám kyslík!“ A to se děje přesto, že tělo nemá okamžitou potřebu kyslíku, neboť je nasycené předchozím hlubokým dýcháním. A tak náš ještěří mozek zareaguje aktivací adrenální osy a přenastavením těla do fyziologického stavu, ve kterém máme neurologickou kontrolu a spojení se vším uvnitř. Takhle člověk existoval v přírodě původně – bdělý, plně přítomný a skutečně živý.

Toto se děje v zádrži dechu po výdechu. Až ucítíme nutkání znovu dýchat, pak se jedenkrát nadechněme a znovu přestaňme dýchat – následuje tak zádrž dechu po nádechu. V tuto chvíli vědomě využíváme endokrinní systém a iniciujeme nervový systém, vylučujeme hormony a uvolňujeme energii. Jak budeme v technice pokračovat, můžeme zažívat světla a vidiny. Je to tím, že touto zádrží ovlivňujeme šišinku (epifýzu), aktivujeme její hormony a tím se vynořují hluboko ukryté obrazy a zážitky z podvědomí do našeho vědomí. Získáváme tak přístup k vizím a pocitům, které jsou nám za normálních okolností ukryty.

Je jen na nás, jak daleko budeme chtít zajít, protože ten pocit může být poměrně intenzivní. Avšak nezadržujeme dech tak dlouho, abychom omdleli. Vydechneme hned, jakmile ucítíme, že musíme. Nezapomeňme, že máme vždy následovat náš dech jako průvodce a nelámat nic přes koleno.

Prostě dýchejme a zadržujme dech způsobem zde popsaným a zbytek se o sebe postará sám přirozeně.

V základním dechovém cvičení se pokračuje dalším kolem hlubokých nádechů a výdechů s následnými zádržemi dechu. Zádrž dechu po výdechu by s každým kolem měla být o něco delší, neboť se nacházíme ve stále lepší situaci – jsme stále více alkaličtí a více nasycení kyslíkem. Avšak příliš se nezabývejte tím, na jak dlouho dokážete dech po výdechu zadržet. Pokud trpíte na časté záněty, možná se budete muset nadechnout dřív. Dech takhle funguje jako zrcadlo, které vám ukáže, v jakém jste stavu. Každý má s dýcháním trochu jinou zkušenost, ale všeobecně platí, že byste se měli po každém kole cítit silnější, lehčí a klidnější. Každé kolo znovu aktivuje adrenální osu.

Na konci cvičení dosáhneme biochemické a hormonální rovnováhy, která zvyšuje energii, posiluje výkon a snižuje úroveň stresu. Dosažení této rovnováhy je opravdu důležité, neboť pokud nemáme v pořádku biochemii, můžeme sice nějaký čas (pře)žít a fungovat v podstatě normálně, ale nakonec nás dožene nějaká indispozice, která přichází v podobě autoimunitních nemocí, rakoviny, deprese.

Upozornění: dechová cvičení neprovádíme ihned po jídle, neprovádíme s plným žaludkem. Pokud cvičení děláme v místnosti a ne venku, měli bychom, kvůli maximálnímu užítku z cvičení, provádět cvičení v dobře vyvětrané místnosti, anebo nejlépe při otevřeném okně. Pokud možno nádech je vždy veden nosem a výdech také. Pokud potřebujeme s výdechem vytvářet různé zvuky (om, aum, hum atd.) samozřejmě vydechujeme ústy.

Základní dechové cvičení

Tato dýchací technika se provádí tak, že se posadíme nebo položíme, zavřeme oči a uvolníme se. Pak provedeme třicet hlubokých nádechů a výdechů (plný jógický dech). Na výdech nijak netlačíme, nechám volně vzduch odejít, takže hluboký nádech a uvolnění. S dechem se snažíme vědomě propojit. Po třicátém výdechu zadržíme dech, dokud nepocítíme nutkání se znovu nadechnout. Pak se zhluboka nadechneme a zadržíme dech na deset až patnáct sekund a potom vydechneme. S dalším nádechem začíná nové (druhé) kolo třiceti nádechů a výdechů s následnými zádržemi, jak byly nyní popsány. Těchto dýchacích koleček provedeme celkově tři. Kdo má nutkání větší potřeby, tak provede celkem čtyři kolečka.

Až dokončíme toto dechové cvičení, dopřejeme si čas a setrváme v nabytém pocitu a užíváme si ho. Vlastně na konci tohoto cvičení jsme tak trochu v meditační úrovni.

Jakmile si toto dýchací cvičení osvojíme, můžeme vložit tuto přídatnou techniku. Tato přídatná technika se týká zádrže dechu po nádechu v druhém kole základní dýchací techniky. Tato přídatná technika spočívá v tom, že zadržovaný nádech se snažíme „nacpat“ do hlavy. Toho dosáhneme tak, že s nádechem zpevníme pánevní dno a pocit tlaku v tělesném jádru tlačíme nahoru do hlavy. Měli bychom cítit tlak v hlavě. Při výdechu se zcela uvolníme.

Délka základního dechového cvičení při třech dýchacích kolečkách je okolo půl hodiny.

Upozornění: toto dechové cvičení, protože alkalizuje naše tělo, čímž zároveň odbourává jeho kyselost, odstraňuje velmi efektivně kyselost vytvořenou alkoholem. Tedy, pokud se probudíte a máte kocovinu, zacvičte si – prodýchejte se a ejhle, kocovina je pryč!

Dýchací technika k potlačení bolesti

Tato dýchací technika se provádí tak, že se posadíme nebo položíme a uvolníme se. Jakmile se uvolníme, zaměříme se do oblasti, kde pociťujeme bolest. Třicetkrát se zhluboka nadechneme a vydechneme. Pak se znovu nadechneme a zadržíme dech na deset sekund. Tento zadržovaný dech zatlačíme směrem k bolavému místu a zároveň zatneme svaly kolem tohoto bolavého místa. Potom vydechneme a uvolníme veškeré napětí.

Uvažujeme o pocitu bolesti jako o signálu. Donutíme se tento signál poslechnout a naladíme se na něj. Ten signál nám říká, že je potřeba změnit chemii v dané oblasti nebo že se chemie mění. Pozitivní myšlení či nastavení mysli ovlivňuje vnímání bolesti. Cílem je nepotlačovat bolestivý signál, ale změnit vnitřní chemii, která primárně bolest způsobuje.

Dýchací technika pro zlepšení psychiky

Tato technika se používá za účelem úlevy od náladovosti a deprese. Zásobování mozku kyslíkem napomáhá zvýšení osobní pohody. Toto cvičení můžete provádět kdykoli, ale nesmírně dobře zabírá při melancholických, mrzutých či depresivních náladách.

Cvičení provádíme tak, že se posadíme, anebo položíme, zavřeme oči a uvolníme a zároveň procítíme všechny části našeho těla. Potom si uvědomujeme, co cítíme, slyšíme, vnímáme a to bez jakéhokoli hodnocení. Jsme jednoduše plně přítomní. Pak se dvacetkrát hluboce nadechneme a vydechneme. Po dalším nádechu přichází zádrž dechu na zhruba deset sekund, při které zatlačíme bradu ke krční jamce, zároveň zpevníme pánevní dno a od pánevního dna nasměrujeme tlak uvnitř našeho těla směrem k hlavě. Pocítíme-li jakékoli fyzické nepohodlí, nasměrujeme k němu svou pozornost, zatneme svaly v dané oblasti a pozorujeme toto místo.

Celé cvičení se zakončí výdechem a celkovým uvolněním. Opakujeme dvakrát či třikrát, dokud se nebudeme cítit lépe.



A nyní, když jsme porozuměli, co se děje při vědomém kontrolovaném dýchání v lidském organismu, můžeme propojit dýchání s otužováním.

Dech je životní síla a v případě otužování nám dýchání funguje jako katalyzátor. Vědomým a hlubokým dýcháním přivedeme vzduch hlouběji do těla a s tím, jak se nám kyslík dostane hlouběji do tkání, se začne měnit chemie těla. Posílíme ho kyslíkem, což buňkám dodá energii. To je důvod, proč nejprve dýcháme, až pak se vystavujeme chladu. Hlubokým dýcháním také aktivujeme mezižeberní svaly, které vytvářejí teplo, a navíc se zvyšuje naše odolnost vůči bolesti. A proto při vstupu do studené vody nesmíme přestat soustředěně následovat svůj dech, čímž si udržujeme spojení s myslí. To je kontrolované dýchání. Je dobré před vstupem do studené vody se naučit utiřit poletující myšlenky, vyčistit mysl, odhodlat se a důvěřovat svému dechu. A pak energie chladu, která působí na naše tělo, narazí na energii vytvořenou naším hlubokým dýcháním a důsledek je pak pozitivně transformativní.

První působení chladu může být pro tělo poněkud bolestivé, může působit jako bodavé jehly, ale asi po minutě, jakmile začnou působit naše přirozené opiáty, ustupuje diskomfort, střídá jej pocit euforie a naše mysl se utiší. Potom uvidíme, že máme kůži úplně červenou, krásně zbarvenou, protože jsme svoji pokožku oživil. Chlad zkrátka přesahuje naše myšlení, a pokud se mu vystavujeme, zjistíme, že spustíme vodopád událostí. Nejprve se zpomalí srdeční rytmus, což znamená snížení stresu. Pak se probudí kardiovaskulární systém a optimalizuje se do přirozeného stavu – cítíme se více naživu. Pokud k pravidelnému otužování přidáme dechová cvičení, pocítíme okamžitě výsledky v podobě vyšší energie a pocitu pohody. Alkalizace těla sníží bolest působící zánětlivost.

Jak chlad, tak dech trénují kardiovaskulární systém a naši biochemii. Dýchání zároveň ovládá sympatický a parasympatický nervový systém. A to je klíčové pro všeobecné zdraví a blaho. A to je ta pravá alchymie!

Otužování ve spojení s dechovými cvičeními probudí spící fyziologii a navrátí naše tělo a mysl do stavu, jaký pro ně původně zamýšlela příroda. Čarování chladu a dechu povede k mnohým fyzickým a mentálním změnám a zároveň umožní překročit nové prahy a využít sílu naší mysli – navázat spojení s vnitřní přirozeností.



Silové dýchání pro výdrž

Toto cvičení je základní dechové cvičení přizpůsobené ke zlepšení sportovního výkonu. Můžeme tak oddálit úbytek kyslíku ve svalové tkáni, tudíž oddálit mléčné zakyselení, které vede ke svalové únavě. Dechové cvičení také způsobuje vyplavení adrenalinu a glukózy, které může tělo neprodleně vstřebat a dosáhnout tak lepšího výkonu. Tedy před začátkem delšího sportovního výkonu si můžeme udělat tři kolečka silového dýchání.

Technika silového dýchání spočívá, že se šedesátkrát hluboce nadechneme a volně vydechneme. Potom se nadechneme a zadržíme dech alespoň na dobu patnáct sekund (anebo na tak dlouho, dokud nám to nebude nepříjemné), zatneme celé tělo směrem k hlavě tak, že zpevníme pánevní dno a necháme pocit tlaku vystoupat po páteři až na temeno hlavy. Volně vydechneme a pokračujeme dalším kolečkem.

První kolečko dýchání začneme v rytmu, na které jsme zvyklí ze základního dechového cvičení. S každým dalším kolečkem zvyšujeme rychlost a intenzitu dýchání. Právě především zvyšování intenzity dělá ze silového dýchání silové.

Po dokončení silového dýchání počkáme několik minut, než se tzv. uzemníme, a pak se pustíme do sportovního výkonu.

Rada na závěr: vždy se snažíme při sportovním výkonu dýchat více, než si myslíme, že nám dostačuje. Po celou dobu sportovního výkonu se snažíme soustředit na náš dech.

7) Otužování a síla mysli

Prvním faktorem je disponovat správným nastavením mysli, což je pevné rozhodnutí, pevné odhodlání – odhodlat se jít proti vlastnímu egu a ponořit se do studené vody.

Druhým faktorem je, že přestaneme myslet a plně se oddáme autonomním tělesným pochodům. Když vstupujeme do studené vody, přestaneme přemýšlet, pouze konáme. Odevzdáme se chladu, který je v tuto chvíli náš nemilosrdný učitel. Jakmile se odevzdáme chladu, nepřemýšlíme nad našimi problémy (nad rozvodem, nad dluhy, nad tím, jak zaplatit hypotéku). Když jsme vystaveni chladu, jsem pouze v módu „jen přežívám“ a tím aktivujeme nejhlubší zákoutí mozku – naše vědomí se sjednotí s naší biochemií. A pak pocítíme hluboký klid se současným prožíváním čiré životní energie, která skrze nás bez bloků proudí, neboť máme vypnuté myšlení a jsme sladění se svým tělem. Naše myšlení přestane překážet a my zažíváme skutečnou sílu naší mysli – cítíme se šťastní, silní, zdraví a naplnění smyslem. Mohli bychom říct, že naše duše ožije. A tak nám chlad umožní vnitřně (psychicky) rozkvést. Získáme sebejistotu a pocit soustředěného splynutí se svou vnitřní silou.

8) Vychytávky

Ledová lázeň pro „věčně“ studené ruce a nohy

Toto cvičení je určené pro lidi, kteří mají permanentně studené ruce či nohy. Toto cvičení vás zbaví tohoto problému. Cvičení provádíme buď s rukama, anebo s nohama, podle toho, co nás zebe. Postup je následující: naplňte nádobu (lavor, misku, kbelík, vaničku a jiné) do půlky ledem a dle potřeby dolijte studenou vodou. Přeneste svoji pozornost do svých rukou (nohou) a poté ruce (nohy) strčte do nádoby tak, aby byly celé ponořené v ledové lázni. Ruce (nohy) ponecháme ponořené v lázni dvě minuty. Ačkoli to zní divně, v rámci těchto dvou minut byste měli v rukou (nohou) v určitou chvíli místo chladu cítit teplo. Poté vyndejte ruce (nohy) z lázně a stále se na ně soustředěte. Na závěr s rukama (nohama) můžeme několikrát zatřepat pro podpoření jejich krevního oběhu.

Princip této ledové lázně je takový, že nejdříve se v ponořených končetinách stáhnou cévy. Avšak v momentě, kdy se v ponořených končetinách ochladí krev na 10 °C, cévy se znovu roztáhnou, aby mohla přitéct teplá krev z teplých oblastí vašeho organismu. Touto procedurou přenastavíme fyziologický proces v našich končetinách na původní správné nastavení. V podstatě vytrénujeme svaly kolem cév, aby fungovaly zase správně.

Tuto proceduru se snažíme provádět jednou denně až do doby, kdy zjistíme, že už nás naše končetiny nezebou. Přizpůsobení se v končetinách přichází docela rychle.

Metoda pro zahřátí

Touto metodou uvedete hnědou tukovou tkáň do aktivního módu, takže vám začne vyrábět teplo ve vašem těle. Pokud tak nemáte přístup k žádnému vnějšímu zdroji tepla a potřebujete se zahřát, toto cvičení je přesně to, co potřebujete.

Cvičení se provádí tak, že si sednete, zavřete oči a sedmkrát se hluboce nadechnete a vydechnete. S každým nádechem a výdechem se soustředíte, abyste uvolnili vaše tělo. S osmým nádechem zadržíte dech po nádechu na pět sekund a zároveň se zadrženým dechem zatnete horní zádové svaly a hrudní svaly. Poté vydechnete. S každým dalším nádechem zatínáte svaly v zádrži dechu na dobu pěti sekund a s výdechem svaly uvolníte. Opakujete tak dlouho, dokud vám není teplo, dokud se necítíte zahřátí.

Chybou při zatínání svalů je zapojovat svaly v oblasti hlavy, to znamená, že například čelist udržujeme uvolněnou.

Pokud provádíme cvičení správně, vnímáme přival tepla do celého těla. Je to krásný zážitek ucítit vycházející teplo z nitra svého těla.

Postoj jezdce na koni

Tento postoj můžeme použít na zahřátí po pobytu ve studené vodě. Máme dvě možnosti jeho použití. Jedna je statická a druhá je dynamická.

Statické použití: Široký postoj rozkročný (rozkročíme se až téměř na dvojnásobek šířky ramen), váha těla je rozprostřena rovnoměrně na obou nohou, chodidla jsou rovnoběžně celou plochou na zemi, záda vzpřímená, hlava vzpřímená v prodloužené ose páteře. Ruce máme položené na stehnech. V postoji vydržíme tak dlouho, jak chceme, anebo jak vydržíme.

Dynamické použití: Široký postoj rozkročný (rozkročíme se na jedenapůlnásobek šířky ramen), váha těla je rozprostřena rovnoměrně na obou nohou, chodidla jsou lehce šikmo od sebe celou plochou na zemi, záda vzpřímená, hlava vzpřímená v prodloužené ose páteře. Paže provádějí táhlý a krouživý pohyb a s tímto pohybem paží se lehce přenáší i těžiště z jedné nohy na druhou. Můžeme si dopomoci vytvářením zvuků „hu – ha“. Pohyb paží se provádí tak, že pokrčené paže dáme před sebe do výšky prsou (dlaně

směřují do stran, levá dlaň doprava-pravá dlaň doleva). A pak táhneme pravou dlaň doleva za zvuku „hu“ a přenesením těžiště na levou nohu. Potom pohyb převezme levá dlaň, kterou táhneme doprava s přenesením těžiště na pravou nohu za zvuku „ha“.

9) Wim Hof

Jako každý obor či technika, tak i otužování má svého revolučního propagátora, který láme jeden rekord za druhým. Tento propagátor se nazývá „Ledovým mužem“ (The Iceman) a bude nadosmrti spojen s otužováním. Ano, je to Holanďan Win Hof.

V roce 2007 dokázal naboso a oblečený pouze v kraťasech zaběhnout na sněhu půlmaraton za polárním kruhem ve Finsku. V roce 2008 v New Yorku vytvořil další světový rekord, v ledu vydržel 72 minut. Dále dokázal vylézt na Mount Everest do výšky téměř 7000 metrů opět pouze v kraťasech a sandálech; zaběhl maraton v Namibijské poušti bez nutnosti napít se vody; vylezl se skupinou lidí na Kilimandžáro do výšky 5895 metrů za necelý den a půl, a to opět jen oblečený v kraťasech.

Wim Hof principy otužování shrnul a vyšperkoval ve své technice nazvané „Wim Hofova metoda“. Tato metoda se opírá o tři pilíře. Prvním pilířem je dýchání, druhým je nastavení mysli a třetím je samotné vystavení chladu. Tato metoda je velmi propracovaná a velmi promyšlená. A v Česku je již mnoho certifikovaných instruktorů.