EL LIBRO DEFINITIVO SOBRE EL PODER DEL FRÍO

EL MÉTODO WIM HOF



TRASCIENDE TUS LÍMITES, ACTIVA TODO TU POTENCIAL

WIM HOF

Gaia

EL MÉTODO WIM HOF

EL MÉTODO WIM HOF

TRANSCIENDE TUS LÍMITES, ACTIVA TODO TU POTENCIAL

WIM HOF

Gaia Ediciones

ELOGIOS PARA *EL MÉTODO WIM HOF*

«Wim Hof es un hombre de talento excepcional que manifiesta un gran control de sus funciones fisiológicas involuntarias, que ha desarrollado aprendiendo a tolerar la exposición al frío y trabajando con la respiración. Ha enseñado el Método Wim Hof a muchas personas, y él mismo lo describe detalladamente en este libro. Es una lectura recomendada para cualquiera que se interese por las posibilidades del ser humano».

Doctor ANDREW WEIL, director del Andrew Weil
Center for Integrative Medicine de la Universidad de Arizona,
autor de *La felicidad te está esperando*

«El programa de Wim Hof ha pasado a ser parte esencial de mi régimen diario de mantenimiento y enraizamiento. Lo recomiendo encarecidamente».

Doctor GABOR MATÉ, autor de *Cuando el cuerpo dice «no»*

«Wim Hof ha inspirado a millones de personas a que empleen solo sus cuerpos y su respiración, primero para calentarse, y después para curarse de una larga lista de enfermedades crónicas. ¿Desconfías? Yo también desconfiaba, hasta que conocí las investigaciones científicas verdaderas, llevadas a cabo por verdaderos científicos de todo el mundo, que demuestran que estas afirmaciones "imposibles" eran ciertas. Este libro es una guía valiosa para cualquier persona que aspire a controlar mejor su salud, el calor y el potencial desaprovechado que todos guardamos dentro».

JAMES NESTOR, autor del libro de éxito *Breath*

«Si pudieras leer un solo libro sobre cómo sentirte bien, deberías elegir este. Me alegro mucho de que las técnicas de Wim se presenten resumidas de una manera tan fácil de entender. Yo he seguido este método religiosamente, porque funciona».

JESSE ITZLER, empresario, escritor de éxito, atleta de resistencia
y copropietario del equipo de baloncesto Atlanta Hawks

«Wim Hof nos presenta, con la seguridad grandilocuente del que tiene una idea fija, una serie de curiosidades científicas que merecen estudiarse más a fondo, así como unas revolucionarias herramientas para la autosanación que merecen que las pruebes por ti mismo, sobre todo si la medicina convencional no te ha servido».

Doctora LISSA RANKIN, autora del éxito
La mente como medicina

Dedico este libro a mis hijos, tus hijos,

tus madres y tus padres, tus hermanos y hermanas.

Pero, por encima de todo, te lo dedico a TI.

A TI que estás más allá del miedo,

a TI que estás dispuesto a sumergirte en lo más hondo.

Espero que recuperes tu poder personal, que ayudes a otros,

y que tiendas tu mano por fin a la Madre Naturaleza misma.

Lo que dejamos atrás y lo que tenemos por delante son cosas de nada en comparación con lo que tenemos dentro.
Y cuando sacamos al mundo lo que tenemos dentro, entonces se producen milagros.

HENRY STANLEY HASKINS

PRÓLOGO.
UN ENCUENTRO INSÓLITO

Por la doctora Elissa Epel

AQUEL ERA UN LUGAR UN POCO RARO para una investigadora de una facultad de Medicina más bien conservadora. Se trataba de una conferencia de *wellness* orientado a las empresas, en Palm Beach, en el estado de Florida. Yo ya me estaba preguntando si había hecho bien en asistir, y me recordaba a mí misma que debía tener amplitud de miras; que una nunca sabe lo que le tiene guardado el mundo, con quién se puede encontrar una, lo que se puede aprender. Y entonces se presentó el motivo por el que yo estaba allí y se dirigió a la tribuna de oradores. Llevaba puesta una camiseta, aunque la mayoría de los presentes iban de traje; lucía una barba que daba a entender que tenía «mejores cosas que hacer que perder el tiempo en la barbería». Wim Hof nos contó una parte de su historia. Nos explicó la parte de su método que se refería a la respiración. Y yo me quedé absolutamente impresionada.

Lo que contó de sus experiencias era precisamente lo que yo había estado buscando: modos de aumentar el estrés hormético en nuestro cuerpo. En teoría, una exposición estresante puede tener efectos dañinos a dosis altas, pero a dosis bajas puede llegar a producir en nuestro cuerpo unos cambios que nos vuelven más sanos y más fuertes; y esto es lo que llamamos «estrés hormético». Los que investigamos el estrés dedicamos mucho tiempo a explorar su lado oscuro; cómo el estrés y la depresión crónicos nos desgastan, nos acortan los telómeros y contribuyen a las enfermedades. Pero también sabemos que el estrés puede ser bueno. El estrés agudo a corto plazo puede provocar en nuestras células unos cambios positivos poderosos. Por ejemplo, si calentamos un poco un gusano podemos alargarle la vida; aunque si lo calentamos demasiado la cosa termina mal. Se han realizado pocos estudios sobre el estrés hormético en los seres humanos y quedan muchas preguntas sin responder. ¿Existen modos de activar de manera segura los efectos positivos del estrés sobre nuestras células? ¿Disponemos ya de las claves de nuestro propio bienestar? ¿Dónde podemos empezar a buscar estas respuestas? Cuando oía hablar a Wim Hof, me parecía que este había trazado un buen mapa para guiarnos en nuestras exploraciones.

Después de la conferencia me abordó una pareja, Victor y Lynne Brick. Victor, por

desgracia, había perdido a su hermano por una enfermedad mental y buscaba modos de apoyar las investigaciones de métodos naturales para prevenir, o incluso curar, la depresión y otros problemas graves de salud mental. (A pesar de tantos anuncios de antidepresivos que se ven en televisión, varios metaanálisis dan a entender que las soluciones que ofrecen las grandes empresas farmacéuticas no van más allá del efecto placebo). De aquel encuentro surgió un estudio.

Cuando regresé a la Universidad de California en San Francisco y hablé a mis colegas de Wim Hof y de su método, no me precipité a decir: «¿Podemos estudiar al Hombre de Hielo?». Esto, su sobrenombre, es quizá lo primero que hayas sabido de él. Existen muchos documentales sobre Wim en los que se le ve rodeado de un pequeño círculo de personas que practican el método. Se aprecia su adrenalina y la cohesión del grupo, alimentada a base de ejercitar los límites de la regulación de sus cuerpos, exponiéndose al hielo en pantalones cortos, quizá durante un frío invierno en Polonia, mientras se calientan el cuerpo con su actitud mental y su método de respiración. Se ve a personas que hacen flexiones mientras contienen la respiración; más flexiones de las que se creían capaces de hacer. Se ve que acuden a él los jóvenes, sobre todo varones, en un ambiente del machismo de los altos rendimientos. Se oyen relaciones de curaciones milagrosas de personas enfermas que practican el método. Y todas estas cosas son señales de alarma para los investigadores prudentes de una facultad de Medicina. Pero la posibilidad de desencadenar unos efectos novedosos y potentes del estrés hormético pudo más que la alarma que despertaban unas afirmaciones extraordinarias, que la reacción de escepticismo ante la popularidad creciente de aquel hombre. Mis colegas vieron las posibilidades, tal como las había visto yo. Nos quedamos encantados cuando Wim Hof aceptó al cien por cien someterse a las pruebas que le proponíamos, con controles rigurosos.

Wim cuenta con la fama que le dan el haber batido veintiséis récords mundiales y los documentales y los libros populares que se han publicado sobre él; pero sabe que lo anecdótico, los relatos, no bastan para dar validez a un método dentro de la ciencia médica. Sabe que la única vía para entender este método y para aplicarlo a la sanidad es la vía de la investigación, que es lenta y meticulosa y que debe seguirse necesariamente con una actitud de objetividad y de escepticismo. La investigación puede ayudarnos a desentrañar los mecanismos del método, a documentar su seguridad y su eficacia y a determinar, en ensayos clínicos controlados, cómo afecta a personas que padecen enfermedades. El método se ha ensayado, de momento, en pequeños estudios piloto, en los que se ha apreciado una mejora de la respuesta del sistema inmunitario a la endotoxina[1] y en la artritis inflamatoria de la columna vertebral, lo que da a entender que puede reducir la inflamación crónica y sus

síntomas[2]. Se está ensayando en personas con lesiones de la médula espinal a las que les resulta difícil activarse el sistema autónomo y cardiovascular por medio del ejercicio. Lo están practicando personas mayores, y algunos miembros del grupo de práctica del Método Wim Hof tienen más de noventa años. Wim sabe que la investigación rigurosa es el camino que ha de conducir a unos descubrimientos que servirán para que las personas controlen mejor su salud y su bienestar.

He seguido de cerca las recientes investigaciones publicadas y revisadas por pares acerca del Método Wim Hof. He llegado a la conclusión de que debemos examinar este método más a fondo, pues tiene unas posibilidades únicas para mejorar la salud y para retrasar el envejecimiento. En el estudio que hemos realizado en el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de California hemos pasado el último año enseñando el Método Wim Hof a personas que tenían niveles elevados de estrés vital, y examinando los efectos sobre su reactividad emocional diaria, su reactividad autónoma al estrés y sus indicadores celulares del envejecimiento. No citamos ante estas personas el nombre de Wim Hof ni el de su método para evitar que se produzca lo que llamamos «efecto gurú», es decir, una fe poderosa en el método, que no podríamos reproducir en los otros elementos que estudiamos (el ejercicio, la meditación). Esperamos que el ensayo se haya completado este año.

Esto es el comienzo de un nuevo campo de estudio. Ya sabemos algunas cosas concretas acerca del método; por ejemplo, cómo puede cambiarnos temporalmente el pH de la sangre con el método de respiración. Han surgido muchas teorías sobre cómo funciona el método. Ahora creemos que intervienen ciertos mecanismos, pero puede que tengamos que modificar estas teorías más adelante a la luz de nuevas investigaciones. Tengo firmes deseos de descubrir más cosas, por el bien de todos y para que se produzca en la sanidad un cambio necesario dirigido hacia el cuidado de uno mismo.

Lo más singular de todo esto es la historia del propio Wim, que él cuenta en estas páginas. Si Wim se sintió inspirado a llevar a cabo hazañas como la de bucear más de 30 metros bajo el hielo de un lago helado, o subir a la cumbre del Kilimanjaro en solo veintiocho horas guiando a un grupo de personas, no fue porque buscara la fama. Pero lo cierto es que estas hazañas son muy elocuentes. Nos muestran que el método puede hacernos llegar más allá de los límites que creíamos tener; nos muestran que somos capaces de desatar las amplias posibilidades de nuestro cuerpo y de nuestra mente. La verdadera historia es la pasión de un hombre, su amor a la naturaleza, a todos los seres vivos, a su familia, a la humanidad; y así se explica su vocación de compartir con todos lo que ya sabe, con la esperanza de que sirva para

curar las enfermedades. (Cuando Wim era niño sentía una conexión profunda con la naturaleza, hasta el punto de que dejó de comer animales cuando tenía trece años, por iniciativa propia, aunque vivía en el seno de una cultura omnívora). También es una historia de sufrimiento y de esfuerzo, de las experiencias humanizadoras y de la curiosidad insaciable de Wim que lo llevaron a explorar los límites de la mente y del cuerpo.

La verdadera historia es que Wim nos ha enseñado lo que podemos hacer todos. Para aplicar el método que está detrás de todo esto se requiere una cualidad eminentemente humana: el poder de creer en nosotros mismos; el poder de una intención fuerte combinada con una atención dirigida. Relajarse en la incomodidad física y el dolor (del hielo, del agua fría, de contener la respiración) es un estado dialéctico singular, y a mí me parece que es un estado muy notable. Yo, que soy una gran aficionada a la meditación, creo que es un estado en el que resulta especialmente interesante observar la mente. Es distinto del de la simple meditación estando sentados; tiene unos efectos agudos y penetrantes que requieren toda nuestra atención y toda nuestra función interoceptiva. Parece ser que entrenar de este modo la mente y el cuerpo tiene grandes posibilidades para el desarrollo de la resistencia al estrés.

Este método nos muestra claramente que lo que creemos determina cuánto podemos hacer. Como observa Wim: «Si crees que puedes hacer algo o que no puedes hacerlo, tienes razón». El equipo de investigadores de la Universidad Radboud, en los Países Bajos, dirigido por los doctores Kox y Pickkers, publicó un estudio que mostraba que las expectativas optimistas de resultados estaban asociadas a varias de las respuestas fisiológicas propias de este método[3]. El método requiere la participación del cuerpo y de la mente, así como un cierto grado de fe.

Me alegro muchísimo de haber asistido a aquella reunión en Palm Beach. Ahora tengo el honor de presentaros a Wim Hof, y la que puede ser una de nuestras grandes revoluciones en el terreno de la salud y del cuidado de nosotros mismos. Se trata de la capacidad de prescribirnos a nosotros mismos y de autoaplicarnos nuestros propios niveles de estrés hormético. Os recuerdo, y me recuerdo a mí misma, que la ciencia es un proceso lento de acumulación paulatina de los conocimientos, y un único estudio no demuestra nada. Debemos estudiar con mucho cuidado este método, y otros que se deriven de él, tanto experimentándolos en primera persona en condiciones de seguridad como por medio de la investigación científica rigurosa. Por lo tanto, os recomiendo que no caigáis en seguida en el escepticismo automático y que atendáis, más bien, a vuestra curiosidad y a vuestra apertura de miras. Permitíos

experimentar en vuestro propio cuerpo el Método Wim Hof y descubridlo por vosotros mismos. ¡Que lo disfrutéis!

PREFACIO.
TODO ESTÁ A TU ALCANCE

¿TE GUSTARÍA TENER MÁS ENERGÍA, menos estrés y un sistema inmunitario más fuerte? ¿Te gustaría dormir mejor, mejorar tu rendimiento cognitivo y deportivo, subirte el ánimo, perder peso y aliviarte la ansiedad? ¿Y si yo te dijera que puedes conseguir todas estas cosas y muchas más a base de liberar el poder de tu propia mente? ¿Y que lo puedes conseguir en pocos días?

A medida que la humanidad ha ido evolucionando y ha ido creando una tecnología que nos ha dado cada vez más comodidades, hemos perdido nuestra habilidad innata, no solo de sobrevivir en entornos extremos, sino de prosperar en ellos. A falta del estrés ambiental, las cosas que hemos construido para facilitarnos la vida han servido para debilitarnos. Pero ¿y si fuésemos capaces de volver a despertar los procesos fisiológicos que hacían tan fuertes a nuestros antepasados, y que ahora están inactivos?

Mi método, que he estado desarrollando y afinando durante casi cuarenta años, se levanta sobre tres pilares sencillos y naturales: la exposición al frío, la respiración consciente y el poder de la mente. Aplicando este método he conseguido hacer cosas que muchos consideraban imposibles; he batido más de dos docenas de récords mundiales Guinness y he dejado desconcertados a los profesionales de la medicina. Entre otras cosas, corrí una media maratón dentro del Círculo Polar Ártico, descalzo y vestido con solo unos pantalones cortos; y he corrido una maratón completa por el desierto de Namib, en África, sin beber agua. También he nadado más de sesenta metros por debajo de una gruesa capa de hielo, y he pasado horas enteras envuelto en hielo sin que me bajara la temperatura corporal central. He llegado a la cumbre de varias montañas de las más altas del mundo vestido solo con unos pantalones cortos. Es cierto.

Con estas cosas me he ganado el sobrenombre de *Iceman*, el Hombre de Hielo; pero no soy ningún superhéroe. No soy ningún capricho de la genética. No soy un gurú, y estas técnicas tampoco las he inventado yo. Hace miles de años que se practican la exposición al frío y la respiración consciente. Si cito mis logros no es para presumir, sino para recordar a todos que somos capaces de mucho más. Quiero despertar tu admiración por tu propio cuerpo, por tu mente y por tu hermosa humanidad. Te invito a que presencies el florecimiento de tu propio ser, a que dejes atrás tus

condicionamientos. Este método es accesible para todos. Todo lo que puedo hacer yo lo puedes hacer tú también. Lo sé porque llevo quince años convirtiendo a los escépticos en creyentes. He enseñado este método por todo el mundo y he visto en persona sus resultados notables. Ha habido personas que siguieron mi método y que pudieron revertir la diabetes, aliviarse los síntomas incapacitantes del párkinson, de la artritis reumatoide y de la esclerosis múltiple, y hacer frente a otras muchas enfermedades autoinmunes, desde el lupus hasta la enfermedad de Lyme[1].

Tienes al alcance de tu mano el secreto para vivir una vida de salud y de felicidad. Puedes practicar el Método Wim Hof por tu cuenta sin peligro, a tu propio ritmo y tranquilamente en tu casa. No te hacen falta pastillas, ni inyecciones, ni vitaminas, ni suplementos, ni aparatos, ni dietas especiales de ningún tipo. Lo único que te hace falta es tú mismo, y el deseo de liberar el potencial oculto de tu cuerpo. Este libro será tu guía.

¿Estás dispuesto? En las páginas siguientes te contaré la historia de mi viaje, desde el pueblecito de los Países Bajos donde nací hasta la notoriedad mundial que tengo ahora. Explicaré los detalles de mi método, la filosofía en que se basa y los principios científicos que lo respaldan. Y presentaré ejemplos de practicantes del método que lo han aplicado para transformar sus vidas de manera radical. Lo hago con la esperanza de inspirarte para que vuelvas a asumir el control de tu cuerpo y de tu vida a base de liberar el poder inmenso de tu mente. Todo ello está a tu alcance, y no tienes tiempo que perder.

Vamos allá.

1.
EL MISIONERO

LA RESPIRACIÓN ES UNA PUERTA. Sin la respiración, ¿qué nos queda? Tú, yo y todos comenzamos con ella. Toda la vida comienza con ella.

Yo tengo un hermano gemelo; pero cuando yo nací, en 1959, no había en los Países Bajos aparatos de ecografía que permitieran detectar que había un segundo niño en el vientre materno. De modo que, cuando mi madre dio a luz a mi hermano Andre y la llevaron de nuevo a su cama para que se recuperara, yo seguía allí. Ella notaba algo raro dentro de sí. Seguía teniendo algo, pero no sabía qué era. Y, claro está, en unos momentos tan agitados como los de un parto, las mujeres tienen muchas sensaciones desconcertantes.

Pero ¿qué pasaba? Después de haber dado a luz a Andre se notaba rara. Y como ella ya había tenido otros cuatro hijos, sabía que no se equivocaba. No se había sentido así después de ninguno de sus otros partos. De modo que, estando en la sala de recuperación, dijo: «Aquí hay otra cosa, doctor». Pero el médico no le dio importancia. Le dijo: «Son cosas que pasan después de un parto. No son más que unas contracciones adicionales». El médico se marchó, y volvieron a dejar sola a mi madre en la sala para que se recuperara. Pero aquella sensación que tenía dentro fue en aumento, y en un momento dado supo que había otro niño. Se puso a llamar a las enfermeras a gritos, y después de que estas acudieran varias veces a tranquilizarla diciendo que el doctor tenía razón, que eran unas contracciones, que no se preocupara y que ya se le pasaría, le hicieron caso por fin y descubrieron que, en efecto, había otro niño. Y no solo eso, sino que el segundo niño podía morirse si no intervenían inmediatamente.

Llevaron la cama a la sala de partos para extraerme, pues descubrieron que yo estaba tan hondo que no podía salir con un parto natural. Y entonces mi madre entró en un estado alterado de la conciencia, obsesionada por la idea terrible de que su hijo podía morir. Cuando llegaban a la sala de partos, gritó: «¡Dios mío, que viva este niño! ¡Lo haré misionero!». Se temía que la fueran a abrir, que iba a perder el hijo. En aquellos momentos, el poder del miedo le activó la fuerza de su fe inquebrantable. Mi madre era muy fuerte, piadosa e inteligente, católica devota. Antes de tener el primer hijo a los veintiocho años había trabajado en una oficina y era una mujer muy independiente. Pero en aquellos tiempos las mujeres que tenían

hijos ya no podían seguir trabajando. Tenían que quedarse en casa, y el marido era el que trabajaba. Cuando nacimos nosotros dos, ya tenía otros tres hijos en casa, y después tuvo otros cuatro. Recibía a cada uno como si fuera un regalo de Dios. Se dedicó a tener hijos como cumpliendo su deber de católica, y aplicó a la crianza de sus hijos su carácter práctico, realista y obstinado. No había cursado muchos estudios oficiales. Su padre y su madre habían sido granjeros, y sus hermanos y ella habían tenido que arreglárselas sin su madre, que contrajo esquizofrenia y fue internada. El padre había criado a todos los chicos él solo, cosa que en aquellos tiempos era bastante poco común.

Ahora, mi madre, con su fe poderosa en Dios, intentaba hacerme venir al mundo invocando su fe. Y yo nací en el frío de aquel pasillo, por la intervención de una fuerza que era desconocida para ella y para todos en aquellas circunstancias. Es posible que hayan nacido y que sigan naciendo muchos niños de esta manera, en condiciones muy extremas, todavía más extremas quizá. Pero ¿qué es el karma? ¿Qué es el destino? No lo sé. Y en aquellos momentos yo no era más que un poquito de nada. Estaba morado, porque casi me había asfixiado. Estaba frío. Pero mi madre me había invocado con mucha fuerza, como si me impusiera un tatuaje en el alma, sin tener ningún punto de referencia de lo que estaba pasando. Yo no era más que un trozo de nada. Estaba desvalido. Pero, entonces, empecé a respirar.

Así fue como comencé a vivir. Había sobrevivido a duras penas. Y, claro está, la verdad es que yo no recuerdo lo sucedido; pero mi madre lo contaba muchas veces. Puede que se debiera a aquel comienzo mío poco común, pero el caso es que yo siempre he anhelado otras cosas, algo más, algo más profundo, místico... algo extraño. Recuerdo que cuando tenía cuatro años viví un momento de revelación que me dejó inmóvil. No veía más que luz. ¡Luz! ¿Qué es esto? Me abrumó. Yo no pensaba; me limitaba a estar en la luz. Pero ¿qué era aquello? Yo no lo sabía entonces, y sigo sin saberlo. Pero tengo ese recuerdo imborrable.

Andre y yo compartimos una habitación minúscula y dormimos en la misma cama durante dieciséis años. Teníamos en común el amor a lo que se salía de lo ordinario, y nos gastábamos lo que podíamos ahorrar en comprarnos plantas exóticas. Pero a pesar de nuestras semejanzas, yo siempre me sentí distinto. Me apasionaban las estampas que teníamos en las paredes, que representaban templos del Tíbet. A los doce años ya me había interesado por el yoga, el hinduismo, el budismo... por las que podríamos llamar disciplinas esotéricas, además de por la psicología. Pero yo no era el mejor estudiante de la familia. Mi madre era cariñosa y atenta, pero también era muy estricta y se empeñaba en que tuviésemos agudeza cognitiva. No teníamos

dinero, pues mi padre no podía trabajar de manera regular por problemas de salud. La moneda de cambio emocional de la época era la inteligencia. Mis hermanos mayores se aplicaban para ser los mejores de la escuela; pero yo no tenía esa posibilidad. A Andre y a mí nos llamaban los Pipis; éramos inseparables, y a veces teníamos la impresión de que éramos uno solo. Pero yo siempre me sentí oveja negra en cierto modo, un poco más raro, excitable, distinto sin más.

Recuerdo que cuando tenía siete años estaba jugando con mis amigos en un prado nevado, construyendo una especie de iglú. Ya sabes, como nos imaginamos que debe de ser un iglú cuando tenemos siete años. Al cabo de un rato todos mis amigos se volvieron a sus casas, pero yo me quedé. Y me invadió una sensación agradable que me hizo sentarme en la nieve sin más. Se hizo tarde, y mis padres y mis hermanos se pusieron a buscarme porque yo no había regresado a casa. No era raro que yo jugara al aire libre en el bosque, cerca de nuestra casa de Sittard, construyendo cabañas, jugando a Tarzán y todas esas cosas que hacen los chicos; pero entonces estaba en la nieve[1]. La nieve me encantaba, como me encanta ahora. Pero llevaba fuera tanto tiempo que se preocuparon. Cuando me encontraron, yo ya llevaba bastante tiempo dormido, y cuando me despertaron me resistí. Supe después que había empezado a tener lo que llaman «la muerte blanca», proceso en el que comienzas por quedarte dormido, tienes hipotermia, caes en coma, y se acabó. Lo que quiero decir es que es verdaderamente irreversible si no te aplican una fuente de calor externa[2]. De modo que me recogieron de la nieve y me llevaron a casa, y la vuelta fue francamente terrible, porque estaba hipotérmico. Pero me recuperé.

Cuando tenía once años me volvió a suceder lo mismo. A la vuelta de la escuela, camino de mi casa, decidí que quería sentarme. Hacía frío; estaba helando, y yo me senté en el porche de un vecino y me quedé dormido. No sé qué pasó exactamente, pero parece ser que alguien llamó por teléfono y dijo que había visto a un chico dormido al aire libre, bajo la helada, y mandaron una ambulancia. Me desperté en el hospital, y me tuvieron ingresado una semana en observación. También en esta ocasión me recuperé, pero era consciente de que podía haberme muerto en cualquiera de los dos casos si no hubiera venido gente y no me hubieran llevado a un lugar caliente. Lo raro de la hipotermia es que no quieres despertarte; lo único que quieres es dormir. No sé con exactitud a qué se debe esto; pero el caso es que estos fueron mis primeros encuentros con el frío. Y a pesar de que ambos representaron un grave peligro, la verdad es que fueron bastante agradables. Yo me sentía bien. Te duermes, y nada más. Adiós, vida, muchas gracias por todo. Todo va bien. No hay problema. No hay miedos. No hay nada. Solo hay una sensación dulce y agradable.

Otra vez, cuando yo era pequeño, tendría unos seis años, mis amigos y yo jugábamos cerca del bosque. Uno me arrojó una botella de agua sucia del arroyo que corría por allí, que era de aguas residuales llenas de bacterias, y yo me puse muy enfermo. Creo que el chico que me vertió encima el agua de la botella lo hizo sin mala intención. No fue más que una travesura; pero al mismo tiempo me estaba imponiendo su voluntad, diciéndome, para todos los efectos: «Tengo ocho años y soy mucho mayor que tú, y mira lo que te puedo hacer». Todavía recuerdo aquella sensación de impotencia. Yo no podía hacer nada, porque era un chico mucho mayor y más grande que yo, de modo que no me quedaba más opción que aguantar su maltrato y volverme a casa. Y me pasé las dos noches siguientes arrojando vómitos verdes, hasta que mis padres me llevaron por fin al hospital. Resultó que había contraído la enfermedad de Weil, también llamada leptospirosis, que es una enfermedad rara y muy contagiosa[3]. La infección era tan grave que estuve hospitalizado tres semanas más; pero me recuperé bien, claro está. Estos momentos fueron mis primeros encuentros con la nieve y con las infecciones bacterianas, dos cosas que desempeñarían papeles importantes en mi vida posterior. Supongo que, en este sentido, aquellos episodios fueron presagios de lo que me llegaría más adelante.

Los relatos me han interesado desde que era pequeño. Cuando alguien se ponía a contar un relato, un relato *verdadero*, de algo que existía en alguna parte, de algo extraño, de algo profundo, a mí me cautivaban sus palabras y les dedicaba toda mi atención. Podía sumirme en la narración como si fuera un remolino. Por lo demás, yo era un niño muy aficionado a jugar. Me gustaba jugar a Tarzán, y me encantaba estar al aire libre en el bosque. Jugábamos a hacer cabañas en los árboles y a colgarnos y a pasar de árbol en árbol con «lianas» que hacíamos con neumáticos de bicicleta viejos. Los atábamos unos con otros, los colgábamos de las ramas y nos columpiábamos de un árbol a otro soltando el grito de Tarzán tan fuerte como podíamos, porque nosotros éramos los monos. Jugábamos a ser los monos, y nos encantaba. Éramos Tarzán.

Como a mi hermano gemelo y a mí nos encantaba estar al aire libre, cuando teníamos tiempo nos aventurábamos por el bosque, entre la naturaleza. Pasábamos el día entero fuera, construyendo cabañas, subiéndonos a los árboles, haciendo excavaciones y asando patatas en una pequeña hoguera que hacíamos. Sigo creyendo que aquellas patatas eran lo mejor que he comido en mi vida. Con un poquito de sal estaban deliciosas, exquisitas. Representaban nuestra libertad, y tenían un sabor que no se podría igualar en ningún restaurante, porque nosotros las comíamos conectados con la naturaleza. Al estar al aire libre se nos agudizaban todos los sentidos. Creo que

muchos niños actuales se pierden todo eso. Están tan metidos en sus ordenadores, en sus videojuegos y en sus realidades virtuales que pierden de vista la realidad verdadera, la naturaleza, que les estimula los sentidos, se los desarrolla y se los agudiza. Me parece que esta falta de conexión con la naturaleza contribuye, por desgracia, a la depresión y a otros problemas.

Si bien es cierto que cuando tenía doce años ya me estaba interesando por la psicología, el hinduismo, el budismo y el yoga, también es verdad que fui monaguillo, como lo fueron muchos compañeros de mi edad. Naturalmente, esto fue por mi madre, que era católica devota. Como era muy piadosa, obligaba a sus hijos a que fuésemos con ella a misa todos los domingos. Pero por mucho que yo lo intenté, por respeto a mi querida madre, no pude llegar a sentir una conexión con la Iglesia; antes bien, todo aquello me resultaba bastante aburrido. Aquel aburrimiento me provocaba aversión a asistir a los servicios religiosos en la iglesia; pero mi madre se empeñaba en que teníamos la obligación moral de ir. Y no había quien se escapara de una madre como aquella. Mi madre no lo consentiría. Nos tenía a todos en un puño, y mis hermanos y yo nos veíamos obligados a aguantar incontables domingos en una iglesia en la que, desde mi punto de vista juvenil, no pasaba gran cosa. Yo era un chico hecho para los sábados. Los sábados podía ir al bosque, ensuciarme, proferir a todo pulmón mi grito de Tarzán. Los sábados podía correr por el bosque, construir algo con nada, inventarme mil juegos. Me podía perder en la libertad del juego. Para un niño con imaginación creadora, un bosque es como un país maravilloso. No se parece en nada a la iglesia.

A los trece años opté por hacerme vegetariano, cosa que se consideraba muy radical para un niño (o para cualquiera) en la cultura en que yo vivía, en la que todos comían carne y se consideraba que era lo más normal del mundo. Pero yo había conocido hacía poco a un caballero de edad avanzada que, a su manera, protestaba contra aquella cultura. Faltaba poco para la Navidad, y él decía: «Si Dios tiene conciencia, y si esta es la época de la paz en la Tierra, ¿cómo es posible que sea también la época de la mayor matanza?». ¿Cómo era posible aquello? Y yo me puse a pensar en los animales que consumíamos y en cómo los trataba la industria cárnica, y me di cuenta de lo cruel que era. Llegaban camiones llenos de animales vivos para que los mataran. Aquello no tenía nada de natural; no era una manifestación de una sociedad humana de cazadores y recolectores. No era más que matanza y crueldad. ¿Para qué?

Cuanto más lo pensaba, más me decidía a ir reduciendo la cantidad de carne que consumía al día. Tomé la resolución de aplicarme a ello y de llevarlo hasta el final, y al cabo de dos meses ya no comía carne. Tal como era la cultura en aquellos tiempos,

quedé marcado al instante como diferente; aunque mi familia lo aceptó como una más de mis rarezas. De pronto, fui un patito feo. Me parecía que todos me miraban, me señalaban con el dedo y me decían: «Eres diferente, eres diferente». Y lo era. Yo alimentaba mi independencia construyéndome mi pequeño mundo particular. Empezaba a distanciarme de la cultura normal haciéndome vegetariano, explorando disciplinas esotéricas y llevando el pelo largo, como un jipi. Como muchas otras personas, tuve que soportar que los demás intentaran reprimir mi naturaleza. Cuando hube reconocido que yo era diferente y lo acepté, empecé a distanciarme más todavía, más concretamente en lo que se refería a mi consciencia y a mi manera de percibir el mundo. Yo era un chico sensible. Aprendí a desarrollarme a mi manera.

Nunca fui muy buen estudiante. En historia, lengua, matemáticas, ciencias y todas esas cosas solo sacaba notas medianas. No es que fueran malas del todo, pero tampoco destacaban como buenas, y yo estaba convencido de que no podría acceder a los estudios superiores a los que sí habían llegado mis hermanos más estudiosos. En las familias numerosas de aquella época el éxito escolar era una cuestión de supervivencia. La gente me recordaba que los que iban a las mejores escuelas estudiaban después en las mejores universidades, que eran la vía de acceso a buenas carreras profesionales y a todo el reconocimiento que reciben los que logran esa clase de éxito. Por ello, me apunté a un curso de fines de semana en el que podría hacerme valer a pesar de mis limitaciones como estudiante. A base de hablar y de participar activamente en las discusiones conseguí hacer el curso en seis semanas y tuve acceso a la enseñanza superior. Pero no tardé mucho tiempo en darme cuenta de que aquellos estudios no eran para mí, y cursé solo las tres cuartas partes de un año escolar, hasta que dejé los estudios.

Sí, no tengo estudios superiores, y no me avergüenzo de ello. Soy una persona sin estudios superiores que ahora enseña a doctores y a profesores universitarios de todo el mundo. Hago un trabajo señero que está reescribiendo los textos científicos, y esto es, en parte, *gracias a* que no tengo estudios superiores. Como estaba fuera del sistema y no sabía lo que pasaba en los círculos académicos, me limitaba a seguir el flujo natural de las cosas y a intentar sobrevivir en la sociedad a base de mi intuición y de mi instinto. En general, la sociedad está muy centrada en que la persona alcance unos resultados tangibles y llegue a ser algo que se pueda definir ante los demás. Abogado, banquero, lo que sea. Pero no era aquel mi camino. Mi instinto y mi intuición me orientaban en otro sentido, y aquello se lo debía a mi madre. No solo lo había invocado, sino que lo había imprimido en lo más profundo de mi ADN, de mi alma y de mi espíritu. Yo estaba comprometido desde que nací a seguir una misión

distinta. No por eso soy una persona especial ni única, pero sí creo que la vida es especial y que debemos tratarla como tal.

2.
EL NACIMIENTO DEL HOMBRE DE HIELO

SITTARD, MI PUEBLO, ESTÁ EN EL SUR de los Países Bajos, en la parte más estrecha del país. Alemania está a un kilómetro y Bélgica está a doce kilómetros. Por eso, cuando era joven, recibí la influencia de las culturas alemana y belga y de sus gentes, que hablaban alemán y francés; además, por supuesto, de nuestra propia cultura e idioma holandeses. De los doce a los diecisiete años trabajé repartiendo periódicos, tanto el *Algemeen Dagblad* como el *De Telegraaf*, de madrugada. Esas horas son una dimensión muy distinta del día; no hay nadie, y tú estás sintonizado con tu bicicleta y con los elementos de la naturaleza.

He sido siempre un tipo sencillo y seguiré siendo siempre un tipo sencillo. Mi vieja bicicleta me gusta mucho más que todas esas bicicletas modernas que se venden hoy día, de capricho, relucientes, multicolores, llenas de accesorios y de juguetes. Me fui en mi bicicleta vieja hasta España tres veces, y una vez casi llegué a África. La verdad es que no sé lo que tenían esas bicicletas viejas, pero me decían algo.



La histórica plaza del mercado de Sittard, mi pueblo, en los Países Bajos.

La zona donde yo repartía los periódicos era algo abrupta, y llevar una carga pesada podía resultar difícil. Cuando subía una cuesta en bicicleta con la cesta llena de periódicos, estos pesaban tanto (sobre todo la gruesa edición de los sábados) que tenía que detenerme a la mitad y entregar los periódicos antes de seguir. Así me hacía fuerte. Acabé por vencer a las cuestas. Y una vez, en un festival que hubo en Sittard, participé en un concurso en el que hice un kilómetro en una bicicleta fija en un minuto y dos segundos. No le di mayor importancia, pero después llegó un ciclista profesional y lo hizo en un minuto y cuatro segundos, y después otro en un minuto y seis segundos. Gané el concurso. Todas aquellas mañanas que había pasado

repartiendo periódicos por las cuestas, en condiciones meteorológicas de todo tipo, me habían vuelto más fuerte, y no solo físicamente. Me habían enseñado disciplina.

Durante cinco años me despertaba todos los días a las 3:30 de la madrugada. Rodaba de la cama para caer en el suelo directamente en la postura de hacer flexiones de brazos; hacía cincuenta flexiones, y cuando terminaba ya estaba despierto. Mi padre nos ponía una gran taza de café a cada hermano y salíamos a las 4 a hacer nuestras rutas de reparto de periódicos. Seguíamos una rutina precisa. Y entonces yo salía en plena noche para subir y bajar por las cuestas de Sittard con las alforjas llenas de periódicos. Oía cantar a las aves de muchas clases y veía conejos por las calles, y todo era muy mágico y contemplativo. Veía y sentía cosas que no requerían palabras, porque estaba solo. Estaba solo por las colinas, con mi bicicleta y mis periódicos. Todos los días, durante cinco años.

Aquella experiencia sentó, sin duda, la base fundamental de mi moral disciplinada. Yo estaba tan fuerte como un soldado de operaciones especiales. Y si un chico o chica quiere ser fuerte, lo que yo le recomiendo es que reparta periódicos por una zona con cuestas. Así llegas a saber quién eres, porque no tienes a nadie más con quien hablar. Empiezas a practicar la contemplación; ves el mundo en paz, sin el runrún de nada ni de nadie. Estás solo y tienes que cumplir una tarea, sea cual sea el tiempo meteorológico. Te encuentras a ti mismo en lo más hondo de ti mismo. Eso es la fuerza.

Contando con aquella nueva fuerza y con toda la confianza que la acompañaba, cuando tenía diecisiete años me puse en camino en bicicleta, con mi hermano, con la intención de llegar hasta España. Miles de kilómetros en bicicleta. Como conservaba las viejas alforjas para periódicos, metí en ellas algunos artículos esenciales. Fue una experiencia hermosa. En los Países Bajos el mes de octubre es cuando entra de verdad el otoño y cuando empieza a sumarse el tiempo frío a la lluvia, que es muy fría. Al pedalear con la piel mojada por la lluvia nos aumentaba mucho la sensación de frío, que es el efecto propio del agua, y pasábamos mucho frío. Pero seguimos adelante, cruzando los montes de las Ardenas, en Bélgica. Recuerdo que había nieve y temperaturas muy bajas. En un momento dado tuvimos que detenernos para comer, pero no habíamos traído más comida que avena, avena seca, que a mí me sabía a avellanas. Maravillosa.

Si te sumerges en la naturaleza, en los elementos, hasta tal punto que tu cuerpo está funcionando en profundidad y tienes activados de verdad todos los sentidos de tu ser, y solo comes cuando tu cuerpo lo requiere, en vez de comer a horas fijas, descubrirás que te cambia el apetito de una manera tan honda que hasta la avena seca viene a ser

como un banquete. Hoy día hemos perdido casi del todo esta conexión, este sentido profundo, y por eso muchos no somos capaces de incorporar sus valores en la vida cotidiana. Pero en ese momento, en bicicleta por las carreteras frías, nosotros lo sentíamos a fondo, y hemos conservado este sentido en los corazones desde entonces.

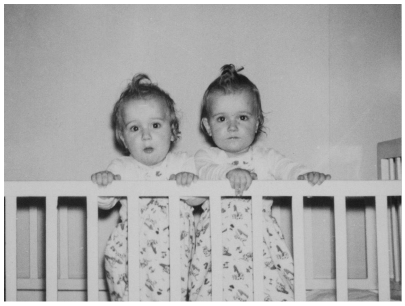
Andre y yo bajamos en bicicleta por las Ardenas y nos fuimos acercando, sin prisa pero sin pausa, a la región mediterránea del sur de Francia, la Costa Azul. Y por el camino no solo apreciábamos el cambio del tiempo, que cada vez era mejor, sino también de la vegetación, de la arquitectura y de la conducta de las personas. A medida que las temperaturas son más altas, la gente sale más de sus casas, habla más entre sí y pinta las casas de colores más vivos. El mes de octubre es una época maravillosa en el sur de Francia; y desde allí fuimos siguiendo el sol hacia España, donde era la temporada de la cosecha de los melones, las naranjas y los higos. Lo pasamos maravillosamente recogiendo todas esas frutas y viéndolo todo; y has de saber que viajar en bicicleta es otra cosa. No es como viajar en coche. Ir en coche es como ver la televisión: no haces más que estar sentado y ver lo que pasa por la ventanilla. Pero cuando viajas en bicicleta se intensifican tus sensaciones, miras a un lado y a otro y todo se amplía, porque estableces una conexión directa con todo. Ahora que han pasado más de cuarenta años sigo recordando el sabor de esas frutas, el dulce aroma de aquel aire. Todavía los percibo, ahora que tengo más de sesenta años.

Uno de mis objetivos es que todos lleguen a comprender estas sensaciones, estas sensaciones profundas de estar conectados con la naturaleza. Eres Tarzán. Eres Jane. Eres un rey. Eres una reina. La corona es algo más que un símbolo que se pone en la cabeza de un hombre al que se llama «rey»; es un áurea que te rodea cuando irradias, cuando tienes el cerebro vivo del todo. Irradias un campo electromagnético, y esa es la corona. Esa energía es lo que te hace rey o reina. Es una coronación natural. Por tanto, compórtate como rey o como reina y luce con orgullo tu corona, porque eso es lo que eres por dentro.

Aunque no lo sabía, aquello era precisamente lo que yo buscaba entonces. Aquella conexión. Buscaba dentro de mí algo que no era capaz de expresar del todo; pero, con el tiempo y con la experiencia, empecé a saberlo. Aquella invocación de mi madre había sido, en efecto, la clave de mi historia. El poder de una madre es bueno y está lleno de amor porque procede de la naturaleza. Lo mejor es que lo escuches. Ella sabe lo que hay. Ella está allí. Y así debe ser. Yo tomé el amor de mi madre, su invocación, y a los diecisiete años me puse a profundizar de manera consciente en los

niveles más hondos de mi ser, alcanzando una conciencia aguda de que en el mundo y en mí mismo había algo más de lo que saltaba a la vista. Había mucho que no se veía, y yo ansiaba desesperadamente llegar a verlo.

Yo sabía algo de francés, que me servía para comunicarme con la gente que nos encontrábamos en nuestro viaje. Y a pesar de que tenía un vocabulario limitado, todavía podía relacionarme con esas personas, porque les daba algo que estaba más allá del lenguaje y que me salía de dentro, de mi corazón. Era un sentimiento, un sentimiento profundo que ahora entiendo mejor, aunque entonces me limitaba a sentirlo. Conocer a personas que eran más exultantes y más abiertas me liberaba la mente. Me capacitaba para reconciliarme con aquellas partes de mí mismo que otros consideraban raras o distintas. Y cuanto más al sur llegábamos, cuanto más nos alejábamos de los Países Bajos, de nuestras creencias y experiencias culturales condicionadas, más cercano me sentía a mí mismo. Aquello me inspiró varias revelaciones. Era capaz de quitarme de encima ese sentido del prejuicio que solía tener. Es maravilloso lo que puede pasar dentro de tu núcleo si llegas hasta él, si te encuentras con la luz que tienes dentro. Lo sabes, sin más. Estoy convencido de que toda persona que entra conscientemente en esa luz está buscando una misma cosa: un propósito.



Andre y yo.

Cerca de la frontera de Francia con España, en los Pirineos, Andre y yo conocimos a un hombre que se llamaba Wolfgang. Wolfgang era alemán, y era un poco mayor que nosotros. Pasaba la mitad del año trabajando en Alemania de enfermero, y durante la otra mitad se subía a la bicicleta y se iba hasta África. Cuando lo conocimos ya había hecho el viaje dos veces, y recuerdo que nos contó que una vez fue por el desierto de Sudán, en el Sahara, y que tenía que ir andando porque no podía montar en bicicleta por la arena. Iba andando por el camino, y ¡en un momento dado, sin previo aviso, apareció un león! El león lo vio, y debió de ver también el reflejo del sol en la bicicleta o algo así, y huyó. Pero aquello dejó sobresaltado a Wolfgang, como puedes imaginarte. Sin embargo, aquello no le impidió repetir el viaje más adelante por la misma ruta.

Otra cosa que recuerdo de Wolfgang era que escuchaba con mucha atención todo lo

que yo decía. Yo no era más que un chico de diecisiete años, inexperto, que apenas empezaba a entenderme a mí mismo, mientras que él era un hombre dotado de una experiencia considerable si se tenía en cuenta que solo me sacaba unos pocos años. Pero me trataba a mí y trataba mis ideas con respeto, nunca con desprecio. Él se daba cuenta de que yo buscaba algo dentro de mí mismo sin saber del todo lo que era ni lo que él podía aprender de mí. Pero cuando yo le hablaba era muy consciente de que estaba diciendo cosas a una persona mayor que tenía experiencia en los viajes por el mundo. Un hombre que se había encontrado a solas con un león y que había vivido para contarlo. O sea, ¿qué miedo podía tener un hombre así, un hombre que tenía el valor de trabajar medio año de enfermero y pasarse después otro medio año viajando en bicicleta por toda África? No había miedo. Él sabía, sin más. Y yo no sabía, al menos no sabía todavía. Estaba empezando a llegar. Pero fue en aquel momento cuando empecé a ser consciente de que yo también podía saber; y, lo que era más importante, empecé a creer que podía saber.

Aquella revelación fue monumental para mí. Ser consciente de que tal conocimiento era posible me liberaba de mi propio miedo y me orientaba hacia dicho conocimiento. Me di cuenta de que todos poseemos de manera innata la sabiduría natural que procede de dentro, del núcleo; pero a veces estamos demasiado condicionados por dentro para reconocerlo o para creerlo. Sucede con demasiada frecuencia que tomamos este conocimiento por sueños o, lo que es peor, por locuras. Pero yo estaba allí, con mi bicicleta, en el sur de Francia, camino de España, más allá de los Pirineos, hablando con Wolfgang de filosofía y de otros temas elevados y disfrutándolo mucho. Andre nos escuchaba a veces, pero la mayor parte del tiempo iba como cuatrocientos metros por delante de nosotros. Andre es un hombre mucho más sensato que yo, podría decirse que más práctico. Nosotros íbamos tan absortos en nuestra conversación que él nos dejaba hablar sin querer entrometerse. Nuestro diálogo tenía tal profundidad que yo tuve toda una catarata de revelaciones y llegué a entender por primera vez la verdadera contemplación. Fue aquella contemplación lo que me permitió llegar donde no había llegado nunca, ser consciente y aplicar todas esas energías dentro de mí y a mi consciencia. Me di cuenta de que todos tenemos dentro un lugar sagrado, y tomé como objetivo el llegar a él. Cuando lo consigues, te vuelves consciente de tu propia luz, de tu propio ser, de tu propósito. Todo ello está a tu alcance, si sabes dónde buscarlo.

Recuerdo que un día me desperté en un melonar sintiéndome muy distinto. No sabía lo que me pasaba. Volví a mirar en mi interior, y allí estaba. Lo que me había llegado a la consciencia aquella mañana era esa energía que conecta el cerebro con las partes más profundas de la mente y que forja una comprensión más profunda. No había

dualismo. La mente y la naturaleza son uno. Eso es. Al principio me desorientaba el hecho de haberme despertado sintiéndome distinto de antes. No sabía lo que era; pero era yo, en todo caso. Un nuevo yo que había existido siempre. Trascendente. Y pasé las tres semanas siguientes en aquel estado trascendente del ser. Pero después regresamos a los Países Bajos y volví a la agitación, al condicionamiento y a todas esas cosas.

En aquella época, con diecisiete años, yo vivía en una casa de okupas. Por entonces, la okupación estaba bastante aceptada en los Países Bajos[1]. Hay personas que poseen tantas propiedades que no saben qué hacer con ellas; y por eso hay okupas. Los okupas son unas personas que se meten en una casa sin más y dicen: «Usted está especulando con este inmueble para beneficiarse del mercado inmobiliario; y, mientras tanto, está vacío. ¡Eso no está bien! Será suyo, pero es una vivienda y nosotros no tenemos donde vivir. De modo que lo usaremos de momento, pagaremos el gas y la electricidad, y se acabó». Yo pensaba así. Era un okupa, un contestatario. Creía que lo que era justo era justo, y que teníamos la obligación de arreglar lo que estaba mal o, como mínimo, de oponernos a ello. Y yo viví ocho años en aquella casa, de okupa. Aquel fue para mí un período de verdadera libertad, porque no había ninguna regla. Yo ya era un marginado social, vivía fuera del sistema, y la vida de okupa no hacía más que agrandar mi distanciamiento de la sociedad y reforzarlo. Me hacía volverme hacia dentro de mí mismo cada vez más, y así podía pensar con libertad y hacer mucha música.

Puede que hoy día la okupación sea una propuesta más arriesgada, tanto en los Países Bajos como en los Estados Unidos; pero aquella fue una época idílica de mi vida. Era un lugar de libertad pura. Vivíamos juntas unas cien personas, en coexistencia pacífica y en abundancia creativa. Las personas que compartían aquel espacio, relativamente ajenas a la presión de integrarse en la sociedad y de ganarse la vida, podían liberarse sin más y seguir sus impulsos creativos. De modo que allí teníamos mucho arte, mucha música. Festivales. Charlas. Y la energía era libre. En aquellos años hice mucha música, participé en muchos debates, y debo decir que fue allí donde se me desarrolló el sentido del pensamiento libre.

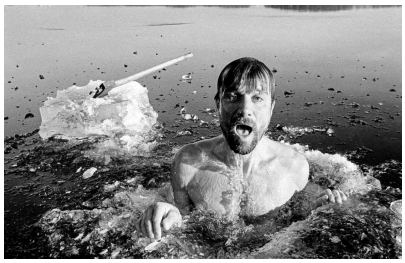
Aunque reconozco que la okupación no es para todos, y menos hoy día, sigo creyendo que toda persona debe tener en su vida un tiempo, un espacio, en el que pueda vivir con esa libertad, aunque solo sea durante un período sabático. Te apartas de la sociedad porque quieres liberarte la mente; pero antes debes aprender a soltarla. ¿De qué te sirve desconectarte de todas las reglas, de la moral y de la ética de un sistema represivo si no eres capaz de expresarte? Así no haces más que evocarte un

estrés de otro tipo. Y así estuve ocho años, expresándome a mí mismo. Vivía en libertad en un lugar donde la expresión creativa se valoraba como es debido. Pero al mismo tiempo me volví muy disciplinado. La disciplina me servía de vía de liberación. Hasta que, una mañana tranquila de domingo, en invierno, yo estaba en el parque Beatrixpark, reflexionando sobre todo esto, y vi que el agua del estanque estaba cubierta de una fina capa de hielo.

Aquello me produjo una atracción que me resultaba inexplicable. Miré a un lado y otro y no vi a nadie. Podía desvestirme y meterme desnudo en el agua fría, y eso fue exactamente lo que hice. Recuerdo con mucha claridad que el frío no me molestaba en absoluto; no sentía más que curiosidad. La curiosidad era mucho más fuerte que la temperatura del agua. ¿Te imaginas? Ahora ya sé a qué se debía aquello, pero entonces me limité a vivirlo[2]. Y aquella agua fría tuvo un efecto inesperado en mi cuerpo; a saber, me hizo sentirme de maravilla. Me puse a jugar en el agua, rodeado por todas partes de una capa fina de hielo y asombrado de poder jugar allí sin más. Miraba el hielo sin entender nada aún, sin hacer nada más que mirar, y pensaba para mis adentros: «¡Guau! ¡Puedo jugar! ¡Estoy en el agua! ¡Y estoy bien!». Todo el mundo decía siempre que meterse en el agua fría era una locura. Decían que podías morirte. ¡Eso no es bueno! ¡El agua fría es un elemento adverso de la naturaleza, y tenemos que protegernos de ella! Nos han condicionado para que creamos eso; pero a mí se me desvaneció todo en aquel momento. Me sentía estupendamente. No pasé mucho tiempo metido en el agua; puede que fuera un minuto o un minuto y medio, pero me bastó para sentir la conexión que se estableció dentro con mi consciencia. Más allá del lenguaje y de los marcos intelectuales.

Ahora podemos comprender que el hecho de que mi curiosidad fuera más fuerte que el frío del agua fue una demostración del poder inmenso de la mente humana. Pero, por desgracia, la humanidad en general ha perdido la conexión con este poder, porque ya no nos aventuramos entre los elementos casi nunca, o nunca. Nos quedamos refugiados en nuestras casas caldeadas y acogedoras, libres de los elementos estresantes del entorno que permiten que surja dentro de nosotros este poder. Por ello, nuestras mentes no son capaces de trascender el impacto de las fuerzas extremas sobre nuestros cuerpos ni de aceptar la verdad de la mente sobre la materia. Yo sé que es la verdad, y he dedicado la mayor parte de mi vida a demostrarlo. Tuve que afrontar durante décadas las burlas y la incredulidad de los negacionistas sin imaginación. Pero todo ello empezó en serio allí. Aquel fue el punto de partida de toda mi empresa. Cuando salí del agua me sentía estupendamente; en realidad, no pensaba; solo estaba asombrado, me limité a sentir la subida de las endorfinas mientras volvía a mi casa sintiéndome muy bien.

Días más tarde regresé al agua y volví a hacer lo mismo; y obtuve los mismos resultados. Está claro que cuando una cosa te hace sentir tan bien como aquello me hacía sentir a mí tiendes a volver a repetirla con frecuencia. Y aquello fue lo que hice una y otra vez. Empecé a observar que cada vez que me sumergía soltaba un jadeo involuntario, y aquello me pareció interesante. Y cuando, en un momento dado, respiré hondo veinticinco veces, aquello me produjo un hormigueo desenfrenado en el cuerpo, como si fuera electricidad. No sé bien del todo por qué opté por respirar de esa manera y en ese momento, pero lo más probable es que no fuera más que mi sensación visceral, un impulso que seguí, para irme dejando llevar después por mi propia guía interior. Meterte en el agua te hace respirar más hondo y de manera más consciente. El dióxido de carbono sale, y empiezan a contraerse los músculos. Es por fisiología elemental. Pero también es que está actuando la electricidad, el sistema nervioso autónomo. Era una sensación maravillosa; y con el paso del tiempo se fue desarrollando una rutina. Fue un proceso orgánico y progresivo, y aquella experiencia física del frío y de seguir mis impulsos viscerales me condujo a un verdadero descubrimiento personal de mi propia consciencia, de mi propia conexión mente-cuerpo. Yo solo tenía diecisiete años, y me sentía vivo y emocionado.



Con la práctica, mi ejercicio de respiración me cargaba de manera tan plena que no llegaba a tener el impulso que desencadenaba el acto de respirar. Llegué al punto en que podía pasarme más de cinco minutos sin respirar. Al mismo tiempo, experimentaba nadando en el agua helada. Hice aquello todos los días, durante todo el invierno, veinticinco años seguidos. En ese tiempo aprendí a controlar conscientemente mi cuerpo. Aquello no me llegó de la noche a la mañana; pero recuerdo una noche de helada en que estaba sentado al aire libre sin más ropa que unos pantalones cortos y me sentía estupendamente. Me sentía estupendamente porque sabía que estaba descubriendo algo. Y así era. Había nacido el Hombre de Hielo.

3.

UNA DUCHA FRÍA AL DÍA, DEL MÉDICO TE LIBRARÍA

EN LA VIDA HAY MUCHAS COSAS que no saltan a la vista hasta que te pones a buscarlas. El que busca, encuentra, encuentra mucho más de lo que le parecía posible. A la mayoría de nosotros nos han enseñado a seguir un camino familiar y previsible: estudias, eliges una carrera profesional y después, si tienes suerte, te ganas una licencia sabática, o puede que un aumento de sueldo. Esta experiencia nos define, pero no es lo que somos. Nuestra existencia, quienes somos dentro de nosotros, nuestra alma, es algo más, es muchísimo más. Y al acceder a esa alma descubrimos que nuestras mentes y nuestros cuerpos son capaces de mucho más. Somos unos seres de luz y somos dueños de nuestras mentes y de nuestras almas por derecho propio. Este es el momento de despertarnos al verdadero poder que tenemos dentro cada uno de nosotros. Al conectar conscientemente con nuestro cerebro reptiliano, que antes se consideraba inaccesible, hemos alcanzado una nueva frontera, la de la consciencia del cerebro sobre el cuerpo. Esa consciencia te permite confiar de verdad en tu juicio basado en la intuición y en el instinto. Llegué a descubrir estas cosas a base de meterme en el agua fría, de reacondicionar mi mente y mi cuerpo para que rechazaran ese sentimiento primigenio y prehistórico de que el frío es nuestro enemigo y de que tenemos que meternos en la cueva y hacer fuego para combatirlo. Lo único que tenemos que combatir son nuestros propios condicionamientos y nuestro miedo.

Mi amigo estadounidense Chris Ryan escribió un libro titulado *Civilized to Death (Civilizados hasta la muerte)* que trata de estos sentimientos más profundos, de cómo nos hemos civilizado tanto, nos hemos arrellanado tanto en nuestras zonas de confort, que hemos salido perdiendo. Alega que ya no vivimos en la naturaleza sino oponiéndonos a ella. Y ¿a qué nos estamos oponiendo, en último extremo? ¡El frío, con su poder adverso, no es enemigo nuestro! El frío sabe activar nuestro sistema vascular, que si se pusiera en fila daría casi dos vueltas y media al mundo[1]. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en nuestra sociedad actual; pero no tiene por qué ser así[2]. Todos y cada uno de nosotros tenemos unos cien mil kilómetros de venas, arterias y capilares[3]. Al cabo de millones de años de evolución, el sistema vascular está construido con millones de músculos pequeños

que contraen y abren las venas y los canales vasculares como reacción al tiempo meteorológico. Con independencia de que la temperatura ambiente sea templada o caliente, nuestra temperatura corporal central debe mantenerse en 37 ºC. Si tu temperatura central baja de ese valor, aunque solo sean uno o dos grados, entras en hipotermia, en estado hipotérmico. Si baja otros dos grados o más, ya es irreversible: tu temperatura corporal central entra en una espiral descendente y tu cuerpo ya no es capaz de calentarse. De modo que tenemos un sistema vascular que se abre y se cierra para protegernos del frío y del calor, para que nos mantengamos dentro del intervalo de las temperaturas corporales normales. Es un sistema muy delicado.

Pero ¿qué hicimos nosotros? Nos pusimos ropa. Y nos encanta la ropa, esos vestidos, esos trajes, esas bonitas corbatas. ¡Son maravillosas! Tenemos ropa de Gucci, de Versace, de Vanderbilt, de todas esas marcas de moda que encantan a todo el mundo. Pero la ropa tiene el efecto de desestimularnos el sistema vascular, ese sistema intrincado que nos difunde la sangre por el cuerpo. Y cuando los elementos ejercen su efecto sobre nuestro sistema vascular, este se abre y se cierra, se expande y se contrae, y con ello se nos ejercita el tono muscular del sistema vascular. Pero llevar ropa, ir vestidos todo el tiempo, nos desestimula. Esos músculos pequeños no funcionan. Y ¿sabes quién lo paga? Lo paga nuestro corazón. Cuando esos pequeños músculos vasculares no están en forma, cuando no están trabajando en condiciones óptimas, nuestro corazón tiene que bombear mucho más, con más fuerza y con mayor volumen, para hacer que fluya la sangre. De este modo, nuestro corazón está sometido a un esfuerzo indebido. Esta, junto con la dieta y el ejercicio, es una de las razones principales por las que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en nuestra sociedad.

¿Cómo podemos hacer frente a esta causa de muerte? Es muy sencillo: «Una ducha fría al día, del médico te libraría». El sistema sanitario cada vez se apoya más en soluciones farmacéuticas y menos en la sanación, y son pocos los que recomendarían este método; pero lo tenemos al alcance de la mano. Es sencillo, da resultado y no cuesta nada. Debemos estimularnos el sistema vascular para que alcance el tono muscular deseado. No es necesario entrenarlo, solo despertarlo. Después, cuando se ha despertado y optimizado, pongamos que al cabo de diez días, empieza a producirse dentro del cuerpo toda una secuencia mágica. Toda persona que se haya metido en una piscina no climatizada o que haya hecho el «desafío del cubo con hielo» sabe que el impacto inmediato del agua fría en nuestro cuerpo puede resultar incómodo, cuando no francamente doloroso. Por eso es comprensible que algunos no estén dispuestos a someterse a esa molestia voluntariamente. Es desagradable. Pero del mismo modo que, con el tiempo, tu cuerpo se acostumbra al agua de la piscina,

también se va acostumbrando al agua de la ducha fría con las exposiciones repetidas. En un primer momento, el agua fría desencadenará una reacción de choque del frio o un reflejo de inmersión, que es una reacción absolutamente natural. Esto puede producir una cierta hiperventilación; pero esta reacción fisiológica involuntaria se va pasando con el tiempo a medida que el cuerpo se relaja y empieza a ajustarse a su nuevo entorno. Cuanto más frecuentes sean tus duchas frías y más te acostumbres a ese choque inicial, más desearás esa sensación.

Yo empecé a aventurarme en el agua fría de manera intuitiva, cuando tenía diecisiete años. Ahora comprendo que aquella intuición surgía del trauma de mi nacimiento; pero esta es mi historia personal. No importa cómo llegues tú a ello; lo que importa es que llegues, y si llegas gracias a mis sugerencias, tanto mejor. Si he dedicado a esto toda mi vida es porque he conocido sus beneficios en persona. Por entonces yo tenía una sensación, y no le encontraba explicación en los libros que leía. No la encontraba. De modo que me dirigí a la naturaleza, y encontré unas respuestas que no estaban en los libros. Y como la naturaleza es de todos, me siento impulsado a compartir con todos lo que he aprendido. No es mío, es nuestro. Yo me he limitado a simplificarlo. Como sociedad, somos capaces de hacer frente a las enfermedades cardiovasculares si podemos aprender, colectivamente, a alcanzar un buen estado de forma vascular.

Cuando te das una ducha fría se activan y se ejercitan todos esos músculos pequeños de tu sistema vascular, que son millones. Al cabo de diez días de darte esas duchas observarás que tu ritmo cardíaco se ha reducido de manera significativa, hasta de quince a treinta latidos por minuto, y se mantiene así veinticuatro horas al día. Esto se traduce en un estrés mucho menor. Es importante que entiendas que te suben las pulsaciones siempre que tu cuerpo se encuentra sometido a un estrés. El estrés envía una primera señal al cuerpo para que active la adrenalina y el cortisol, con lo que se ponen en marcha una serie de procesos bioquímicos que te agotan el eje adrenal, la energía, porque estás en baja forma vascular. Tu corazón tiene que bombear más y que trabajar más.

Al mismo tiempo, estando como estás con la energía agotada, tu jefe te está diciendo que hagas tal o cual cosa, tu pareja también te está exigiendo, y tus hijos hacen las cosas propias de los niños, y con todo ello te aumentan los niveles de estrés. El tráfico en la carretera o los retrasos de los medios de transporte tampoco te sientan bien. Todo se te va sumando, y la consecuencia es que tu corazón tiene que bombear todavía más sin disponer de ningún modo de aliviarse, de descansar, porque tienes comprometido el sistema vascular.

Pero tú puedes contrarrestar de manera efectiva este estrés ejercitando tu sistema vascular (últimamente lo llamo «estado de forma vascular»). Cuando te has entrenado por medio de la exposición al frío puedes hacer yoga en la nieve. Puedes salir al aire libre a hacer ejercicio exponiéndote al frío, descalzo y con el pecho al descubierto, con solo unos pantalones cortos. Al cabo de quince minutos ya no sentirás el frío, y esto te indicará que el sistema vascular se te ha adaptado. Esto es innato. Siempre lo hemos tenido; pero al estar buscando siempre nuestra comodidad nos hemos desligado de nuestro estado de forma vascular natural y optimizado. Esto es una desgracia, porque nuestro sistema vascular es el que lleva a las células la sangre y, con ella, todos los nutrientes, el oxígeno y las vitaminas que necesita nuestro cuerpo para salir adelante. Y si tienes el sistema vascular bien ejercitado y adaptado, te descenderá, a su vez, el ritmo cardíaco. Es el antídoto contra el estrés, y todo empieza por las duchas frías.

Las duchas frías son la vía de acceso al flujo, a la energía y a la paz. No exagero. Son el punto de entrada a partir del cual descubrirás el poder de la mente sobre el cuerpo. Si pasas solo diez días dándote duchas frías después de las duchas calientes, es decir, terminando tus duchas calientes habituales con un minuto o cosa así de agua fría, serás capaz de ordenar a tu sistema vascular que se cierre cuando salgas al frío. Lo que es capaz de hacer tu cuerpo a voluntad es maravilloso, y te bastará con darte estas duchas durante diez días para recuperar el tono vascular óptimo y conseguir este control. Cuando tu sistema vascular se despierta y sus músculos empiezan a adquirir tono, establece una conexión con tu cerebro, con tu voluntad.

EL PROTOCOLO WHM: LA EXPOSICIÓN AL FRÍO PARA PRINCIPIANTES

Meterte en agua helada puede producirte una impresión fuerte, de modo que, si quieres intentarlo, será mejor que aprendas a preparar tu cuerpo. Pero ¿cómo hacerlo? Llevamos puesta ropa constantemente, lo que nos desestimula el cuerpo y nos deja el sistema vascular en mal estado de forma. Entonces, ¿qué podemos hacer para reducir el impacto del choque y conseguir que, por el contrario, el agua helada nos optimice el sistema cardiovascular? La mayoría de los que vivimos en Occidente nos damos duchas a diario, y lo habitual es que sean duchas templadas o calientes, porque no nos gusta el frío. Pero si rematas tu ducha templada o caliente con solo treinta segundos de agua fría (solo treinta segundos), empezarás a apreciar resultados.

Cualquier persona es capaz de soportar el agua fría durante treinta segundos, sobre todo después de haberse pasado varios minutos acumulando calor bajo el agua templada o caliente. El agua caliente te abre las venas, lo cual favorece al flujo sanguíneo. Así pues, si bien el agua fría te puede producir una cierta incomodidad al principio, treinta segundos no es una penalidad muy dura.

Cuando cambias la temperatura de caliente a fría, lo que pasa dentro de tu cuerpo es que se empiezan a

despertar todos los músculos pequeños de tu sistema vascular. Se cierran y se abren, se cierran y se abren, y este proceso repetitivo establece el tono muscular vascular, que se va desarrollando con la exposición repetida hasta alcanzar su estado óptimo. Empieza despacio al principio, con solo quince segundos de agua fría al final de tu ducha cada día. Al cabo de una semana te sentirás capaz de aguantar treinta segundos o más. Eso se debe a que el tono de tus músculos vasculares va mejorando, se va desarrollando. Tu temperatura corporal central sigue bien. Y la consecuencia es que tienes un flujo sanguíneo mejor a lo largo del día, lo que te aporta mucha más energía. Cuando eres capaz de aguantar más de treinta segundos empiezas a desarrollar la capacidad de resistirte conscientemente al choque del agua fría. Suprimes la reacción del temblor, el sollozo. De pronto, el agua ya no está fría. Más bien es una fuerza, y tú, allí de pie, eres la fuerza que se le opone. Tienes el control. Estás despertando al poder fisiológico y a la actividad neural de tu propio cuerpo. Es maravilloso.

SEMANA 1. Treinta segundos de agua fría al final de una ducha caliente.

SEMANA 2. Un minuto de agua fría al final de una ducha caliente.

SEMANA 3. Un minuto y medio de agua fría al final de una ducha caliente.

SEMANA 4. Dos minutos de agua fría al final de una ducha caliente.

Hazlo gradualmente y ve subiendo, al menos cinco días por semana. Guíate por tus sensaciones. No fuerces nada. Tampoco está mal que empieces por quince segundos y vayas subiendo más poco a poco, como hacemos en nuestro Desafío de los 20 Días de Ducha Fría.

Algunos de los beneficios de la exposición al frio comienzan a los 15,5 ºC, de modo que el agua del grifo suele estar lo bastante fría para marcar la diferencia. Cuando se te vaya desarrollando el tono muscular vascular, absorberá cada vez más el choque hasta que al final prácticamente no habrá choque. El sistema vascular se contrae a voluntad para protegerte los órganos vitales. Y lo que advertirás será que desciende tu ritmo cardíaco durante el día, reduciéndose tu nivel de estrés. Te sientes más cargado de energía. El flujo sanguíneo mejorado te nutre mejor las células. Descubrirás que ya no caes enfermo porque no tendrás vulnerable el cuerpo. Por el contrario, te sentirás fuerte.

Cuando concluya la cuarta semana tendrás optimizado el tono vascular hasta el punto de que se impondrá la mente sobre la materia. Pones el mando en «frío» y ordenas que tu cuerpo no reaccione con una conmoción al choque. Esto no es más que el comienzo de la apertura del poder de tu mente. Si eres capaz de mandar sobre tu sistema vascular, que está en todas partes de tu cuerpo, serás capaz de dirigirte a voluntad a cualquier parte de él y de controlarlo conscientemente. Tú mandas. Y todo empieza con treinta segundos de agua fría.

Cuando los seres humanos prehistóricos se aventuraban a salir de sus cuevas a la naturaleza salvaje tenían que ser fuertes. Necesitaban que se les cerrara el sistema vascular para proteger su temperatura corporal central, cosa necesaria no solo para funcionar sino para sobrevivir. De lo contrario, se arriesgaban a sufrir hipotermia y a morir. De modo que, cuando el hombre prehistórico salía de caza, sabía que su cuerpo reaccionaría en consecuencia. Y de manera automática. Cerrándose, las extremidades y el resto del cuerpo serían capaces de afrontar los elementos sin poner en peligro la temperatura corporal central, protegiendo el funcionamiento de sus órganos vitales: el hígado, el corazón, los pulmones y el cerebro. El resto del cuerpo

se puede enfriar mucho; pero si el tono vascular no está bien, el cuerpo no reacciona. Y entonces, cuando salimos al frío, el sistema vascular no se cierra bien y nos ponemos enfermos.

Y esta es la cuestión. Los padres, preocupados, han suplicado desde siempre a los niños que se envuelvan bien en gruesos abrigos, gorros y bufandas para que no cojan frío. Pero la verdad es que lo que nos ha vuelto débiles y proclives a contraer enfermedades es el tener débil el sistema vascular. No obstante, si nos damos duchas frías podemos recuperar el estado óptimo perdido de nuestro tono vascular y, en consecuencia, volvernos fuertes. Seremos capaces de obrar con naturalidad con frío y con calor y de soportar todos los elementos de la naturaleza sin que afecten de manera significativa a nuestra temperatura corporal central. Y la cantidad de beneficios para la salud que salen de aquí es maravillosa. No solo es bueno para nuestro sistema vascular, que (repito) es el sistema de transporte de todas las vitaminas, del oxígeno y de los nutrientes que necesitan nuestras células, sino que también alivia el estrés biológico de las mismas células. Con esto alcanzamos la paz. La paz profunda.

Cuando nuestros músculos vasculares llegan a tener el tono debido, nuestro flujo sanguíneo (nuestra fuerza vital) es capaz de comunicar mucho más a nuestro cerebro acerca de la paz y de la vida; porque, sin sangre, no somos nada. Y todo está allí, en el frío. A base de ejercitar esos músculos y de tonificarlos podemos salir al frío con la actitud adecuada. Podemos concebir el frío no como un poder adverso, maligno o negativo, sino como un espejo en el que se refleja si nuestro cuerpo está respondiendo bien, si está respondiendo como debe ser según la naturaleza. Hemos perdido esa habilidad; pero para recuperarla basta con darnos una ducha fría cada día.

Esa inversión que haces, ese sacrificio de tu comodidad en la ducha, arroja unos frutos extraordinarios. Sí: te va a dar mucha más energía. Sí: te va a bajar el ritmo cardíaco. Sí: va a llevar a tus células todo el oxígeno y toda la química que necesitan. Sé que ya lo había dicho, pero ¡que sea tu mantra! Al cabo de cuarenta y tres años de entrenamientos, todavía sigo recordándome a mí mismo lo bueno que es esto, el buen resultado que da. Y también tendrás una vida mejor porque con esa energía llega una electricidad que sentirás en todo el cuerpo. ¡Es maravilloso! Aprenderás a mandar en tu cuerpo y a conectar con él mucho mejor, porque la química correcta es la directora de nuestra mente, de la neurología de nuestro cerebro. El frío es despiadado pero es justo. Te enseñará el camino.

Cuando lleves diez días dándote duchas frías te aficionarás a ellas por lo bien que te

sentirás después. Y cuando gires el mando de la ducha tendrás una sensación de control. Las partes más profundas de tu fisiología se abren de pronto, por necesidad, porque el agua está francamente fría y ejerce un impacto poderoso sobre tu cuerpo. Pero entonces las partes más profundas de tu fisiología se ponen a trabajar y se encuentran unas con otras en paz. El frío no hace más que enseñarnos si nuestro poder interior está presente y si lo tenemos bajo control porque lo hacemos de manera consciente. Te vas aventurando por el frío gradualmente, cada vez más, y el frío se convierte en el maestro. El frío es un factor de estrés; de modo que, si eres capaz de entrar en el frío y de controlar la respuesta de tu cuerpo a él, serás capaz de controlar el estrés. El estrés se presenta bajo muchas formas, pero en último extremo tú lo vives a nivel biológico y celular. Puedes aprender a controlarlo entrando gradualmente en el frío y dejándote llevar por tus sensaciones. Al cabo de diez días descubrirás que eres muy capaz de controlar el estrés del frío. Te tienes que duchar en todo caso, ¿no? De modo que es muy sencillo. Solo tienes que terminar con frío. Un minuto o dos, máximo. Y después, si quieres, al cabo de los diez días, cuando tu cuerpo se haya reacondicionado, podrás aumentar la exposición.

Pero el control que adquirirás no se limitará a la respuesta de tu cuerpo al frío. Se puede aplicar al estrés bajo cualquiera de sus formas, ya sea el calor, la emoción, el trabajo, la frustración por el tráfico, las relaciones personales... lo que sea. Como el frío es despiadado pero justo, podemos aprender de él. Y lo que nos enseña es que tenemos una capacidad innata para resolver el estrés. La hemos perdido, es cierto, pero podemos recuperarla en el plazo de diez días. ¡Diez días! Este poder está llamando a tu puerta, y de ti depende abrirle o no. ¿Qué prefieres? ¿Quieres aprender a resolver el estrés, o quieres seguir sufriendo? Este método es muy sencillo, muy accesible, y la ciencia lo respalda. Ha beneficiado a muchos miles de personas. Lo puede practicar cualquiera, y no tiene dogmas; solo tiene aceptación. Solo tiene libertad.

Cuando te hayas dado una ducha fría no solo sentirás que tienes más energía, sino que también te sentirás más descansado. Como el cerebro y el corazón están conectados entre sí neurológicamente, la reducción de tu ritmo cardíaco afecta a tu estado de ánimo y reduce la ansiedad. Al estar en paz y en reposo, tu cerebro empieza a «refrescarse», y la sangre, poco a poco, va profundizando más en él. Si esa sangre llega al sistema límbico, es posible alcanzar un estado de meditación profunda que solo conocen los practicantes del *mindfulness* más avezados y con muchos años de práctica. Según mi experiencia, una ducha fría de un minuto al día te puede llevar hasta ese mismo plano. Ese es el poder de la mente al abrirse, del aprender a controlar el flujo de la sangre en las partes más profundas del cerebro. Esas partes del

cerebro del ser humano moderno reciben menos riego sanguíneo que las de nuestros antepasados prehistóricos; y esas partes más profundas sobreviven, pero no se desarrollan. No somos capaces de sentirlas, ni afectan a nuestra consciencia. Para que nos llegue la sangre a esos planos más profundos tenemos que quedarnos sentados e inmóviles, practicando la meditación durante horas. O bien, podemos darnos una ducha fría.

Una ducha fría al día, ese es el secreto. Ese es el billete para este viaje.

En febrero de 2018 participé en un estudio muy interesante que llevó a cabo la Facultad de Medicina de la Wayne State University (Universidad Estatal Wayne) de Detroit, en el estado de Michigan (EE. UU.)[4]. Los profesores Otto Muzik y Vaibhav Diwadkar realizaron pruebas de imagen cerebral a setenta y cuatro sujetos mientras los exponían al agua helada durante tres días. Cada uno de los sujetos llevaba un traje de perfusión por el que se bombeaba agua fría continuamente. La idea era controlar la actividad cerebral y medir las diferencias de temperatura de la piel de los sujetos en relación con cada exposición. Como cabía esperar, la temperatura de los otros setenta y tres sujetos bajaba cada vez que les bombeaban el agua fría. Es lógico, ¿verdad? Pero solo es lógico si lo aceptamos como lógico, si creemos que nuestro potencial está limitado. Ese es el paradigma establecido. Yo lo llamo «la desconexión», porque no conocemos el poder de nuestra mente.

CÓMO CALENTARTE A LA MANERA DE WIM HOF

¿Eres de esas personas que tienen frío constantemente? ¿Te gustaría ser capaz de calentarte el cuerpo aunque no tengas acceso a una fuente externa de calor? En tal caso, puedes practicar el ejercicio siguiente para activarte el tejido graso pardo (o tejido adiposo pardo, TAP), que es capaz de realizar una combustión de energía, y los músculos intercostales. Los músculos intercostales son varios grupos de músculos que transcurren entre las costillas y que nos ayudan a mover la pared torácica durante la respiración. Al activarlos también se genera calor.

Haz lo siguiente:

1. Siéntate.

2. Inspira hondo y despacio cinco o seis veces, dando salida al aliento de manera natural cada vez.

3. Haz una inspiración a fondo.

4. Relájate para exhalar el aire.

5. Haz una inspiración a fondo.

6. Contén la respiración, no más de cinco segundos.

7. Tensa los músculos de la alta espalda y del pecho mientras controlas la respiración; pero no tenses la cabeza. Mantén relajada la mandíbula.

8. Suelta.

Con la práctica sentirás el flujo de calor que te desciende del cuello a todo el cuerpo. Cada persona es distinta, pero con la práctica sentirás cómo te sale el calor de dentro del cuerpo. Esto fue lo que hice yo para mantener la temperatura corporal central durante los experimentos en la Wayne State... ¡pero te ruego que no intentes hacer experimentos de este tipo en tu casa!

El primer día fui capaz de generar el calor suficiente para mantener la temperatura corporal central empleando una técnica de respiración profunda que me activaba de manera efectiva los músculos intercostales (los que están entre las costillas). En el capítulo siguiente hablaremos de la respiración intencionada. Pero el tercer día, cuando me tocó ponerme el traje, me dijeron que participara de manera pasiva, sin contracciones musculares ni respiración profunda; aunque aquella mañana ya había hecho mis ejercicios de respiración, como todos los días. Pero esas cosas pueden alterar las imágenes cerebrales que se registran, con lo que habría que repetir todo el experimento. En tal situación, lo único que podía emplear yo era mi mente. Y cuando no hice nada con la mente me bajó la temperatura cutánea lo mismo que a todos los demás. Yo no tenía claro qué podía hacer exactamente. Siempre me había dejado guiar por mi intuición y por mis instintos y había aprendido en la naturaleza lo que debía hacer, y lo había hecho. Pero en la naturaleza no te piensas mucho lo que haces; te limitas a hacerlo. Es instintivo. De modo que aquella mañana, sentado en mi habitación del hotel, yo pensaba: «¿Cómo puedo manifestarlo? ¿Cómo puedo manifestar una diferencia absoluta respecto de los otros setenta y tres?». Ninguno de los otros había sido capaz de influir sobre la temperatura de su piel durante la exposición al agua fría usando la mente, manifestando un control voluntario de sus funciones autónomas.

De modo que me pregunté: «¿Qué hiciste en el Everest? ¿Qué hiciste en las aguas heladas, más allá del Círculo Polar? ¿Qué has hecho siempre en el frío? Has confiado en ti mismo. Has creído de corazón que podías hacerlo; y, con ese estado de ánimo, has afrontado esos desafíos con confianza, y has triunfado. ¿Por qué no vas a poder hacer lo mismo hoy?». Vi que todo no es más que un estado de ánimo y que la confianza es un acto de fe. Es como apostar por ti mismo. Dices a tu cuerpo lo que debe hacer, y tu cuerpo te responde y dice: *sí*. La mente y el cuerpo están sincronizados. Al cabo de tantos años, aquello fue toda una revelación.

Por la mañana hice mis ejercicios de respiración. Después, cuando me puse el traje,

no me descendió la temperatura cutánea con la exposición al frío. Fue como si yo fuera inmune a él. Me había aumentado la temperatura cutánea en un grado porque me lo había programado con la mente. No me moví, ni respiré hondo, ni contraje los músculos. No hice nada más que enfocar la mente y soltarme. Es una cosa que puede hacer cualquiera, a base de práctica y de dedicación. Solo tienes que sentarte a solas contigo mismo, excluir el mundo y sus preocupaciones y tener una imagen mental clara del objetivo que quieres conseguir. Mientras vas llegando a tu profundidad, deja pasar libremente las imágenes y los pensamientos y que caigan después. Es un alineamiento sin palabras, más bien con tus sensaciones. Se produce un momento intenso de reconocimiento, pues la confianza verdadera no es un pensamiento, sino una sensación que llega de lo profundo. El método se basa en el principio de que el poder de la mente funciona en conexión con el cuerpo y tiene una repercusión profunda sobre la capacidad humana. Es importante que entendamos que la programación, en sí misma, es una cosa que ya estamos haciendo a diario, aunque de manera inconsciente. Cuando nos metemos en el hielo nos damos cuenta del poder de estos supuestos. Esto nos ayuda a entrenar el músculo de la fe, de la fe en lo que somos capaces, lo que nos permite tener confianza en nuestro corazón.

Cuando concluyó el experimento, a mí ya no me importaba gran cosa el resultado. Pero cuando los profesores analizaron los datos se quedaron atónitos. No habían visto nunca una cosa así. Yo había conseguido subir mi temperatura cutánea en un grado y mantenerla mientras se me exponía a ciclos repetidos de agua fría y templada. No me había variado la temperatura. Tal es el poder de la mente cuando lo ha despertado el frío y la respiración.

Ahora que la depresión empieza a tener carácter de epidemia en el mundo se requieren nuevas soluciones que no sean a base de fármacos. Las imágenes cerebrales realizadas en el estudio de la Wayne State demostraron que yo era capaz de activar a voluntad unas partes de mi cerebro que se creía hasta entonces que eran inaccesibles para los seres humanos. Esto nos presenta una nueva visión de cómo podemos hacer frente a la psicosis, al miedo, a la ansiedad, a la depresión o al trastorno bipolar sin tener que depender de los fármacos.

En la naturaleza, las víctimas de los depredadores no son solo los físicamente débiles sino los que son débiles mentalmente. Ahora nos hemos creado esta sociedad moderna en la que gozamos de todas las comodidades, pero estamos perdiendo la capacidad de regular nuestro estado de ánimo, nuestras emociones. Los profesores Muzik y Diwadkar decían en el número de febrero de 2018 de la revista científica *NeuroImage*: «Hemos encontrado indicios poderosos de los componentes clave de

los procesos autónomos del cerebro relacionados con la regulación del estado de ánimo»[5]. Esto, en términos más sencillos, son las emociones. Ya hemos encontrado el modo de acceder a esa área y de aprender a regular nuestro estado de ánimo, a regular nuestro estado emocional, o como quieras llamarlo. Resulta que tenemos la capacidad innata de resolver las emociones a nivel consciente. Somos libres.

Es importante que nos demos cuenta de la importancia de este descubrimiento. Me recuerda a aquella fábula que contaba que los sabios se reunieron y se preguntaron: «¿Qué podemos hacer con el alma, ya que la gente la ha estropeado tanto?». Uno dijo: «¡Pongámosla en lo más alto de las montañas!». Pero los hombres fueron subiendo las montañas como hormigas, encontraron el alma y se la llevaron como trofeo. Entonces, los sabios decretaron: «¡Que se guarde en el fondo de los mares más profundos!». Pero los hombres construyeron submarinos y escafandras y se sumergieron en el mar. Encontraron el alma, la sacaron a la superficie y la pusieron en un museo. Y los sabios dijeron: «¡Que se lleve más allá del planeta más lejano!». Pero los hombres construyeron naves espaciales, exploraron el espacio y la encontraron. Los sabios estaban desconcertados, porque ninguno sabía dónde se podía guardar el alma. Pero entonces uno de ellos se levantó y dijo: «¡Ya lo tengo! La pondremos dentro de las personas mismas, porque allí es donde no la buscan nunca».

Y allí es precisamente donde está. El alma reside dentro de nosotros. La tenemos a nuestro alcance, con tal de que sepamos dónde buscarla. Y ahora hemos encontrado un atajo para llegar hasta las partes más profundas del cerebro, que es la sede de la mente, el alma. Es maravilloso, y nos hace *sentirnos* maravillosamente, porque somos unos seres maravillosos; pero tenemos que estar a su altura. Debemos dar un buen uso a este poder.

No cabe la menor duda de que erradicar las enfermedades cardiovasculares y mejorar el pronóstico de las enfermedades y trastornos mentales son unas aplicaciones de esta técnica que pueden ser positivas para el bien común. La técnica es accesible, es eficaz y es gratuita al cien por cien. Hemos identificado los componentes clave de los procesos autónomos del cerebro (los que son ajenos a nuestra voluntad) y hemos aprendido a acceder a ellos. Estos procesos ya son accesibles a nuestra voluntad, y deberá cambiar en consecuencia nuestra visión de la capacidad humana para resolver la regulación del estado de ánimo, la depresión, el trauma y el miedo. Así es como quería la naturaleza que fuésemos. Nos hemos apartado y divorciado de la naturaleza, y por eso hemos perdido nuestra capacidad innata para entrar en nuestro propio cerebro. Si los seres humanos hemos

evolucionado a lo largo de millones de años no ha sido para tener dentro del cráneo un montón de carne del que solo podemos controlar algunas partes. Eso es absurdo. Podemos controlar mucho más que eso. Y una buena parte de ese control está relacionada con las emociones, con los sentimientos, con el propósito de la vida. Empieza por la respiración, y por el control de la fuerza vital por medio de la respiración. Sin la respiración no somos nada; pero, controlándola, podemos acceder a la neurología de nuestra consciencia, de nuestra percepción. Y diez días de duchas frías nos permiten regular de nuevo el flujo de la sangre en lo más profundo de nuestro cerebro y liberar su verdadero potencial. Nuestro cerebro se hace uno con la fuerza vital, con el flujo sanguíneo y con la respiración, y entre ellos cambian la química. De pronto, somos capaces de descender a voluntad hasta las partes más profundas de nuestro ser, porque todo está conectado. La voluntad es un músculo neurológico; pero no puede hacer mucho si la química no está bien.

Viene a ser lo mismo que cuando tienes los músculos doloridos y no eres capaz de correr bien. No es que tengas ningún defecto propiamente dicho, y tampoco eres flojo. No puedes correr porque tienes los músculos doloridos, lo que significa que tienes mal la bioquímica. La sangre fluye allí donde va nuestra mente. Nuestra sociedad actual nos hace vivir en una narrativa estrecha, dentro de la cual se nos condiciona. Nuestro cerebro está dando vueltas sin cesar a unas mismas pautas de pensamiento, lo cual produce estrés y priva al resto del cerebro del flujo de sangre adecuado. A consecuencia de ello, nuestro cerebro no es capaz de funcionar de manera óptima. Nuestra voluntad, que se expresa a través de los neurotransmisores, no es capaz de entrar en una bioquímica que es menos que óptima, en un entorno biológico o químico que está comprometido.

La mente se impone a la materia. Lo que siempre habíamos considerado que era una idea abstracta o que estaba fuera de nuestro alcance resulta ahora accesible. Pero no es necesario que te pongas a pensar en ello. Lo único que tienes que hacer es darte esas duchas frías, y recuperarás la capacidad innata de controlar tu sistema vascular voluntariamente. Mis pruebas de imagen cerebral demostraron que es posible llegar a la parte más profunda del cerebro. Podemos acceder a nuestro sistema límbico, que rige la memoria y las emociones, y activarlo. También podemos acceder al tronco cerebral y al hemisferio gris periacueductal, que está conectado con él y que se cree que rige la transmisión de las señales dolorosas por el cerebro[6]. Cuando se restablece esta canalización neurológica, esto nos permite soportar el dolor liberando en nuestro cerebro los opioides naturales (los endocannabinoides). Estas sustancias químicas naturales transmiten al cuerpo una sensación de euforia incluso cuando está sometido a estrés, y así era precisamente como me sentía en la universidad Wayne State. No

sentía frío en absoluto. No sentía estrés. Por el contrario, sentía calor. Me sentía estupendamente.

El estudio de la Wayne State es un primer paso para validar este método como remedio natural para las personas que sufren trastornos de salud. Es como cuando un pescador va a recoger sus redes y las saca llenas de pescado. El corazón me rebosa. Y lo más hermoso es que esto no es más que el principio. En 1995 perdí a mi primera esposa, que se suicidó. Habíamos tenido cuatro hijos, y ella se tiró de un octavo piso. Yo estaba impotente entonces. Ella llevaba sufriendo bastante tiempo, y ni todas las inyecciones, las pastillas y los psicoterapeutas del mundo habían podido ayudarla. No hacían más que agravar la situación. Se tiró después de haber besado a los chicos, y la huella emocional que quedó como consecuencia está muy arraigada en el impulso que tuve, y que sigo teniendo, de encontrar, en primer lugar, un medio para sobrevivir en el mundo con cuatro hijos, y después, con el tiempo, curarme y curar. Es como una cicatriz que se desvanece un poco pero que siempre sigue allí. Yo, impulsado por la pérdida emocional y por el disgusto, con cuatro hijos y sin dinero, estaba muy motivado para cambiar las cosas, para ofrecer una solución alternativa a los que padecen enfermedades mentales. Ahora que ha pasado un cuarto de siglo empezamos a encontrar algunas respuestas.



¡Salir al frío con amigos es muy divertido!

Yo encontré esas respuestas en la naturaleza. Este es un poder innato que tenemos todos. Nos han privado de él por medio del condicionamiento, reforzado por un sistema educativo que no se centra en la felicidad, ni en la fuerza, ni en la salud, ni en un control más profundo de nosotros mismos. ¿Sabes lo que necesita una persona feliz? Nada. Porque es feliz. Eso es lo que quiero dar a mis hijos, a los seres queridos que me rodean, a todos los seres vivos que me rodean. Quiero ser feliz, y a ti te deseo lo mismo. Todos estamos conectados por la naturaleza. Los árboles emiten oxígeno, y nosotros emitimos CO_2. Nos nutrimos mutuamente. Somos uno.

Lo repito una vez más: el frío es despiadado, pero es absolutamente justo. Va más allá de la mente, más allá del condicionamiento, más allá de todo el conductismo de la zona de confort, y nos hace fuertes. Al cabo de millones de años de desarrollo evolutivo nos vuelve a llevar a nuestro estado óptimo. Nosotros nos vestimos con

ropa, vivimos en entornos con la temperatura controlada y hacemos vidas que son sedentarias en gran medida; pero por dentro, biológicamente, seguimos siendo como cualquier otro mamífero. Es muy sencillo; y ahora, con la ciencia (con datos) hemos demostrado que poseemos la capacidad innata de controlar nuestra mente. Las aplicaciones son ilimitadas: la inflamación, el dolor crónico... todo está a nuestro alcance. Podemos abordar las enfermedades cardiovasculares y la depresión. ¿Verdad que sería estupendo? Y es mucho más sencillo de lo que creíamos. Lo único que nos hace falta para empezar a recuperar nuestra capacidad innata, nuestro poder interior, nuestra posibilidad de dominar la materia con la mente, y conseguir la fuerza, la felicidad y la salud sostenible, es darnos duchas frías. Solo uno o dos minutos al día. Todo está a tu alcance, y hemos demostrado con la ciencia que funciona. Una ducha fría al día, del médico te libraría.

MÉTODO WIM HOF, EXPERIMENTO N.º 1

BAÑO DE AGUA HELADA PARA TENER MÁS CALIENTES LAS MANOS Y LOS PIES

¿Sueles tener frías las manos o los pies? En tal caso, prueba a hacer este ejercicio[7].

PASO 1. Llena un cubo con hielo hasta una tercera parte y complétalo con agua.

PASO 2. Dirige tu enfoque mental hacia tus manos (o tus pies).

PASO 3. Mete las manos o los pies en el cubo de agua.

PASO 4. Mantén las manos o los pies en el cubo durante dos minutos. En un momento dado empezarás a sentirlos calientes en vez de fríos.

PASO 5. Saca las manos o los pies del cubo de agua helada, pero sigue dirigiéndoles tu enfoque mental.

PASO 6. Agita las manos o los pies varias veces para que corra mejor la sangre por tus extremidades recién despertadas.

Al principio, los vasos sanguíneos se te constriñen en el cubo. Es un mecanismo natural de protección. Pero después, cuando la sangre te alcanza los 10 grados centígrados, se te abren para permitir que circule por ellos la sangre caliente. Estás reiniciando la fisiología de tus extremidades. Las personas que suelen quejarse de tener frías las manos o los pies tienen mala vasoconstricción y vasodilatación. Los músculos que les rodean las venas de las manos y de los pies no funcionan bien, y esas personas deben volver a ponerlos en forma. Este ejercicio del cubo de agua helada resulta útil para ello. Si sueles tener frías las manos o los pies, prueba a hacer el ejercicio a diario. La adaptación se produce en poco tiempo. Cuando lleves un par de días haciendo este ejercicio observarás que ya no tienes tan frías las extremidades.

4.
RESPIRA, C*BRÓN

LA PRIMERA VEZ QUE LOS MÉDICOS estudiaron a un grupo de personas a las que yo había formado en el nuevo método, las sometieron a observación mientras estas personas pasaban minutos enteros sin respirar, sin aire en los pulmones. En los monitores se apreciaba que sus niveles de oxígeno en sangre descendían espectacularmente, hasta alcanzar cifras de saturación del orden de un 50 %, que suele ser cuando se muere la gente. Pero aquellas personas seguían bien. Y ¿sabes por qué? Porque les había cambiado la bioquímica. Y con ese pico de alcalinidad se activa el eje adrenal del cerebro. Así se reinicia al cuerpo, llevándolo más allá de sus condicionamientos, más allá de su zona de confort, y se le capacita para que soporte el estrés y lo supere.

La enfermedad de Crohn, el cáncer, la depresión, la artritis, el asma y el trastorno bipolar están causados todos ellos por el desequilibrio de nuestros sistemas inmunológico, endocrino y hormonal debido a la inflamación incontrolada[1]. Pues bien, aplicando estas técnicas de respiración sencillas podemos suprimir los marcadores de la inflamación en la sangre. Yo reto a cualquier médico que siga siendo escéptico, que crea que esto no es verdad, a que lo pruebe por sí mismo. Tenemos pruebas poderosas, y se han publicado en las mejores revistas científicas del mundo. Hemos cambiado los libros, como verás en los próximos capítulos.

Somos capaces de acceder al sistema nervioso autónomo y suprimir la inflamación. Podemos regularnos el estado de ánimo, las emociones, la temperatura corporal y más cosas. Los ejercicios de respiración de este método contribuyen a limpiar los residuos bioquímicos (los subproductos no deseables de las reacciones químicas) del sistema linfático, que es el más profundo de todos los sistemas del organismo. Todas las actividades estresantes que realizamos en nuestra vida laboral y emocional nos van dejando unos residuos bioquímicos que provocan la inflamación de nuestras células y que la multiplican. Yo estoy convencido de que cambiándonos la bioquímica, volviéndola de ácida a alcalina, y limpiándonos de residuos bioquímicos podemos eliminar las causas primarias de las enfermedades.

Aunque estos ejercicios de respiración pueden tener efectos poderosos sobre tu estado físico y emocional, los ejercicios en sí son muy sencillos de suyo. No se trata

más que de respirar hondo treinta o cuarenta veces tendido en un sofá o en una cama, con períodos de retención. El lugar es importante. Practica siempre estos ejercicios de respiración en un entorno seguro; nunca los hagas en un entorno en el que podría ser peligroso perder el sentido, como, por ejemplo, dentro del agua. Estos ejercicios tienen un efecto profundo sobre el organismo, sobre todo en las personas que llevan poco tiempo practicando el método, y solo deben llevarse a cabo tal como voy a explicar. ¿De acuerdo?

Cuando inspiras hondo se te mueve el diafragma, aplicando un masaje a tus intestinos. Esto es lo natural, aunque la mayoría de nosotros solo respiramos con el tórax y no damos nunca un masaje de este tipo a los intestinos. Pero cuando se mueve el diafragma (cuando se dilatan los pulmones) se expande el abdomen, y por eso lo llamamos «respiración abdominal». Pero no se trata en realidad del abdomen; es que los pulmones se están llenando hasta el máximo de su capacidad. Si se expande el abdomen es porque tiene que hacer sitio. Entonces se llenan las partes superiores de los pulmones.

El protocolo de la respiración, compuesto de tres o cuatro rondas, se lleva a cabo en unos veinte minutos. El mejor momento para hacer estos ejercicios de respiración es antes de desayunar, porque cuando tienes lleno el estómago toda la actividad metabólica y todo el oxígeno se dirigen al estómago y se convierten en un obstáculo. Esto es lógico, porque la digestión es una función del sistema nervioso parasimpático, y con la respiración estamos activando el sistema nervioso simpático. La respiración nos enciende el cuerpo poniéndolo en estado de alerta, despertando al sistema nervioso y preparando todo el cuerpo para que rinda. Esta reacción fisiológica se puede inhibir si hemos comido previamente.

Como acabo de decir, la técnica comienza respirando hondo de treinta a cuarenta veces. Cuando seas principiante en esta técnica yo te recomiendo que respires por la nariz, con lo que controlarás mejor el cuerpo y la mente. Cuando tengas más experiencia podrás inspirar por la boca o por la nariz. Es lo mismo; no pienses mucho en ello, limítate a hacer entrar el aire. Yo prefiero respirar por la boca; pero tú haz lo que te resulte más cómodo. Se trata de expandir el abdomen y soltarlo después, como una ola. La ola llega a la orilla, a la arena de la playa, y después retrocede. Tiene su ritmo; y lo mismo pasa con la respiración. Inspira a fondo y, después, suelta el aire. Ya llega otra vez la ola. Sigue la inspiración a fondo y suéltala después. Inspirar a fondo, soltar. La mente sigue la respiración; pero no intentes controlarla mentalmente. Deja la mente en paz. La respiración es más grande y te lleva más allá, hasta las profundidades de ti mismo; de modo que sigue el flujo, sigue

la ola que llega a la playa, y suéltala después. La respiración es tan grande como el océano. Déjala entrar plenamente y, después, déjala ir. Es como el mar mismo. Es de donde venimos, es lo que somos. Es más grande que nosotros porque *es* nosotros. Ahora, entra conscientemente en la respiración y suéltala. Inspirar a fondo, soltar, inspirar a fondo, soltar. Descubre tu propio ritmo y síguelo. Si bien todos somos más o menos lo mismo, la fisiología de cada uno es un poco diferente. Cada persona tiene un ritmo algo distinto. Pero eso no importa. Limítate a respirar y a seguir el flujo.

Hazlo treinta veces, o hasta que te sientas mareado, con sensación de hormigueo en los brazos y en las manos y de flojedad en el cuerpo. Dirige tu respiración hacia esa sensación. Repítelo llegando ahora hasta las cuarenta respiraciones, inspirando hondo (siente cómo el aliento te dilata el vientre, el tórax, la cabeza) y soltando después. Luego, vuelve a inspirar a fondo y a soltar. Cuarenta veces. Puedes llevar la cuenta con los dedos o mentalmente. A estas alturas ya deberías sentir claramente esa sensación de mareo, hormigueos y flojedad que he descrito. Intensifica esas sensaciones dirigiéndoles la respiración. No te preocupes, no pasa nada. Estás a salvo al cien por cien. Te está saliendo del cuerpo el dióxido de carbono y está ocupando su lugar el oxígeno, con lo que tu organismo se alcaliniza. Al principio puedes sentirte un poco raro o desorientado, pero a tu bioquímica le sienta muy bien. El efecto neurológico es como una carga de tensión por todo el cuerpo. De modo que tú limítate a seguir a la respiración, y sentirás la carga.

Ahora vamos a dar entrada a la consciencia. Sí: la respiración es una puerta. Nos da acceso a unos pasillos que nos llevan hasta muy hondo dentro de nosotros mismos. Para empezar a hacerlo, detenemos la respiración mientras el cuerpo está alcalinizado. Después de haber soltado la respiración número cuarenta, detente después de la espiración. A esas alturas te resultará bastante fácil contener la respiración, porque con la alcalinidad que acabas de alcanzar se reduce la necesidad de oxígeno por parte del cuerpo. Quizá te sorprenda saber que cuando hayas llegado hasta este punto puedes contener la respiración con facilidad y aguantar sin aire en los pulmones durante treinta segundos, un minuto e incluso un minuto y medio. Ahora eres el alquimista. Eres el que lo está haciendo, y tienes el control.



Un ejercicio de respiración en grupo en el WHM Center de Stroe, en los Países Bajos.

Lo que sucede ahora en tu cuerpo es una cadena de reacciones químicas. El cerebro

necesita oxígeno para funcionar, por supuesto; pero lo que desencadena la respiración es el estado acídico, y tú lo has eliminado alcalinizándote por medio de la respiración. En tu organismo no pasa nada malo, pero tu cerebro reptiliano primitivo no lo sabe. Dice: «No hay oxígeno». Y si bien cuando tu cuerpo se encuentra en este estado de alcalinización no tiene una necesidad inmediata de oxígeno, el cerebro primitivo reacciona activando el eje adrenal y reiniciando el cuerpo para devolverlo a un estado fisiológico en el que tenemos un control neurológico y una conexión con todo lo que hay dentro. Así es como vivía el hombre originalmente en la naturaleza: alerta, plenamente presente y limitándose a ser.

Cuando sientas verdadera necesidad de respirar de nuevo, adelante. Inspira una vez, a fondo; y cuando tengas llenos los pulmones, detente de nuevo. Ahora estás accediendo de manera consciente al sistema endocrino y estás encendiendo el sistema nervioso, liberando hormonas y desbloqueando energía. Cuando avances con la técnica puede que te encuentres con luces, con visiones. De ti depende hasta dónde quieres llegar con esto, porque las sensaciones pueden ser bastante intensas. Pero no contengas la respiración hasta el punto de perder el sentido. Limítate a inspirar en cuanto sientas la necesidad. Recuerda que debes seguir siempre la respiración, que será tu guía, y no debes forzarla. La clave está en dejarte llevar.

Lo que estás haciendo, según creo yo, es influir sobre tu glándula pineal, también llamada epífisis cerebral, que en los textos antiguos se llamaba el tercer ojo o la sede del alma. La sangre fluye hasta ella, y la electricidad también. Y cuando la electricidad del cuerpo activa las hormonas de la glándula pineal, llegan a tu consciencia imágenes y vivencias que tenías guardadas en las profundidades de tu mente subconsciente. Como estamos presentes en este momento con nuestro ego, con nuestra conciencia, de pronto somos capaces de acceder a esas visiones y a esas sensaciones que normalmente tenemos guardadas; y es hermoso. Parece ser que este efecto se amplifica cuando realizamos el ejercicio en grupo. Por el mero acto de respirar juntos se establece un vínculo. Oír respirar a los demás nos abre a la vulnerabilidad sencilla de la vida humana. Algunos se ponen a reír o a llorar, a veces sin relación alguna con ninguna historia determinada, cuando acceden a las emociones que tenían guardadas en sus cuerpos. Esta experiencia puede desencadenar la irrupción en tu conciencia de luces o de rostros familiares, formas e imágenes. O sensaciones extrañas, o un zumbido en los oídos. Yo creo que es un estado semejante al de los sueños, como el que en circunstancias normales solo podemos alcanzar en el ciclo REM, en el que se libera de manera natural al torrente sanguíneo la dimetiltriptamina (DMT), que es una potente sustancia psicoactiva. Se trata de un verdadero subidón natural, y es en estos momentos cuando se te caen de

la consciencia la ansiedad y el dolor de los traumas, porque te has liberado de ellos manipulando de manera consciente la bioquímica y la electricidad de tu cerebro.

Esto es alquimia consciente. Es el modo de llevar tu ego a un estado de ser sin ego, al oro de tu propia corona, que es esa energía desinhibida que te rodea la cabeza y que permite que todo tu ser trascienda y se vuelva sagrado, en cierto sentido. Puede que esto te parezca fantasioso, pero es cierto. Nosotros somos los alquimistas, y estamos hechos para tener el control de nuestra propia alma, luz, espíritu y vida. Esta no es más que una de las vías de entrada. Podemos llegar allí a mi manera, a la tuya; pero todos llegamos al final a una misma cosa, que es el amor, ¿verdad? Solo tienes que respirar y que retener la respiración tal como te he explicado, y lo demás funcionará por sí mismo. Cuando la respiración llega a la electricidad del cerebro, afecta de manera profunda a nuestra actividad neurológica. Lo único que necesita tu cerebro es un poco de nutrición bioquímica. Si le aportamos esa nutrición con la respiración, y seguimos después el flujo natural de nuestro desarrollo interior, descubriremos que nos conduce hacia la libertad.

Esto no es más que el comienzo de tu viaje hacia la liberación del poder ilimitado de tu mente. No es más que la primera ronda. Con la práctica y entrenándote más acabarás por poder ser uno con la parte más profunda de tu cerebro, y por recoger unos beneficios de largo alcance para tu salud y tu felicidad. Nuestro cerebro pensante no es más que una etapa del camino. En cualquier momento dado nuestro cerebro está regulando miles de procesos de nuestro cuerpo, unos sistemas a los que no accedemos conscientemente. Influir de manera consciente sobre la parte más profunda de tu cerebro o de tu flujo sanguíneo es una consciencia de un tipo distinto. Para ello, te tienes que entrenar. Estate quieto y respira. Así se alcanza la profundidad, y nuestro desafío es estar a su altura. Podemos vivir en conexión sensible con nuestras almas vulnerables y convertirnos en esos seres iluminados y radiantes que deberíamos ser. Todo empieza con cuarenta respiraciones.

Ahora, vamos a hacer una vez más la secuencia de la respiración. Segunda ronda. Cuarenta respiraciones, seguidas de una contención después de la última espiración; y advertirás que esta vez podrás pasar más tiempo sin respirar, porque tu cuerpo se ha alcalinizado todavía más. Esta mayor alcalinidad también alarga el tiempo que tarda tu cuerpo en volver a alcanzar un estado ácido, que es lo que desencadena la necesidad de respirar. Por tanto, en la segunda ronda observarás que puedes pasar un poco más de tiempo sin aire en los pulmones.

Cuando vuelvas a sentir la necesidad de respirar, toma aire a fondo y mantenlo de diez a quince segundos. A estas alturas puede que empieces a ver todavía más de lo

que está pasando dentro de ti, y la sensación que tendrás será de pura dicha. Los hinduistas llaman a esta sensación *satchitananda*, de *sat*, que significa «energía» o «verdad», *chit*, que significa «inteligencia», y *ananda*, que significa «dicha»[2]. Esta es la trinidad de nuestro espíritu, de la expresión más pura de nuestra alma. Los Vedas se escribieron hace miles de años, pero su verdad perdura. Aquí, en tu segunda ronda de respiración, conocerás el satchitananda, porque refleja la sangre, la electricidad y la luz que transcurren a través de ti.

Después de esta segunda inspiración contenida durante unos quince segundos llega el momento de hacer la tercera ronda. No te preocupes demasiado por cuánto tiempo eres capaz de contener la respiración. Si tienes mucha inflamación, es posible que tengas que respirar antes. En este sentido, la respiración es como un espejo que te muestra el estado en que te encuentras. Las experiencias con la respiración siempre son algo distintas de una persona a otra; pero las características universales son que con cada ronda sucesiva te sientes más fuerte, más ligero y más en paz. Cada ronda te envía más sangre y más electricidad al cerebro. Cada ronda te reactiva el eje adrenal. Y si haces cuatro rondas, que es lo que yo recomiendo, estarás preparado para la jornada, porque habrás visto la luz. Más aún: *te habrás convertido* en la luz del nuevo equilibrio de tu sistema nervioso parasimpático/simpático. Además, las cuatro rondas te garantizarán que tienes la sangre dentro del intervalo óptimo de pH. Estos factores no solo te aportan muchos beneficios a la salud física, sino también beneficios espirituales. Alcanzar ese equilibrio bioquímico y hormonal aumenta tu energía, te potencia el rendimiento y reduce tus niveles de estrés. Todo ello con solo cuatro rondas de respiraciones.

EL PROTOCOLO WHM: EJERCICIO DE RESPIRACIÓN BÁSICA

Antes de emprender esta técnica de respiración, recuerda que debes estar atento. Escucha a tu cuerpo y aprende de las señales que te transmitirán tu cuerpo y tu mente mientras hagas los ejercicios. Interpreta estas señales como una información personal sobre el efecto que están teniendo los ejercicios en tu cuerpo y en tu mente, y ve ajustándolos hasta descubrir qué es lo que te da mejor resultado a ti[3].

PASO 1. Siéntate en postura de meditación, acuéstate o ponte como te resulte más cómodo, en un entorno tranquilo y seguro. Comprueba que puedes dilatar libremente los pulmones sin sentir que nada te oprime.

PASO 2. Cierra los ojos e intenta despejar la mente. Observa conscientemente tu respiración y procura conectar plenamente con ella. Haz de treinta a cuarenta respiraciones profundas por la nariz o por la boca. Llénate el vientre, el tórax, hasta la cabeza. No fuerces la espiración. Limítate a relajarte y dejar salir el aire. Inspira a fondo y suelta.

PASO 3. Al final de la última respiración, vuelve a inspirar y a llenarte los pulmones hasta su máxima capacidad, sin forzarte. Después, relájate para dar salida al aire. Contén la respiración hasta que vuelvas a sentir la necesidad de respirar. Esto se llama fase de retención.

PASO 4. Cuando sientas la necesidad de respirar, haz una inspiración profunda y mantenla de diez a quince segundos. Esto se llama fase de recuperación.

PASO 5. Deja salir el aliento y empieza a hacer una nueva ronda. Inspira a fondo y suelta. Repite el ciclo completo de tres a cuatro veces.

Después de haber realizado este ejercicio de respiración, dedica cierto tiempo a disfrutar de la sensación. Con la práctica repetida, este protocolo se va convirtiendo cada vez más en una meditación.

Cuando tengas cierta experiencia con el ejercicio de respiración básica, prueba la técnica adicional siguiente: en la segunda ronda, paso 4, prueba a «apretarte» la respiración hacia la cabeza cuando hagas la respiración de recuperación. Esto lo harás tensando el suelo pélvico y dirigiendo esa sensación de tensión hacia el núcleo de tu cuerpo y haciéndola subir hacia la cabeza, mientras mantienes relajado el resto del cuerpo. Deberás notar una sensación de presión en la cabeza. Después, al espirar, relájalo todo.

Pero esto no es todo lo que se puede conseguir con este método de respiración. En enero de 2014 llevé a un grupo de veintiséis personas, formadas en la práctica del método, al monte Kilimanjaro, en Tanzania, con el objetivo de alcanzar la cumbre en tres días. Ninguno de ellos tenía experiencia como alpinista, y algunos padecían enfermedades y trastornos incapacitantes, como la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide y el cáncer con metástasis. La mayoría de las personas que intentan escalar esta montaña, que es la más alta del continente africano, ascienden gradualmente, a lo largo de cinco días o más, con el fin de evitar el mal agudo de montaña (MAM). Así se les puede ir aclimatando el organismo a la altitud creciente mientras suben hacia la cumbre, que está a más de 5800 metros de altitud sobre el nivel del mar. (Para evitar el MAM se recomienda que los escaladores no asciendan más de trescientos metros al día). Pero nosotros, contando con mi método de respiración y con nuestra actitud mental de motivación profunda, aunque con poco más, ni siquiera con ropa y equipos para el frío (aunque sí que llevamos algunos por precaución), nos pusimos en marcha sabiendo que alcanzaríamos nuestra meta. Todos los fisiólogos, médicos y expertos en alpinismo a los que había consultado dijeron que lo que intentaba hacer era una irresponsabilidad. Decían que la gente enfermaría, e incluso algunos podían morir. Pero fuimos allá, a pesar de todo, practicando nuestra técnica específica de respiración a grandes altitudes, y alcanzamos la cumbre en solo 44 horas. ¡Veintiocho horas menos que nuestro objetivo de partida, que eran tres días! Habíamos desafiado a la sabiduría de los expertos. Y cuando descendimos de la montaña, los críticos estaban mudos. Un año más tarde, regresamos al Kilimanjaro y alcanzamos la cumbre en solo treinta y seis horas. Y al año siguiente lo hicimos en poco más de veintiocho horas. Increíble.

Los doctores Hopman y Buijze, que supervisaron la expedición de 2014, escribieron en una carta al director de la revista científica *Wilderness and Environmental Medicine*: «Parece ser que el grupo ha abierto un nuevo terreno en la medicina, empleando un método nuevo para impedir en gran medida, y revertir en caso necesario, los síntomas del mal agudo de montaña. (…) Por comparación con otros estudios anteriores, este informe puede dar a entender que la aclimatación se puede acelerar de manera segura, así como el alivio de los síntomas del MAM»[4].

PARA LOS DOLORES DE CABEZA POR LA ALTITUD

Los dolores de cabeza son el primer síntoma del mal de altura o de montaña; el dolor de cabeza indica que al cerebro le falta oxígeno. Este ejercicio vuelve a alimentar con oxígeno tu cerebro, y deberá aportarte un alivio inmediato.

1. Afloja el paso.

2. Inspira a fondo y relájate para soltar el aire, diez veces.

3. Quédate inmóvil, de pie o sentado. Asegúrate de que estás en una posición segura.

4. Haz una inspiración a fondo; contén la respiración cinco segundos e intenta apretar o redirigirte la respiración hacia la cabeza.

5. Suelta el aire.

6. Repite estos pasos hasta que notes que te ha desaparecido el dolor de cabeza.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN MIENTRAS CAMINAS A ALTITUDES ELEVADAS

1. Respira conscientemente más de lo que sientes que te hace falta.

2. Céntrate en tu respiración. Siente cómo respiras mientras te mueves.

3. Sincroniza la respiración con el paso hasta alcanzar una cadencia. Descubre tu propio ritmo sin forzarlo.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN EN REPOSO PARA ADAPTARTE A UNA ALTITUD DE MÁS DE CUATRO MIL METROS

Este ejercicio te puede servir para prevenir los síntomas, potencialmente peligrosos, que se presentan a veces por el nivel bajo de oxígeno en el organismo cuando escalas o visitas un lugar a más de cuatro mil metros de altitud. Te ruego que no confíes únicamente en este ejercicio para prevenir los síntomas del mal de montaña sin contar con la supervisión ni con la experiencia adecuadas. La manera mejor de aprender con seguridad es participar en una de nuestras expediciones. Puedes encontrar más información en la sección de «Lecturas recomendadas» de este libro. Cuando lo hagas, te vendrá bien contar con un pulsioxímetro para medirte el nivel de oxígeno en sangre.

1. Despiértate entre cuatro horas y cuatro horas y media después de haberte acostado.

2. Haz el ejercicio de respiración básica hasta que el pulsioxímetro te marque una saturación del 95 por ciento o más.

3. Practica los ejercicios de respiración durante media hora, como mínimo.

4. Vuelve a dormirte.

Entre las muchas aplicaciones del método de respiración beneficiosas para la salud figura su capacidad de regular lo que provoca las enfermedades, a saber, la inflamación. El fisiólogo alemán Otto H. Warburg recibió el premio Nobel en 1931 por su descubrimiento de que las células cancerosas se caracterizan por su bajo nivel de oxígeno. Así pues, además de los múltiples beneficios de este método de respiración, también puede ayudarte a evitar las enfermedades. Como veremos en capítulos posteriores, una de las causas de la inflamación es el desequilibrio bioquímico. Cuando no tenemos bien la bioquímica podemos ser capaces de sobrevivir y de funcionar de manera más o menos normal, pero las dolencias acabarán por manifestarse. Se presentan en forma de enfermedades autoinmunes, cáncer, depresión... Y llegan porque tenemos desequilibrada nuestra naturaleza bioquímica.

Tenemos que romper con este conductismo de la zona de confort y volver a atender a nuestras necesidades más hondas. ¿Cómo? Respirando. Respirando bien, de un modo que nos aplique masaje a los intestinos, alcalinizándonos. Estos ejercicios de respiración se basan en parte en prácticas antiguas, pero los hemos actualizado para nuestro modo de vida moderno y teniendo en cuenta el estado actual de nuestra neurología. Si bien los seres humanos somos físicamente más o menos tal como éramos durante la Edad Media, actualmente nuestros cerebros procesan muchos más estímulos que entonces. El cerebro requiere una bioquímica distinta para funcionar de manera óptima. Este método de respiración nos permite regular nuestra bioquímica y manipularla. Y esto no son meras especulaciones: está demostrado. La base científica está clara. Funciona. La gente me viene con preguntas como: «¿Debo respirar por la nariz?», o «El diafragma... tal y cual». Y yo les respondo sin más: «¡Respirad, cabrones! ¡No penséis tanto y hacedlo sin más! ¡Llegad hasta lo más

hondo de vuestros pulmones!». Porque lo único que tenéis que hacer para recoger los beneficios del método es practicarlo. Os sentiréis transformados en cuestión de minutos, tras unas pocas rondas de respiraciones. Por tanto, no deis tantas vueltas a la mente y dedicaos a la respiración, porque la respiración es la fuerza vital. No es tu mente, es la respiración. Sigue a tu respiración y ella te conducirá hasta cualquier parte del cerebro (y, por tanto, de la mente) donde quieras llegar.

MÉTODO WIM HOF, EXPERIMENTO N.º 2

AMPLIAR TU TIEMPO DE RETENCIÓN

Puedes controlar tu bioquímica con tu respiración. ¿No lo crees? Pues prueba lo siguiente:

PASO 1. Respira normalmente y espira a fondo, contén la respiración después de espirar y mide cuánto tiempo eres capaz de contenerla.

PASO 2. Haz lo mismo después de haber respirado hondo treinta veces, relajándote para dar salida al aire en la espiración.

Hay una gran diferencia, ¿verdad? El motivo por el que puedes contener la respiración mucho tiempo más después de haber respirado hondo treinta veces es que la respiración profunda te modifica temporalmente la proporción de dióxido de carbono y oxígeno en la sangre. Como tu acto reflejo de respirar guarda correlación con la cantidad de dióxido de carbono que tienes en la sangre, y acabas de exhalar mucho dióxido de carbono, puedes contener la respiración más tiempo. El dióxido de carbono es ácido, y la respiración te eleva el nivel del pH, produciéndote un estado alcalino temporal en el organismo.

A los veinte o veinticinco minutos de hacer estos ejercicios de respiración podrás conocer el poder ilimitado de la respiración en tu mente, y no solo sentirás su intensidad sino que verás resultados reales y tangibles. Cuando cambiamos conscientemente nuestra bioquímica por medio de la respiración hacemos a nuestros cuerpos más felices, más fuertes y más sanos. ¡Es muy sencillo! ¿Ves lo sencillo que es? Todas esas cosas tan complicadas que nos abarrotan la mente carecen de sentido. Todo ese estrés solo sirve para distanciarnos de la naturaleza todavía más; pero la respiración te hará volver a ella. Forjará esa conexión más profunda que hemos perdido. ¿No es esto lo que quieres para ti, para tus hijos y para todos los que te rodean?

Somos muchas las personas del mundo de hoy que estamos consumidas por deseos artificiales. Perseguimos cosas imaginarias. Trabajamos cada vez más y nos estresamos para conseguir cada vez más; pero ¿para qué? ¿Para poder ser abogados y empresarios? ¿Para poder ganar mucho dinero y comprarnos una casa grande o un coche de lujo, aunque ese dinero no nos pueda comprar la felicidad ni la salud? Yo vi

demasiado de esa miseria, y por eso me retiré de ese mundo hace ya mucho tiempo. Y también por eso me puse a pensar: «¿Qué es el alma? ¿Dónde esta?». Pues bien, yo la encontré, primero, en el frío, y después en la respiración que lo seguía. Esto no tiene nada de místico ni de abstracto. Es una cosa física. Tu respiración es tu fuerza vital, aquí mismo, ahora mismo. No puede ser más sencillo. Solo tienes que respirar, y recuperarás tu alma.

Desarrollé estos ejercicios después de entrar en el frío porque lo primero que haces cuando te encuentras con el frío es sollozar. Es como volver a nacer. La respiración es la fuerza vital. En este caso, la respiración sirve de catalizador. Haces entrar el aire más hondo en tus pulmones, y al llegar ese aire más hondo en tus tejidos empieza a cambiar la química de tu cuerpo. Se vigoriza con el buen oxígeno, con los buenos nutrientes. Tus células absorben buenas vitaminas, y así se genera más energía. Por eso empezamos por la respiración antes de entrar en el frío. La respiración genera calor por medio de los músculos intercostales, y también incrementa tu tolerancia al dolor. Cuando entras en el agua no dejas de seguir a tu respiración, manteniendo la conexión con el cerebro. Esta es la respiración consciente, que es distinta de las tres o cuatro rondas con retención que practicamos cuando estamos tendidos o sentados en un lugar seguro. Pero será mejor que aprendas a silenciar tus pensamientos constantes cuando te metas en el agua, porque allí no te servirán de nada. Solo tienes que despejar la mente, tener decisión y confiar en tu respiración, porque la respiración llega a todas partes, dentro y fuera.

El desarrollo y el refinamiento de la técnica de respiración se basaron en estas nociones que yo alcancé por medio de experimentos rigurosos, pero solo después de que hube aprendido a afrontar el impacto agresivo del frío sobre mi cuerpo. Lo hice cambiando conscientemente mi bioquímica. La energía del impacto del frío se topaba con la energía generada por mi respiración profunda, y el efecto era transformador. Al cabo de poco tiempo ya podía pasarme horas enteras sumergido en agua helada. Podía pasar la noche entera al aire libre entre el frío porque había aprendido a regular mi energía por medio de mi respiración y de mi consciencia. Tú también puedes hacerlo.

Consciencia, conciencia, percepción... ya hablaremos de todo ello; pero, de momento, volvemos a salir al frío. El impacto inmediato del frío sobre el organismo puede resultar algo doloroso, como si te pincharan con agujas; pero al cabo de cosa de un minuto, cuando entran en acción los opioides y los cannabinoides naturales de tu organismo, se alivia la incomodidad y pasa a ocupar su lugar una sensación de euforia. Recuperas diez veces más energía cuando empieza a correrte por el cuerpo el

flujo sanguíneo, y se te aquieta la mente.

Después, verás que tienes la piel roja y con un color muy hermoso, porque la piel está viva. Siempre la tenemos cubierta de ropa, con lo que se desestimula, pero el frío la puede revigorizar. Lo mejor que puedes hacer por tu piel es meterte en el agua fría; no de una forma que te produzca impresión, sino poco a poco; yo tengo sesenta y un años y sigo teniendo la piel como la de un recién nacido.

La gente de hoy, que supuestamente presta atención a su salud, sigue con mucha afición las últimas modas de nutrición, espirituales o de salud porque todavía están buscando. Pero yo ya encontré lo que buscaba; lo encontré en el agua fría y en la respiración. Encontré la quietud de la mente, la paz y la energía positiva. El frío existe más allá de nuestros pensamientos, y si entramos en él gradualmente (por ejemplo, aumentando poco a poco la duración de nuestra ducha fría diaria) descubrimos que, al cabo de tres días, empiezan a suceder una serie de cosas. En primer lugar, te baja el ritmo cardíaco, lo que supone menos estrés. Después, el sistema vascular se te despierta y se te optimiza, alcanzando su estado natural. Te sientes más vivo. Cuando añades a tu rutina regular la práctica de respiración puedes apreciar resultados inmediatos, en forma de más energía, de una sensación de bienestar. Al alcalinizarte el cuerpo con la respiración empezará a reducirse la inflamación que te produce dolor. Tanto los ejercicios de respiración como el frío entrenan al sistema vascular y ejercen un efecto sobre la bioquímica; aunque el frío influye más sobre el sistema vascular y la respiración sobre la bioquímica. La respiración también regula los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. Esto es esencial para la salud y el bienestar general. Esto es alquimia.

Este libro quiere enseñarte a acceder a tu fisiología, que ha pasado mucho tiempo en estado latente, y a volver a conducir a tu cuerpo y a tu mente al estado en el que la naturaleza pretendía que estuvieran desde un principio. Los métodos que se describen en el libro no solo te permitirán acceder a tus cinco sentidos, sino también a otros sentidos adicionales que quizá no supieras que tenías, y de los que hablaremos en el capítulo 12. De momento, sigue con las duchas frías y practicando las técnicas de respiración, que hacen maravillas. Pero al mismo tiempo estarás levantando una perspectiva fisiológica completamente nueva. Y mientras el frío y la respiración hacen su hermosa magia en tu cuerpo y en tu cerebro, aportándoles muchos beneficios físicos y mentales, estas prácticas te permitirán también cruzar un nuevo umbral y acceder al poder de tu cerebro, que es la sede de tu mente. Seguiremos hablando de esto en el capítulo siguiente.

Ya es hora de que aceptemos a nuestro mamífero interior, antes de que sea

demasiado tarde, antes de que perdamos para siempre la conexión con nuestra naturaleza interior. Todo está a nuestro alcance. Yo reconozco que decir que «una ducha fría al día, del médico te libraría» o «respirad, cabrones» es simplificar demasiado; pero se trata de nuestra calidad de vida. Todo es una cuestión de bioquímica. Por medio de la respiración nos alcalinizamos y nos oxigenamos, y somos más capaces de regularnos el sistema nervioso. Por medio del frío podemos activarnos el flujo sanguíneo y ponerlo bajo nuestro control voluntario. Obtenemos este control por medio de la mente. Sí; tal como te he explicado, la mente puede quedar corrompida por los pensamientos y por el ego; pero estas cosas están aparte del cuerpo, aparte de las partes sagradas de lo que somos y de quienes somos, y aparte del alma.

CÓMO CURAR UNA RESACA EN VEINTE MINUTOS

Si realizas las prácticas de respiración que se describen en este libro sabrás hacer frente a las sustancias tóxicas que tienes en el cuerpo, incluso a la temida resaca. Todo el que se haya pasado con el vino tinto, la cerveza, el whisky, el tequila o lo que sea, y al despertarse se ha sentido como si se lo llevaran los demonios, sabe lo dolorosa y lo incómoda que es una resaca. Se venden pastillas, polvos, jarabes y otros potingues que se dice que curan la resaca; pero ninguno es tan eficaz como la práctica de mi método de respiración durante veinte o veinticinco minutos.

¿No me crees? Pues tomemos el caso de mi hija Laura. Cuando Laura tenía veintitrés años estaba estudiando un doble máster, con dedicación inquebrantable. Rara vez bebía, no fumaba, y estaba entregada plenamente a sus estudios. Pasaba los días delante del ordenador, redactando su tesina. Pero una noche fue a una fiesta y se dejó llevar un poco. Bebió mucho más de lo que acostumbraba, y al despertarse se sentía fatal. Me llamó y me dijo:

—Papá, no puedo trabajar. No me encuentro bien. Tengo un dolor de cabeza terrible.

Téngase en cuenta que, hasta entonces, Laura no había practicado nunca mis respiraciones ni mi método en ningún sentido. Así son los hijos: no escuchan a sus padres, a sus progenitores, porque no quieren someterse a su autoridad. Pero aquella mañana la autoridad no era yo, era su resaca. Ella no había tenido que enfrentarse nunca a una cosa así; pero allí estaba; era lo que le había dejado el vino.
Y Laura lo estaba pasando mal.

—Escucha —le dije—. Tú me has visto practicar esta respiración toda la vida. De modo que, por Dios, o por ti, haz la respiración y pruébala. ¡Da resultado, de verdad!

Ella se resistió, como es natural; pero al final cedió, quizá por desesperación, y empezó a practicarla. Treinta respiraciones hondas; espirar a fondo; contener, inspirar, contener, repetir. Y ¿sabes qué pasó? Que a los veinte minutos se le había pasado el dolor de cabeza y podía trabajar de nuevo. ¡Tiempos felices!

¿Cómo había funcionado aquello? La verdad es que es muy sencillo. La respiración alcaliniza la sangre, con

lo que se elimina la acidez provocada por las sustancias tóxicas como el alcohol. Esto lo descubrí yo por mi cuenta después de haberme tomado alguna vez unas copas de vino de más. De veinte a veinticinco minutos, y se acabó, ya estás arreglado. Es muy fácil.

Yo me alegré de haber ayudado a mi hija, por supuesto; pero también me alegraba porque era la primera vez en toda su vida que ella había seguido algo de lo que hacía yo. Es que yo había sido siempre el padre raro, el padre que se presentaba en el colegio con sandalias en pleno invierno y habiendo nevado, y hacía el pino en el patio. Los otros padres, mientras fumaban, me miraban y se burlaban de mí. «Está loco», decían. «No es normal». Ah, ¿pero sí es normal fumar veneno y hablar así de una persona? Mis hijos solo querían que yo fuera normal, un padre corriente como los demás. A veces se avergonzaban de mí. Pero yo no era normal entonces como no soy normal ahora. Estaba buscando otra cosa, otra cosa más grande, y no me importaba demasiado el concepto de mí que tuvieran los demás. A mis hijos les costaba trabajo entenderlo; pero, con el tiempo, los cuatro hijos que tuve con Olaya llegaron a aceptar mi manera de pensar. Ahora trabajan todos conmigo. Es una empresa familiar, ¿sabes? Veo a mis hijos, ya adultos, y me trato con ellos a diario. Es maravilloso. Y en el caso de Laura, todo comenzó con una resaca.

5.
EL PODER DE LA MENTE

EL MÉTODO WIM HOF SE LEVANTA SOBRE TRES PILARES. Los dos primeros son el frío y la respiración. El tercer pilar del método es la actitud mental. En nuestros programas de formación, a este pilar lo llamamos «compromiso», porque debes tener la actitud mental adecuada para aceptar el compromiso de oponerte a tu ego y darte esa condenada ducha; para limitarte a respirar. También se podría llamar a este pilar «el poder de la mente». Abarca la idea de la voluntad y el poder de imaginar, de meditar, de visualizar; el poder de dirigir tu atención a cualquier parte de tu cuerpo, de observar cualquier proceso corporal. Nosotros tenemos este poder. Buscamos los secretos del poder mental en los antiguos yoguis y chamanes, pero es más sencillo que todo eso. Lo tenemos aquí mismo, a nuestro alcance, demostrado por la ciencia. Los estudios científicos y la experiencia personal nos aportan la confianza que necesitamos para practicar el método. A mí me dieron la confianza necesaria para seguir adelante con mi misión.

Los resultados obtenidos en la Universidad Wayne State no solo fueron espectaculares sino que representaron un verdadero avance de nuestro conocimiento científico acerca de cómo podemos controlar nuestra mente para alterar nuestra bioquímica de manera consciente. ¿Cómo funciona? Cuando sales al frío ya no piensas, solo haces. Después, de pronto, los procesos autónomos del cuerpo toman el control. Tenemos que profundizar más para superar nuestros condicionamientos y asumir el control de esos procesos.

El modo de funcionamiento del cuerpo por defecto es el de supervivencia. Hace todo lo que sea necesario para que sigan funcionando sus órganos vitales, y eso es precisamente lo que hace cuando tiene que afrontar un factor de estrés ambiental como es el frío. El frío es un maestro. Es despiadado. Cuando sales al frío no vas de merienda campestre. No piensas en tu hipoteca, ni en la ortodoncia de tu hijo, ni en tu divorcio; te limitas a sobrevivir. Reactivas la parte más profunda de tu cerebro. Lo que he estado enseñando con el método es a hacer esto precisamente, a llegar más allá de nuestro condicionamiento y de las vías neurales establecidas, para volver a despertar lo que hemos tenido dormido dentro de nosotros durante mucho tiempo.

Tu consciencia se sincroniza de pronto con tu bioquímica y eres capaz de abordar de manera natural lo que te pone enfermo: la ansiedad, el miedo, la depresión, lo que

sea. Al fluir la sangre llevándote oxígeno y nutrientes a las partes más profundas del cerebro sientes quietud, sientes energía pura, sientes el poder verdadero de tu mente. Así es como debemos y podemos sentirnos cada día; no solo podemos estar felices, fuertes y sanos, sino llenos de propósito y de sentido de la aventura. Tu alma cobra vida. Esto es lo que hace el agua fría. No solo te enseña a sobrevivir, sino a prosperar. Tú lo puedes controlar todo.

Yo tardé muchos años en conseguir que la comunidad científica me viera como algo más que una curiosidad, por no decir como un número de circo. La aceptación paulatina y la validación definitiva que proporcionan estos estudios han legitimado en gran medida lo que estamos haciendo. A mí me resultaría fácil afirmar que esta validación no es necesaria, que yo sé desde siempre que todo esto es verdad y que si se quiere una prueba de la eficacia del método se puede encontrar en los muchos miles de personas a las que ha beneficiado. Pero el apoyo de la comunidad científica es precioso si lo que quiero es llegar a tanta gente como sea posible, ayudar a la gente a escala mundial; y este es mi objetivo.

Varios profesores universitarios e inmunólogos, entre otros, han tomado partido por nuestra causa. Inmediatamente después de la publicación de los primeros resultados de un estudio que llevé a cabo con el Centro Médico de la Universidad Radboud, Frits Muskiet, profesor de química clínica en la Universidad de Gronigen, dijo en la radio nacional de los Países Bajos que «ya habían detectado casi todas las enfermedades propias de la prosperidad. Nuestros cuerpos combaten las infecciones constantemente y la destruyen —explicaba Muskiet—. El cuerpo debería estar en equilibrio, pero no lo está. Por nuestro estilo de vida actual, vivimos permanentemente con unos niveles de infección bajos. Podría decirse que tenemos infecciones crónicas, pero que son tan bajas que no las notamos. (…) El grupo del experimento nos ha mostrado que es posible reprimir esa respuesta inflamatoria. Espero que esto conduzca a muchas más investigaciones»[1].

Hemos mostrado, con pruebas científicas y con estudios comparativos, que la exposición al frío, combinada con la respiración consciente, con la meditación y con una actitud mental positiva, aporta grandes beneficios a la salud humana. Los practicantes dedicados del método han podido revertir la diabetes, aliviarse los efectos incapacitantes del párkinson, perder peso y llevar a cabo hazañas deportivas notables. Pero si quieres recoger todos los beneficios del método deberás comprometer del todo tu mente. Suprime las distracciones. Cuando vayas a hacer los ejercicios de respiración cada mañana, apaga el televisor y deja el teléfono en otra habitación. Concédete el tiempo suficiente para que no tengas que estar pensando en

el tiempo en absoluto. Esos veinte o veinticinco minutos diarios requieren toda tu atención. La mente es un músculo neurológico que es capaz de influir en los sistemas moleculares de tu organismo y de colaborar en su absorción del oxígeno, la cual genera la energía que te hace falta. Y si quieres que este músculo funcione de manera óptima, debes someterte a la experiencia de manera incondicional. Tienes que entregarte de verdad. Tienes que encontrar el tercer pilar: la confianza, la actitud mental.

Esta confianza no tiene nada de abstracto. No estoy hablando de que tengas fe ciega en nada. Estoy hablando de que tengas una sensación de posicionamiento centrado. Practica estas técnicas y confía en la sensación que te producen. Estás ejercitando con el frío y la respiración el cableado mismo de tu cuerpo, lo que te conduce a la capacidad de activar tu cuerpo, de quitarte de encima el estrés y de llevar a cabo todo lo que haya que hacer con el poder de tu mente. Tú mandas. Desarrolla la confianza y la convicción en lo que haces. Solo entonces serás capaz de conectar con tu fuerza interior, con tu naturaleza verdadera.

Para obtener el máximo partido del método debes invertir mentalmente en él. Debes comprometerte plenamente con él. Tu actitud mental puede ejercer una influencia poderosa sobre tu fisiología. Un estudio de prueba de concepto que se añadió al experimento de las endotoxinas mostró que un nivel de optimismo más elevado estaba asociado a una respuesta inmunitaria más fuerte todavía[2]. Tu mente es una herramienta maravillosa.

Naturalmente, siempre es sana una cierta dosis de escepticismo; y ya hemos convertido en creyentes a muchos escépticos. La revista *Playboy* envió a Polonia al periodista Scott Carney con la misión expresa de desenmascararme como charlatán. Pero cuando se marchó de mi campamento de formación no solo se había convertido en creyente sino que escribió después un libro titulado *Lo que no nos mata*[*] en el que hace una crónica de sus experiencias con el método, que culminaron en una ascensión casi hasta la cumbre del Kilimanjaro.

Carney no ha sido el único escéptico al que hemos convertido. Las personas que acuden al método lo hacen por diversos motivos. Algunas tienen la motivación de cambiar su vida; otras no quieren más que constatar si todo esto no son más que palabrerías. El método se sostiene en pie por sus propios méritos. Sea lo que sea, lo único que yo quiero es volver a llevar a la gente hasta su poder interior. Lo que hagas tú con ese poder interior será cosa tuya. Es como una vuelta a casa en la que te encuentras a ti mismo. Dispón la mente a tu voluntad. Practica las respiraciones. Observa cómo te sientes. Sal al frío. Esfuérzate por profundizar. Mantén la

curiosidad por la experiencia. Mantente abierto, pero comprometido con ella. Sé decidido.

Como dice el dicho: «Si piensas que puedes, o si piensas que no puedes, tienes razón». Esta cita se suele atribuir al fabricante estadounidense de automóviles Henry Ford, que yo diría que algo sabía de lo que era tener fe; pero el mensaje que se contiene en esas palabras se remonta a miles de años. En realidad es atemporal. Tu actitud mental, tu actitud en general, desempeña un papel trascendental a la hora de determinar tu éxito o tu fracaso en cualquier empresa, y estas técnicas no son ninguna excepción. Yo soy la prueba viviente de su eficacia, como también lo son otros miles de personas, incluidos los escépticos. Y así como no hay ateos en las trincheras, no hay no creyentes en la bañera de agua helada. De hecho, el mero acto de meterse en una bañera de agua helada supone un acto de fe para algunas personas. Pero cuando alcanzamos un estado en el que no hay pensamientos sino solo sensaciones, sensaciones fuertes, como las que se encuentran en la raíz misma de la fe, entonces solo hay amor. Y el amor es como su propia fuerza vital; te hace volar. Yo estoy enamorado de la vida todos los días, y estoy decidido a difundir mi mensaje y a hacer saber al mundo que todos pueden alcanzar un amor como este. El amor a la vida, el amor de uno a otro, el amor a todo lo que pasa, bueno o malo; porque somos unos seres preciosos, maravillosos, con un potencial infinito. Créelo.

¿Que estoy loco? Sí; estoy loco por la vida y por mi esposa. Garantizo la felicidad, la fuerza y la salud a todos los que están cerca de mí, porque es lo que deseo a todos mis seres amados. En realidad, es lo que deseo a todos, a cualquiera que viva, porque respeto la vida. La vida está dentro de mí y yo conozco su propósito, que es irradiar amor. Si soy un loco por eso, pues lo soy. Somos reyes y reinas, y cuando nos hacemos conscientes del poder que tenemos dentro y aspiramos a estar a la altura de su responsabilidad, ¿qué otra cosa podría tener gran importancia? ¿Qué otra cosa te haría feliz? ¿Tener seis coches? ¿Una casa grande? Las cosas materiales son externas y no tienen relevancia para el alma. Solo puedes usar un coche a la vez y estar en una habitación a la vez. Pero si buscas la felicidad dentro de tu propio ser, controlando tu propia fuerza vital, tu mente y tu propósito, ninguna otra cosa tiene importancia. Puedes ser feliz incondicionalmente. Esta es la clase de felicidad que aspiro a dar a las personas a las que quiero, porque sale de dentro. Ya está ahí. Su transmisor es el amor, que es la fuerza más poderosa del universo, porque permite al alma expresarse. Sin el alma no hay más que oscuridad, materia negra, guerra. Nosotros somos los portadores de la luz y tenemos el control, que alcanzamos cuando la mente y la neurología del corazón establecen una conexión más profunda con nuestro cerebro. Esta conexión se llama amor; y con este método podemos difundirlo por todas partes

y sanar a este mundo. Ya es hora.

En todo esto no hay ningún dogmatismo. No es religión; es ciencia. Por tanto, tú puedes decidir por ti mismo si quieres o no ser feliz, fuerte y sano. En las próximas páginas te explicaré algo más acerca de la base científica de estos descubrimientos. Pero de momento basta que sientas, veas y creas. ¿Qué es lo que quieres? Si lo que quieres es ser feliz, fuerte y sano y tener el control de tu mente, de tu corazón y de tu propósito, todo ello lo puedes encontrar dentro de ti mismo.

En enero de 2008 me invitaron a ir a Nueva York para que me plantara en la acera ante el Rubin Museum of Art (Museo de Arte Rubin) envuelto en cuatrocientos cincuenta kilos de hielo[3]. Era la primera vez que yo visitaba los Estados Unidos, y lo que pretendían era establecer un nuevo récord de resistencia al frío. Cayeron sobre mí veinte equipos de filmación, y con aquella exhibición pública de mi técnica yo iba a inaugurar una nueva serie de eventos de aquel museo, especializado en el arte y la cultura del Himalaya. Ellos daban por supuesto que mi técnica se basaba, más o menos, en la antigua práctica tibetana del *tummo,* el calor interior. Los lamas se forman en esta técnica tradicional en el transcurso de un largo retiro en solitario. Para demostrar que la han dominado tienen que superar una prueba que consiste en que mientras están sentados, meditando, expuestos al aire helado del Himalaya, los envuelven en una sábana mojada, y tienen que secar la sábana con solo el calor del cuerpo. El museo Rubin me presentaba como maestro, y supongo que yo lo era, pero lo que no sabían es que yo no había estudiado con ningún maestro en el Tíbet, en Dharamsala ni en ninguna parte. Mis maestros habían sido los canales y los parques de Ámsterdam. Era allí donde había aprendido a exponerme al frío, y era allí, en el Beatrixpark, donde me había metido por primera vez en el agua helada. Había llegado hasta el punto donde me encontraba tras veinticinco años de pruebas y errores y de ensayar, ajustar y afinar mi práctica. Era un día relativamente templado para el mes de enero en Nueva York, a unos 2 grados centígrados sobre cero. Soplaba el viento por las calles. Se reunía la gente, incluidos los representantes de medios de comunicación de todo el mundo, y todos me seguían con sus ojos electrónicos cuando me metí dentro de la caja de plexiglás. Aquello era como un circo.

Aquel fue el día que conocí a Ken Kamler. El doctor Kamler es una autoridad en los Estados Unidos y ha sido médico jefe en expediciones de ascensión al Everest y al K2. Ha escrito los libros *Doctor on Everest (Médico en el Everest)* y *Sobrevivir al límite* sobre sus experiencias en la práctica de la medicina en entornos extremos. Aquel día conocí también a la asistente de Kamler, Granis Stewart, enfermera y

buceadora a pulmón, que tenía conocimientos sobre las técnicas de respiración. Tanto a Kamler como a Granis les interesaba personalmente estar allí, y observaron mis signos vitales y mi temperatura corporal durante toda la prueba.

Pocos meses antes, yo había corrido una maratón entera en el Everest, a unos 4600 metros de altitud, descalzo durante ocho horas. Unos tibetanos, en señal de buena voluntad y para desearme suerte, me habían regalado una especie de pañuelo estampado, una bufanda blanca de bendición que se llama *kata*. Me llevé la *kata* a Nueva York y me la puse alrededor de la cabeza, teniendo en cuenta la especialidad del museo Rubin y con la esperanza de que siguiera teniendo algo de magia.

El público se iba animando y yo notaba su emoción, pero no me dejé afectar por ello. Yo sabía lo que hacía y lo que iba a pasar, porque lo había programado yo. Me limité a quedarme allí de pie, rodeado de hielo, e hice lo mío, lo que hago siempre en la naturaleza. Me cerré al mundo exterior y enfoqué mis energías en el interior; y mientras la temperatura corporal central me descendía gradualmente 5,5 grados, hasta llegar a un nivel que sería mortal para una persona corriente, yo fui capaz de hacerla subir acto seguido 3,3 grados con el poder de mi mente. Aquello dejaba atónitos al doctor Kamler y a su equipo, así como al público que lo presenciaba en directo por televisión; pero yo sabía que programando la neurología de mi mente podía hacer que mi cuerpo estuviera más activo por dentro. Podía hacer aumentar la cantidad de actividad metabólica que tenía lugar, y también podía activar hormonas de todo tipo para generar calor desde dentro. Es una secuencia de cosas; es una reacción en cadena que te vuelve el cuerpo muy fuerte. Activas el eje adrenal del cerebro y te pones más caliente en presencia del frío, más fresco en presencia del calor, y más receptivo a la entrada total óptima de oxígeno. La verdad es que es una cosa muy notable.



Aquí estoy envuelto en hielo, en el exterior del Museo de Arte Rubin de Nueva York.

EL PROTOCOLO WHM: EJERCICIO BÁSICO DE ACTITUD MENTAL

El logro mayor que puedes conseguir es la quietud de la mente. Solo cuando tienes la mente quieta puedes pasar de la programación externa a la programación interna. En ausencia de pensamientos, esta quietud alinea tus sentimientos con tu ser más interior, y así el yo verdadero se refleja en un espejo directo. Así es como fui

capaz de batir todos mis récords, y tú también lo puedes conseguir.

Para empezar, apártate un poco y búscate un lugar donde puedas sentarte y estar cómodo. Después, empieza a seguir tu respiración.

Inspira hondo, suelta.

Inspira hondo, suelta.

Sigue tu respiración en paz.

Inspira hondo, suelta.

Inspira hondo, suelta.

Empezará a invadirte una sensación de paz, y es entonces cuando puedes ordenar tu mente. Empieza por revisar mentalmente tu cuerpo mientras visualizas lo que vas a hacer. Quizá quieras pasar más tiempo en la ducha fría, o superar tu récord personal de flexiones de brazos. Quizá quieras hacer una postura de yoga especialmente difícil o un viaje en bicicleta más largo de lo que habías hecho nunca. Pues ahora es el momento de revisar tu cuerpo y de establecer tu intención. Dedícale todo el tiempo necesario. Di a tu cuerpo qué es lo que esperas que haga. Revísate mentalmente y determina cómo te sientes. Podrás detectar cualquier falta de alineación de tus intenciones con las sensaciones de tu cuerpo. Solo tienes que mantenerte en calma, seguir respirando y esperar el momento en que haya una sensación de confianza, de energía centrada, de alineación.

Da poder a esa sensación con tu respiración y, acto seguido, ve y haz lo que pensabas hacer. Éxito.

Mi experiencia en el Everest resultó ser instructiva, pues aquella maratón no solo tuve que correrla entre la nieve y las temperaturas heladas, sino también con aproximadamente la mitad del oxígeno que está disponible al nivel del mar. Para luchar contra el frío necesitas que se produzca una combustión, para la cual hace falta oxígeno. Pero cuando falta el oxígeno, interviene la mente. La mente es capaz de activar las hormonas adecuadas que permiten una mayor absorción de oxígeno. Eso fue lo que hice en el Everest; y aquel día, en Nueva York, delante del museo, apliqué la misma técnica. Todo venía a consistir en tener confianza contrastada y en tener fe en que cuando lo veo en mi mente es que va a suceder. Ya había aplicado aquella misma actitud mental en centenares de desafíos anteriores, que me habían dado confianza. Aceptaba mi viaje y confiaba en lo que veía. Y el hecho de estar alineado con el momento, con lo que estaba pasando, me ayudaba a activar mi cuerpo. Este estaba preparado para responder, y yo sabía que iba a rendir de manera óptima. Además de todo ello, a base de entrar de manera consciente en el estrés del frío y de adaptarme a él, he aprendido a activar el tronco cerebral, que se considera que rige nuestro instinto de supervivencia, nuestra respuesta de lucha o huida y nuestros deseos de alimentarnos y de procrear, todo lo cual está vinculado estrechamente con las emociones.

El frío y el calor también funcionan como emociones. En último extremo, las

emociones son biológicas, son un estrés biológico interior que se expresa por medio de las hormonas. Entrando conscientemente en el frío aprendes a controlar la adrenalina y la epinefrina, pero también la dopamina, la serotonina, los cannabinoides y los opioides que produce tu cuerpo de manera natural como respuesta a ese estrés. Aquello era lo que yo estaba haciendo ante el museo, aunque por entonces no lo sabía aún. Ahora sé por qué tenía tanto control. El doctor Kamler, que me estuvo monitorizando durante toda la prueba, no había visto nunca una cosa así, y eso que es la máxima autoridad sobre la supervivencia en condiciones extremas. Es autor del libro más conocido sobre el tema.

«Según los dogmas establecidos en la medicina, cuando la temperatura corporal central desciende por debajo de los 32 ºC, dejas de temblar, que es un proceso que genera calor», escribió más tarde el doctor Kamler. «A partir de ese punto, si no se aporta una fuente de calor externa, la temperatura corporal sigue bajando en una espiral descendente y acabas por morirte de hipotermia. Pero Wim ha demostrado que esto es erróneo. La temperatura corporal le descendió hasta los 31 ºC, y después le volvió a subir hasta los 34,5 ºC sin ninguna fuente de calor externa. Nos ha demostrado de manera espectacular que dentro del cuerpo humano hay un poder increíble que la medicina moderna no entiende claramente»[4].

Más tarde, después de las celebraciones, el doctor Kamler y yo participamos en una conferencia que tuvo lugar en el museo para debatir lo que había pasado en la calle y cómo lo había conseguido yo. Había allí trescientas personas, y yo salí al estrado y conté por primera vez mi historia al público americano, en inglés. Hablé de la primera vez que me había metido en el agua en el Beatrixpark y había sentido aquella conexión. Hablé de cómo había aprendido a activar las partes más profundas de mi cuerpo y de mi cerebro como reacción al estrés ambiental, y de cómo hacerlo de manera consciente. ¡Estaba muy contento de poder estar allí, en el estrado, con el doctor Kamler! Pero mientras hablaba vi el escepticismo que se reflejaba en algunos rostros de los presentes.

Pero entonces salió de pronto una persona con una cámara de infrarrojos y la conectó a la pantalla grande que estaba detras de nosotros, de manera que el público podía ver todas las imágenes que recogía la cámara. Y me preguntaron, sin previo aviso:

—Wim, ¿crees que podrías calentarte la mano a voluntad en un minuto?

Yo no sabía si podría, porque no lo había intentado nunca. De modo que, después de pensármelo unos momentos, dije:

—Bueno, hoy ya he batido un récord mundial, y me siento bien. ¡Lo intentaré!

Levanté la mano, y su imagen en la pantalla aparecía de color azul, lo que indicaba que su temperatura era normal. Pero entonces enfoqué mi energía en mi interior y hacia mi mano. Al cabo de un minuto fui capaz de aumentar su temperatura en 6,6 grados. Se veía con toda claridad en el monitor. Aquella confirmación me dejó atónito a mí mismo, absolutamente atónito. El color de la imagen había pasado del azul al rojo. Trescientas personas fueron testigos de que yo era capaz de aumentar la temperatura de mi mano a voluntad en 6,6 grados centígrados; y a partir de entonces hubo muchos menos escépticos entre el público.

Digo que había menos porque entonces, como ahora y como siempre, había personas que se negaban sin más a creer lo que estaban viendo. Piensan que es un truco, o una ilusión, o que yo estoy dotado de alguna capacidad sobrehumana, que soy un capricho de la genética. Pero lo único que hago es aprovechar el poder tremendo de la mente, que, repito, es una capacidad innata que todos llevamos dentro. Como ya he dicho antes, no soy ningún superhéroe, ni tampoco soy un gurú. Todo lo que puedo hacer lo puedes hacer tú también.

Aquella fue una tarde estupenda y conocí a personas maravillosas. Fue una experiencia muy emotiva para mí, pues estaba claro que había conmovido a muchas personas. El pequeño mundo privado que yo me había hecho había chocado con el mundo mayor, con el mundo oficial de los científicos, de los médicos y de los periodistas. Aquello me elevaba el alma. Aquella noche me acosté con la sensación de haber dado un verdadero paso adelante, y así era. Pero mi aventura en los Estados Unidos no había hecho más que empezar.

A primera hora de la mañana siguiente me subí a un tren con destino en Long Island con el profesor William Bushell, destacado investigador de los beneficios de la meditación para la salud, titular de una beca de investigación Fulbright. El profesor Bushell había ejercido casi veinte años en el departamento de antropología del Instituto de Tecnología de Massachusetts, y también había pasado por las universidades de Harvard y de Columbia. Nos dirigíamos al Feinstein Institute for Medical Research (Instituto Feinstein de Investigación Médica), en Manhasset, para reunirnos con el director del instituto, el doctor Kevin Tracey, y realizar allí unos experimentos. Era un viaje agradable de cuarenta minutos, y el profesor Bushell y yo lo aprovechamos para ponernos cómodos e irnos conociendo. Yo le dije: «Escuche, lo que podemos hacer es mucho más de lo que pensamos». Él acababa de publicar con la Academia de Ciencias de Nueva York un trabajo científico destacado, titulado *Longevidad, regeneración y salud óptima*, y después de presenciar lo que había

hecho yo ante el museo y en el escenario del mismo le interesaba mucho lo que yo pudiera decir. El profesor Bushell es un hombre amable, muy sabio, y su apoyo y su amistad han contribuido de una manera inmensa a potenciar nuestra credibilidad dentro de la comunidad científica.

El doctor Tracey y su equipo querían llevar a cabo un experimento con mi nervio vago, el décimo de los doce pares craneales, que es autónomo y que se se ha creído durante mucho tiempo que es ajeno a nuestra voluntad. Se han llevado a cabo a lo largo de los años múltiples experimentos con sujetos muy diversos, y en todos se había observado que un ser humano no podía influir sobre su nervio vago de ninguna manera, consciente ni inconscientemente. Pero el nervio vago sí está muy relacionado con la inflamación; de modo que, si pudiésemos influir sobre él de alguna manera, es posible que fuésemos capaces de suprimir la inflamación y, por extensión, de tratar las enfermedades e incluso revertirlas. Pero no se sabía cómo sería posible hacer aquello. Y por ello me habían llevado a Manhasset.

Me condujeron hasta una sala cómoda y agradable y me pidieron que me sentara. A continuación, me metieron en un brazo una aguja para extraerme sangre y me conectaron el otro brazo a un monitor cardiopulmonar. Y acto seguido me dijeron: «Ahora, medite». Tampoco entonces sabía yo qué se suponía que debía hacer, pero opté por hacerlo lo mejor que podía. De modo que me puse a realizar mis ejercicios de respiración, y entonces descubrí, para gran disgusto de los investigadores, que cuando pasas dos minutos seguidos sin respirar, el monitor cardiopulmonar empieza a mostrar una línea plana, como si te hubieras muerto. Pero ellos tampoco lo sabían, y lo que supusieron fue que el monitor estaba estropeado. Y yo seguí haciendo mis ejercicios de respiración mientras ellos iban a buscar otro monitor y me conectaban de nuevo a él. Pero al cabo de pocos minutos volvió a suceder lo mismo, porque cuando yo practico mi técnica de respiración suelo pasar más de dos minutos sin respirar. Así que, sí, volvió a aparecer una línea plana, y los investigadores estaban desconcertados porque no sabían a qué se debía, y al aparato no le pasaba nada. De manera que, cuando me conectaron a un tercer aparato, optaron por extraerme la sangre a la vez, lo que les permitió obtener los datos que necesitaban. Me dijeron que los resultados tardarían en llegar una semana, porque iban a analizar 307 marcadores sanguíneos para ver si yo estaba influyendo sobre mi nervio vago.



Sentado en agua helada en la Facultad de Medicina de la Universidad de Minnesota.

Mientras esperábamos los resultados del Instituto Feinstein viajé en avión hasta Duluth, en Minnesota, para visitar el Laboratorio de Hipotermia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Minnesota. Allí me recibieron dos fisiólogos de fama mundial, el doctor Robert Pozos y el doctor Larry Wittmers, director del laboratorio, y controlaron mi temperatura corporal central y mis signos vitales mientras me sumergían en agua helada en intervalos de quince minutos, primero, y de veinte minutos después. Ambos fisiólogos se quedaron maravillados al ver que yo era capaz de mantener mi temperatura corporal central, pues ninguno de los dos había visto nunca una cosa así, a pesar de que llevaban años estudiando el frío. El doctor Wittmers dijo más tarde a la cadena de noticias ABC News: «La reacción habitual a una conmoción o al frío quedaba completamente anulada. No se produjo para nada la reacción habitual que cabía esperar. Y las reacciones que se ven en la mayor parte de los individuos a los que se somete a situaciones de este tipo son incontrolables»[5].

Después de aquello, regresamos a Nueva York, y al poco tiempo me llamó por teléfono el doctor Kamler. Ya disponía de los resultados de los experimentos realizados en el Instituto Feinstein y quería comunicármelos, muy emocionado. «Si eres capaz de reproducir lo que has hecho, tendrá unas consecuencias enormes para la humanidad», me dijo. A continuación, me soltó una lista de unas veinte enfermedades y trastornos distintos, desde la artritis hasta la enfermedad de Crohn, que podríamos combatir gracias al control que yo había mostrado tener sobre mi nervio vago, y que no tenía precedentes. El experimento había demostrado que yo controlaba a voluntad un mecanismo autónomo, lo que significaba, a su vez, que era capaz de controlar la inflamación, que es causa y efecto de tantas enfermedades. Al doctor Kamler le parecía que las aplicaciones médicas serían ilimitadas.

¿Y si es verdad que podemos llegar a controlar con nuestra mente la causa y el efecto de las enfermedades? ¿No sería maravilloso? En Manhasset había pasado. Y mientras seguía hablando el doctor Kamler, a mí me dominó una sensación tremenda de propósito, un conocimiento directo. Me dije a mí mismo: «Sí, yo puedo hacer esto. He despertado ese estado de manera consciente, y puedo enseñar a otros a hacerlo también». Y allí, en aquel momento, nació mi verdadera misión. Yo soy el

misionero, ¿te acuerdas? ¿Recuerdas que, cuando nací, mi madre había dicho: «¡Dios mío, que viva este niño! Lo haré misionero»? Pues bien, en aquel preciso instante comprendí que mi misión era mostrar ese conocimiento a la humanidad, porque todo el mundo es capaz de hacer lo mismo. Mi misión me inspiraba y me llenaba por completo, y al descubrir este hecho poderoso se despertó en mi ser un sentimiento de fe y de destino. Aquello me transformaba.

Media hora más tarde recibí una llamada telefónica de mi esposa. Mi madre había muerto. Había tenido una caída, había entrado en coma y había muerto. Ella se había comprometido a hacerme misionero, y ahora se había marchado en el preciso instante en que yo había llegado a ver por fin mi misión. Era como si ella lo hubiera sabido. Aquello me dejaba un vacío en el corazón; pero también me llené de esperanza. «Descansa en paz, mamá», pensé. «Lo hiciste muy bien. Cumpliré mi misión y seré fiel a tu promesa difundiendo mi mensaje a todas las personas que pueda. Volveré a llevar la felicidad, la fuerza y la salud allí donde deben estar, mamá... en el alma, y en nuestra consciencia, donde florecen plenamente la vida y el amor».

En las semanas siguientes, el doctor Kamler, el doctor Tracey y yo acordamos por teléfono llevar a cabo un estudio comparativo en un retiro budista que tendría lugar en los montes Catskill, del estado de Nueva York. Yo prepararía a un grupo de sujetos, enseñándoles a controlar el nervio vago de la misma manera que había mostrado que podía controlarlo yo. Pero aquello no se llevó a cabo. Por el contrario, de pronto los de Nueva York guardaron silencio. Yo no lo entendía. Habían llevado a cabo numerosos estudios con otras personas sin conseguir los resultados que sí se habían obtenido conmigo; pero, por algún motivo, las investigaciones no se llevaron adelante.

Aquello era una desilusión, por supuesto; pero a mí no me hundió. Seguí por el camino de mi misión. Tres años más tarde conocí a Vincent Wijers, director del Circo de los Pensamientos, un espectáculo que se presentaba en el célebre Teatro Real Carré de Ámsterdam. Había oído mi historia, y mi convicción lo inspiraba. Quería sacarme al escenario en aquel teatro de casi dos mil localidades y envolverme en hielo durante una hora o más, para demostrar que yo era capaz de controlar mi temperatura corporal central. Antes se llevaría a cabo un experimento supervisado por la profesora Maria Hopman, fisióloga en el Centro Médico de la Universidad Radboud de Nijmegen, y el experimento se reproduciría en el escenario del Circo de los Pensamientos.

Cuando llegué al teatro había allí al menos veinte personas y muchas más pantallas

de monitores. Me tenían preparado un experimento extraño: pasaría ochenta minutos en el hielo con un brazo fuera para poder extraerme sangre. Me tragué un aparato del tamaño de una píldora para medirme la temperatura corporal central, que aparecería en un monitor remoto. Me pusieron un montón de sensores para medirme la temperatura cutánea. En el transcurso de los ochenta minutos me extrajeron treinta y seis muestras de sangre y las enviaron a seis laboratorios distintos para que las analizaran.

Todo aquello era muy extraño, como un circo científico, y por ello llamó mucho la atención en la universidad. Acudieron muchas personas a ver la causa de tanto alboroto; entre ellos, el doctor Mihai Netea, que es una de las mentes más notables de los Países Bajos y uno de los científicos más destacados entre los que estudian la evolución del sistema inmunitario humano. Lo que observaron el doctor Netea y sus colegas les resultaba increíble, por supuesto, y más que notable, porque sabían que lo que yo estaba haciendo se tenía por imposible fisiológicamente. Pero allí estaba yo. Durante los ochenta minutos que pasé expuesto al hielo, mi temperatura corporal central se mantuvo en un valor constante de 37 ºC. Mi ritmo cardíaco se mantuvo bajo, y mi tensión arterial no se salió del intervalo normal[6].

El estudio del profesor Hopman mostraba que mi tasa metabólica había aumentado en un 300 por ciento durante el período de exposición, y esta tasa metabólica aumentada había provocado una mayor producción de calor por mi cuerpo. «A pasar de haber pasado ochenta minutos de inmersión de todo el cuerpo en hielo, con una pérdida de calor significativa por la piel, la temperatura corporal central [del sujeto] se mantuvo, probablemente por un aumento del gasto de energía (y, por tanto, de la producción de calor)», escribió el doctor Hopman en su informe. «Este individuo puede haber influido sobre su sistema nervioso autónomo, regulando así activamente el sistema cardiovascular y la termorregulación»[7].

Todos los médicos estaban asombrados; pero yo sabía de lo que era capaz; o, mejor dicho, de lo que era capaz mi mente. Además, me había preparado previamente para rendir, haciendo mi rutina de respiración en el coche cuando me dirigía a la universidad. La actividad metabólica me había aumentado hasta el punto de que ya no sentía el frío. De modo que, aunque la temperatura cutánea me había caído casi hasta cero, era como si hubiera encendido la estufa dentro de mi cuerpo. Me sentía de maravilla. Podía funcionar y hablar con todos los que me abordaban, y podía responder a sus preguntas interminables. No temblaba ni sufría en absoluto. De hecho, muy al contrario.

Los médicos me habían extraído mucha sangre durante la prueba, y decidieron

hacer algunos experimentos con ella además de sus análisis. Y una de las cosas que hicieron con las muestras de sangre fue exponerlas a bacterias que se sabe que provocan reacciones violentas cuando se exponen a las células inmunitarias. Pero en mi sangre no se produjo ninguna reacción en absoluto. El doctor Nitea, al ver aquello, se imaginó sus posibles aplicaciones médicas para el tratamiento de los virus y de las infecciones bacterianas, y me preguntó si estaría dispuesto a participar en un nuevo experimento. Con los doctores Peter Pickkers y Matthijs Kox, el doctor Nitea me propuso inyectarme una endotoxina (una bacteria) para ver si reaccionaba el sistema inmunitario de mi cuerpo, y cómo[8]. Ya habían inyectado previamente esta bacteria, la *E. coli*, a más de 240 sujetos, y todos ellos habían tenido síntomas semejantes a los de la gripe, como fiebre, escalofríos y dolores de cabeza. Pero como mi sangre no había reaccionado a las bacterias, estando fuera de mi cuerpo, tenían curiosidad por ver si mi organismo era capaz de reprimir los marcadores de inflamación que solía provocar esa inyección. Yo accedí.

Cuando regresé al hospital universitario poco después, me midieron los signos vitales y los datos basales y, luego, me pidieron que me tendiera en una cama. Me conectaron con cables y monitores de todo tipo y, a continuación, el doctor Pickkers me inyectó la bacteria y me explicó que tardaría entre sesenta y noventa minutos en hacer efecto. Yo, como medida preventiva, me puse a hacer mi protocolo de respiración básica, y al cabo de una hora no sentía nada. Ni fiebre, ni dolor de cabeza, ni dolores musculares. Nada. Yo me limitaba a hacer mi respiración, y lo que observaban los médicos en los monitores era que mis niveles de saturación de oxígeno en sangre, que al nivel del mar debían estar normalmente entre noventa y cinco y cien, habían descendido hasta treinta. Atención, lo normal es que la gente se muera cuando el nivel baja de cincuenta; pero yo había llegado deliberadamente a treinta, con lo que el aparato de medida se apagó, como si yo me hubiera muerto. Era otro caso de línea plana, como había sucedido en los experimentos del Instituto Feinstein. Pero yo estaba vivo y coleando y me sentía muy bien. De hecho, estaba profundamente relajado. Había entrado en un estado de hipoxia controlada, que puede ser muy beneficioso para el organismo. Precisamente habían otorgado hacía poco el premio Nobel de Fisiología a tres investigadores cuyos trabajos se centran en cómo se adaptan las células a los cambios del nivel de oxígeno, y más concretamente en los efectos positivos sobre el metabolismo celular y sobre las funciones del cuerpo en general cuando descienden los niveles de oxígeno[9].

Los médicos me extraían sangre cada cinco o diez minutos, y enviaron todas las muestras al laboratorio para que las midieran y analizaran con el fin de determinar si estaban siendo afectados los factores de necrosis tumoral IL-6, IL-8 e IL-10. Dicho

en términos para profanos (y yo soy profano), el IL-6 y el IL-8 son dos proteínas proinflamatorias, y el IL-10 es antiinflamatoria. El factor de necrosis tumoral designa las proteínas de señalización celular que matan a las células cancerosas. Y los resultados de los análisis de sangre mostraron que yo estaba suprimiendo los factores inflamatorios IL-6 e IL-8. Esto es significativo, teniendo en cuenta lo mucho que han proliferado los medicamentos inyectables «biológicos», de coste elevado, de los que dependen cada vez más personas que padecen enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple y la artritis reumatoide.

Yo daba muestras de estar realizando una supresión directa del IL-6 sin haberme inyectado nada. Anunciamos los resultados de los análisis de sangre por la televisión, y yo lloré de felicidad. Por fin me quitaba de encima tantos sufrimientos causados por la represión de mi verdadera naturaleza, por lo que me habían ridiculizado. Podía presentar al mundo lo que había descubierto acerca del poder de la mente, y podía justificarlo con pruebas de imagen cerebral y con análisis de sangre. Las pruebas eran concluyentes. El único problema era que las pruebas científicas solo son válidas cuando se acompañan de la observación de un grupo de comparación. Yo no era más que N=1, y un solo sujeto de prueba no basta para una demostración científica. Hacía años que me quitaban importancia afirmando que yo era un capricho de la naturaleza, una anomalía genética, una maravilla de la fisiología. Otros me tachaban de charlatán, de farsante, de espectáculo de feria. «¡Pasen y vean al increíble Hombre de Hielo!».

Necesitábamos un grupo de control.

Los miembros del equipo del doctor Pickkers me preguntaron cuántos sujetos necesitaría y cuánto tiempo tendría que pasar con ellos. ¿Seis meses? ¿Un año? «No; diez días», les respondí. Y al final me bastó con cuatro días. En cuatro días formé a un grupo de doce sujetos varones, que aprendieron a suprimir los marcadores inflamatorios en su sangre. Ninguno de los doce reaccionó a la endotoxina[10]. Ninguno se puso enfermo. Los resultados de los análisis de sangre indicaron que todos ellos estaban suprimiendo los marcadores proinflamatorios IL-6 e IL-8, al tiempo que potenciaban sus niveles de IL-10. El factor de necrosis tumoral también se activaba. Era increíble. ¡Lo habíamos conseguido! Ya teníamos la demostración que buscábamos. Ya no éramos un grupo de control unipersonal.

Para preparar a aquellos hombres para el experimento, yo me los había llevado a mi campamento de entrenamiento, en Polonia, cerca de la frontera checa. La verdad es que no tenían nada de especial ni de notable en ningún sentido, pero todos ellos me dedicaron su atención al cien por cien. Y, lo que es más, me otorgaron su confianza.

Por eso, aunque yo había estimado en un principio que tardaríamos diez días en completar su entrenamiento, decidí acelerar las cosas haciéndolos subir al monte Śnieżka, de 1602 metros de altitud, ya el cuarto día. Hasta entonces yo solo me había llevado allí a otras tres personas, pero sabía que salir a la naturaleza salvaje tiene el poder de producirte un estado de miedo, de emoción. El entorno de la montaña les resultaba desconocido. Tendrían que entregarse a él, tal como tendrían que hacer más adelante, en el experimento. Ningún miembro del grupo tenía experiencia previa de montañismo en tiempo frío; estábamos a −25 ºC (muchísimo frío) e íbamos a pecho descubierto y en pantalón corto. Pero hicimos nuestra respiración consciente, subimos por la montaña y, a los veinticinco minutos, todos estábamos sudando. Cuando llegamos a la cresta y contemplamos lo que había al otro lado nos encontramos con militares checos que iban todos vestidos como ninjas. Solo se les veían los ojos. Nos vieron subir, y se quedaron tan atónitos que nos pidieron hacerse selfis con nosotros. Mis chicos debieron de sentirse muy duros, sin duda. Y desde allí decidimos ir a la cumbre, donde hacía −27 ºC y había vientos fortísimos. El monte Śnieżka es uno de los lugares más ventosos de toda Europa, y estaba soplando mucho; y el viento potenciaba todavía más la sensación de frío. Como es natural, cuando llegamos a la cumbre bailamos el Harlem Shake. ¡Nos sentíamos de maravilla! Supe entonces que los chicos estaban preparados. Se habían despertado y habían conectado por dentro con una energía que era más grande que lo que habían conocido hasta entonces. Y cuatro días más tarde estaban en el hospital y les estaban inyectando una endotoxina que había provocado una reacción adversa a los 16 135 participantes anteriores en el estudio, menos a uno. Y el único que había conseguido suprimir hasta entonces la reacción había sido yo. Y cuando aquellos doce hombres suprimieron también la reacción, cambiaron la ciencia. El estudio se publicó en dos de las revistas científicas más respetadas del mundo, *Nature* y *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*[11]. También apareció, adaptado, en forma de capítulo completo del libro de texto *Biology Now*, con lo que ahora forma parte de los planes de estudio de ciencias, tanto en los institutos de secundaria como en las universidades estadounidenses[12].

Pero si bien estos descubrimientos se comentaron en los telediarios nacionales de los Países Bajos y se publicaron después en esas revistas científicas y libros de texto destacados, vi con sorpresa que la ciencia establecida no daba grandes muestras de interés al respecto. Después de haber soportado durante años los desprecios de los escépticos habíamos mostrado de manera concluyente que doce sujetos, aplicando mi método, habían sido capaces de acceder a su sistema nervioso autónomo y no solo combatir con éxito a las bacterias, que provocan la inflamación, sino suprimirlas a

voluntad. La sangre no miente, y los resultados estaban a la vista de todos. Todo aquello era desconocido hasta entonces; no tenía precedentes. A mí me parecía que nos merecíamos un premio Nobel por haber demostrado que somos capaces de resolver las causas y los efectos de las enfermedades. Había pensado que inspiraríamos nuevos experimentos e investigaciones. Pero los científicos pueden ser muy tercos a veces. Pueden moverse a velocidad de tortuga.

Me llevé una desilusión, por supuesto; pero tampoco espero que me den el premio Nobel. No necesito una confirmación externa como esa. Si prestas demasiada atención a las confirmaciones externas, pierdes el camino que te lleva hasta ti mismo. Te desvías de tu ruta. El amor a ti mismo consiste en estar orgulloso de ti mismo según tus propias luces. ¿Qué es lo mejor de ti? Pues persigue aquello, y no lo mejor de tus vecinos. Respáldate a ti mismo. Cuida de ti mismo. Y no a base de proteger tu ego, sino de estar presente para tu ser cuando te encuentres más asustado, molesto o incómodo. Ten calma en tu amor a ti mismo. Eso te capacitará para que veas a los demás con más claridad y con más comprensión. No aspires a cambiar a los demás; cámbiate a ti mismo. Limítate a ocuparte de tu propia mente; que los demás se ocupen de la suya. Demuéstrales quién eres por tus actos, por tu certeza. Sé claro y transparente, vulnerable. Si a mí me hubiera importado lo que pensaban de mí los demás, habría dejado de avanzar hace mucho tiempo. El sistema me habría devorado. Yo sigo adelante. Esta es mi misión. Quiero revelar la verdad y comunicarla al mundo. No me refiero a mi verdad personal ni a la verdad que se encuentra en los libros de texto, aunque sea en *Biology Now*. No. Estoy hablando de la verdad auténtica de la naturaleza (la única verdad), expresada por medio de mi fe y del amor de mi madre. La vida es un misterio, y yo la asumo. Tengo el corazón pleno. Y tengo certeza en la mente.

En invierno organizamos una serie de retiros de una semana en Polonia. Es una estación oscura y sombría y hace un frío terrible. Pero muchos de los participantes dicen que ha sido una de las experiencias mejores de su vida. Cuando vamos a la montaña decimos: «Sin ego, adelante». Nos aventuramos llevando solo unos pantalones cortos y unos zapatos, a pecho descubierto ante el frío. Somos un solo cuerpo. Llegar a ser uno con el grupo es muy bueno para el individuo. Vamos juntos, y volvemos juntos a la Madre Naturaleza. Y cuando llegamos a la cumbre de la montaña, donde el viento azota nuestros cuerpos sin piedad, ya no habla ninguno. Todos escuchamos. Sobrevivimos. Y lo que sucede es que todos empezamos a sentir. Todos estamos existiendo en una experiencia, más allá de la mente, al menos durante un momento. De pronto, hay una quietud, una sensación que trasciende esos procesos del pensamiento, porque se están reviviendo y reiniciando las partes más profundas

del cerebro. He vivido esta sensación muchas veces, ahora que mi fuerza se encuentra en compartir. Compartir con otros esta sabiduría natural es muy emocionante, es un estado elevado de la conciencia. Los seres humanos somos tribales; y, como tales, la comunicación con los demás genera soluciones que están dirigidas por los sentimientos pero que están arraigadas en el sentido común.

Cuando he ascendido al monte Kilimanjaro con grupos de personas, hemos seguido adelante hasta el final; pero no porque a mí me hiciera falta potenciarme el ego llegando a la «meta», no. La meta es una ilusión. No existe. Pero yo procuro que cumplamos nuestros objetivos. Porque, en última instancia, todos estamos aquí para ser pioneros, para descubrir en la mente de la sociedad terrenos nuevos, posibilidades nuevas. Y cada persona está unida a su propósito. Seguimos adelante paso a paso. Yo me he encontrado rodeado de tormentas de nieve en pleno Everest. He salido a lo desconocido en pantalón corto y me he perdido. He buceado bajo el hielo y me he perdido en el agua helada. Me he perdido tantas veces, que es así como he descubierto el verdadero poder de mi mente. Es así como he descubierto mi verdadera resistencia; es así como mi mente ha sido capaz de mantenerme tranquilo y sintiéndome bien, aun en circunstancias peligrosas, incluso desesperadas. Pero yo no tengo apego a conseguir estas cosas. No soy tonto. Si me parece que hay peligro, no me importa volverme atrás. Pero he aprendido que al marcarme desafíos se me desencadenan realidades más profundas dentro de mí. El objetivo, en último extremo, es ser más de mí mismo. Mi ambición siempre está impulsada por mi misión, por mi propósito. Si me marco objetivos, no es necesariamente para superarlos, sino para alcanzar ese momento en que soy uno con la realidad del ahora; en que el último paso conforma el paso siguiente; en que solo puedo desplazarme en virtud de lo que siento. El propósito y la convicción pueden hacer cosas maravillosas. Pon en ello tu corazón; ponlo en todo lo que haces; y, si no puedes, no dudes de que tienes que sintonizar contigo mismo y limpiarte para volver a encaminarte.

Para vivir esta sensación no es preciso que te aventures más allá del Círculo Polar ni por el desierto; pero sí que debes aventurarte más allá de tu zona de confort. La mente sin pensamientos siempre está tranquila, siempre está confiada. Solo tienes que seguir el poder de la mente, y superarás las situaciones peores y más estresantes. El frío, el calor y la emoción no son más que estrés. Todo ello es bioquímica en última instancia, o al menos se traduce a eso. Estos métodos nos permiten resolver ese estrés, y mucho más, sin más arma que el poder de nuestras mentes. Salimos al frío, respiramos y superamos el estrés mientras seguimos manteniendo el control absoluto de nuestra felicidad, de nuestra fuerza y de nuestra salud. ¿Quién no quiere eso?

La eficacia del método ya es indiscutible. Está demostrada. Se ha estudiado científicamente y está respaldada por datos científicos, no especulativos. De ti depende aceptar el método y practicarlo con constancia. No es preciso que seas un yogui durante veinte años para que alcances esos estados alterados profundos de tu mente y de tu cuerpo. Yo soy un hombre sencillo y quiero cambiar el mundo. Te das cuenta, ¿verdad? Te das cuenta porque sabes que el cambio, a esta escala, no se produce por la influencia del dinero, ni por la manipulación de las estructuras de poder, sino demostrando de manera científica que tenemos más capacidad de la que habíamos creído posible. Podemos cambiar la suerte y el destino de nuestras vidas y volver a llevarlas al alma. Esto no es ninguna abstracción; es la fuente de energía de nuestra felicidad, de nuestra fuerza y de nuestra salud. Está impulsada por el amor, y eso es lo que quiero dar a mis hijos y a todos mis seres queridos, con el respeto a todos los seres vivos de la naturaleza y a la Madre Naturaleza misma.

MEDITACIÓN WMH

La práctica de la meditación se inicia entre los años 5000 y 3500 a. C., pero está en evolución constante. Cuando realizas el protocolo de respiración consciente ya estás practicando una forma de meditación; te estás entrenando la mente y estás conectando con lo más profundo de ti. El principio de la meditación consiste en seguir una cosa que no excite al cerebro pensante. Tomamos una cosa muy sencilla y la seguimos hasta que nos invade una paz profunda. He aquí un modo de irnos familiarizando con esta paz.

1. Siéntate en un lugar seguro y cómodo y despeja la mente.

2. Empieza a conectar con tu respiración. Permítete respirar de manera natural.

3. Empieza a contar las respiraciones. Cada ciclo completo de inspiración y espiración es una respiración. Cuenta tus respiraciones hasta llegar a siete, y después ve contando hacia atrás del siete al uno. Si adviertes de pronto que estás pensando en tu vida diaria y en las cosas que tienes que hacer, vuelve a contar las respiraciones. Con el tiempo, acabarás siendo capaz de contar las respiraciones sin hacer otra cosa, llegando hasta el siete y bajando hasta el uno de nuevo. El riego sanguíneo te llegará hasta las zonas más profundas del cerebro, despertándote sensaciones, en vez de pensamientos. Deja que esa sensación se haga más fuerte. Sigue la sensación y llega todo lo hondo que quieras. Mientras avanzas, el conteo se irá perdiendo, como el final de una canción. Sigue la sensación y ahonda en ti mismo, ahonda en la paz.

EL WHM, RESUMIDO

LOS TRES PILARES DE UNA PRÁCTICA DIARIA

RESPIRACIÓN

1. Sentado o acostado, haz de 30 a 40 respiraciones plenas y conscientes. Inspira a fondo expandiendo el

abdomen y el pecho y soltando el aire después, sin forzarlo.

2. En la última espiración, deja salir el aire
y contén la respiración todo el tiempo que puedas sin sentirte incómodo. ¡Escucha a tu cuerpo y no lo fuerces!

3. Cuando vuelvas a sentir la necesidad de respirar, inspira hondo y mantén el aire de 10 a 15 segundos. Después, suéltalo
y relájate.

4. Repite los pasos anteriores dos o tres veces más, prestando atención a cómo te sientes y ajustando la respiración en función de tus necesidades.

5. Sigue en este estado elevado hasta que estés preparado para seguir adelante con tu jornada. O bien, aprovecha la energía que acabas de generar para tu sesión de ejercicios matutina o tu práctica de yoga. Experimenta con lo que sientes que te viene bien.

¡Enhorabuena! Acabas de influir sobre los factores clave que impulsan tu salud, has aumentado tu vitalidad y tu enfoque, te has deshecho del estrés, has reducido los factores de inflamación y has optimizado tu sistema inmunitario.

INSTRUCCIONES COMPLETAS DE RESPIRACIÓN WMH E INDICACIONES DE SEGURIDAD EN EL CAPÍTULO 4

MENTE

El estado que alcanzas después de practicar la respiración es el momento ideal para programarte la actitud mental. Prueba lo siguiente:

1. Cuando hayas terminado de hacer tu práctica de la respiración, antes de levantarte, trae a tu mente un pensamiento del tipo: «Hoy voy a pasar en la ducha fría 15 segundos más que ayer», o «Me siento feliz, sano y fuerte».

2. Reflexiona sobre este pensamiento y observa cómo sientes tu cuerpo.

3. Si detectas alguna resistencia interior a tu intención, sigue respirando con regularidad hasta que sientas que se te alinean el cuerpo y la mente.

Con la práctica se te irá agudizando el sentido de tu experiencia interior, o interocepción, lo que te permitirá observar y controlar tu cuerpo y tu mente de manera más consciente.

MÁS DETALLES EN EL CAPÍTULO 12

FRÍO

1. Después de ducharte con agua caliente, abre el agua fría.

2. Si quieres, puedes empezar por mojarte primero con el agua fría los pies y las piernas, después los brazos y por último todo el tronco.

3. NO practiques el ejercicio de respiración básica WHM mientras estés de pie bajo la ducha.

4. Ve prolongando poco a poco la exposición al agua fría hasta que aguantes dos minutos enteros.

5. Cuando salgas, si estás temblando, prueba a hacer el ejercicio de la postura del caballo (véase la página 172).

¡Todo un éxito! Acabas de mejorar tu eficiencia metabólica; has regulado tus hormonas; has reducido la inflamación y estás disfrutando de las endorfinas y de los endocannabinoides liberados como respuesta al frío.

INSTRUCCIONES COMPLETAS DE EXPOSICIÓN AL FRÍO E INDICACIONES DE SEGURIDAD EN EL CAPÍTULO 3



* Scott Carney: *Lo que no nos mata: cómo el agua helada, la altitud extrema y la exposición a condiciones medioambientales extremas regeneran nuestra fuerza evolutiva perdida.* Gaia Ediciones, 2019.

6.
OLAYA

A VECES, PARA AVANZAR, HAY QUE RETROCEDER. Lo que esto quiere decir en este caso es que debo volver en mi narración a mis años de okupa. Fue una época de formación en mi vida y la recuerdo con mucho cariño. Tocaba mucho la guitarra, practicaba mucho el yoga y, por supuesto, fue entonces cuando me sentí atraído por el frío por primera vez. Me metí en el agua en el Beatrixpark, y desde allí alcancé una nueva profundidad en mi vida, una nueva conexión con la naturaleza y con mi yo interior que antes no existía. Seguí explorando más, haciendo pruebas y experimentos, pasando noches enteras al aire libre con temperaturas bajo cero y sin llevar puesto más que unos pantalones cortos, como si fuera una especie de loco.

A mí no me interesa la política; lo que me interesa es la libertad. Y en la casa okupada, que era un orfanato grande abandonado, estaba rodeado de personas que pensaban con libertad: poetas, pintores y músicos que vivían allí con la mente libre, liberados. Liberándote de los juicios de valor, de las ideas preconcebidas, puedes ver dónde te encuentras de verdad, y eso fue lo que hice yo en aquellos años. Pude hacerme cargo de quién era yo y de quién quería ser. Hoy día son muchos los que tienen miedo de liberarse o no quieren hacerlo. Nuestras vidas se rigen por las reglas, por la moralidad y por un sentido de la ética basado en el conformismo y modelado por la conmoción de la política y por el ciclo incesante de los hechos actuales. Así nos hemos vuelto demasiado estrechos de miras en nuestra visión del mundo, y eso es lo contrario de la libertad.

Aunque yo no lo sabía entonces, la libertad de la que disfrutaba cuando vivía allí fue lo que me permitió empezar a ver el camino que he seguido desde hace cuarenta años. Me permitió ponerme en contacto con mi propio bienestar. Me inspiró a crear, a escribir poesía y a hablar con pasión de todo tipo de temas, ya sea de filosofía, de cultura o de la naturaleza de la existencia; y me inspiró a expresar mis ideas con amor y libertad por medio del arte. Nadie estaba deprimido ni desilusionado. Nadie estaba estresado. Y fue allí, dentro de las posibilidades de esa libertad, donde encontré y establecí por primera vez mi conexión con el agua fría.

Los que buscan y son libres por dentro terminan encontrando. Es del todo imposible que encuentres nada significativo cuando estás atrapado en el estrés de la vida cotidiana, que puede llegarte a consumir del todo. Cuando eres capaz de desapegarte

de ese estrés, puede entrar en tu consciencia una realidad nueva. El antiguo orfanato era muy grande y tenía dos patios interiores. En aquellos patios se podía tener un poco de recogimiento, disfrutando a la vez de algo de cielo abierto. Y en invierno, cuando hacía frío y el suelo estaba cubierto de nieve, yo me pasaba la noche entera sentado en uno de los patios, desnudo, practicando lo que, con el tiempo, llegaría a ser mi método. Allí podía practicar siempre que quería, desnudo como nací. Estar desnudo no tiene nada de vergonzoso; pero yo tampoco quería que me molestaran, y me sentaba a solas. ¡Recuerdo que, allí sentado, sentía dentro de mí un gran poder, como si yo gobernara los elementos de la naturaleza! Aquello me llevaba hasta las profundidades de mi ser, aunque aún no sabía cómo ni por qué. Lo único que sabía era que me producía una sensación estupenda y que quería sentirme así siempre.

Una vez que estaba practicando el yoga desnudo en el patio, a una de las mujeres de allí se le ocurrió gastarme una broma acercando sus pies a mis genitales. Pero no sentí ninguna excitación. Yo estaba sumido profundamente en el yoga y tenía un verdadero control de mí mismo. Los presentes se quedaron asombrados, y decían: «Oye, no pasa nada. ¿Cuál es tu problema?». Pero yo no tenía ningún problema. Me gustan las mujeres, y tengo seis hijos que lo demuestran. Pero no me excito si no me pongo a ello; eso es todo. Tengo el dominio de mi propia sexualidad. Alcancé ese dominio por medio de la exposición al frío. El frío activa el eje adrenal en el tronco cerebral, y el tronco cerebral no solo rige nuestra respuesta de lucha o huida sino también nuestros impulsos innatos de buscar comida y de procrear. Todos ellos forman parte de nuestro instinto de supervivencia primordial. Los tenemos programados. Pero mis experiencias con el frío me permitieron tomar el control de esos instintos, así como de las emociones que se asocian a los mismos.

El Beatrixpark estaba a unos cuatrocientos metros de la casa okupada, y allí me busqué un espacio propio entre dos árboles, dos sauces, donde nadie podía verme. Iba allí todos los días, como cumpliendo un rito, para cargarme. Me metía en el agua fría, pero también me metía en mí mismo. Con la mente bien enfocada. Veinticinco respiraciones hondas, una meditación dinámica. Me iba a mi lugar entre los dos sauces, y mientras me desvestía miraba el agua y sentía su presencia. Allí estaba. Y después, cuando entraba en el agua, me cargaba por medio de la respiración, sintiendo al principio un hormigueo agradable, pero que después se volvía más intenso, como si mi cuerpo fuera un haz de electricidad. Después de la respiración vigesimoquinta, sumergía todo el cuerpo bajo la superficie helada del agua, dejando solo las manos asidas del borde del agujero para orientarme. Esto es muy peligroso y no forma parte de mi método de ninguna manera. Es fácil que pierdas el sentido y te ahogues. Pero es lo que yo hacía entonces.

Cuando estaba bajo el hielo no oía nada en absoluto. No sentía nada más que una sensación profunda de paz. Era como volver a nacer. Seguía allí, bajo el hielo, al principio un minuto, después dos, tres minutos, hasta que llegué a los cuatro minutos sin respirar, y después los superé. Al cabo de seis o siete minutos notaba la necesidad de orinar, que era la señal de que volviera a ascender hacia la superficie. Y cuando me llegaba la verdadera necesidad de respirar, me izaba tranquilamente fuera del agua. Seguía en la mente, sin tener frío ni temblar en absoluto, limitándome a ser. Natural. Salía, me vestía y hacía mis ejercicios allí mismo, en la orilla, con control absoluto y dentro de mí mismo. Y en aquel estado era capaz de hacer saltos mortales, abrirme de piernas, hacer flexiones de brazos, lo que fuera. Era como si mi cuerpo hubiera adquirido una fuerza inmensa. Y cuanto más lo practicaba, mayor se hacía esa fuerza.

Fue dentro de mi despertar a esa fuerza cuando conocí a la mujer con la que me casaría. Yo estaba en una reunión en la casa okupada y la vi bailar. Era muy hermosa. Tenía largos cabellos rizados, los ojos luminosos y los labios carnosos; era encantadora. Viéndola bailar ante mí me quedé hipnotizado. Absolutamente embelesado. Y entonces, con gran asombro por mi parte, vino hacia mí y se sentó a mi lado. Me dijo su nombre, Olaya. Muy bonito. Hablamos, reímos, y todo parecía muy fácil, muy natural. Después, el grupo con el que estábamos decidió ir a dar un paseo al Vondelpark, y yo no dejaba de echarle miradas. Pero no era solo yo. Ella me devolvía las miradas. Allí pasaba algo, había una energía entre los dos; pero entonces, de pronto, la perdí de vista. Yo me había ido a dar un chapuzón rápido en el estanque del Vondelpark, y ella desapareció. Me quedé desconsolado. Y fui a sentarme en el escenario que hay en el parque, donde hacen actuaciones, y entonces sentí de pronto unas manos en mi espalda. ¡Era Olaya, y me estaba dando un masaje! Y en ese momento me liberé de verdad. Sin miedo, sin inhibiciones. La así sin más y la abracé, y supe allí mismo que estábamos enamorados. Nos cogimos de la mano y volvimos a la casa okupada andando por la ciudad como si estuviésemos en una nube.

Aquella noche dormimos juntos, pero no tuvimos sexo. No hicimos más que dormir juntos con la ropa puesta, y emprendimos una relación platónica, aunque muy sensible, muy emocional, muy presente. Aunque parezca raro, seguimos así durante cosa de un año. El sexo no era necesario, porque estábamos conectando a un nivel distinto. La conexión era tan fuerte que quedaba claro que no se necesitaba nada más. Nos amábamos, sin más, y cuando estábamos juntos era como si estuviésemos fuera de los límites del tiempo. Era, más bien, como vivir en la emoción pura del momento. Así es como yo lo recuerdo, al menos. Y era hermoso.

Al cabo de cosa de un año ella tuvo que regresar a España, al País Vasco. Estuvo ausente unos cinco meses, y yo me sentía solo sin ella. Hasta que un día llegó una carta. Volvía a Ámsterdam en el plazo de un mes; y yo la estaba esperando, por supuesto. Cuando regresó, también regresó la energía que había entre los dos, y esta vez la energía se manifestó de manera física. Nos hicimos amantes. Pero después, a los cuatro meses, volvió a marcharse de nuevo a su casa de España, y yo creía que todo había terminado.

Olaya seguía en mi mente y en mi corazón, por supuesto. Una fuerza como la suya no se olvida en poco tiempo, y aquella emoción que yo tenía dentro tardó unos cuatro o cinco meses en aquietarse. La echaba tanto de menos que aquello se interponía en mi identidad y en lo que yo estaba haciendo; pero con el tiempo fui capaz de recobrar el control de mi estado emocional. Pero poco después llegó otra carta, y esta vez decía que estaba embarazada de casi seis meses. De modo que hice lo que habría hecho cualquiera en mi caso. Me fui inmediatamente a la estación de ferrocarril y me subí a un tren para París. Y de París viajé hasta Pamplona. En aquellos tiempos no existían los teléfonos móviles, y ella no me había dejado ningún número donde yo pudiera llamarla. No tenía más que la carta. Pero iba de camino, derecho como una flecha; iba a ser padre, y tenía el corazón henchido de orgullo.

Llegué a Pamplona y me recibió la familia de Olaya. Su padre tenía los ojos de un azul intenso, y me los clavó mirándome como no me había mirado nadie nunca. Me atravesaron del todo, penetrando mi ser como si intentara examinar mi alma. Yo le devolví la mirada con unos ojos que decían: «Estoy aquí para cumplir con mi responsabilidad de padre. Amo profundamente a su hija, y haré todo lo que haya que hacer para cuidar de ella y de nuestro hijo». A partir de entonces se le suavizó la mirada, y la familia me aceptó. Sabían que mis intenciones eran honradas.

Yo tengo un hermano gemelo, como ya he contado; pero Olaya también tenía una hermana gemela, que se llamaba Siuri. Recuerdo cuando paseaba con ellas por los alrededores de Pamplona, entre la hermosura natural del País Vasco, orgulloso de ir siguiendo a aquellas mujeres extraordinarias. Ellas iban hablando entre sí y yo seguía lo que decían como podía, ya que no dominaba mucho el español. A veces no era capaz de seguir la conversación; pero yo estaba allí, y mi corazón estaba allí, y el amor es un lenguaje universal. ¡Ella había esperado más de cinco meses para decirme que estaba embarazada! Pero al cabo de dos semanas en Pamplona los dos sabíamos lo que teníamos que hacer. Y regresamos a Ámsterdam juntos.

Yo no tenía dinero, por supuesto, y seguía viviendo en la casa de okupas. Pero nos teníamos amor y respeto mutuo, y encontramos el modo de salir adelante. Cuando

llegó el momento de que Olaya diera a luz tuvimos que llamar a un taxi. Y yo era tan pobre que apenas era capaz de pagar el taxi hasta el hospital. Por suerte para nosotros, en los Países Bajos hay cobertura sanitaria universal y no tuvimos que preocuparnos por el coste de la estancia en el hospital.

Llegamos al hospital hacia las diez de la noche, y nuestro hijo Enahm nació a las cinco de la mañana en punto. Era el 22 de marzo de 1983, pero yo lo recuerdo como si hubiera sido ayer. Tenía los diez dedos de las manos y los diez deditos de los pies, y todo el amor del mundo. Al cabo de uno o dos días más nos volvimos a casa y nos instalamos. Y allí estábamos. Una familia.

En los Países Bajos hay una ley que exige a los padres que registren el nombre de su hijo recién nacido en un plazo de tres días, de modo que tuve que ir al ayuntamiento para registrarlo. El único problema era que yo no tenía pensado ningún nombre, de manera que el nombre que le di fue «un nombre». En holandés, «un nombre» se dice *een naam*; pero no lo entendieron porque lo escribí de un modo algo distinto, con una «h» antes de la «m». Enahm. Todos decían: «Huy, qué nombre tan bonito», y aquello me hacía reír. Yo lo había llamado «un nombre» porque no tenía otro nombre para él. Ahora, treinta y siete años más tarde, mi hijo se sigue llamando «Un Nombre», y mucha gente le sigue preguntando: «¿De dónde procede ese nombre? Es un nombre exótico, un nombre extraño». Y como yo no quiero desilusionarlos, les suelo seguir el juego. Pero ¡entonces yo no tenía ningún nombre, y ahora tiene Un Nombre (Enahm)! ¡Eso es!

Enahm era un bebé feliz, muy simpático; se reía constantemente. Y ¿sabes lo que hacía yo con él? Desde que era muy pequeño empecé a llevarlo al agua fría. Solo un chapuzón rápido... ¡nada de nadar con el hielo! Al principio soltaba un sollozo, sobresaltado, y después se reía mucho. Para lo pequeño que era emanaba mucha energía. Hacíamos esto con regularidad, y a él le encantaba. Y creo que esto contribuyó a que fuera un niño muy sano y muy fuerte, siempre riéndose, y que rara vez se ponía enfermo. Lo pasábamos muy bien con él. No nos preocupábamos tanto por esto o por aquello como muchos padres primerizos. Le teníamos un amor sin reservas de ningún tipo. Y cuando lo estás pasando muy bien con tu bebé, y el bebé está creciendo bien, se está poniendo fuerte y está contento, tiene sentido pensar en tener un segundo bebé... y un tercero, y un cuarto. Aunque no tengas dinero. Y eso fue lo que hicimos.

Nuestro segundo bebé fue una hija a la que llamamos Isabelle, familiarmente llamada Isa. Era una niña verdaderamente hermosa, con los ojos azules más preciosos que yo había visto en mi vida. Ahora tiene treinta y cinco años y trabaja

conmigo, junto con su hermano Enahm; y, sí, con su hermana Laura y su hermano Michael, que llegaron poco después. Laura tenía los ojos más grandes que te puedes imaginar en una criatura; y a Michael lo llamamos así por Michael Jackson, la estrella estadounidense del pop. A mí me encantaba entonces la música de Michael Jackson, y me sigue encantando.

Cuando nació Isa comprendimos que debíamos abandonar la casa de okupas. Me encontré de pronto arrojado de nuevo al sistema que yo había rechazado ocho años atrás, y mi reingreso en ese mundo, con sus reglas y sus convenciones, fue difícil. Tuve que hacer frente a todas esas personas de ideas cuadriculadas y que se quejaban de que nuestros hijos hacían demasiado ruido. A mí me parecía que aquellas personas eran hipersensibles e incapaces de aceptar la vida tal como es, estrechas de miras. Viviendo así, la gente se estresa; y entonces, cuando los niños juegan (que es lo natural en los niños) se convierten en una molestia. Una vez tuve que ir a juicio porque los otros inquilinos del edificio donde vivíamos querían expulsarnos. Decían que los niños hacían demasiado ruido. Todo aquello era ridículo; pero yo vi claramente que teníamos que hacer un cambio.

Recogimos a los niños y las pocas cosas que teníamos y nos fuimos a España, a las montañas. Nos llevó mi hermano Rudie. Encontramos un sitio en Iturgoyen, a unos cuarenta kilómetros de Pamplona. Era un viejo caserón donde no había vivido nadie desde hacía diez o quince años, y, de pronto, era nuestro. Alquilado. Yo tenía que buscar trabajo, claro. De modo que fui al pueblo y encontré una oferta de trabajo para un profesor de inglés. En una escuela de Estella, a unos quince kilómetros al sur, necesitaban a alguien que hablara español e inglés. Yo no hablaba entonces con soltura ninguno de los dos idiomas, pero pensé que sabía lo suficiente para arreglármelas. De modo que presenté una solicitud y tuve la suerte de que me contrataran. También empecé a estudiar el euskera, que es un idioma completamente distinto del español, pero muy hermoso. Aprender euskera me permitió comunicarme mejor con Olaya, con su familia y con las gentes de Iturgoyen y sus alrededores.

El pueblo vasco tiene diferencias culturales y políticas con el gobierno español, y ha estado reprimido mucho tiempo. Los españoles quieren que todo sea español y que la cultura española sea la cultura dominante de la región; pero los vascos son un pueblo orgulloso con una rica tradición. En aquellos tiempos, España todavía se estaba recuperando del régimen fascista de Franco, que había dejado huellas duraderas en la cultura. Existía también Euskadi Ta Askatasuna, ETA, que era una organización separatista vasca a la que España, Francia, el Reino Unido, los Estados Unidos, Canadá y la Unión Europea consideraban grupo terrorista a partir de la violenta

campaña de bombas, asesinatos y secuestros llevada a cabo por ETA[1]. ETA consideraba que estaba luchando por su libertad cultural y su independencia, pero aplicaba unos métodos extremistas. Yo ya he dicho claramente que soy partidario de la libertad; pero no me gusta matar. Si hay que fomentar el cambio, tiendo al modelo de no violencia de Gandhi: no hay un camino que conduzca a la paz; la paz es el camino. Esta filosofía sí la puedo asumir.

Dentro de todos estos conflictos políticos recuerdo una noche que estaba durmiendo en Pamplona, en casa de los padres de Olaya, en un octavo piso, y soñaba. Soñaba que había pasado algo terrible, y, bum, me desperté. «¿Qué ha pasado?». Miré por la ventana y vi que había estallado un coche bomba en la calle; tres personas habían quedado hechas trizas. Cuando bajé a la calle, tres horas más tarde, seguían allí aún los de la Cruz Roja. Al principio no me di cuenta de lo que estaban haciendo, pero después vi que estaban recogiendo de entre los arbustos y demás vegetación del borde de la acera unas cosas que parecían ser trocitos de carne, como tiras de beicon. Era un espectáculo repugnante que no podré olvidar jamás.

Bajo aquel espectro de violencia que se cernía sobre nosotros, mi mujer, mis cuatro hijos y yo pasamos tiempos difíciles. Además de que yo tenía poco dinero, el estado mental de Olaya empezó a deteriorarse. La oscuridad, la sombra, había empezado a cobrar forma y tomaban impulso. Ella, que había sido siempre tan abierta, tan extravertida, siempre hablando, un ser absolutamente único... Resulta muy difícil ver cómo cae en la oscuridad una persona a la que quieres, y cómo se va hundiendo en ella cada vez más. Habíamos encontrado un lugar estupendo en las montañas, lejos del tumulto de la ciudad y cerca de la familia de ella. Yo ganaba algo de dinero con mi trabajo, aunque no era suficiente. Pero la sombra iba creciendo cada vez más, y ya no podíamos quedarnos allí, porque ella no cuidaba de los niños y yo no podía hacerlo solo. De modo que llevé a Olaya a la casa de sus padres, en Pamplona, y me llevé a nuestros hijos de nuevo a los Países Bajos.

Yo no tenía casa, ni dinero, ni trabajo, y tenía que vestir y alimentar a cuatro hijos hambrientos. Por fortuna para mí, el gobierno de los Países Bajos ofrece unas ayudas generosas de asistencia social; y, después de una corta investigación, me proporcionaron una casa alquilada y una ayuda mensual (semejante a las prestaciones sociales de los Estados Unidos) y pudimos salir adelante. Pero mi Olaya no estaba allí. Cuando venía de España a visitarnos, yo no sabía nunca con qué Olaya me iba a encontrar. Unos días era una madre estupenda y todo era maravilloso, pero otros días se quedaba en la cama y se negaba a comunicarse. Estaba deprimida, muy deprimida, y la cosa iba a peor. A mí me resultaba difícil encontrar trabajo, ni siquiera buscarlo,

teniendo que cuidar a cuatro niños de uno a ocho años. Y en la sociedad, si no tienes dinero, si no tienes medios, no tienes valor. Pero yo hacía lo que tenía que hacer para seguir siendo fuerte para mis hijos. Practicaba mi yoga, me daba mis baños fríos, realizaba mi respiración, mis posturas, y seguía creyendo que teníamos por delante un futuro más luminoso.

Aquella época fue dura, desde luego; pero yo no perdí la esperanza. La respiración y el frío me ayudaban mucho a afrontar el estrés, me permitían liberarme y ser libre, al menos en mi mente. Mi método se convirtió primero en una práctica y, después, en un ritual, mientras yo luchaba por encontrar un lugar para mí y para mi familia dentro de una sociedad que era insensible a nuestros apuros, en gran medida. Los niños y yo queríamos mucho a Olaya, pero ya no podíamos confiar en ella. Faltaba durante meses enteros, y tuvimos que aprender a valernos por nosotros mismos y a ayudarnos los unos a los otros. Los mayores tuvieron que crecer más deprisa de lo que yo hubiera querido.

Las cosas cambiaron cuando Javier, un amigo mío al que había conocido en el País Vasco, me ofreció trabajo como guía de excursiones turísticas en los Pirineos españoles. Yo ya había ido a las montañas con Javier, antes de que el barranquismo se hubiera convertido en un deporte tan extendido como lo es ahora. En aquellos tiempos los cañones no estaban equipados para ser explorados; pero nosotros los explorábamos en todo caso y veíamos cosas espectaculares. Los cañones son como museos vivientes, como museos prehistóricos. Hay por todas partes extraños monolitos, rocas y abismos. Allí no hay tiempo. No hay ideas. Solo hay una energía magnífica y callada, un silencio intenso, que me dejaba una impresión mística. Yo, recordando aquellas experiencias, sabía que a otras personas les gustaría explorar los cañones; de modo que me aventuré a aceptar el trabajo que me ofrecía Javier.

Seguía teniendo que buscar modos de ganar dinero entre viaje y viaje de barranquismo, de modo que tomé un puesto de jardinero. Aquel trabajo me venía bien y me gustaba; pero no tardé en dedicar mi atención a otra actividad secundaria mía que iba en aumento. Enseñaba a los niños a subirse a los árboles sin peligro, y no tardé en ganarme fama en Ámsterdam por mis fiestas de cumpleaños con subida a los árboles. A los niños les encantaba. ¡Querían escalar! Querían saber lo que se podía sentir más allá de su miedo; querían aprender a divertirse en libertad y a encontrar la paz. Aquello era lo que yo les leía en los ojos después de las sesiones de escalada de árboles. Se sentaban en círculo con actitud serena, comiendo pan moreno o lo que hubiera, y tenían la mente quieta. Todos y cada uno de ellos.

A nuestros hijos les hace falta subirse a los árboles, ahora más que nunca. Tienen

que jugar a ser Tarzán. También el árbol es un maestro. Enseña al escalador a superar el miedo, a dominar sus habilidades motoras y a forjarse una conexión entre la mente y el cuerpo. Es un aprendizaje instantáneo. Eso no se lo puede dar ningún videojuego. Los chicos no saben lo que es, se limitan a sentirlo. Y la sensación les encanta. El árbol está vivo, y si sopla el viento cuando la niña o el niño están subidos al árbol, también ella o él están vivos con el movimiento del árbol. Sienten una conexión profunda, un parentesco. Es un sentimiento intenso. Tienen que tener cuidado y ser muy prudentes, y aquello los hace llegar hasta lo más profundo de su cerebro y de su cuerpo. Se vuelven muy sensibles, atentos, sintonizados con su entorno.

Eso es lo que quieren los niños, ¿no? ¿Acaso no es lo que queremos todos? Los niños quieren hacer una vida plena, quieren conocerlo todo. Quieren dejarse guiar por la curiosidad y por el amor, en vez de por el miedo. Los niños saben que sentir es conocer. Por tanto, dejad jugar a los niños y dejad que sean como son.

Las escuelas enseñan a nuestros hijos historia, matemáticas y lengua; pero ya es hora de que los niños aprendan también a cultivar la felicidad, la fuerza y la salud. Son demasiados los que, en cuanto se hagan mayores, emprenderán carreras profesionales que no los satisfarán y les producirán estrés. Se quemarán. Muchos desarrollarán enfermedades autoinmunes, y todo ello porque se están estresando demasiado. ¿Por qué? No tiene por qué ser así. La naturaleza está dentro de nosotros, y está dentro de nuestros hijos. La felicidad, la fuerza y la salud son nuestras.



Olaya.

El juego es una de las claves. Yo soy una persona muy lúdica, y me encantaba jugar con mis hijos. Creo que a veces me gustaba más jugar con ellos que a ellos mismos, ¿me entiendes? Pero yo solo estaba procurando hacerlos felices. Éramos los cuatro y yo, solos. La sombra de su madre se hacía cada vez mayor. Por entonces creé con Javier una empresa de barranquismo. No era una cosa grande, pero bastaba para mantenerme, para salir adelante. El método se iba integrando. La actividad de guiar a la gente por los cañones y por las montañas, donde solía haber agua fría, contribuía a

unificar las cosas. Me iba muy bien con la respiración. Había vuelto a descubrir la chispa de la vida; pero la Olaya que había conocido ya no estaba.

Ella se iba hundiendo cada vez más. Ni las pastillas ni las inyecciones ni la terapia servían para frenar su descenso a la oscuridad. Yo hacía todo lo posible para estar allí para ella, porque era la madre de mis hijos, el amor de mi vida. La seguía queriendo con locura, pero yo no podía hacer gran cosa. Su propia mente la aterrorizaba. Yo tenía que ser fuerte para nuestros hijos, para darles el entorno más estable que pudiera. Y aquello era lo que hacía. Hasta lo pasábamos bien. Teníamos nuestro nidito, y lo llenábamos de amor.

En el verano de 1995 nos volvimos a España, porque yo guiaba grupos de barranquismo y era lógico que estuviera cerca de los niños, donde los podría cuidar la familia de Olaya. Recuerdo que, camino de España, nos habíamos echado a dormir bajo las estrellas, y ella se acercó a mí. Quería que hiciésemos el amor y que tuviésemos otro niño; pero yo le dije: «Antes, cúrate». Llegamos a España, donde nos recibió la familia de ella, y yo me fui a las montañas. Tres semanas más tarde, mientras trabajaba, recibí una llamada telefónica del hermano de Olaya, que me dijo que esta se había tirado del octavo piso después de haber dado besos de despedida a nuestros hijos.

Volví directamente a Pamplona, y el padre de Olaya me llevó a verla. Le vi la cara, y se le había liberado de aquella sombra. Se le había disipado la oscuridad. El demonio, el terror, habían desaparecido. Lo que se le había roto en el cerebro, fuera lo que fuera, ya no estaba. Olaya había alcanzado la paz; y yo también, en cierto sentido, a pesar de mi desconsuelo. Sentía su presencia en el hemisferio etéreo donde estaba ella, y supe que ella podía ver que me estaba ocupando bien de nuestros hijos. El amor y la emoción seguían estando; todavía están hoy día, bien conservados, fuertes y vivos. Donde había ido ella brotarían y florecerían árboles nuevos. Esos árboles darían frutos, y esos frutos nutrirían nuestras almas.

El padre de Olaya y yo lloramos juntos. La enterramos poco después, y yo me volví a las montañas para seguir trabajando, porque tenía que sustentar a mis hijos. No tenía tiempo para llorarla como es debido, para procesar el duelo. En vez de ello, busqué la paz en los cañones y dentro de mí mismo. Fue así como intenté superar el duelo de mi corazón roto. Volviendo a entregarme a las actividades de la vida. No puedes ponerte a dar vueltas a las cosas. Cuando tienes cuatro hijos, tienes que estar allí, tienes que estar presente y tienes que seguir adelante.

Y ¿sabes qué fue lo que me curó? El agua fría. Me volvió a traer a la realidad. En

vez de dejarme conducir hacia el estrés y la pena por mis emociones rotas, el agua fría me llevaba a la quietud. A la quietud de la mente. Así, mi corazón roto tuvo la oportunidad de descansar, de restaurarse, de rehabilitarse. Y así lo hizo. Los niños me hacían sobrevivir, y el agua fría me sanaba. O puede que fuera al revés. Puede que el agua fría me hiciera sobrevivir y que mis hijos me dieran la fuerza necesaria para sanarme. Me daban un motivo para vivir y para estar presente para ellos al cien por cien. Cuando te metes en el agua fría, ya no estás pensando en tu hipoteca, en tu próxima comida, en tu bagaje emocional. No estás absorto en tus pensamientos. El agua está helada, y tú te limitas a sobrevivir. Aquello me llevaba a un lugar donde podía sanarme. Yo quería mucho a mis hijos, y ellos fueron mi salvación.

Fue entonces cuando empecé a entender los verdaderos beneficios del agua fría, de las técnicas de respiración y de la actitud mental positiva que estaba aplicando. De modo que creé a partir de todo ello un método, con la esperanza de que pudiera beneficiar a otros como me había beneficiado a mí. Los ejercicios de respiración son francamente sencillos y muy efectivos. Solo se tarda unos minutos en sentir su poder. Yo estaba activando y cambiando mi bioquímica, muy dentro de mí, y cada vez que hacía los ejercicios de respiración sentía que me había limpiado. Me acallaban la mente y me llenaban de energía. Me hacían pasar de ácido a alcalino, y llevaban mi cuerpo a un entorno químico en el que yo podía entrar conscientemente en la mente, que es lo que quiere la naturaleza. Era sencillo y eficaz. Hace veinticinco años de esto, y el método ha evolucionado mucho desde entonces; pero su chispa original sigue estando presente en mí. Como el recuerdo de mi dulce amada, Olaya, lo llevo conmigo a todas partes.

7.

EL WHM PARA LA SALUD

EN 2018 ENTRENÉ DURANTE UN PAR DE DÍAS a un grupo de SEAL de la Marina de los Estados Unidos en la base naval de Pearl Harbor, en Hawái. El primer día trabajamos la entrada en el frío, cómo afrontar el estrés y la privación de sueño y cómo controlar las hormonas del estrés en general. Como es bien sabido, los SEAL son una unidad militar de élite, y sus miembros ya dominan perfectamente las técnicas necesarias para sobrevivir y salir adelante en condiciones adversas; pero como también suelen estar faltos de sueño y sometidos a cantidades enormes de estrés, fue en aquello en lo que me centré. Quería ayudarles a que entraran en sus propios cuerpos, a que entraran en su funcionalidad y, en última instancia, quería darles más control de su bienestar físico, lo que les permitiría seguir rindiendo a alto nivel bajo cualquier circunstancia.

Entrar en el agua helada es muy estresante para el cuerpo, por supuesto; pero aprender a hacerlo de manera progresiva, cambiándote la bioquímica con ejercicios de respiración, te ayuda a adaptarte rápidamente y a reducir el impacto de ese estrés. Además, te capacita para que reacciones al frío de manera activa, no pasiva. Esto es lo que yo enseño; y aunque los SEAL pasan mucho tiempo en el agua y tienen fama de ser los combatientes más duros e infatigables del mundo, muchos de ellos acudieron a mí para aprender. Aquello me pareció maravilloso, y fue todo un honor que hubieran tenido fe en mí y en mi método. Pero el segundo día, cuando llegué a la base, no tenía muy claro qué más podía enseñarles. Pensé que ya lo habíamos cubierto todo el primer día, y aquellos hombres no tenían tiempo que perder.

Cuando estaba a punto de llegar al puesto de control de entrada a la base, miré mi teléfono y vi que había recibido un correo electrónico de una médica, especialista en medicina de familia. Me decía:

> Querido Wim:
>
> El año pasado salté de un tercer piso porque ya no podía más de dolor. Me desperté en el hospital, y estaba allí mi hermano. Hablamos, y me habló de ti. Empecé a hacer lo que enseñas, la respiración, lo del frío y todo lo demás. Y ahora doy gracias por cada día de vida.
>
> Te quiero,
>
> Dra. JENNY

Fue en aquel momento cuando supe lo que podía ofrecer a los SEAL en su segundo día de formación. Siempre sale algo en el momento. Yo no voy a esas cosas preparado. Espero al momento. El momento me inspira mejor. De modo que reuní a todos los hombres bajo la sombra de un árbol grande y les dije:

—Muchachos, hoy vais a aprender a ser el general que está al mando dentro de vosotros mismos y a poner fin a la guerra interior. Es allí donde están los verdaderos terroristas: en vuestra mente, en vuestro cuerpo. Os enseñaré cómo.

Empezamos a realizar la respiración, y ellos llegaron muy hondo dentro de sí mismos y encontraron una paz que no habían sentido nunca. La implicación completa con su respiración les permitió ser más conscientes de sí mismos, y en aquellos momentos se apartó de su consciencia inmediata su misión, su deber. Pudieron tomarse un descanso de las presiones de la vida como miembro de los SEAL y existir en la quietud de una calma abrumadora.

—¿Qué pensáis de la vida? —les pregunté—. ¿Cuál es vuestro destino?

—Lo único que quiero es proteger a mi familia, a mis hijos pequeños, a mi seres queridos —dijo uno.

—Sí, eso es —dije yo—. Esa es la energía que traemos al mundo. Cuando plantamos cara al verdadero terrorista (la enfermedad, física y mental), podemos garantizarnos la felicidad, la fuerza y la salud de nosotros mismos y de las personas que queremos. Si estás sintonizado física y mentalmente con tu verdadera naturaleza, y si te sitúas dentro de tu corazón, te vuelves consciente de la paz, de la felicidad y del propósito que aporta esto, entonces podrás rendir al máximo.

Se les abrieron los corazones. Habíamos ganado la guerra.

En el desempeño de mi misión tengo el privilegio de conocer a personas de todo el mundo y de todas las condiciones sociales; se ha convertido en un movimiento maravilloso. Pero la misión sigue en marcha: tenemos que cambiar los fundamentos mismos de nuestra manera de pensar. Ahora que son cada vez más los científicos que respaldan y recomiendan los beneficios del método, me encuentro con menos escepticismo que en el pasado; aunque, naturalmente, todavía hay quien duda en aceptarlo. Hay muchas personas que consideran que los médicos y los fármacos no les han servido, y practican el método y descubren que ya no necesitan tomar medicación, porque han liberado su propia capacidad innata para resolver el estrés y lo que lo provoca, ya se trate de una bacteria, de un virus o de la mera ansiedad

cotidiana asociada al esfuerzo de abrirnos camino por un mundo complicado y de gestionar nuestras emociones entre la volatilidad y la incertidumbre de todo. A estas alturas ya tendrás una idea bastante clara de cómo lo hacen y de lo verdaderamente transformador que es el método. Si sigues estas técnicas como las han seguido estas personas, si respiras y sales al frío y, quizá lo más importante de todo, si tienes confianza en tu propia capacidad, entonces tú también podrás ir más allá del modo en que nos han condicionado nuestros pensamientos y nuestros actos, y podrás conseguir la fuerza, la salud y la felicidad verdaderas.

No nacemos incompletos; nacemos completos, y el camino para volver a serlo pasa por la fuerza vital. ¿Es posible que sea tan sencillo? ¿Solo hay que respirar hondo? ¿Eso es todo? La respuesta, amigos míos, es que sí. Habéis respirado desde que nacisteis, pero ¿con qué intención? ¿Con qué propósito? Cuando cambiamos el modelo y aceptamos plenamente la respiración como *inspiración*, como la quieren definir los diccionarios, entonces nos abrimos a la posibilidad del cambio. Es así de sencillo. Ya lo dije al principio: la respiración es una puerta.

El método ha aportado grandes beneficios a muchas personas que padecen enfermedades autoinmunes y otros trastornos y dolencias incapacitantes. La enfermedad de Crohn es un mal terrible que suele conducir a la extirpación quirúrgica de los intestinos, la colostomía, y a la necesidad de medicarse interminablemente, en muchos casos con esteroides dañinos[1]. La medicina oficial, con toda su sabiduría, no ha desarrollado remedios alternativos eficaces para la enfermedad de Crohn, más allá de la soluciones farmacológicas y, hasta cierto punto, de un control cuidadoso de la dieta del paciente. Pero los que practican el método han observado que, cuando empiezan a practicar la respiración, se les reduce la inflamación asociada a la enfermedad y, con ella, la necesidad de medicarse. No estoy exagerando. Reducir la inflamación en el organismo es tan sencillo como respirar. Es una capacidad innata que tienes como ser humano, y no te cuesta ni un céntimo. Y no solo beneficia a los pacientes con Crohn.

«WHM Y COLITIS ULCEROSA

El descubrimiento del Método Wim Hof ha sido uno de los momentos más emocionantes de mi vida. No solo me ha servido para curarme por completo de mi enfermedad autoinmune, sino que me ha dado, además, una sensación de propósito y de estar contribuyendo a ayudar a otros miles de personas a recuperar el control de sus vidas y a reanudarlas con fuerza, salud y sentido. En 2006 yo me sentía deprimido y bloqueado en mi vida y, en consecuencia, no cuidaba mi salud ni mi alimentación. Así no iba a ninguna parte, y estaba en un punto francamente bajo. Tenía el colon muy inflamado y sentía mucho dolor. Pasaba muchas horas en el retrete echando sangre, y estaba bajísimo de energía.

Me diagnosticaron entonces una colitis ulcerosa, una enfermedad autoinmune que también se llama EII (enfermedad intestinal inflamatoria), que es similar a la enfermedad de Crohn, y los médicos me dijeron que la tendría durante el resto de mi vida.

Experimenté durante años con la dieta y la nutrición, con el deporte y el ejercicio, con el yoga y la meditación. Reformé mi vida y mis rutinas; suprimí los hábitos y las actividades dañinas y, aunque me encontraba en remisión (sin síntomas) y sin tomar medicación desde hacía más de cinco años, todavía tenía limitado lo que podía comer, beber y hacer. Seguía teniendo que funcionar dentro de unos límites y con mucho cuidado... hasta que descubrí el Método Wim Hof.

Haciendo el curso online de diez semanas de Wim encontré la manera de volver a mi cuerpo, y obtuve una sanación profunda en cuestión de semanas. Me sentí renovado; y ahora, a consecuencia de ello, no tengo el menor síntoma de la colitis ulcerosa. Ha desaparecido. El método me permitió dejar muy atrás mis límites y definirme otros nuevos. Ahora como con libertad absoluta y vuelvo a disfrutar del ejercicio y de los deportes. Tengo una vida de libertad que me permite viajar, trabajar y vivir mi sueño de dejar huella en los demás como instructor titulado del método. Nunca había estado más fuerte, más sano ni más feliz. Y no estoy enfermo nunca, jamás.

RICHARD AYLING

BALI, INDONESIA

Según los Centros de Control de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos, a un 23 por ciento de los estadounidenses, más de 54 millones de personas, se les ha diagnosticado artritis, enfermedad que se caracteriza por el dolor de las articulaciones. Otros 40 millones afirman tener síntomas que concuerdan con un diagnóstico de artritis. De los 54 millones que han recibido el diagnóstico, unos 24 millones afirman que la artritis les limita sus actividades. Son muchos padecimientos[2]. Pero no tiene por qué ser así.

Si bien la fisioterapia, el masaje y la acupuntura (además de la medicación) han servido para aliviar en mayor o menor grado el dolor y las molestias de los pacientes con artritis, se considera que la enfermedad no es curable. Pero, a semejanza de la enfermedad de Crohn, es una dolencia que se agudiza con la inflamación[3]. Por eso son tantas las personas artríticas que toman medicación antiinflamatoria y, en los casos graves, esteroides. Pero ¿y si pudieras reducirte drásticamente la inflamación de las articulaciones sin tomar medicación en absoluto? ¿Y si pudieras volver a disfrutar de todas las actividades físicas que te encantan sin tener que soportar el dolor ni las molestias que has llegado a asociarles?

Henk van der Bergh es un herrero holandés cuya madre falleció a los cincuenta y seis años a causa de complicaciones asociadas a la artritis reumatoide. Cuando él mismo tenía casi cincuenta años, acudió a mí porque su propia artritis reumatoide lo tenía gravemente incapacitado. Apenas era capaz de trabajar en la herrería, y parecía

probable que tuvieran que operarlo del codo y de la muñeca. Sufría muchos dolores, y estaba desesperado. La medicación que le había recetado el reumatólogo no le daba resultado, y había llegado a un punto en el que andaba con mucha dificultad. Un amigo le dijo: «Vete a ver a Wim Hof», y él, pensando que no tenía nada que perder, le hizo caso.

Henk era una de las cerca de cuarenta personas que se matricularon en uno de mis talleres de dos días. El taller tenía lugar a un par de pueblos de Blaricum, donde vivía él. La primera noche, estuve sentado frente a él en la cena y conocí su historia. Me dijo que el frío le sentaba muy mal y que tenía el cuerpo en tan malas condiciones que ya ni siquiera era capaz de montar en su moto. Se sentía incapaz de hacer una sola flexión de brazos, mucho menos veinte, y estaba pensando en dejar su trabajo, a pesar de que su negocio familiar, la herrería de los Van den Bergh, se remontaba a la década de 1830.

—Mañana harás cuarenta flexiones —le dije.

—¿Estás loco? —dijo él.

—Sí, más o menos —repuse yo—. Pero loco por la vida, ¿sabes? —Le miré fijamente a los ojos—. Mañana harás cuarenta flexiones —le repetí; y él vio que lo decía en serio.

A la mañana siguiente, después del desayuno, me llevé aparte a Henk y le dirigí mientras hacía los ejercicios de respiración. Él estaba escéptico y reacio; pero supongo que debió de percibir mi seguridad y me siguió. La gente empezó a reunirse a nuestro alrededor, y Heck comprendió que había llegado a un punto en el que ya no podía volverse atrás. Estaba convencido de que aquello era una locura, una locura pura y simple; pero tomó la resolución de hacerlo lo mejor posible. Se entregó a la respiración —inspirar a fondo y soltar; inspirar a fondo y soltar—, treinta, cuarenta veces.

—Y ahora, inspirar a fondo —le decía, mientras le daba ejemplo—. Espiración a fondo. La última: inspirar a fondo, parar, y ahora, ¡vamos! ¡A hacer flexiones!

Y entonces Henk van den Bergh, un hombre que estaba tan lisiado por la artritis que apenas era capaz de andar, se tendió en el suelo e hizo cuarenta flexiones como si tal cosa. Cuarenta flexiones, ¿te lo imaginas? Jamás olvidaré la expresión de su rostro, su cara de asombro absoluto. Era como si aquel hombre hubiera visto la cara de Dios. Durante aquellos años de consultar a médicos bienintencionados y de tomar medicamentos se había ido hundiendo hasta el punto de plantearse dejar la única vida que había conocido; pero ahora estaba haciendo cuarenta flexiones sin dolor, después

de solo veinte o treinta minutos de ejercicios de respiración.

Aquello era como un jodido milagro, ¿te das cuenta? Se quedó allí sentado, atónito. Más tarde, todos fuimos a darnos un baño en agua helada, y cuando le tocó a él se metió en el agua sin titubear.

Y ahora, todas las mañanas de invierno se da un baño en las frías aguas del Gooimeer, un lago próximo, con unas sesenta personas más de la localidad. Henk los ha convencido del poder curativo del agua fría; y, naturalmente, él es testimonio vivo del mismo. Ahora no solo tiene fama como custodio de la tradición de la herrería de su familia, que vuelve a funcionar a pleno rendimiento, sino porque lleva a la gente al frío. Ha establecido la tradición de acompañar a cuatrocientas o quinientas personas a bañarse en el agua fría en el Año Nuevo, de manera semejante a la tradición de los Baños de los Osos Polares, que en los Estados Unidos se hacen para recaudar fondos con fines benéficos. ¿Y su artritis reumatoide? Prácticamente desaparecida, a pesar de los daños irreversibles que sufrió en las articulaciones. Henk está tan rehabilitado que en el año 2014 formó parte de nuestra expedición a la cumbre del monte Kilimanjaro, el más alto del continente africano. Asombroso.

Henk no es el único que ha podido aliviarse los síntomas de una enfermedad o eliminar la enfermedad por completo practicando el método. Ni mucho menos. Hay, literalmente, otros miles de personas que padecen diversos trastornos de salud, desde la diabetes hasta el párkinson, y que han obtenido grandes beneficios para su salud a base de practicar la respiración y de aceptar el frío. Hemos recibido millares de testimonios, algunos de los cuales aparecen en este libro, de personas que agradecen al Método Wim Hof que les haya ayudado a controlar, y a eliminar en muchos casos, los síntomas incapacitantes de diversas enfermedades y a recuperar sus vidas. Esto es notable y resulta inspirador.

Es importante que las personas, sobre todo las que padecen enfermedades tan destructivas que les hacen sentir que su propio cuerpo se ha rebelado contra ellos, afronten su dolor de manera consciente. Meterse en el agua fría les permite volver a encontrarse a sí mismos de nuevo como capitanes al mando; abrirse al dolor, acogerlo, reformular lo que significa tener dolor, aceptar el cambio, dejar de ser víctimas. ¿Cómo crees que se sentía Henk cuando hizo las flexiones? Aquel primer momento en que se dio cuenta de lo que acababa de hacer le cambió el relato que tenía de sí mismo. En aquel momento tuvo un futuro. Esto no es brujería ni se trata de que un gurú te esté diciendo que hagas alguna locura. Tú te conviertes en un instante en tu propia inspiración. Te alimentas de tu propia capacidad recién

descubierta.

Y bien, ¿por qué no damos un paso más? Según los modos de pensar actuales, consideramos que lo que nos va a arreglar va a ser «la pastilla». El método hace volver a la gente a su propia responsabilidad, a su conciencia de sí mismos, y los conduce en muchos casos a un cambio profundo de su estilo de vida en virtud del cual se hacen cargo de sus propias cosas. Todos queremos que en nuestra cultura se produzca un cambio de modelo; pero el que tiene la responsabilidad de realizar ese cambio eres tú. Comprométete al cambio; dedícate a él, sobre todo si padeces un trastorno grave. He conocido a muchas personas que se han librado de pasar largas y costosas hospitalizaciones porque han llevado su trastorno hasta el punto en que han podido darle la vuelta. Si conseguimos que la gente adopte este sistema, necesitaremos muchos menos hospitales. Algunos de esos edificios podrían dedicarse a viviendas para la gente sin techo, o a albergar bibliotecas públicas que permitan a las comunidades ampliar y enriquecer sus conocimientos, en vez de seguir perpetuando un ciclo constante de enfermedades, intervenciones quirúrgicas y dependencia de las soluciones farmacológicas.

Reconocemos que no somos médicos, y no pretendemos dar a entender que el método pueda ni deba sustituir a los médicos. La medicina sigue siendo una noble profesión, y estoy convencido de que la mayoría de los médicos se dedican a ella porque sienten el deber de ayudar a las personas. Pero yo oigo a diario relatos de personas que no aceptaron su diagnóstico ni las órdenes de su médico y pudieron aliviarse una gran variedad de síntomas, trastornos y enfermedades, desde el asma hasta la depresión, desde la esclerosis múltiple hasta el cáncer, por haber practicado el método. Y eso es razón suficiente para investigarlo más a fondo. El método es tan eficaz, tan natural y tan accesible que yo no llego a entender la falta general de interés por él de la que da muestras la medicina oficial. Yo no creo en las teorías de la conspiración, y quiero creer que todos tienen las mejores intenciones; pero es posible que si algunos me han rechazado haya sido porque el método representa una amenaza para el orden establecido. Volver a poner la salud en manos de los pacientes para quitársela a las grandes empresas farmacéuticas es, en cierto modo, un acto revolucionario. Pero tiene que haber una manera mejor, y yo creo de corazón que la he encontrado. Esto funciona, señores. Es verdad. Ha ayudado a tantas personas que ya no sé a cuántas. He perdido la cuenta.

El modelo se va desplazando hacia un planteamiento más holístico y natural de la sanidad, y los talleres que organizamos atraen a mucha gente; de manera que poco a poco, pero con constancia, vamos llegando a las personas que están dispuestas a

escuchar. Esto me llena de agradecimiento. Quinientas personas en Ámsterdam, cuatrocientas personas en Barcelona. Multitudes numerosas en Múnich, Polonia, Melbourne, Sídney, Los Ángeles. Ahora voy difundiendo la noticia por todas partes, y en todas partes donde voy oigo nuevos relatos de cómo ha ayudado el método a personas que tenían problemas de salud. Hasta mi jardinero, el hombre que cuida el WHM Center cuando yo no estoy (y suelo no estar, porque viajo mucho), ha encontrado alivio con el método. A mí me encanta cuidar de mi jardín yo mismo; pero como no siempre lo podía hacer contraté a Bertwin Hooijer para que lo hiciera por mí. Bertwin tenía depresión y unos dolores de espalda fuertes que no le dejaban dormir por las noches, y recurrió a mí. Pero después de haberse sumergido en el método le han desaparecido tanto la depresión como los dolores de espalda. Además de su trabajo en el jardín me ayuda en los retiros de dos días que organizamos allí mismo, y se ocupa de los baños de hielo, de las hogueras y de todo lo demás que surge. Vienen personas de todo el mundo a participar en estos retiros, y Bertwin es testigo de cómo les cambia la vida de manera profunda y los ve marcharse de aquí mucho más felices que cuando llegaron solo dos días antes. Una felicidad como esa es contagiosa.

Stroe, la población donde vivo ahora mismo, está en la región más católica, y más cristiana en general, de los Países Bajos; pero yo no estoy tratando de Dios. Estoy tratando de la divinidad que llevamos dentro todos y cada uno de nosotros. Pero no es la de los curas, los yoguis y las iglesias. No. Tú eres tu propio templo, tu propia mezquita, tu propia sinagoga. Por eso tienes que tratarla bien, tienes que estar bien dentro de ti y tienes que asegurarte de que tú tienes el mando, porque quieres sentirte de maravilla, quieres sentirte divino. ¿Y quién no? Eso fue lo que dije a Bertwin, y él se lo tomó muy en serio. Ahora está ayudando a la gente a recibir los beneficios del método; está devolviendo el favor recibido. Sigue intentando ayudar a su vecino, que depende de la medicación para soportar su artritis aguda y que no se anima a salir al frío. Pero esos fármacos biológicos son francamente caros: casi 3000 dólares al mes por una sola inyección. Es un negocio muy grande. Y todo se basa en la interleucina IL-6, que, como vimos en el capítulo 5, es una proteína inflamatoria, y en nuestros experimentos con los doctores Pickkers y Kox, en la Universidad Radboud, demostramos que éramos capaces de suprimirla.

Hace poco asistió un médico polaco a nuestro Módulo de Maestros, dentro de nuestro programa de formación de instructores. Tenía la esperanza de convencer a su catedrático, cuando volviera a Polonia, para que llevara a cabo un estudio. Si esto sale adelante, habrá sesenta sujetos divididos en cuatro grupos de quince. Uno será el grupo de control; los miembros de otro grupo harán la exposición al frío; los de otro

practicarán solo la respiración, y los del cuarto grupo practicarán la respiración y el frío. Si se lleva a cabo este estudio, u otro semejante, veremos si apoya la idea de que el método sirve para suprimir de manera efectiva el marcador inflamatorio IL-6.

Imagínate qué repercusiones podría tener esto sobre el sector farmacéutico y, de paso, sobre las compañías de seguros médicos. Sin salir de los Países Bajos, cuya población es de solo 17 millones de personas, ya hay millones que padecen enfermedades autoinmunes. ¿Cuántas habrá en Alemania, cuya población total casi quintuplica la de los Países Bajos, o en toda Europa? En los Estados Unidos, los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) estiman que hasta 23,5 millones de personas padecen enfermedades autoinmunes, y existen motivos para creer que esta cifra se queda corta[4]. Y si es verdad que la práctica del método puede ayudar a las personas con enfermedades autoinmunes a suprimir de manera natural la proteína IL-6, sin necesidad de fármacos y sin tener que pagar 3000 dólares al mes, se trata de billones de dólares en todo el mundo. Billones. Solo en los Estados Unidos se ahorrarían casi 800 millones al año.

Piensa en lo que se podría hacer con ese dinero si se invirtiera para hacer el bien, y a cuántas personas podríamos ayudar. Estas enfermedades son modernas, son enfermedades occidentales, asociadas al estrés provocado por factores ambientales; pero no es necesario que las aceptemos. No es necesario que nos arruinemos pagando unas medicinas que no nos hacen falta. Caramba, hasta mi jardinero está ayudando a la gente ahora mismo. Su vecino tenía una artritis aguda, y ahora ya casi no toma medicación, y no tiene dolores. Pero todavía hay muchos que sufren sin necesidad.

Yo soy un hombre de sentimiento, de entusiasmo. Cada nuevo día me brinda una nueva oportunidad de abordar los problemas del mundo, de mis seres queridos (que son todos los seres humanos) y de los seres vivos de la naturaleza. ¿No es lógico que, si nos sentimos bien, queramos compartir esa sensación con los demás? ¿Acaso no es lo que hay que hacer? No estoy hablando de ninguna espiritualidad superficial. No. Estoy hablando de nuestra responsabilidad mutua y con los demás. Los judíos lo llaman *tikkun olam*. Este término significa que no solo somos responsables de nuestro propio bienestar moral, espiritual y material, sino del bienestar de la sociedad en general. Eso mismo opino yo. Por eso tienen tanto sentido para mí esas curaciones.

«WHM Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Cuando me diagnosticaron una esclerosis múltiple (EM), en 2011, me pareció que me iba a venir abajo. Nuestro cuarto hijo tenía cuatro meses, y los síntomas me afectaban a la mano y al brazo, con lo que me

resultaba imposible seguir ejerciendo mi profesión de violinista. El neurólogo me dijo que nada cambiaría y que tendría que aprender a vivir con aquella invalidez. Pero entonces mi madre me habló de Wim Hof.

«Voy a probar», pensé.

En el taller ya sentía hormigueos en los dedos durante los ejercicios de respiración.

De modo que no estaban «muertos», después de todo. Tenían vida.

Entonces llamé a mi marido y le dije: «Ha sucedido un milagro».

Desde aquel día seguí practicando el WHM, y al cabo de poco tiempo la mano y el brazo se me recuperaron en un 99 por ciento. El WHM me ha enseñado a escuchar con atención a mi cuerpo, y eso me da fuerza. Ahora tengo controlada la EM; soy una madre activa con cinco hijos, trabajo a jornada completa en la Orquesta Filarmónica de los Países Bajos, hago ejercicio y vivo la vida como quiero vivirla. El WHM me ha dado fuerza física y mental.

ANUSCHKA FRANKEN

ÁMSTERDAM, PAÍSES BAJOS

Yo sé que siguen quedando escépticos, a pesar de todas las experiencias de curación que cuenta la gente. Por eso sigo haciendo ruido, participando en estudios y dejando que los científicos me tengan como una especie de conejillo de indias humano. El resultado es que ya disponemos de un montón de datos que confirman nuestras afirmaciones. No estoy suponiendo nada, ni estoy extrapolando. He establecido una base de conocimientos contrastados que perdurarán después de mí, como perdurará mi misión. Esto es más grande que yo. Todos tenemos un camino para ser felices, fuertes y sanos, y este camino conduce al alma. Sin el alma no somos más que pedazos de carne; pero, con el alma, somos eternos e indestructibles. Y ¿cuál es tu misión? ¿Cuál es tu búsqueda espiritual? Esa búsqueda espiritual es tu yo verdadero, es la exploración del terreno todavía virgen que tienes dentro de ti mismo. Por eso los habitantes de los pueblos indígenas practican esa búsqueda espiritual cuando son jóvenes. Aunque tú ya seas mayor, eso no es ninguna excusa. El practicante del WHM de más edad que se conoce actualmente es la señora Frances Frederico, que vive en los Estados Unidos. Tiene noventa y siete años, y conoció el método por medio de un programa autorizado que ofrece a las personas mayores los beneficios del Método Wim Hof. Cuando escribo estas líneas, ella sigue adelante con su búsqueda. Todavía sigue la luz[5].

Voy a contarte una historia. Hay un hombre al que he tenido la suerte de conocer por medio de este trabajo. Se llama Frans van Beers y tiene el oficio de jardinero, como Bertwin. Cuando lo conocí tenía setenta y seis años, pero parecía mucho más joven (y lo sigue pareciendo). Tiene mucho ánimo. Un día viene a hablar conmigo y me dice que quiere escalar el Kilimanjaro. No tiene la más mínima experiencia en

montañismo y padece la enfermedad de Lyme, pero está decidido. De modo que yo accedo a dejarle participar en nuestra expedición. Fue la misma expedición en la que participó el periodista Scott Carney, que recogió una crónica de la experiencia en su libro *Lo que no nos mata*. Frans me impresionó mucho por su carácter lleno de motivación. Aunque padecía la enfermedad de Lyme y no tenía experiencia como montañero... caramba, estaba plantado ante mí con una gran fuerza mental y de corazón. No me cupo ninguna duda de que lo podía conseguir, porque veía lo motivado que estaba. Y, en efecto, Frans llegó a la cumbre con el segundo grupo, en solo treinta horas. Aquello no solo era increíble sino que no tenía precedentes. Era inspirador. Pero la historia no termina aquí.

La experiencia de Frans en la montaña resultó ser transformadora para él. Bajó convertido en un hombre distinto. Ahora aplica su convicción, su motivación y el poder de su mente para sanar a otras personas que padecen la enfermedad de Lyme. Les está enseñando lo que es posible. Las lleva al frío y les enseña los ejercicios de respiración; pero, lo que es más importante todavía, les enseña el poder de la fe. Se niega a dejarse encasillar por su edad ni por su enfermedad, e inspira a otros a que hagan otro tanto. Está devolviendo el favor recibido y, a su manera, practica el *tikkun olam*, repara el mundo. Está ayudando a más personas con la enfermedad de Lyme que ningún médico. Y dos años más tarde volvió al Kilimanjaro e hizo cumbre de nuevo, con setenta y ocho años.



Frances Frederico practicando una modalidad adaptativa de la exposición al frío en un vídeo de formación para personas mayores[6].

Vi hace poco una foto de Frans en Facebook. Estaba de pie en un baño de hielo y sostenía dos pesas grandes. Y junto a la foto había un comentario suyo que decía: «No me retiraré nunca». Me encantó. Un hombre de casi ochenta años estaba enseñando a todos a vivir. Este hombre es una inspiración; es un espíritu auténtico. Me enorgullezco de tenerlo por amigo.

Pero es posible que la persona más impresionante e inspiradora a la que he guiado hasta la cumbre del Kilimanjaro haya sido Anna Chojnacka. Dos años antes de que llegara al pico Uhuru, en lo más alto del Kilimanjaro, un médico le había recomendado que se fuera acostumbrando a la idea de que al cabo de cinco años tendría que ir en silla de ruedas por los efectos incapacitantes e irreversibles de la

esclerosis múltiple (EM)[7]. Pero Anna era madre de tres hijos (y lo sigue siendo), y se negó, sin más, a aceptar aquel diagnóstico. Desesperada, acudió a mí como última esperanza. Me contó su historia, y me conmovió. Le dije:

—Escucha, dentro de unos meses voy a escalar el Kilimanjaro. ¿Te vienes conmigo? Anímate.

Y se animó, en efecto. Cuando a una madre de tres hijos se le dice que va a tener que quedarse en silla de ruedas, te enseña lo que significa motivarse. Pero ella no tenía la más mínima duda. No titubeó en lo más mínimo. Estaba dispuesta a hacerlo pasara lo que pasara. Al igual que Henk, que Frans y que otros que han emprendido estas expediciones conmigo, Anna no tenía ninguna experiencia en el montañismo ni en la exposición al frío; pero nada de ello la disuadió en absoluto. Iba a llegar hasta la cumbre en un tiempo récord, impulsada por su fuerza de voluntad. Hay que tener en cuenta que esta sería nuestra segunda expedición a la cumbre del Kilimanjaro, aquella que todos los científicos y todos los expertos en alpinismo nos dijeron que era una irresponsabilidad, que iba a morir gente. Alcanzamos la cumbre en cuarenta y ocho horas. ¿Y Anna? Ocho años después de recibir aquel diagnóstico tan pesimista está corriendo maratones. Ha dado a luz un cuarto hijo. Y escribió una crónica de su experiencia en la montaña con el título de *Kilimanjaro als Medicijn (El Kilimanjaro como medicina)*. Es más feliz que nunca.

La salud, la felicidad: ¿acaso no son el objetivo? Es lo que te deseo a ti y a cualquiera que lea este libro. Empieza metiéndote en la ducha fría y haciendo las respiraciones por las mañanas. Déjate llevar por tu inspiración para ir más allá de los límites que crees tener, para salir de tu zona de confort, para probar algo nuevo como hizo la doctora Jenny. Y Henk. Y Bertwin. Y Frans. Y Anna. Y otros miles y miles cuyas vidas se han transformado con estas técnicas sencillas. Son felices. Están sanos. Están vivos, radiantes, y reflejan su alma. ¿Por qué no vas a conseguirlo tú también? ¿Qué otra cosa estás buscando? La gente de hoy está tan absorta en su ego, en la búsqueda de beneficios materiales o de categoría social, que pierde de vista quién es en realidad. ¡Estás vivo, hombre! ¡Tu alma está viva! ¡Despierta! Puedes ser fuerte sin pensamientos, limitándote a existir en la quietud de la mente, bien nutrido con la fuerza vital, con el riego sanguíneo, porque tu cerebro pensante no está acaparando esos recursos. Respira. Sal al frío. Siéntelo. Sigue la luz. Te volverá a llevar hasta dentro de ti mismo.

Para probar el método no necesitas ninguna confirmación externa. La verdad es que no necesitas nada, salvo amor. El amor devolverá a tu consciencia la belleza de la vida, y entonces tú la reflejarás. La irradiarás, y ello atraerá a los demás como un

faro. De esto es de lo que nos hablan estas historias de curación. Tu flujo sanguíneo, la fuerza vital, la electricidad, están todos dentro de ti. Pero ¿qué harás tú con ellos? No tienes más vida que esta; de modo que ya es hora de que dejes atrás tus condicionamientos. Ya es hora de que dejes atrás tu miedo, o lo que te esté retrayendo de vivir de manera plena, porque así es como la naturaleza quiere que seas. Tus miedos son consecuencia de una mente condicionada, y no son más que una carga. ¿Dónde estaría Henk hoy si se hubiera rendido a sus miedos? ¿Dónde estaría Anna?

El método no es una píldora. Tienes que tener dedicación y convicción; tienes que convertirte en tu propio guía y maestro. Te obliga a plantar cara a tu miedo en vez de darle la espalda. Cuando llegas a sentirte más cómodo con esta nueva autoridad de ti mismo vas adquiriendo impulso, y de pronto quieres comer mejor, quieres correr una maratón; tus sueños vuelven a cobrar vida.

Vuelve a ser como un niño: curioso, seguro. Llévate de la mano a ti mismo en este proceso. Lleva un diario; háblalo con tu pareja. Este método también es una cuestión de conexión, de empatía y de tender puentes entre nosotros.

Las cartas y los correos electrónicos llegan a diario. «Gracias, Wim Hof», dicen. «Gracias por lo que has hecho en mi vida. Me la has cambiado por completo. Yo estaba al borde del suicidio; pero ahora soy feliz. ¡Lo conseguí! Y lo estoy difundiendo a diestro y siniestro. Estoy totalmente motivado y entregado a la vida».

Eso es lo que hemos perdido: la motivación misma para la vida. Darnos cuenta de que todos somos hermosos y de que eso es lo que hacemos aquí. Estamos devolviendo de manera consciente una conciencia de la belleza de la vida, a todo el mundo, sin dogmatismos. Somos seres divinos y no necesitamos un conjunto de doctrinas para unirnos, para difundir el amor a los demás, para ayudarnos a autorrealizarnos y a encontrar la felicidad y la salud dentro de nuestro propio ser. Después de eso, ¿qué otra cosa queda? Cuando has encontrado la felicidad verdadera ya no anhelas nada más, y no te pones a hacer nada que te haga infeliz. No. *Te quedas en la felicidad*. Gozas de ella. Y la compartes. La práctica del método en grupo resulta muy potente. En nuestras actividades vemos cómo conectan las personas a un nivel muy básico, todas ellas limitándose a estar presentes, juntas, en el ahora. ¡Eso es muy potente! Según un viejo dicho holandés, «compartir la felicidad es doblar la felicidad, y compartir la tristeza es dividir la tristeza entre dos». Puede que parezca cursi, pero es verdad. Para mí, el verdadero propósito de mi vida es hacer que las personas se sientan mejor. Nada me llena más que ver cómo mejora un ser humano, el que sea. Las historias de esas personas son asombrosas. Y ¿cómo

puedo devolverles el favor? Persistiendo en mi trabajo, siguiendo adelante.

Yo tengo una misión, y no voy a fracasar. Me dedicaré hasta la hora de mi muerte a enseñar a todo el mundo que no hemos nacido solo para ser salvajes, sino para ser felices, fuertes y sanos. Ni siquiera tienes que volverte demasiado salvaje. El método te dará resultado aunque no te llegues a meter nunca en un baño helado, aunque no alcances los dos minutos en la retención del aliento, aunque tu ducha fría no baje de los 15 grados. Puedes hacer la práctica de la respiración básica sin levantarte de la cama siquiera.

El control que he alcanzado a base de entrar en la naturaleza y volver es un control que tú también puedes alcanzar a base de entrenarte. Puedes llegar a conocer la verdadera naturaleza de tu propio ser, tu naturaleza interior, como quiere la naturaleza que sea. Todo esto te lo presento aquí, en este libro, con estas técnicas que han sido contrastadas por investigadores y científicos de todo el mundo. Todo está aquí, como estamos aquí tú y yo. Tú eres yo, y yo soy tú. Somos el alma, la luz. Estamos rodeados de su energía, que es el amor. El amor va derecho como una flecha, y yo no fallo.

«WHM Y CÁNCER DE MAMA

En 2015 me diagnosticaron un cáncer de mama agresivo con división celular rápida, que me obligó a recibir quimioterapia durante seis meses, radioterapia durante seis semanas y una operación para salvarme la mama. Entre los tratamientos de quimioterapia empecé a realizar los ejercicios de respiración, el entrenamiento con el frío y los ejercicios de concentración que constituyen los pilares del Método Wim Hof, y cuando volví a visitar a mi oncólogo me miró con asombro: ¡se me había triplicado en una semana el conteo de leucocitos! Seguí practicando el Método Wim Hof, como es natural, y terminé sintiéndome menos cansada y con más energía que durante todo el año anterior. Entonces decidí que quería compartir con los demás mis conocimientos y mi experiencia con el método WHM, y un año más tarde llegué a ser instructora titulada del Método Wim Hof. Ahora organizo talleres dos veces al mes en Ibiza, donde vivo. Mi cáncer está en remisión. Me llena de alegría compartir mi felicidad con los demás y ver cómo también ellos reciben los beneficios del método. Me siento verdaderamente dichosa.

SUZANE BOERSMA

IBIZA, ESPAÑA

8.

EL WHM PARA EL RENDIMIENTO

UNO DE LOS MAYORES BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA de mi método son los efectos increíbles que produce sobre el rendimiento deportivo. Recibo constantemente a deportistas de élite de todo el mundo (profesionales, olímpicos) que acuden a mí para entrenarse. Se supone que estos deportistas representan la culminación de los rendimientos deportivos; pero no es así, por muy notables que sean sus resultados. Vienen a mí en busca de algo más, en busca de algo que les pueda proporcionar una ventaja competitiva sin tener que recurrir a drogas ilegales y peligrosas. Y sea cual sea su estado de forma, yo les enseño a mejorarlo, y a hacerlo de una manera natural. Porque incluso cuando están alcanzando unos rendimientos que parecen ser punteros, todavía tienen la posibilidad de mejorar sus niveles de energía, su resistencia, su enfoque mental, sus tiempos de recuperación y, en consecuencia, su rendimiento deportivo general. Y esto lo consiguen a base de cambiar su bioquímica.

Hay una sustancia química llamada adenosín trifosfato (ATP) que está presente en las células de todas las formas de vida y que proporciona la energía que impulsa muchos procesos biológicos, entre ellos, en los seres humanos, la contracción muscular. Hay moléculas de ATP en células que se encuentran en estado anaeróbico, sin presencia de oxígeno, pero se multiplican de manera exponencial en las células que se encuentran en estado aeróbico, en presencia de oxígeno[1]. Cuantas más moléculas de ATP, más energía hay. Y esa energía no solo sirve para mejorar el rendimiento deportivo, sino también para ampliar la plasticidad muscular, que se refiere a la capacidad de un músculo para modificar sus propiedades estructurales y funcionales en virtud de los cambios de las condiciones ambientales. En el caso de los deportistas, la plasticidad se refiere concretamente a la capacidad de un músculo para recuperarse del estrés. Los deportistas gastan mucha energía solo para mantener sus cuerpos en el estado de forma máxima o casi máxima en el que ya se encuentran, y por eso les suele faltar la energía adicional que necesitan para repararse el cuerpo, para rehabilitarse y para alcanzar esta plasticidad[2].

En el proceso de crear más moléculas de ATP y generar así más energía interviene la disimilación aeróbica, en la que el oxígeno influye sobre el proceso físico mitocondrial disgregando el ácido láctico que se acumula en los músculos durante el ejercicio[3].

¿Cómo puede conseguir esto un deportista, ya sea de élite o aficionado? Respirando. Yo recomiendo a los deportistas que me consultan que respiren más de lo que les parece que necesitan y que piensen en ello como si fuera un mantra. Cuando respiras más de lo que te parece que necesitas, puedes sobrepasar tu estado de acondicionamiento con independencia de tu VO_2 max, que es la medida de tu consumo máximo de oxígeno durante el ejercicio. Y cuando somos capaces de superar nuestro estado de acondicionamiento, también alcanzamos la capacidad de superar las situaciones estresantes y de llegar más allá de las limitaciones físicas que nos atribuimos. No hace falta que seas atleta de élite para conseguirlo. La verdad es que ni siquiera hace falta que seas un atleta. Lo único que tienes que hacer es la respiración consciente que aprendiste en el capítulo 4. La disimilación aeróbica genera unas treinta veces más moléculas de ATP que las que se generan cuando no hay oxígeno. Solo tienes que respirar, y percibirás la diferencia.

¿En qué clase de monstruo te quieres convertir? ¿En un supermonstruo como el Increíble Hulk? Esas películas y esos cómics exploran unas fantasías que se basan en realidades inexplicadas (o inexplicables). Piensa en el caso de una madre que es capaz de levantar un automóvil en vilo para salvar a su hijo atrapado. La madre no es una atleta, ni mucho menos es un superhéroe; pero es capaz de hacer acopio de la fuerza necesaria para levantar cientos de kilos en un instante. Este fenómeno se llama fuerza histérica, y se suele atribuir a un incremento de la producción de adrenalina, aunque disponemos de pocas pruebas de ello. Lo que sí sabemos, no obstante, es que esas personas encuentran de alguna manera la fuerza interior que les permite realizar hazañas físicas que parecen milagrosas. Lo que no sabemos es cómo acceder a esa energía. O no lo sabíamos hasta ahora.

Yo he encontrado un modo, y sale de la naturaleza. De dentro de ti. Está llamando a tu puerta ahora mismo.

La respiración, combinada con el poder de la mente, puede aumentar de manera significativa la cantidad de moléculas de ATP y de adrenalina que tienes en las células. ¿Cuántas más necesitas? ¿Cuántas crees que necesitas? ¿Con qué nivel de rendimiento te quedarás contento? No te estoy diciendo que hagas los ejercicios de respiración y, a continuación, salgas a levantar todos los coches de tu calle. Me parece que el deporte de competición se ha vuelto un poco loco. Está volviendo loca a la gente. También las está llevando a las lesiones, al agotamiento y a la depresión. Yo conozco a atletas que ganaron medallas de oro en los Juegos Olímpicos y que, cuando terminaron sus carreras deportivas, se deprimieron mucho porque ya no tenían el impulso de esa competitividad. Pero ¿de qué te sirve ganar una medalla de

oro si no te hace feliz?

Esto es un síntoma más de un problema de nuestra sociedad que no tiene nada que ver con la expresión de nuestra naturaleza verdadera, de nuestras almas. Esta búsqueda de una validación externa, esta necesidad de ser «el mejor», es una verdadera pérdida de tiempo. Pues no es lo mismo ser el mejor que ser *lo mejor que tú puedes ser*. Pero puedes llegar a ser la mejor versión de ti mismo cuando alcanzas la capacidad de regular tu propia bioquímica, tu propia energía, y de canalizar esa energía como a ti te parece oportuno. ¿Cuánta energía quieres? Si aprendes a emplear tu mente en combinación con la respiración, podrás aumentar la energía de manera exponencial. Lo que hagas después con ella dependerá de ti; pero las posibilidades son inagotables.

«EL MÉTODO WIM HOF Y EL FÚTBOL AMERICANO PROFESIONAL

Olvídate del miedo escénico y de los nervios del día del partido. El Método Wim Hof aprovecha la capacidad de tu propio cuerpo para recalibrarte y reenfocarte de modo que puedas rendir a tu capacidad máxima.

En enero de 2020 asistí a una de las expediciones dirigidas por Wim Hof en Polonia, con otros varios escritores y personajes conocidos. Yo ya practicaba la exposición al frío, de modo que lo que fue clave para mí fue lo de la respiración. Fue una experiencia de las que te cambian la vida. Ahora practico la respiración básica de Wim Hof todas las mañanas, empleando su app, que es gratuita. Lo único que tienes que hacer es quedarte acostado en la cama y dejar que Wim te vaya guiando. Al cabo de diecisiete minutos, esta técnica de respiración te ha producido un recalibrado de la mente, un cambio químico en el cerebro.

Después de la tercera ronda de respiraciones me siento de maravilla; siento que se me ha arreglado el cerebro para todo el día. A partir de la expedición me ha mejorado espectacularmente el sueño; mis tiempos de recuperación baten récords, y cuando me entreno tardo mucho más en fatigarme, porque estoy hipersaturado de oxígeno. Creo que esto tiene unas aplicaciones increíbles para los deportistas profesionales. Los quarterbacks, los kickers, los punters, todos los jugadores de fútbol americano que juegan en una posición muy especializada e intensa, pueden imaginarse cuánto más eficientes serían a la hora de controlar su ritmo cardíaco y de rendir cuando más importa si practicaran este protocolo de respiración.

Yo no solo quiero cuidar mi cuerpo. No solo quiero vivir más. Quiero que mi cuerpo me dé más de lo que ha dado nunca a nadie. Pero el método tampoco está pensado para eso. Está pensado para que puedas acceder mejor a los dones que te ha otorgado Dios; para ayudarte a que dispongas de una herramienta con la que podrás convertirte en tu yo superior. Creo que los suplementos y el ejercicio son maravillosos; pero no creo que haya nada más maravilloso que hacer este trabajo de respiración a primera hora de la mañana.

STEVE WEATHERFORD,

CAMPEÓN DE LA SUPERBOWL, VETERANO DE LA NFL, EMPRESARIO, ESPOSO Y PADRE DE CINCO HIJOS QUERIDOS

Otro beneficio que aporta la energía adicional que se consigue con el método es una capacidad renovada para combatir las enfermedades. Cuando una persona está enferma o padece una dolencia crónica, consume toda la energía disponible simplemente para sobrevivir. No tiene medios para crear más moléculas de ATP para la reparación, la rehabilitación o la plasticidad de la mente o del cuerpo. Por eso debemos dar a conocer en los centros sanitarios de todo el mundo estas técnicas de respiración atenta y consciente. Así se aumentará y se acelerará la capacidad de los pacientes para reparar su cuerpo, y ellos se sentirán mucho mejor que con los fármacos. La disimilación aeróbica es completamente natural, segura y eficaz. La llevan a cabo la mente y la respiración; y cuando se suman las dos, puedes crear más energía para la reparación y para la rehabilitación, con lo que acabas sintiéndote mejor. Es de una sencillez asombrosa.

Como es natural, debemos seguir investigando todo esto por medio de la ciencia; porque si bien lo que estoy diciendo aquí ya está demostrado por mí y por otros miles de personas, la medicina oficial todavía no ha llegado a aceptar estas verdades de manera generalizada. Pero esto no es nada nuevo para mí, y es uno de los motivos por los que quise escribir este libro. Agradezco a mi editor que me haya brindado esta oportunidad, porque es importante. Estamos cambiando vidas, y estamos marcando un camino que conduce a la salud y a la curación, mientras esperamos que nos alcance la comunidad científica, que a veces puede avanzar a paso de tortuga. Pero el método funciona, y existen datos que lo demuestran.

Wilfried Ehrmann, psicoterapeuta vienés, autor de *The Manual of Breath Therapy (El manual de la terapia de la respiración)*, dijo en un artículo publicado en 2015: «Al respirar más, sencillamente hay más ATP, mientras que se reduce la producción de ácidos lácticos, con lo que el cuerpo se mantiene en estado alcalino. Al mismo tiempo, al respirar más se expulsa más CO_2; el pH de la sangre se vuelve más alcalino y, por tanto, puede producirse más disimilación aeróbica»[4].

Cuando se produce más disimilación aeróbica, aumenta la energía; y es aquí donde vuelve a intervenir la mente en la ecuación. Recuerda que yo fui capaz de resistirme al estrés provocado por una endotoxina, solo con la fuerza de mi mente. Después de haber estado expuesto al frío tantas veces tenía bien establecidas las vías neurales de mi cerebro, y siguen así. Yo no sabía esto siquiera hasta que me hicieron las pruebas en el laboratorio de la Universidad Radboud; pero ahora puedo presentar esta teoría de manera fiable porque está respaldada por la ciencia. Lo conseguimos. La mente, junto con la respiración, puede aumentar tus niveles de energía mucho más de lo que habías creído posible.

EL PROTOCOLO WHM: RESPIRACIÓN POTENTE PARA LA RESISTENCIA

Este ejercicio es una adaptación del ejercicio de respiración básica, y va dirigido a potenciar el rendimiento deportivo. Te permite retrasar la privación de oxígeno en el tejido celular, posponiendo así el punto de acidificación láctica, que produce la fatiga y el fracaso. El ejercicio de respiración provoca una liberación de adrenalina y de glucosa que tu organismo puede absorber inmediatamente para conseguir un mejor rendimiento.

Antes de comenzar un ejercicio de resistencia, como puede ser un recorrido de larga distancia corriendo o en bicicleta, haz tres o cuatro rondas de respiración potente:

1. Inspira hondo y después relájate para soltar el aire, sesenta veces.

2. En la última respiración, inspira a fondo y, después, contén el aliento al menos quince segundos (o el tiempo que te resulte cómodo) y contrae todo tu cuerpo hacia la cabeza, tensando el suelo pélvico y haciendo que esa sensación de presión te suba por la columna hasta lo alto de la cabeza.

3. Relájate para soltar el aliento y comienza una nueva ronda.

4. Empieza cada ronda con tu ritmo normal de respiración WHM, y después, a medida que avanza la ronda, ve aumentando la velocidad y la intensidad de la respiración. Es este aumento lo que hace que esta sea «respiración potente».

5. Espera un par de minutos para volver a asentarte, y emprende tu ejercicio de resistencia.

6. Durante el ejercicio de resistencia, respira más de lo que te parece necesario y sé consciente de tu respiración.

Tienes toda la energía que necesitas para hacer cualquier cosa, para superar cualquier obstáculo o enfermedad en tu cuerpo, en tu vida, en tu camino o en tu destino. Así nos ha dotado la naturaleza. Adenosín trifosfato, disimilación aeróbica, procesos mitocondriales, ciclo del ácido cítrico... llámalo como quieras; el caso es que te da energía. Hay bastante, más de la que necesitarás nunca. ¿Cuánta quieres? A los atletas a los que asesoro les recomiendo que respiren más de lo que les parece que necesitan. Y ¿sabes lo que me dicen ellos? Me dicen: «Al cabo de una semana de practicar la respiración, y después de haber pasado años enteros en lo que yo creía que era el límite de mi rendimiento, me aumentó de pronto la energía en un 10, un 15 por ciento, o más». Por eso yo digo siempre: «Respirad, cabrones». Perdona la palabrota, pero sé que tú me entiendes. Solo tienes que respirar, y verás unos resultados maravillosos.

El estudio de la Universidad Radboud demostró por primera vez que podemos influir de manera consciente sobre los procesos mitocondriales de nuestro sistema linfático. Los científicos habían desarrollado un modo de medirlos por medio del

láser; pero no sabían cómo influir sobre ellos a voluntad y de manera física. Y dado que por medio de la respiración consciente estamos acelerando los procesos mitocondriales y, por tanto, nuestros niveles de energía en el sistema linfático, podemos librar a nuestro cuerpo de toxinas y de otros desechos de manera más rápida y eficiente. El sistema linfático, además de hacer circular el fluido linfático, que vuelve a llevar las proteínas y las grasas al torrente sanguíneo por todo el cuerpo, también es una especie de sistema de gestión de residuos a nivel celular. Pero como hasta ahora no podíamos acceder físicamente a este sistema, no éramos capaces de activar esos procesos mitocondriales para crear más energía, con el fin de deshacernos de la basura (de las toxinas) que se nos había acumulado en las células. Y ahora sí podemos, por medio de la respiración consciente y de la disimilación aeróbica que esta produce. Así pues, más allá de sus beneficios en cuanto a rendimiento y restauración, la respiración también nos ayuda a limpiarnos el cuerpo de sustancias dañinas. Es una trinidad.



La superfigura del UFC Alistair Overeems reconoce la utilidad del Método Wim Hof en su preparación.

El holandés Alistair Overeem, «El Demoledor», superestrella de las artes marciales mixtas, es uno de los deportistas de élite que se está beneficiando de esta trinidad. Overeem es uno de los dos luchadores que han ostentado al mismo tiempo el título mundial en MMA (artes marciales mixtas) y en *kickboxing* K-1, y lleva combatiendo profesionalmente desde 1999. Ya tiene cuarenta años, una edad a la que la mayoría de los luchadores se han retirado; pero Overeem no da ninguna muestra de estar perdiendo ritmo. Al redactar estas líneas está en sexto lugar en el *ranking* del UFC (Ultimate Fighting Championship), y reconoce que el Método Wim Hof le ha resultado útil en su preparación[5].

En 2015 Overeem tenía que enfrentarse al excampeón de los pesos pesados del UFC Junior Dos Santos (que era por entonces el número uno del *ranking* del peso pesado del UFC), y para resolver los nervios de antes del combate recurrió a los ejercicios de respiración que había estado practicando a diario desde que empezó a entrenarse conmigo aquel mismo año. Aquello le sirvió para mantener la calma y seguir enfocado en la tarea que tenía por delante, que era un combate contra un adversario francamente temible, un maestro del K.O. que tenía hasta entonces un historial de victorias de 17-3 en el cuadrilátero. Pero aquella noche Alistair salió al

Octágono de Orlando, en Florida, y resolvió la situación deshaciéndose de Dos Santos por K.O. técnico al final del segundo asalto. Y aunque un combate de pesos pesados de esta magnitud es una labor durísima, dijo después que no estaba cansado. El nivel de forma cardio le había mejorado de manera significativa gracias a nuestros entrenamientos.

Pero la mayor capacidad anaeróbica no es el único beneficio que aporta el método a los deportistas. También les ayuda a recuperarse antes. El cuerpo del deportista necesita un tiempo para recuperarse como es debido después de cada entrenamiento, ya sea cardio o con pesas (o, en el caso de Overeem, un combate). Con el ejercicio se deterioran los tejidos musculares y se agotan las reservas de energía, y, por ello, el cuerpo necesita descanso. Los deportistas que practican el método afirman que duermen mejor y que se les reduce la inflamación y el tiempo de recuperación. Hemos demostrado hace poco, en un estudio que se publicó mientras escribíamos este libro, que los ejercicios de respiración activan el ciclo de Cori, reciclando el ácido láctico, a través del piruvato, para producir nueva glucosa[6]. ¡Es más energía! Es una práctica más eficiente. No es de extrañar, por tanto, que Alistair Overeem considere que este método puede «cambiar el mundo».

Pero no es preciso que seas un deportista de élite para que obtengas estos mismos beneficios. Si unas personas corrientes, con enfermedades como la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide y el cáncer, son capaces de llegar hasta la cumbre del Kilimanjaro, imagínate lo que puede hacer el método para los que somos corredores aficionados, futbolistas domingueros y baloncestistas de barrio. Si aspiras a correr, digamos, dos kilómetros en doce minutos, lo que denotaría un estado de forma moderadamente bueno para un hombre de más de cincuenta años, no cabe duda de que aumentar tu capacidad aeróbica te puede ayudar a conseguirlo[7]. Lo mismo se puede decir para los que juegan al fútbol o al baloncesto como aficionados. Si tu nivel de forma cardiovascular te impide correr de un extremo a otro del campo o de la cancha sin ahogarte, intenta imaginarte lo que podrías hacer si dispusieras de mayor cantidad de oxígeno. No quiero decir con esto que te vayas a convertir de pronto en un segundo Lionel Messi o LeBron James; pero sí advertirás una mejoría apreciable de tu resistencia que, a su vez, te hará disfrutar más del deporte. Y disfrutarás todavía más cuando descubras cuánto se reducen también los dolores, las agujetas y la fatiga que suelen presentarse tras un esfuerzo deportivo importante.

MÉTODO WIM HOF, EXPERIMENTO N.º 3

¿MEJORA TU RENDIMIENTO DEPORTIVO CON EL WHM?

Vamos a comprobar el poder de la técnica haciendo unas flexiones de brazos. Para empezar, haz todas las flexiones de brazos que puedas para establecer un nivel de partida. La mayoría de las personas solo somos capaces de hacer de diez a veinte flexiones hasta que nos sentimos muy fatigados. A continuación, haz una sola ronda del ejercicio de respiración básica; espira a fondo y prueba a hacer las flexiones otra vez durante la fase de retención, conteniendo la respiración después de espirar. Si te parece que puedes, sigue haciendo las flexiones después de inspirar en la fase de recuperación. Quizá descubras con sorpresa que puedes hacer el doble, el triple o el cuádruple de flexiones que antes.

El doctor Mehmet Oz no es deportista de élite, pero este cirujano de sesenta años que se ha convertido en presentador popular de programas de televisión está bastante en forma para su edad. No obstante, cuando Scott Carney acudió a su programa para hablar de su libro sobre el método y enseñó a Oz (y a dos personas del público) a hacer los ejercicios de respiración, Oz sorprendió a los espectadores y se sorprendió a sí mismo tumbándose y haciendo casi cuarenta flexiones.

—Es interesante —dijo Oz en el programa—. Ni siquiera me siento cansado. Podría seguir. Y diré, de paso, que no suelo ser capaz de hacer tantas flexiones. Ahora he hecho muchas más de lo normal. Esto ha tenido una eficacia loca. Y ni siquiera me han subido las pulsaciones[8].

Si una persona como Oz, que no es un atleta, es capaz de hacer cuarenta flexiones de un tirón después de una sola ronda de respiración Wim Hof, imagínate lo que podrías hacer tú después de varias rondas y tras un período sostenido de práctica constante. Las flexiones de brazos no son más que el principio, y lo único que te limita es el alcance de tu imaginación. ¿Qué te gustaría hacer?

Ahora tengo sesenta y un años pero me siento mucho más joven. Estoy tan sano como algunos hombres a los que doblo la edad. En todo caso, ¿qué es la edad? Si me siento joven es porque *soy* joven. El espíritu y el alma son eternos y están fuera del tiempo. No reconocen ningún límite. Por eso sigo adelante. Avanzo. Me doy mi baño de agua helada todos los días, porque me encanta. Me ha llevado a un conocimiento más profundo de mí mismo y de mi lugar en el universo, en la naturaleza, y yo lo agradezco. El baño de agua helada me ha estado resultando especialmente útil porque en los últimos tiempos he estado realizando un entrenamiento muscular concreto para determinar si soy capaz de desacidificarme todavía más la bioquímica con el fin de volverme más alcalino aún, lo que me permitirá adentrarme más en mí mismo y más allá, alcanzar un estado bioquímico en el que no habrá ningún ácido, ninguna

amargura. ¿Cómo lo hago? Con la mente. Dispongo mi mente de tal manera que su neurología ejerce una influencia directa sobre mi rendimiento físico.

Por ejemplo, a modo de ejercicio hago estiramientos con una cinta elástica. Paso la cinta por encima de una puerta y tiro hacia abajo. Antes solo podía hacer unas 50 repeticiones sin cansarme, pero ahora soy capaz de hacer 160 sin llegar a fatigarme mucho los músculos. A pesar de estos avances, no me están creciendo mucho los músculos. En cualquier caso, no es eso lo que pretendo con el ejercicio. No. Estoy influyendo sobre el estado acídico de mi tejido muscular (elevando mi umbral de lactato) empleando la mente, junto con la respiración, para aumentar la fuerza del músculo. No te hace falta tener unos músculos grandes para generar fuerza. Lo más grande no siempre es lo mejor; y, de hecho, a veces es peor. Fíjate en los cuerpos que tienen los que practican deportes de resistencia, como los ciclistas y los corredores de fondo. Tienen los músculos delgados, pero son capaces de generar una energía tremenda. Durante el ejercicio intenso se nos acumula en los músculos el ácido láctico, que provoca la fatiga, el dolor y, por fin, el fracaso. Los deportistas de élite tienen el umbral de lactato más alto que las personas corrientes; y los que practican mi método también pueden conseguir resultados similares, ya cuenten o no con una predisposición genética ventajosa.

«WHM Y RENDIMIENTO SEXUAL

> El rendimiento deportivo no es el único que se potencia con la práctica del método. Si gracias al método un hombre puede echarse al suelo y hacer cuarenta flexiones después de una sola ronda de respiraciones, ¡imagínate cuánto te puede beneficiar en la cama! Jelle Steenbeek, creador del programa Lionwood, es un instructor de WHM que ha observado que al practicar la respiración WHM con su pareja sexual mejora la experiencia para los dos.

Desde que soy instructor del Método Wim Hof lo he estado aplicando para desarrollar todo tipo de aspectos de la vida cotidiana. Uno de mis favoritos es el uso del trabajo con la respiración para potenciar la experiencia sexual. He observado que con el estado mental que se genera, combinado con la energía adicional que se produce en las células y que proporciona más resistencia y duración, y con la activación de los poderes primigenios de nuestro cerebro reptiliano, podemos llegar a alcanzar unos verdaderos fuegos artificiales.

Para sujetar a mi pareja por el pecho, sentado tras ella y apoyado en unas almohadas, y hacer tres o cuatro rondas de respiraciones, es preciso que los dos estemos de acuerdo. He descubierto que este es un modo singular y tierno de compenetrarme con mi pareja. La práctica del WHM también me pone en forma el músculo perineal cada vez que «aprieto» en la segunda retención del ciclo de respiración. Este músculo es uno de los más importantes para una buena vida sexual, tanto en los hombres como en las mujeres.

Otra cosa para la que me ha servido la respiración ha sido para ir más despacio y dar a mi pareja más tiempo para que disfrute. Si eres hombre, cuando te acaloras y sigues adelante, es muy probable que llegues al orgasmo si sobrepasas un 80 por ciento de excitación. Si cuando te acercas a ese límite te detienes y no lo

superas, podrás alcanzar niveles muy superiores de goce orgásmico. En cada «meseta» te detienes cuando llegas al 80 por ciento, practicas la respiración y vuelves a empezar. No comienzas otra vez desde cero; arrancas desde un punto de partida superior, con lo que llegas más arriba.
Y, además, al tener más sensación de tu cuerpo tienes más control sobre tu equipo.

¡Y podría decirte mucho más acerca de los baños de hielo y su relación con el mejor sexo, y de los niños a los que se ha puesto el nombre de Wim!

JELLE STEENBEEK

BELGISH PARK, PAÍSES BAJOS

Naturalmente, la dieta tiene que ver con nuestro rendimiento, pero no lo es todo. Hace poco, en un retiro en mi campamento de entrenamiento en Polonia, alguien me dijo:

—Bueno, ya veo que bebes a veces.

Yo le dije:

—¿Una cerveza? No soy un puritano, hombre. Una cervecita de vez en cuando sabe muy bien. A mí me gusta. No demasiada; pero sí con moderación. La cerveza está muy bien.

Yo estoy comprometido con mi misión, pero no soy ningún modelo de virtud. No estoy aquí para daros ejemplo, sino para ser el maestro que tengo dentro. *Este* es el ejemplo que deben tomar de mí los demás. Solo vivimos esta vida una vez, y ya que estamos aquí, podemos pasarlo bien. Los que se quieren privar de placeres sencillos como el tomarse una cerveza de vez en cuando pueden obtener algunos beneficios en cuanto a su rendimiento a corto plazo, pero no se están nutriendo el alma.

Dije entonces a aquel tipo:

—¿Sabes una cosa? Voy a intentar batir un récord mundial ahora mismo. Sin ningún entrenamiento previo ni preparación avanzada, voy a pasarme tres horas descalzo sobre la nieve en la postura del caballo. Te voy a enseñar a controlar lo que se vuelve ácido para que no se vuelva ácido, lo que me permitirá seguir rindiendo sin cansarme. Pero, antes, voy a tomarme una cerveza.

No sé si conoces la postura del caballo, que es importante en las artes marciales, pero el caso es que es bastante difícil mantenerla. Intentar adoptar esa postura durante un par de minutos ya representa un desafío; cuánto más durante tres horas seguidas. El ácido láctico se acumula rápidamente en los músculos, sobre todo en los cuádriceps, y se presentan la fatiga y el dolor. Para mantener la postura del caballo durante tres horas hace falta mucho más que la capacidad de aguantar y soportar el

dolor. Hay que tener control de la bioquímica interna de los músculos. Eso sí que es un verdadero rendimiento. Eso es desintoxicar un músculo que está realizando activamente un ejercicio que lo intoxica.

Y batí el récord, aplicando la respiración y dominando el poder de mi mente[9]. Y después, aunque solo fuera para recalcar más aún mi postura, dije:

—Y ahora me apetece otra cerveza.

Y me la tomé.

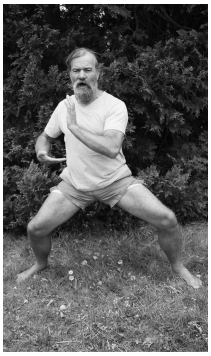
MÉTODO WIM HOF, EXPERIMENTO N.º 4

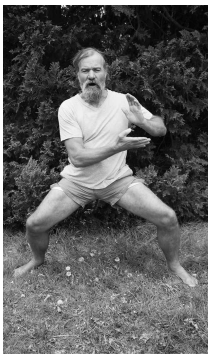
¿CUÁNTO TIEMPO PUEDES MANTENER LA POSTURA DEL CABALLO?

¿Cuánto tiempo puedes mantener la postura del caballo, con cerveza o sin ella? ¡Vamos a descubrirlo!

Para adoptar la postura del caballo, empieza por ponerte de pie bien erguido. Separa los pies una distancia aproximadamente igual a una vez y media la anchura de tus hombros. Asegúrate de que los pies te apuntan hacia delante y de que tienes la columna recta y la postura vertical y alineada. A continuación, flexiona las rodillas hasta quedar agachado, bajando el tronco como si fueras montado a caballo. Ten las rodillas alineadas con las puntas de los pies. Apoya las manos en las caderas. Y mantén la postura.

La respiración profunda te vendrá bien, pues te reducirá la acumulación de ácido láctico en los músculos, que conduce a la fatiga y al fracaso. Para empezar, mide el tiempo que aguantas con la postura respirando de manera normal. Después, vuelve a intentarlo respirando hondo y de manera regular, y observa la diferencia. A mí me gusta añadir también movimientos de brazos y sonidos: aparto el brazo derecho de mi cuerpo y lo llevo al lado izquierdo, y cambio después para llevar la mano izquierda hacia la derecha; y emito sonidos tipo «hu... ha...» al respirar. En nuestros retiros de WMH solemos practicar este ejercicio para mantenernos en calor después de habernos metido en el agua fría. Los participantes, impulsados por la energía del grupo, suelen ser capaces de mantener la postura durante treinta minutos con facilidad.





El rendimiento arranca de la sensación de que tienes toda la energía que necesitas para conseguir tu objetivo. Para ello necesitas dormir bien, tener menos estrés y consumir los alimentos adecuados para ti; pero también debes tener la bioquímica adecuada, la respiración adecuada. Debes dar a tu cuerpo las herramientas adecuadas para que se recupere; de lo contrario, es fácil que estés corriendo un riesgo.

Para mí, el rendimiento es la vida misma. Si vives tu vida, si te sientes bien y si sigues tu pasión de todo corazón, ¿quién podrá detenerte? Si no haces las cosas con pasión, de corazón y guiado por tus emociones, no haces más que quemar adrenalina. Te quemarás tú mismo. Si eres capaz de manejar tus mecanismos del estrés, tu rendimiento será de todo corazón. La respiración te otorga la capacidad de conectar contigo mismo cuando estás rindiendo en competición, mientras que el estrés y la presión te pueden desconectar. Límpiate todos los días practicando el método. Es una cuestión de emoción, de conexión con tu corazón, de tener ganas de jugar, de la alegría y la tranquilidad que acompañan a todo ello. Tu corazón es el motivo por el que haces todo esto. Es una cosa más profunda que la historia que te cuentas de ti mismo. ¿Cuál es el éxito verdadero? Vivir de corazón.

9.
LA VERDAD ESTÁ DE NUESTRA PARTE

NOSOTROS, TÚ Y YO, SOMOS LOS NUEVOS GLADIADORES. Los gladiadores de antaño ya no están, y sus guerras han concluido. Sus problemas no son los tuyos. Tu vida es tuya. Mis ideas no son radicales, y yo no tengo nada de sobrehumano ni de extraordinario, pero sí que tengo la firme creencia de que podemos cambiar el mundo. Lo creo porque veo el poder del método a diario, en mi vida real. Lo vivo. Vivo *por él*. Estamos volviendo a escribir los libros, estamos haciendo valer nuestra postura con cada experimento, con cada publicación. Estamos funcionando más allá de los límites conocidos de la ciencia.

Recuerdo una vez que tuve una reunión con la profesora Maria Hopman en una biblioteca, después de que ella me sometiera a unos experimentos. Yo le planteé muchos supuestos atrevidos sobre cómo habría que cambiar la ciencia, y ella me dijo:

—Wim, mira lo que hay aquí. ¿Ves todos esos libros? ¡Si lo que dices es cierto, tendremos que cambiarlos todos!

Y ¿sabes una cosa? Ahora *sí* que tienen que cambiar los libros, porque están obsoletos. La ciencia ha evolucionado. Su contenido ha cambiado. *Nosotros* hemos cambiado.

Pero todo eso es externo. Ni el frío ni la respiración han cambiado. Los seres humanos hemos estado combatiendo el frío desde el primer invierno, y los monjes tibetanos llevan más de mil años practicando técnicas de respiración consciente. Respiras más de veintitrés mil veces al día sin pensar en ello siquiera. Pero cuando respiras con intención, se te aviva un instinto evolutivo que potencia la experiencia, ya sea consciente o inconsciente.

Después de nuestro triunfo en la Universidad Radboud apreciamos un cierto repunte del interés por lo que hacíamos, pero era sobre todo por parte de los periodistas. Hubo varias apariciones en televisión y se publicaron algunos artículos, pero la cosa era mínima respecto de lo que yo había esperado. Algunos hasta seguían presentando nuestra historia como una mera curiosidad, y me presentaban a mí como

si fuera una especie de anomalía genética o de rareza. Pero los resultados de la investigación ya se habían publicado, y aquello nos aportaba una cierta credibilidad. Siempre habrá cínicos y escépticos que te presentarán resistencia cuando tú pongas en duda el orden establecido de las cosas. Esos cínicos se burlan de lo que no entienden, porque le tienen miedo. Tienen miedo a la verdad. Yo aproveché el impulso que habíamos cobrado para participar en más investigaciones.

Ya en 2009, bajo la supervisión del doctor Wouter van Marken Lichtenbelt y de su equipo del Departamento de Medicina Nuclear, en la Universidad de Maastricht, en los Países Bajos, se demostró que yo, con cincuenta y dos años, tenía en mi cuerpo la misma cantidad de tejido graso pardo (o tejido adiposo pardo, TAP) que un adulto joven, aunque en aquellos tiempos se creía que el TAP ya no estaba presente en los adultos[1]. No solo eso, sino que yo metabolizaba cuatro veces y media más energía a partir del tejido graso pardo que el resto de los sujetos del experimento, que eran mucho más jóvenes.

En los recién nacidos, el tejido graso pardo desempeña un papel fundamental tanto para la termorregulación como para la termogénesis. Produce calor cuando el recién nacido tiene frío, porque los pequeños no pueden moverse tanto como los mayores. La grasa parda, en vez de servir de depósito de energía como la grasa blanca, es capaz de producir energía por combustión. Cuando nos hacemos mayores se reduce notablemente la cantidad de grasa parda que tenemos en el cuerpo. Esto se debe, en parte, a que vamos siempre cubiertos de ropa y a que vivimos en burbujas artificiales con la temperatura regulada. Pero así como los músculos se atrofian por falta de uso, nuestras reservas de TAP se reducen cuando nuestros cuerpos no están activados ni estimulados por el frío. Por eso se creía que las personas mayores tenían poco TAP en el cuerpo, o ninguno.

Pero ya debes de saber a estas alturas que yo no soy como la mayoría de las personas de mi edad. Ni de ninguna edad. Y como había pasado muchos años entrando en el frío y estimulando mi cuerpo con regularidad, los investigadores de Maastricht encontraron en mi cuerpo la misma cantidad de tejido graso pardo que tendría normalmente un adolescente. Pero lo que les pareció más interesante que la presencia misma de TAP fue el modo en que yo era capaz de aprovecharla para generar calor. Se observó actividad de TAP en veintitrés de los veinticuatro sujetos del experimento (un 96 por ciento) durante la exposición al frío; pero yo era el único sujeto que fui capaz de activar mi TAP para generar el calor suficiente para mantener la temperatura corporal central durante toda la exposición al frío, sin temblar.

Los profesores de Maastricht creyeron que habían descubierto el secreto del

Hombre de Hielo (¡ajá!) y publicaron sus hallazgos en la *New England Journal of Medicine*, que es la revista médica con revisión por pares más antigua del mundo que se publica sin interrupción. Pero si bien mi producción de TAP desempeña un papel en mi capacidad de soportar el frío, esa no es toda la historia. Porque, como enseñé más adelante en la Wayne State, también puedo generar calor por el músculo intercostal, y también canalizando el poder de mi mente, sin hacer ejercicios de respiración. El profesor Van Marken Lichtenbelt propuso que la contracción muscular pudo desempeñar un papel en la generación de calor; pero la idea de la voluntad por sí sola ya era territorio inexplorado[2].

Como no llegaban a entender cómo era yo capaz de hacer las cosas que hacía, unos años más tarde llevaron a cabo un estudio comparativo conmigo y con mi hermano gemelo, Andre[3]. Querían determinar definitivamente si los dos éramos unas anomalías genéticas, como ellos sospechaban, o si por el contrario mis dotes se debían al entrenamiento. Andre es camionero y tiene un estilo de vida algo sedentario por comparación con el mío. Por entonces, él no practicaba el método (ahora sí lo practica), aunque conocía sus técnicas. Todavía no se daba baños de hielo ni realizaba las técnicas de respiración especializadas que yo había desarrollado; pero, aparte de su trabajo, era y sigue siendo bastante activo y solía ir a nadar al aire libre. Así se explicaba, quizá, que el equipo del profesor Van Marken Lichtenbelt le encontrara reservas de tejido adiposo pardo. Pero en lo genético, en lo biológico, somos iguales. En esencia, somos copias genéticas el uno del otro, sin que se nos aprecien diferencias fenotípicas.

Y esto fue precisamente lo que descubrieron los investigadores de Maastricht, con gran consternación por su parte. En el informe sobre sus resultados en la revista científica *PLOS One*, de acceso libre y revisada por pares, dijeron: «No se apreciaron diferencias significativas entre los dos sujetos»[4]. Entonces, ¿cómo es posible que yo pueda hacer todas esas cosas que no puede hacer Andre? Si con tantas pruebas descubrieron que éramos iguales, la única respuesta lógica es que debe de tratarse de mis entrenamientos intensivos y del modo en que los afronta mi cuerpo. Al cabo de varias décadas de entrenarme en el frío he desarrollado una neurología diferente. Este es el poder de la mente.

Si hablo de lógica es porque esto no es magia. Si se llevan a cabo investigaciones sobre el método es con el fin de que lleguemos a entender mejor el potencial humano. Es un nuevo modelo en la ciencia, y cuantas más personas participen en estos estudios y los lean, ya se trate de profesionales de la medicina o de gente corriente, más adelantaremos en nuestra misión. Ya no podemos concebir las cosas

con tanta estrechez de miras; tenemos que ver el cuadro general. La naturaleza nos está enseñando que no podemos atrapar los conocimientos; tenemos que *ser* los conocimientos. No podemos limitarnos a decir que si tienes TAP podrás soportarlo todo. No. Tiene que intervenir también *tu mente*. Comprender el verdadero alcance del poder de la mente equivale a desarrollar vías neurales que contribuyen a una realidad nueva. Esta es la santa trinidad: el frío como espejo, la respiración como guía y la actitud mental como creadora.

En colaboración con investigadores del Royal Melbourne Institute of Technology (RMIT, Real Instituto de Tecnología de Melbourne) de Australia llevamos a cabo un estudio con más de tres mil sujetos. Entre los participantes que respondieron al cuestionario de los investigadores hubo más de un centenar que afirmaron que el método les había ayudado a aliviar los síntomas de la artritis o a eliminarlos. Otros cincuenta respondieron que el método les había ayudado a poner en remisión su cáncer. Muchos más decían que se les había aliviado el dolor crónico. En una palabra, la respuesta fue abrumadora.

«WHM Y DOLOR CRÓNICO

Al implantarme una prótesis de cadera, los cirujanos cometieron un error que me cambió la vida. Mi situación no mejoró con nuevas operaciones, y yo padecía dolores crónicos y limitaciones físicas a diario. Pero entonces me presentaron el Método Wim Hof, y mi vida cambió por completo. El método me proporcionó las ideas y las habilidades que yo necesitaba para mejorar de manera esencial mi calidad de vida, a pesar del dolor y de las limitaciones.

El dolor es un fenómeno complejo que puede tener un efecto penetrante sobre la vida. El dolor cotidiano suele hacernos caer en una espiral descendente que nos puede conducir a la depresión, al aislamiento y a la dependencia de la medicación. Puede ejercer efectos adversos sobre nuestro trabajo y nuestras relaciones personales. Pero yo, al emplear el WHM, pude dejar de tomar medicación e influir sobre mi dolor de una manera natural. La concentración, la respiración y el entrenamiento con el frío me permiten producir las hormonas que contienen morfina y los cannabinoides que reducen la experiencia del dolor. Puede que el dolor sea un valor fijo en la vida, pero es posible controlarlo con el Método Wim Hof.

WIEBE OTTEN

AMSTELVEEN, PAÍSES BAJOS

REGULAR EL DOLOR CON LA RESPIRACIÓN

Cuando practicas el WHM para regular el dolor estás manipulando de manera consciente tu cuerpo y el dolor que sientes, por medio de las técnicas de respiración.

1. Para empezar, siéntate o acuéstate en una postura cómoda. Cuando estés relajado, dirige la atención al

punto donde sientes el dolor. Después, haz cinco respiraciones profundas y tranquilas.

2. A continuación, haz veinte respiraciones profundas más. Inspira a fondo y suelta. No fuerces la respiración.

3. Suelta a fondo la última respiración; después, vuelve a inspirar hondo una vez más y contén el aliento diez segundos.

4. Mientras contienes el aliento, enfoca tu atención en el punto del dolor y presiona hacia él el aliento que estás conteniendo. Tensa también los músculos que rodean la zona de dolor.

5. Suelta el aliento y toda la tensión.

Piensa que la sensación dolorosa es una señal. Motívate para atender a esta señal y sintonizar con ella. Esta señal te está diciendo que la química de esa zona tiene que cambiar o que está cambiando. Los pensamientos positivos o la actitud mental positiva influyen sobre la percepción del dolor. No se pretende suprimir la señal de dolor sino modificar la química interna que es la causa primera del dolor.

Ya he participado en docenas de estudios con los investigadores de la Universidad Radboud y de otras instituciones científicas destacadas de todo el mundo, con resultados notables. Y además del resultado, digno de saltar a las primeras planas, de que los seres humanos somos capaces de influir de manera consciente sobre nuestro sistema nervioso autónomo, endocrino e inmunitario, también hemos demostrado los beneficios del método como tratamiento natural para toda una gama de enfermedades, trastornos y dolencias.

¿Has oído hablar de la enfermedad llamada espondiloartritis axial, o EA? El nombre ya impone bastante, y con razón, pues con esta enfermedad se te pueden fusionar entre sí algunos de los huesos pequeños de la columna vertebral[5]. Esto te reduce notablemente la flexibilidad y puede hacerte ir encorvado hacia delante. Si la EA llega a afectar a las costillas, puede llegar a dificultar mucho también la respiración profunda. La EA afecta a unos 2,7 millones de estadounidenses, y cada año se descubren más de doscientos mil nuevos casos. No se le conoce cura y, por supuesto, es muy dolorosa. Pero un equipo de investigadores del Academic Medical Center (AMC), hospital universitario afiliado a la Universidad de Ámsterdam, dirigido por la doctora Dominique Baeten, llevó a cabo en 2016 y en 2017 unos ensayos clínicos en los que veinticuatro sujetos de entre dieciocho y veinticuatro años de edad tuvieron una reducción significativa de la inflamación y del dolor y una mejoría de su calidad de vida general tras una inmersión de treinta días en el método[6]. El ensayo tuvo tanto éxito que el AMC ya recomienda el método como terapia complementaria oficial para los pacientes con EA.

El doctor Matthias Wittfoth es un neurocientífico alemán que se califica a sí mismo

de vence-estrés y que ahora también es instructor titulado de WHM de tercer nivel. El doctor Wittfoth asistió en 2018 a la conferencia *Reden Reicht Nicht* («Hablar no basta»), en Bremen. En esta conferencia anual se reúnen neurocientíficos de todo el mundo para debatir medios que van más allá de la terapia cognitiva estándar para proporcionar alivio y consuelo a los que padecen depresión y otros trastornos mentales y emocionales.

A los investigadores les interesaba explorar si el método podía ayudar a los que tenían bloqueos emocionales, aumentándoles la actividad neural en el cerebro. Y ¿sabes cuál fue el resultado de las pruebas de imagen cerebrales? Pues mostraban que, cuando los sujetos hacían los ejercicios de respiración, el cerebro se les iluminaba como una bola de discoteca. El flujo sanguíneo les llegaba a todas partes. Como ya hemos dicho, el método vuelve a dirigir al cerebro el flujo sanguíneo, y, con él, la actividad neural que este necesita para prevenir los trastornos mentales o aliviarlos. Todavía falta un estudio oficial, y todavía tenemos que descubrir los detalles más intrincados acerca del cerebro; pero aquel descubrimiento fue alentador en grado sumo. Si es cierto que somos capaces de revertir la depresión o de limitarla de manera significativa sin intervención de los fármacos, podemos cambiar de manera fundamental la práctica de la sanidad mental en todo el mundo. No exagero, amigos. Pensadlo.

Las investigaciones siguen progresando y avanzado, por supuesto. Vivimos tiempos muy emocionantes, y yo veo nuestro futuro con gran esperanza. Es muy probable que, cuando leas esto, ya hayan avanzado todavía más nuestros conocimientos científicos acerca de los beneficios del método. Yo no lo dudo.

En la Escuela de Sanidad de la Universidad de Waikato, en Nueva Zelanda, los doctores Stacy Sims y (Chris) Martyn Beaven emprendieron un estudio (que se tuvo que suspender después por falta de fondos) con el que aspiraban a determinar la eficacia del método para tratar la endometriosis. La endometriosis es un trastorno, doloroso en muchos casos, en el que a la mujer le crece fuera del útero un tejido similar al que reviste normalmente el interior del mismo. Además del dolor que acompaña al trastorno, las mujeres que padecen endometriosis suelen tener problemas de infertilidad. La Clínica Mayo afirma que entre la tercera parte y la mitad de las mujeres que tienen endometriosis, aproximadamente, han tenido dificultades para quedarse embarazadas[7].

Las investigaciones de la Universidad de Waikato se basan en los indicios, puntuales pero notables, de que la capacidad del método para reducir la inflamación

en el cuerpo no solo puede aportar alivio del dolor a las pacientes con endometriosis, sino que también puede aumentarles las probabilidades de concebir. Si cito este estudio y todos los demás no es para engordar mi ego ni para decir: «Ya os lo decía yo». Ni siquiera pretendo ya convencer al lector, porque, si has llegado hasta aquí, lo más probable es que ya hayas empezado a alcanzar un nuevo entendimiento de lo que creías posible. Eres uno de los nuevos gladiadores. Tu escudo es el método, y tu espada es la verdad. Espero que tomes lo que has aprendido en este libro y que difundas el mensaje por todas partes. Así cumplirás nuestra misión. Pero es importante que, cuando hables del método, y sobre todo ante mentalidades más conservadoras, dejes claro que todo está respaldado por la ciencia y que las investigaciones siguen en marcha.

Todos estos estudios apuntan en un mismo sentido. Muestran que podemos influir sobre las enfermedades, tanto física como mentalmente, mucho más de lo que creíamos posible. Hay muchos más estudios en marcha; pero ¿cuántos más tendremos que publicar para que la ciencia establecida reconozca estos descubrimientos? No sé cómo es posible que un médico vea descubrimientos como estos y no se le despierte el interés como para seguir informándose. Estas cosas no se pueden descartar alegando que las muestras son reducidas o diciendo que yo no soy más que una especie de ser anómalo. ¿Es posible que se sientan amenazados por la idea de que existe otro camino, un camino que pone en duda sus supuestos y que no se basa en los fármacos? ¿Es posible que consideren que el método se opone a sus propios intereses económicos? Naturalmente, yo preferiría no creerlo. Prefiero creer que nuestros objetivos concuerdan, que podemos trabajar juntos por el bien de la humanidad. ¿Acaso no es este el espíritu mismo del juramento hipocrático que deben suscribir todos los médicos?

Pero ¿nos dedicamos a curar, o nos dedicamos a la medicina? Esto es lo que pregunto. Si nos dedicamos a la curación, vamos a ello. Aquí están todos los datos. Adelante. Viene a ser algo parecido al dicho: «Querían enterrarnos, pero nosotros somos las semillas». No se puede enterrar la verdad de lo que hacemos. Esas semillas brotarán y florecerán tarde o temprano. Esto no se puede controlar ni reprimir, porque es libre. No soy yo. Yo no soy más que el mensajero. Es ciencia. Y yo invito a los que desconfían, a los escépticos de la medicina establecida, a que *demuestren que estoy equivocado*. No tengo miedo a las críticas. No. Muy al contrario: creo que las críticas dan brillo al diamante de la verdad. Tenemos la verdad de nuestra parte, y nos basta como arma en la guerra de las ideas.

10.
UN DÍA EN LA VIDA DEL HOMBRE DE HIELO

TENGO SEIS HIJOS. LOS CUATRO MAYORES, de mi primer matrimonio, trabajan conmigo. Enahm tiene ahora treinta y siete años; Isabelle tiene treinta y cinco; Laura, treinta y tres, y Michael, treinta y dos. Trabajan conmigo a diario, y yo lo considero un honor. Trabajar con tus propios hijos es un privilegio. Cuando eran pequeños y yo los llevaba a la escuela primaria, querían que me comportara de una manera normal; pero yo, claro, hacía el pino e iba en camiseta en invierno. Los demás padres me miraban y decían: «¡Hay que ver! ¡Está loco!». Y mis hijos pasaban vergüenza. Pero ahora todo ha cambiado: están al servicio de la misma misión. Son testigos a diario de cambios radicales en el estado de salud de las personas. No una vez ni dos, sino docenas, centenares de veces; no sé cuántas son.

Trabajamos en nuestra oficina con otra media docena de personas, de manera que en conjunto somos unas diez personas las que llevamos adelante la actividad. Me alegra mucho no estar yo solo en esto. Estaba muy acostumbrado a ser la oveja negra, el loco. Es una gran bendición tener a bordo más corazones. Ahora tengo, con mi pareja, Erin, un pequeño de dos años, maravilloso, precioso, loco y travieso. Cuando va por ahí con la cara así o con la cara asá tiene una ricura casi mística, y yo me derrito. Yo, que soy el Hombre de Hielo, me derrito constantemente con él. Lo quiero mucho. También tengo un hijo al que llevo mucho tiempo sin ver. Ya tiene dieciocho años. Mi ruptura con su madre me afectó mucho. Me dejó muy abatido. Yo era capaz de seguir rindiendo bien, de llevar a cabo los intentos de batir récords mundiales y todo lo demás, pero no cabe duda de que tenía encima aquella sombra oscura. A estas alturas ya me he reconciliado con ello hasta cierto punto. He vuelto a encontrar el amor, y no solo tengo la dicha de contar con mi propia familia, sino con la familia mayor. Amo la comunidad que estamos construyendo. Amo la vida en general (la verdad es que estoy loco por ella), pero estas cosas son como la guinda del pastel. Y, por suerte, tengo muchas guindas. Mi vida no siempre ha sido fácil, y conozco bien el dolor; pero soy feliz. Soy tan feliz como nunca. Es verdad.

Pero todavía hay mucho trabajo pendiente, porque en el mundo hay sufrimiento. Estamos trabajando con la ciencia para demostrar que el cuerpo y la mente humanos

son capaces de hacer cosas verdaderamente extraordinarias, y que el método es un medio para conseguirlo. La mayoría de nosotros seguimos creyendo que las enfermedades y los trastornos, tanto los físicos como los mentales, son una cosa normal; o, lo que es peor, que son inevitables, y que no podemos hacer nada al respecto. Pero las enfermedades y los trastornos no son cosas normales, y tú *sí puedes* hacer algo al respecto. Y ahora podemos, te lo aseguro: podemos. Podemos cambiar nuestro ADN, activar las partes más profundas de nuestro cerebro, influir de manera consciente sobre nuestros sistemas inmunitario, linfático y nervioso. Hemos revertido trastornos autoinmunes; hemos mejorado rendimientos deportivos, y más cosas. Lo hemos demostrado. Y, ahora, mi labor consiste en difundir la noticia.

Yo sigo fiel a mi misión y creo en su poder, pero sin dogmatismos. No soy ningún puritano. Al contrario: creo que cada uno debe vivir su vida según la siente. Los dogmatismos y las doctrinas han reprimido durante demasiado tiempo la intuición y los sentimientos viscerales. Los nuevos datos científicos demuestran que somos mucho más capaces de lo que creíamos de controlar nuestro propio estrés y nuestra inflamación, nuestros estados de ánimo y nuestras emociones. Podemos estar más al mando, ser más responsables, más capaces de determinar lo que es bueno para nosotros y lo que no lo es. Somos como un ordenador al que le hace falta que lo reinicien.



Trabajar todos los días con mis cuatro hijos mayores, Enahm, Isabelle, Laura y Michael, es un gran privilegio.

Después de haber perdido a Olaya estuve cinco años solo, sin pareja. ¿Me sentía solo? Claro que sí, y tenía mucha tristeza; pero tenía cuatro hijos. No tenía tiempo para sentirme solo. Me despertaba a las cuatro de la madrugada, me pasaba una hora haciendo mis ejercicios de respiración, y aquello me ayudaba a limpiarme, a procesar mi duelo. Cuando tienes cuatro hijos, estás allí mismo, con ellos, y no estás en otra parte. Si yo tenía la energía suficiente para estar allí con ellos era gracias al método. Te permite sentirte renovado cada mañana, dispuesto a afrontar el día con soltura, con alegría y con espíritu abierto. Te prepara para que seas flexible en la vida.

Aunque pueda parecer contradictorio, los que tienen verdadero control son los más libres. Por eso no pienso mucho en lo que hago: me limito a hacerlo. Accedo a la energía del universo y voy más allá de mi ego. Me suelto. Me aseguro de sentir la presencia del alma y de irradiarla por medio de la gratitud y de la felicidad genuinas. Lo hago a diario, y esto me permite estar al servicio de mi familia, de mis animales, y de todos y todo lo que está relacionado con la misión. Un hombre que tiene una misión siempre está despierto por dentro, en espíritu, para ayudar a los demás. Eso es lo que hago a diario. Todo lo que hago está al servicio de mi misión; pero yo sigo siendo libre.

Lo mismo te deseo a ti, y a todos los que me acompañan en este viaje. Este libro forma parte del viaje, como forman parte de él todas las demás cosas que hago para contribuir a difundir el mensaje. La vida es loca, es hermosa y está llena de oportunidades, y yo las aprovecho todos los días. Podcasts, documentales, artículos en revistas... acepto todo lo que haga falta.

Además, cuanto más se difunde el mensaje, más científicos se ponen en contacto con nosotros. Desde Melbourne hasta Hanover, desde Los Ángeles hasta Michigan, y aquí mismo, en los Países Bajos, los científicos y los investigadores están estudiando el método, lo están poniendo a prueba y están publicando sus resultados. A mí me encanta la ciencia y atiendo de buena gana sus consultas, incluso las de los escépticos (¡sobre todo las de los escépticos!), porque validan la verdad de lo que hemos estado haciendo. La verdad es solo una, ¿sabes?, y nosotros no hacemos conjeturas ni vendemos ungüentos mágicos. Mi misión es compartir el amor, compartir la luz y proporcionar soluciones, no solo para ayudar a los demás sino para resolver los problemas del pasado. Creo que ya es hora de que nos despertemos y digamos: «Se acabaron las tonterías del pasado, porque les estamos poniendo fin ahora mismo. Nos estamos poniendo de pie. Ya no tenemos que seguir viviendo así».

Estamos aquí, estamos vivos y tenemos el control de nuestro destino. Ese control es luz, es electricidad, es quienes somos, es lo que somos. Me hago consciente de ello todos los días, y me motiva. La gente está tan confundida, tan atrapada por sus pensamientos, que no es capaz de salir de su camino habitual. Ni siquiera saben que se están tapando su propia luz. Pero yo solo les digo que sean felices, fuertes y sanos. El resto son bobadas que no hacen más que confundir tu mente. Ya es hora de romper con todo ello; ya es hora de que nuestros espíritus florezcan y se expresen con todo su esplendor.

Una buena parte de mi labor diaria consiste en enseñar a la gente a acceder a su luz; pero, claro está, aparte de eso, respiro. Me coloco con mi propio material. Pero

recuerda que también es tu material, porque todos estamos conectados. La respiración te cambia la construcción celular, las estructuras moleculares. Lo cambia todo. Nos trae la luz; nos produce en el cuerpo la bioquímica adecuada para que aparezca la luz. La respiración anuncia el comienzo de la vida, y te enseñará el camino que conduce a la salud y a la felicidad. Lo sé, porque así me pasó a mí y así pasó a otros muchos que han practicado el método. A estas alturas te estará pareciendo que me repito como un disco rayado, y puede que sea verdad. No me importa. La repetición es la madre del aprendizaje, y yo estoy tocando el tambor.

COLÓCATE CON TU PROPIO MATERIAL

La gente me suele preguntar qué opino de la marihuana. Yo creo que la marihuana es estupenda. Los cannabinoides producen muchos beneficios útiles. Pero si te puedes colocar con tu propio material, es mejor todavía, ¿no te parece? De modo que, aunque la marihuana está bien, yo prefiero respirar y entrar en el frío. Hemos demostrado científicamente que el sistema endocannabinoide se puede activar de manera consciente. Haz el protocolo de respiración, abraza el frío y accede a los endocannabinoides que están en lo más profundo de tu cerebro. Allí es donde está la mejor marihuana: dentro. Podemos cultivarla en nuestras propias mentes.

Me levanto por la mañana y hago mi respiración. No lo hago porque sea *bueno para mí*, aunque lo es, sino porque con ello *me siento bien*. Por eso *quiero* hacerlo. Y poco después me doy mi ducha fría, o un baño de hielo si puedo. Me encanta, y no me lo salto ni un solo día, ni siquiera cuando estoy de viaje. El baño de hielo, combinado con la respiración, genera un montón de actividad metabólica en el cuerpo. Estoy en el agua fría hasta que siento una paz profunda que procede de la adaptación completa. Estoy en reposo, sin hacer nada más que mirar lo que me rodea, y me estoy cargando. Tengo el cuerpo en un estado metabólico profundamente estimulado, porque tiene que trabajar para soportar el frío. Esto me hace sentirme vivo, con una sensación absoluta de estar presente... «estoy aquí». Como todo eso lo sé, lo hago sin más, y me siento estupendamente. Cuando salgo del agua no me voy derecho a una ducha caliente ni nada por el estilo. No. Dejo que el cuerpo trabaje; y lo que hace, lo que puede hacer, es asombroso. Toda la actividad metabólica y los procesos bioquímicos están activando el cuerpo para que funcione al máximo. Todo funciona. Hago unos estiramientos, unos *splits*, unos ejercicios de equilibro. Aunque ya soy sesentón, todavía puedo sostener el peso de todo mi cuerpo en equilibrio sobre un solo brazo. Esto puede parecer admirable; pero yo sé que dentro de diez años, cuando sea un setentón de la tercera edad, seguiré intentando batir récords de todo tipo, y lo conseguiré, como siempre.

Y ¿sabes por qué? Porque estamos hechos para rendir, como el conejo en la naturaleza. Los conejos no tienen residencias para la tercera edad, ya lo sabes. Son

mamíferos, como nosotros. Y los conejos de edad avanzada todavía son capaces de huir, luchar, encontrar comida y aparearse. Lo tienen por naturaleza, y ¿acaso hay otra cosa? La naturaleza dio a los conejos todas esas herramientas para su supervivencia, y nosotros también tenemos esas mismas habilidades de manera innata. Estamos hechos para sobrevivir y para salir adelante, y creo que es lo que haré hasta que me muera. Hasta el día de mi muerte seré capaz de huir, luchar, soportar el frío, controlar mis emociones y hacer el amor. ¿Es posible todo eso? ¿Inmovilizarse, huir, luchar, comer y aparearse, lo que en inglés llaman «las cinco efes»? Yo creo que sí, y es hermoso. Es lo que somos. No somos esas vasijas vacías que contemplan una pantallita que tienen en la mano. No somos esos apoltronados que ven el partido de fútbol aletargados en el sofá. ¿Cómo te sientes? ¡Me siento bien, joder! Así es como opto por vivir mi vida a diario.

Cueste lo que cueste, quiero sentir que este cuerpo me está sirviendo. Por eso hago mis *splits*, me cuelgo de un solo brazo, incluso me pongo en equilibrio o me cuelgo de un solo dedo. Del dedo medio, claro está. Todavía tengo el récord mundial, por cierto. En febrero de 2003 me colgué de una cuerda suspendida entre dos globos de aire caliente. Estábamos a más de 1500 metros de altura y hacía mucho frío. Yo no llevaba camisa y había perdido la movilidad del dedo, de las extremidades. Pero allí estaba yo, colgado del dedo medio durante 23,5 segundos, como si fuera un loco. Salió en la televisión, y todavía se puede ver en YouTube[1]. He podido hacer eso y otras muchas locuras con este cuerpo mío. La verdad es que es maravilloso. Pero yo siempre siento que tengo el control, hasta cuando el ejercicio es peligroso, y lo es muchas veces. Puede que hasta sienta más control cuando hay peligro. Y esto me produce una sensación más intensa que cualquier emoción debida al riesgo temerario. Como el agua fría, me hace sentir verdaderamente vivo.

Cuando has conocido esa sensación, la deseas. La persigues. No te cansas de tenerla. Eres como el que tiene una misión: nunca duermes, siempre estás disponible, siempre alerta. Todos los días, tardes lo que tardes.

EL PROTOCOLO WHM: BAÑOS DE HIELO Y CHAPUZONES FRÍOS

Salir al frío en la naturaleza... ¡no hay cosa igual! Y darte un baño de hielo es un modo maravilloso de demostrarte a ti mismo de lo que eres capaz. Para hacerte amigo del frío en tu casa o en un entorno natural, sigue los pasos siguientes:

1. Para empezar, búscate a alguien que comparta esta experiencia contigo. Los baños de hielo y los chapuzones fríos son más seguros y más divertidos con amigos.

2. Prepárate haciendo una o dos rondas del ejercicio de respiración básica, mientras visualizas el agua fría. ¿Cómo te hará sentirte? Imagínate cómo entrarás en el agua, ya sea en una bañera o en un lago, y cómo te sentirás cuando lo hagas. Adopta una actitud mental de «yo puedo hacerlo».

3. Entra en el agua con confianza mientras respiras hondo y con calma. Céntrate en tu respiración. Abraza el frío; deja que te lleve hasta lo más hondo de ti mismo. NO realices la técnica de respiración básica WHM. Haz, en cambio, espiraciones largas y conscientes para dar a tu respiración un ritmo controlado y regular. Respira hondo por la nariz y procura relajarte. Prueba a emitir un «hummmmm» largo al espirar.

4. Sigue centrado en la respiración y en tu ser mientras sales del agua. Caliéntate haciendo el ejercicio de la postura del caballo mientras mantienes la atención interior (véase la página 172).

El frío es nuestro amigo cálido, nuestro espejo y nuestro maestro. También puede ser peligroso. Cuando amplías la exposición al frío metiéndote en un baño de hielo o en aguas abiertas, la experiencia es intensa. Si quieres probar a darte un baño de hielo o un chapuzón frío, procura hacerlo con prudencia y con medidas de seguridad. Para formarte a fondo en la exposición al frío segura, visita wimhofmethod.com, donde puedes inscribirte en alguno de nuestros cursos o talleres.

11.

LIBERARNOS DE NUESTRA CARGA ANCESTRAL

TODOS LLEVAMOS UNA CARGA ANCESTRAL en nuestro código genético. Según un trabajo de investigación publicado en 2018 en la revista científica *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* por tres miembros del Programa de la Economía del Envejecimiento, del National Bureau of Economic Research (Oficina Nacional de Investigación Económica), en Cambridge, los hijos de antiguos prisioneros de guerra de la época de la Guerra de Secesión tenían muchas mayores posibilidades de tener una muerte temprana que los hijos de soldados que no habían sido prisioneros, a pesar de que tanto unos como otros habían nacido después del final de la guerra y, por tanto, no habían sufrido ninguna repercusión directa del cautiverio[1].

Gracias a los estudios de los investigadores más avanzados conocemos desde hace más de una docena de años el aspecto que tiene nuestro ADN visto al microscopio; pero ahora hemos encontrado un modo de influir sobre ese ADN a voluntad. Se llama hormesis, o estrés hormético, término que describe el fenómeno en que una sustancia o un agente ambiental que se sabe que es dañino en dosis mayores tiene efectos estimulantes o beneficiosos sobre los organismos vivos cuando la cantidad de la sustancia dañina es reducida. Como reacción a estas sustancias (o a estos factores de estrés), las células vivas llegan a adaptarse, lo que afecta de manera positiva a su estado y a su funcionalidad[2]. Esto lo podemos hacer de manera consciente y, a consecuencia de ello, alterar la estructura de nuestras células primordiales con una intención determinada.

El doctor Pierre Capel es profesor emérito de inmunología experimental en la Universidad de Utrecht, en los Países Bajos. Sus investigaciones sobre el ADN, las estructuras celulares y las relaciones bioquímicas entre el ADN y las enfermedades han contribuido mucho a nuestro entendimiento científico de cómo responden nuestros cuerpos a los factores de estrés ambientales y de cómo se adaptan a ellos. Después de revisar y analizar los resultados de nuestros experimentos en la Universidad Radboud, el doctor Capel validó mi afirmación de que habíamos sido los primeros que demostrábamos una influencia directa y consciente sobre el sistema

nervioso autónomo, sobre la célula, sobre nuestro ADN y sobre las expresiones genéticas. Las expresiones genéticas son los procesos por los cuales las instrucciones que contiene nuestro ADN se convierten en un producto funcional, como una proteína, y antes se creía que eran involuntarias. Pero cuando empezamos a ejercer una influencia sobre el sistema nervioso autónomo (tal como demostramos en las universidades Radboud y Wayne State), demostramos que una secuencia de procesos químicos podía producir expresiones genéticas distintas, inesperadas y positivas. Demostramos que era posible suprimir una reacción negativa a una toxina dañina y controlar el sistema inmunitario. Quizá podamos influir también sobre nuestras expresiones genéticas activando de manera positiva los factores de transcripción (que convierten el ADN en ARN) y otras proteínas sobre las que no se puede influir de otra manera. Si se demuestra que esto es cierto, tendremos la capacidad de dirigir de manera positiva los factores de transcripción, que tienen centenares o miles de expresiones genéticas en potencia.

Naturalmente, esto fue toda una revelación para los investigadores como el doctor Capel, y yo espero que lo sea también para la comunidad científica en general. Porque, si podemos influir de manera consciente sobre las expresiones genéticas en el presente, tendríamos la posibilidad de influir sobre la expresión de los genes que nos han sido transmitidos por el ADN de nuestros antepasados. Esto puede parecer inverosímil; pero las aplicaciones de esa influencia para la prevención de enfermedades, así como de otros factores hereditarios, no tendrían límites. Hacen falta más investigaciones, por supuesto, y todavía tenemos mucho que aprender sobre el modo de llevar todo esto de una manera ética y responsable; pero si somos capaces de alterar lo que se ha ido transmitiendo con el ADN de las generaciones anteriores, podremos cambiar nuestro destino genético.

Hay un viejo dicho holandés que viene a significar: «Te bendigo en siete generaciones pasadas y en siete venideras». En Norteamérica existe el Principio de la Séptima Generación, que se basa en la filosofía de los nativos americanos, que afirma que las decisiones que tomamos en el presente deben producir un mundo que sea sostenible hasta la séptima generación futura[3]. Pues bien, ahora disponemos de una tecnología que nos permite analizar nuestro ADN y remontarnos hasta once generaciones para seguir el rastro de su viaje tal como se ha manifestado en nuestros genes y en las diversas expresiones de los mismos[4]. Esta tecnología se está aplicando y analizando hoy día de varios modos interesantes, y sus consecuencias alcanzan desde la antropología hasta la economía; pero yo considero que lo más interesante son sus repercusiones sobre nuestro modo de entender la genética. ¡Podemos aplicar esta tecnología para poner fin a lo negativo que tenemos guardado en los genes y

para recuperar la luz y el espíritu que se extinguieron en generaciones pasadas, canalizándolos hacia un medio nuevo, hacia un cuerpo nuevo, que eres tú!

Cuando alteramos nuestro ADN de manera positiva, los genes que transmitimos a las generaciones posteriores dejan de ser una carga para ellas y se convierten en un don ancestral. Y al librarnos de lo negativo también estamos mirando atrás y liberando a los que nos precedieron del dolor, el trauma o la enfermedad que ellos mismos heredaron y transmitieron, y los bendecimos. Los pueblos indígenas, nuestros antepasados, lo sabían. Cuando llegamos nosotros con nuestra mentalidad colonialista occidental despreciamos a los pueblos que vivían en paz y en armonía con la naturaleza, tachándolos de estúpidos y primitivos. Los despojamos de sus tierras y, movidos por un falso sentido de superioridad, intentamos aplastar su espíritu. Pero ya es hora de que volvamos a conectar con la Tierra y de que nosotros mismos nos volvamos indígenas. Y lo haremos disponiendo de unos conocimientos y de una tecnología que nos permitirán desagraviar, aquí y ahora, a los espíritus del pasado. Ya es hora de que nos despertemos a nuestra naturaleza verdadera, que es una naturaleza de liberación. Podemos hacer que este sea nuestro don ancestral.

Yo creo que es posible regresar al estado de la célula primitiva de hace 3770 millones de años. La célula primitiva prosperaba, y esa célula sigue existiendo ahora en tu cuerpo, en todos los seres vivos. La energía de los dinosaurios, de todos los animales extintos, no ha desaparecido de este mundo; solo ha cambiado de forma. Los mismos elementos constructivos celulares están presentes en nuestros cuerpos, y nosotros, 3770 millones de años más tarde, podemos restaurarlos para devolverles su forma primitiva. Aunque casi parece inconcebible, ahora somos capaces de mirar por un microscopio y ver que la célula, la célula primigenia, estaba protegida por unas proteínas que los biólogos moleculares llaman «chaperonas». Esas células tenían que estar protegidas porque se cree que «nacieron» en aguas muy calientes y ácidas. Las células podían soportar esas condiciones extremas gracias a las proteínas protectoras. Como ahora vivimos en una burbuja de clima controlado, nuestras células ya no reciben los estímulos del frío, del calor ni de la presión. Naturalmente, esos peligros siguen existiendo fuera de nuestras burbujas; pero, como ya no los tenemos que afrontar, las proteínas chaperonas que protegen a nuestras células ya no funcionan como antes.

Yo creo que con este método hemos descubierto un modo de restaurar estas proteínas y, con ellas, el estado primitivo de la célula, revirtiendo las consecuencias de los daños genéticos y liberándonos el cuerpo, la mente y el alma de los condicionamientos antinaturales de las generaciones, que nos han llevado por el

camino de la enfermedad, la depresión y la falta de armonía con la naturaleza. Estas no son ideas abstractas. Podemos liberar a los espíritus del pasado. Podemos liberarnos a nosotros mismos y, con ello, liberar a los espíritus de nuestros antepasados de su propia carga genética. Estas cosas parecen tonterías jipis, pero se basan en la ciencia. Nuestros antepasados tenían razón.

Los siglos de colonización, explotación, contaminación e insensibilidad han tenido un coste para el inconsciente colectivo de la humanidad; pero todavía tenemos que estar en armonía con la naturaleza si queremos conseguir la felicidad y la salud verdaderas en esta vida, o en cualquier otra. Estamos empezando a darnos cuenta de lo que tenemos escrito en los genes y de cómo podemos modificar el código. Yo tengo la esperanza de que los estudios futuros nos permitan demostrar que podemos restaurar la célula primitiva y su estado en energía pura, la célula como un ente físico que recibe luz, que recibe el alma. Parece inverosímil, ¿verdad? Lo reconozco. Pero se trata de *tu* alma, de *tu* luz. ¿Qué vas a hacer con ella?

Te conviene subirte a este caballo, porque va al galope y corre más que tú. La ciencia tendrá que alcanzarnos, pero no tardaremos en disponer de todas las pruebas. Como ya he dicho, la ciencia va a veces a paso de tortuga; pero no hace falta ser especialista en genética para darse cuenta de las posibilidades que se encierran aquí. ¿Quién eres? Puedes recuperar el poder de tu propia mente; puedes recuperar tu destino. ¿Qué vas a hacer?

El profesor Capel ha pasado más de cuarenta años en la vanguardia de las investigaciones sobre el ADN. Es una autoridad en este terreno, y en su último libro, *Het Emotionele DNA (El ADN emocional),* aspira a concertar el mundo mágico de los sentimientos con la biología molecular para explicar cómo dirigen los sentimientos nuestra salud y cómo podemos influir nosotros sobre ellos de manera consciente[5]. El doctor Capel afirma que los sentimientos no existen. Surgen. Pero ¿de dónde salen? Nuestro ADN puede ser vehículo de emociones antiguas, incluso de las de generaciones pasadas, porque heredamos los genes de nuestros antepasados. Estas emociones antiguas llaman a veces a la puerta de nuestra conciencia y nos preguntan: «¿Me puedes liberar?». Los pueblos aborígenes están sintonizados con esto. Saben que los espíritus antiguos nos visitan de esta manera, a través de nuestras emociones. Naturalmente, los escépticos descartan este tipo de conciencia y dicen que son tonterías; pero se equivocan. Yo veo constantemente experiencias como estas en las vidas de personas reales.

Una de estas personas es Michel Sardon. Estábamos en Polonia, en el campamento

donde organizo mis retiros invernales. Michel es un hombre alto y apuesto, carpintero y maestro de carpintería, y estaba muy unido a su madre, que había fallecido. Es un tipo grande y fuerte, pero tenía muy reprimidas las emociones. Al cabo de un par de días de entrenamiento vino con nuestro grupo a hacer la ascensión del monte Śnieżka, como tenemos por costumbre. Nos aproximábamos al risco de lo alto de la montaña que marca la frontera entre Polonia y la República Checa, y había mucho viento. Y el viento pudo con él. Aunque es un hombre fuerte y apuesto que siempre tiene el control (al fin y al cabo, es maestro), el viento lo hundió. Yo lo llamo «el látigo», porque te da una verdadera paliza, y eso fue precisamente lo que hizo con Michel. Temblaba de manera incontrolada, y yo tuve que llevármelo a un viejo puesto de aduanas que está en la frontera y abrazarlo durante media hora para que volviera en sí. Por fin, volvimos a bajar la montaña juntos, y cuando llegábamos a la base me dijo: «He estado hablando con mi madre durante toda la bajada».

Michel era un hombre libre y feliz. Más tarde, aquel mismo día, jugamos al fútbol. Pero aquellos momentos que había pasado en la montaña, abrumado por las emociones atrapadas y por la fuerza de los elementos, no solo se remontaban a las experiencias que había tenido en esta vida, ni a su madre. También se remontaban a los antepasados que estaban atrapados en su código genético, en su ADN. Su mente condicionada, como tantas otras, no era capaz de acceder a las profundidades de esos mecanismos, y por eso la experiencia lo abrumó emocionalmente. Hemos perdido, a nivel colectivo, nuestra capacidad nativa de traer armonía, emocional y espiritual, al aquí y al ahora. Pero ¿cuál es el propósito de la vida? ¿Solo ha de servir para tu autorrealización? ¿O asumes también la responsabilidad de liberar a los espíritus de los que están encerrados dentro de tu código genético, como en una caja fuerte? Mientras vivamos, seremos capaces de acceder a la caja fuerte y de descifrar su combinación.

Pero ¿qué importancia debemos dar a la influencia de las emociones sobre nuestra salud y sobre nuestras vidas? A veces puede resultar difícil procesar las emociones o entenderlas. Los asistentes a nuestros retiros suelen decir que cuando practican la respiración en grupo ven caras, caras que no reconocen, pero con las que sienten una conexión profunda. Estas visiones son tan misteriosas como vívidas. Son tridimensionales. Y yo propongo que son manifestaciones de nuestras emociones y del estado de nuestro ser físico. Esas expresiones genéticas profundas, codificadas, cobran vida en nuestra consciencia cuando nosotros profundizamos más en nuestro propio ser, y entonces somos capaces de liberarlas. Y después te sientes mucho mejor, porque te has quitado de encima el peso de esta deuda genética. Te sientes más liviano. No es magia, es genética. Es ciencia. Marcas la combinación, abres la

caja fuerte y liberas a todos los espíritus que han estado encerrados dentro de tu ADN. Generaciones y más generaciones. Es increíble.

Michel es un ejemplo destacado, pero hay muchos más. Por ejemplo, hace poco tiempo estuve en Barcelona, y después de la sesión de respiración en grupo se acercó a mí un hombre. Estaba llorando, y me dijo: «Me has devuelto mi alma». ¿Qué harías tú si alguien te dijera una cosa así? Estas personas acuden a mí llorando. Son personas hermosas, pero están reprimidas emocionalmente. Con la respiración, se abren. Profundizan mucho en sí mismas, se rinden a la emoción y lloran como niños recién nacidos. Los sentimientos los abruman. Yo me limito a abrazarles y a decirles: «Sé fuerte, y sigue adelante, porque dentro de ti hay más espíritus confinados, y puedes liberarlos. Y ahora ya sabes cómo».

Vivimos una época apasionante. Los investigadores, gracias a los nuevos avances de la tecnología, no solo están entendiendo mejor el modo de manipular las secuencias del ADN, sino el de producir cambios del genoma con relevancia funcional, por medio de la epigenética, que no consiste en alterar el ADN sino la expresión del gen.

El trabajo de la doctora Elissa Epel, como directora del Centro de Envejecimiento, Metabolismo y Emociones de la Universidad de California en San Francisco, se centra en este tipo de investigaciones. La doctora Epel es coautora del libro de gran éxito *La solución de los telómeros*, aparecido en 2017 y que escribió con la doctora Elizabeth Blackburn, premio Nobel y antigua colega suya en la UCSF. La John W. Brick Mental Health Foundation (Fundación John W. Brick para la Salud Mental) está sufragando un estudio señero de dos años, dirigido por la doctora Epel, en el que el equipo de esta aspirará a determinar cómo responde el cuerpo, a nivel celular, al estrés hormético en su relación con la depresión y la salud mental.

En el estudio, la doctora Epel observa a tres grupos distintos: un grupo de control cuyos miembros no hacen nada; un grupo que practica el entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT), y un grupo que practica el Método Wim Hof. Naturalmente, es un gran honor que una investigadora de la talla de la doctora Epel esté investigando la eficacia del método, y yo espero que sus resultados legitimen todavía más nuestras afirmaciones. Sabemos que el método hace maravillas para los que padecen depresión y otros problemas de salud mental, porque lo vemos a diario; pero que una investigadora destacada valide lo que vemos vendrá a reforzar más aún nuestra postura.

«WHM Y TRASTORNO BIPOLAR

A pesar de haberme criado en un entorno muy seguro y rodeado de una familia cariñosa, dentro de mí nunca tuve confianza ni me sentí seguro. Estaba siempre asustado y tenía dificultades para adaptarme a los cambios de la vida. La escuela me resultaba difícil, tanto en cuanto a los estudios como en cuanto al trato social. En mi vida posterior no aguantaba en un puesto de trabajo, y yo creía (y los demás me decían) que era porque yo era perezoso y no tenía carácter. Luché muchos años con esta realidad, sin llegar a adaptarme nunca a la vida cotidiana ni a la sociedad moderna.

A los cuarenta y dos años había llegado al final del camino. No veía manera de salir de la oscuridad. Llevaba más de treinta años combatiendo el trastorno bipolar, y mi vida era francamente difícil. De modo que, cuando encontré a Wim, me derrumbé en el suelo, llorando, literalmente, porque había encontrado por fin, al cabo de tres décadas, las herramientas que me permitirían arreglarme a mí mismo. Wim me mostró un rayo de luz en mi oscuridad, y yo me así a él como si me fuera la vida en ello.

Aplicando en mi vida este método pude liberarme del aislamiento, de la depresión, del dolor y del miedo. Con los ejercicios de respiración y la exposición al frío he podido distanciarme de la depresión y de la manía. Esa distancia me ha otorgado el tiempo necesario para encontrarme a mí mismo. Los factores desencadenantes externos y la negatividad ya no me dominan de manera permanente, porque ahora controlo mejor mis propias emociones. Poco a poco, y con la colaboración de mis médicos, he ido suprimiendo casi toda la medicación que había tomado durante tanto tiempo para mi trastorno mental, y ahora estoy aprendiendo cada vez más a ser mi propio sanador, a base de estar más abierto y más consciente en la vida.

Para mí, personalmente, el Método Wim Hof es el modo más puro de regresar a quien soy de verdad, y siguiendo este camino he podido fortalecerme de dentro afuera, dejando de mirar tanto a los demás para confiar, más bien, en mí mismo.

ANDREAS GUSTAFSSON

ESTOCOLMO, SUECIA

Pero ¿por qué da tan buenos resultados el método a la hora de limpiar nuestros traumas ancestrales? Como ya hemos visto en este mismo capítulo, la inflamación influye sobre los factores de transcripción, relacionados directamente con la expresión de los genes de nuestro ADN. Por medio del método, ahora no solo somos capaces de suprimir la inflamación, sino también de activar las proteínas chaperonas que protegen a la célula, garantizando que no se produzcan expresiones genéticas no deseables. Con ello, las telomerasas y los telómeros (proteínas que protegen de daños a los extremos de los cromosomas), que influyen sobre la duración y la calidad de nuestras vidas, mantienen en marcha a las células. Por lo tanto, somos capaces de influir sobre nuestra esperanza de vida saludable (el número de años que podemos vivir sanos, activos y libres de enfermedades) y sobre la calidad de nuestras expresiones genéticas, y ponemos en marcha una cadena de reacciones que ejercen influencias positivas sobre nuestra salud a nivel celular.

Si somos capaces de influir sobre la expresión de nuestros genes y de eliminar los resultados genéticos no deseados que afectaron de forma negativa a las generaciones

pasadas, podemos ver esos resultados como vemos un trauma cuando nos ayuda un psicoterapeuta a entenderlo. Como ha afirmado el doctor Capel, las emociones están encerradas en nuestro ADN, con lo que son heredables. Y así como no somos capaces de abordar los traumas emocionales en el momento, solo la perspectiva que nos otorga la distancia nos permite abordar nuestra herencia emocional. Cuando nos distanciamos del entorno inmediato de nuestro trauma y podemos contemplarlo desde una distancia adecuada, llegamos a comprender, gracias a la psicoterapia, que nosotros no somos responsables de los malos tratos que hemos sufrido, del trauma que se nos ha infligido y que nos ha afectado tanto. Solo entonces podemos curarnos.

De manera similar, cuando examinamos y analizamos las expresiones de nuestros genes a lo largo de las generaciones (y recordemos que ya disponemos de la tecnología que nos permite remontarnos hasta once generaciones) podemos modificar la estructura física de nuestro ADN y liberarlo de su propio trauma hereditario aquí, en el presente. Como en el caso de la psicoterapia, la clave es el distanciamiento. No alimentamos el trauma ni lo potenciamos; antes bien, lo abordamos desde una distancia clínica, desde un punto de observación donde no influyen las emociones como factor. Como el trauma corresponde al pasado, no se manifiesta en forma de ansiedad. Y podemos restaurar nuestros genes a nivel celular hasta volverlos a su estado primitivo, de hace 3770 millones de años, antes de que los factores ambientales y biológicos corrompieran su expresión en forma de enfermedades, de depresión y de otras anomalías que tenemos encerradas en nuestro ADN. Podemos liberarnos de esta carga y liberar de ella a las generaciones posteriores.

¿Me sigues?

Permíteme que vaya un paso más allá. Cuando nos metemos en el agua fría por primera vez, es un choque para nuestro organismo. Nuestro cuerpo reacciona de manera extrema y activa el instinto de supervivencia, la respuesta de lucha, huida, comida, inmovilizarse y aparearse; y aspira a protegerse de ese duro estímulo ambiental. Pero cuando la mente y el cuerpo trabajan en colaboración y empiezan a aclimatarse a este nuevo entorno extremo, neutralizan la magnitud del impacto del frío. Y si nos metemos en agua fría con regularidad, la consecuencia es que nuestro sistema vascular va cambiando gradualmente, lo que significa que recibimos más riego sanguíneo en la parte más profunda del cerebro, en el hemisferio gris periacueductal, con lo que el dolor asociado a la primera impresión se convierte en una sensación placentera.

De una manera similar, somos capaces de sobrevivir a las expresiones genéticas traumáticas y seguir adelante. El trauma está fuera de nuestro control inmediato, como lo está el agua fría. Sentimos su impacto; se nos activan los mecanismos de supervivencia y lo guardamos bajo llave. Resolvemos sus consecuencias más adelante. O no las resolvemos, y se quedan encerradas. Puede que tus padres, tus abuelos o tus bisabuelos no hayan sido capaces de resolver sus traumas, y que hayan transmitido estos con sus genes. Ahora, somos capaces de limpiar nuestros genes de todos esos traumas y volver a empezar, liberando a todas esas generaciones. La libertad de ellos es la vía que conduce a la nuestra, reflejada en el alma. Es tarea nuestra traducir su energía. El alma emite luz, electricidad. Si eres capaz de llegar a la parte más profunda del cerebro, entras en contacto con ella. Y cuando se produzca, lo sabrás, porque es una sensación inconfundible. Los traumas no tienen nada que hacer contra el alma.

REGULAR EL ESTADO DE ÁNIMO CON LA RESPIRACIÓN

En este ejercicio se emplea y se ejercita el control cerebral neuroestimulante para ayudar a aliviar la inestabilidad del ánimo o la depresión. Cuando se aporta oxígeno al cerebro, se mejora el bienestar de la persona. Hemos visto en las imágenes por resonancia magnética funcional que cuando los sujetos realizan los ejercicios de respiración les baila todo el cerebro. Puedes hacer este ejercicio siempre que te apetezca, pero resulta especialmente potente cuando te sientes melancólico, triste o deprimido. No lo fuerces... ¡siéntelo!

1. Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo y seguro.

2. Siente todas las partes de tu cuerpo y procura relajarlas. Observa lo que sientes, lo que ves y lo que oyes y sé consciente de ello, sin juzgarlo. Limítate a estar presente.

3. Respira hondo veinte veces. Inspira a fondo y suelta.

4. Con la última respiración, inspira a fondo, contén el aliento, presiona la barbilla hacia el pecho, tensa el suelo pélvico y dirige esa atención subiendo por tu núcleo hacia la cabeza.

5. Si notas alguna incomodidad física, centra tu atención en la zona y observa. Tensa los músculos de la zona. Contén la respiración durante un máximo de diez segundos.

6. Suelta el aliento y todas las tensiones.

7. Repítelo dos o tres veces, o hasta que te sientas mejor.

Puedes llegar allí sin ser un practicante avanzado del método. Si practicas la respiración y abres el corazón a la experiencia, puedes establecer esta conexión en cosa de veinte minutos. Esta es una de las cosas más bonitas que tiene el método. Cualquier persona que lo practica puede llegar a la parte más profunda de su cerebro y liberar todo lo que tenga encerrado en el cuerpo: bloqueos, miedos, inhibiciones...

cualquier cosa que le esté obstaculizando el flujo de la energía. Estamos aquí, en este plano físico, a consecuencia de todas las generaciones que nos precedieron, y podemos liberarlas a ellas también, porque las llevamos en nuestros genes, a modo de herencia o, en el caso de los traumas, a modo de carga. Se acabó la carga. Todos estamos dotados de las herramientas necesarias para liberarnos, física y psicológicamente, de todo este trauma acumulado; y ya ha llegado el momento de hacerlo. No solo podemos garantizarnos la felicidad, la fuerza y la salud, sino que podemos garantizársela también a las generaciones venideras. Estamos en el umbral.

Como el alma es eterna, no hay principio ni final, no hay tiempo ni espacio. Solo existe el alma, que es infinita y está fuera del alcance de nuestra comprensión, pero que está absolutamente presente y nos vuelve a guiar hacia la naturaleza, hacia nuestro ser verdadero. Y como no hay principio ni fin, no hay muerte. El alma trasciende el cuerpo; trasciende toda la materia. Durante el breve intervalo en que ocupamos nuestro cuerpo podemos aspirar a entender la luz interior que define nuestra existencia, y así es como llegamos a acceder a «las multitudes que se encierran dentro de nosotros», como podríamos decir recordando un verso de Walt Whitman. No tenemos por qué aceptar el mundo tal como es si el mundo no respeta al alma.

Esto es lo que he sentido siempre, aun antes de entrar por primera vez en el agua fría. No sé exactamente lo que es; pero no estoy dispuesto a aceptar tantas enfermedades y guerras, el hambre infantil, la crueldad con los animales. No estoy dispuesto a aceptar nada de eso. ¿Acaso la meta de la humanidad es la explotación, es la falta de sensibilidad? ¿Es esto lo que estamos enseñando a nuestros hijos en las escuelas? ¿A integrarse en un sistema que está al servicio de la codicia y de la ignorancia? No. Nada de eso. Para entender el sentido del mundo debemos regresar a la naturaleza. Por eso estoy explorando extremos con mi cuerpo y con mi mente, volviendo a la ciencia. Estoy demostrando que existe otro camino. Existe toda una gama de soluciones naturales para los problemas contemporáneos que tenemos que afrontar. Hay una salida.

Yo estoy aquí gracias a la luz. Me ha guiado en mi misión de desvelar la verdadera naturaleza de la humanidad, que es el amor. Ya es hora de que nos despertemos a ese amor. Ya es hora de que nos despertemos a una mente a la que no puede afectar la manipulación ni la corrupción, a una mente que es nuestra al cien por cien. ¿Cómo lo conseguiremos? Respirando, entrando en el frío, volviéndonos conscientes, reflejando el alma. Llegamos allí a base de ser la luz.

No lo digo en ningún sentido abstracto. Esto tiene su lógica. Tiene su ciencia.

Encontraremos nuestro propósito y nuestro sentido en este mundo loco por medio de la luz del alma. Es lo que yo llevo haciendo cuarenta años; aunque en muchos sentidos tengo la sensación de que mi viaje apenas acaba de empezar. Lo único que quiero es dirigirme al punto crucial de todo y mostrar que si cambiamos el modelo, que si demostramos la conveniencia de volver a la naturaleza, no solo podremos garantizarnos la felicidad, la fuerza y la salud, sino que podremos garantizárselas también a las generaciones venideras.

¿Qué más quieres?

12.
MÁS ALLÁ DE LOS CINCO SENTIDOS

TODOS NACEMOS CON LA CAPACIDAD INNATA de afrontar las enfermedades, tanto física como mentalmente. Hemos sido hechos para estar atentos y presentes y para tener el control; pero la humanidad moderna se ha distanciado de su naturaleza verdadera a base de dar vueltas a los pensamientos, a las preocupaciones y al estrés, que se manifiestan en el cuerpo en forma de inflamación. Creemos que tenemos controlado el mundo que nos rodea, pero la realidad es muy distinta. Nuestro conductismo de la zona de confort nos ha debilitado. Más aún: nos ha vuelto dependientes. Nos quedamos sentados en habitaciones a 22 grados y vemos la televisión mientras comemos alimentos procesados «reconfortantes» para huir del estrés que nos autoimponemos en nuestra vida cotidiana. Y si bien no está mal dejar vagar la mente, perdernos en nuestros pensamientos de vez en cuando, el caso es que nos hemos quedado desarreglados. Nuestros sistemas inmunitarios están comprometidos, lo que nos conduce a las enfermedades y a los trastornos. Tenemos desequilibrada nuestra bioquímica, y ya no podemos funcionar como debemos. Para colmo, una buena parte de estos males son psicosomáticos. Estamos cayendo enfermos por nuestras propias preocupaciones.

Ahora hemos descubierto el modo de volver a nuestro estado de ser natural, por medio del método. Hemos descubierto el modo de bajarnos de la rueda del hámster y volver a conectar con la naturaleza dentro de nosotros mismos. Yo he ido desarrollando y refinando el método a base de someterlo a pruebas extremas y haciendo en cierto modo de conejillo de indias: subiendo al Everest en pantalón corto, nadando bajo el hielo, suspendiéndome de un solo dedo, corriendo una maratón por el desierto sin beber. Hice todo eso para demostrar que no solo podía sobrevivir, sino que podía mantener el control, hasta en los entornos y condiciones más extremos. Eso es la naturaleza, la mía y la tuya.

Todos somos seres divinos en nuestro interior, aquí y ahora. Ahora mismo, mientras sostienes este libro entre tus manos, tienes aquí la luz, dentro de ti. Si eres capaz de estar presente en este momento en vez de dar vueltas mentalmente a las preocupaciones y al estrés, puedes poner rumbo a la felicidad, a la fuerza y a la salud.

Estas son las propiedades de la luz interior, si eres capaz de reconocerla. Pero si no puedes (o no quieres) y, por el contrario, te dejas dirigir por los pensamientos y por la energía negativos, solo conseguirás alienarte más y desconectarte más de esa luz. Y cuando perdemos la conexión de esta manera, no conseguimos acceder a su poder.

Estas técnicas de respiración y esta exposición gradual al frío son tan eficaces que nos permiten aventurarnos hasta por lo invisible. Porque tenemos sentidos que se dirigen al exterior y tenemos sentidos que se dirigen al interior. Y los sentidos invisibles ya están a nuestro alcance, como también lo están las partes más profundas del cerebro. Esto puede parecer muy vago y fantasioso, pero no lo es. No tiene nada de abstracto. Es física, es bioquímica, y se trata de tu voluntad, que es un músculo neurológico. Estamos aprendiendo a entrar en nuestra propia mente.

Aquí es donde se unen los tres pilares del método. La respiración, la exposición al frío y el compromiso no son tan potentes por sí solos como lo son los tres juntos. Pero si eres capaz de conectar con tu cuerpo por medio de la respiración y de la exposición al frío, si te comprometes con el método y te entrenas en él, entonces, de pronto, este músculo neurológico que se llama «voluntad» es capaz de entrar en escena y de llevar a cabo su hermosa labor. La voluntad es tu entusiasmo y tu energía para la vida. Ese es el poder de tu hermosa mente. Se vuelve hermosa porque tú tienes el mando. ¿Dónde te gustaría ir?

En general, los científicos han considerado hasta ahora que no somos capaces de acceder a nuestra mente subconsciente. Quizá pudiéramos captar un atisbo suyo en nuestros sueños, o tal vez por medio del tarot o de la astrología. Pero así como la consciencia exige un despertar y un desarrollo neurológicos (el niño adquiere una primera conciencia de sí mismo y, con el tiempo, aprende a andar, por ejemplo), también es preciso despertar al subconsciente. Y cuando el subconsciente se despierta y se desarrolla, se vuelve consciente. Si bien las investigaciones científicas sobre esto son más bien recientes, es importante tener en cuenta que no es un concepto nuevo ni radical. Muy al contrario, la fusión de la mente consciente con la subconsciente es una práctica que tiene miles de años de antigüedad; es una especie de legado espiritual. Las culturas de muchas épocas han creado prácticas o ritos de paso con los que se aspira a conectar con un sentido de la realidad más auténtico, con el sentido del alma. ¿Qué es el alma? Es el «tú» que está más allá del pensamiento. Es la naturaleza misma.

Es posible que hayas tenido alguna vez destellos de percepciones extrañas, momentos de claridad profunda. O puede que hayas notado dentro de ti una energía que no llegabas a identificar. Es tu inconsciente, que llama a la puerta de tu

consciencia. Es una parte de lo que eres y de quien eres. Para conectar con ello tienes que empezar por aprender a tratar con tu cuerpo. Después, con tu mente. De allí pasas a tu cuerpo espiritual, y, por último, llegas a conocer a tu subconsciente y aspiras a dar respuesta a las grandes preguntas de la vida: ¿Por qué estoy aquí? ¿Cuál es mi propósito? Y si se desarrolla lo suficiente tu músculo neurológico, tendrás todas tus facultades dispuestas y a tu servicio. Serás capaz de caminar con tu espíritu de manera consciente. Tu subconsciente se vuelve consciente; lo invisible resulta visible, y tú te encuentras por fin con tus sentidos, con todos ellos, y, con el tiempo, los llegas a controlar.

¿Sabías que además de tus cinco sentidos externos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) tienes otros? La ciencia reconoce otros sentidos adicionales, como la propriocepción y la interocepción. Y si bien se ha considerado generalmente que no podemos controlar estos sentidos internos, el estudio de la Wayne State demostró que es posible ejercer control sobre ellos.

La gente cree que el sexto sentido es la «percepción extrasensorial», como lo de leer la mente o adivinar el futuro. Pero yo afirmo que el sexto sentido es la «confianza», la confianza absoluta en tu propia naturaleza, en tu propio destino, en tu misión, en tu propósito en este mundo y más allá. Es un sentido extremadamente poderoso, que trasciende las dudas y que no deja lugar a la confusión. Al contrario: es luz pura. Brilla dentro de ti. Cuando tienes confianza en ti mismo, tienes el poder de ponerte en marcha y seguir tu camino.

Es como aquel viejo relato del poema épico hindú, el *Mahabharata*, que cuenta que cinco hermanos asistían a una lección de tiro con arco. El maestro cuelga un pez de madera de un árbol, al otro lado de un estanque, e indica a cada alumno, sucesivamente, que adopte la posición de tiro y apunte al ojo del pez pero solo mirando su reflejo en el agua. Cuando cada uno de los hermanos se adelanta a tirar, el maestro lo detiene y le pregunta:

—¿Qué ves?

—Veo el cielo, el árbol, el agua... —responde el hermano mayor; y el maestro lo interrumpe.

—Veo la rama del árbol, el pez... —dice el hermano segundo, y el maestro tampoco le deja seguir.

Cuando llega el turno del hermano más pequeño, este responde sin titubear:

—Veo el ojo del pez.

—¡Dispara! —dice el maestro.

Y el joven arquero clava la flecha en el ojo mismo del pez.

La moraleja de la historia es que cuando nos centramos en el ojo del pez, en vez de dejarnos distraer por las ramas y por el agua, adquirimos la confianza necesaria para pasar a la acción. Es la misma confianza que sentirás cuando el subconsciente te llegue a la conciencia. Es la misma confianza que a mí me impulsa en mi misión y que me permite verla y seguirla con claridad. También tú recibirás tu impulso, porque, como el hermano menor, no puedes fallar. Solo hay que hacer un disparo. Hazlo, y descubre con él el propósito de tu vida. Déjate guiar por la luz y sigue adelante con confianza.

La propriocepción o cinestesia es la conciencia de la posición de nuestro propio cuerpo y de su movimiento por el espacio. La propriocepción funciona por medio de los propioceptores, que son unas neuronas mecanosensoriales que se encuentran en los músculos, los tendones y las articulaciones. Estas neuronas constituyen una red eléctrica que recorre el cuerpo y que nos permite conectar con nuestro sentido del equilibrio, los reflejos y otras funciones corporales. Puedes desarrollar todavía más estos sentidos aprendiendo nuevos movimientos corporales, como el yoga, los malabarismos, la danza o incluso la escalada. Eso es lo que yo he hecho toda la vida, practicando el yoga, adquiriendo más enfoque y más conciencia del cuerpo, sintonizando mejor con mi cuerpo, aprendiendo a confiar en la inteligencia de mi cuerpo.

Quiero hablarte de otro sentido más, la interocepción, que se puede definir en términos generales como una conciencia de lo que está pasando dentro de nuestro cuerpo. La interocepción es lo que nos dice si tenemos hambre o estamos saciados, si tenemos frío o calor, o si tenemos que hacer nuestras necesidades. Hasta existen indicios de que podría tratarse de ese «sexto sentido» tan debatido, de esa «sensación visceral» que sabemos que debemos seguir[1]. Así como en los músculos y articulaciones tenemos propioceptores que detectan el movimiento, también tenemos receptores en los órganos internos y en la piel que transmiten su funcionalidad al cerebro. Por otra parte, se creyó durante mucho tiempo que este sentido, la interocepción, estaba fuera de nuestro control consciente. Pero sí podemos influir sobre él. Nuestra mente puede dirigirse a cualquier parte de nuestro cuerpo, ser consciente de lo que pasa allí e influir sobre ello.

Lo que he observado yo es lo siguiente. La exposición al frío y la práctica de la respiración te va llevando, con el tiempo, a un estado más sensitivo, en el que eres

capaz de detectar procesos internos sutiles. Una manera magnífica de desarrollar esto es la práctica interoceptiva que se describe al final de este capítulo y que consiste en centrarte en los latidos de tu corazón. Yo he demostrado que soy capaz de activar la liberación de hormonas y de mantener la temperatura de mi piel a pesar de estar expuesto al agua fría. Lo conseguí con la mente, con el poder de la intuición. La fe en tu propia capacidad, es decir, la confianza, combinada con la atención, llevan el cuerpo y la mente a un estado de conciencia potenciada. Esa conciencia potenciada, o enfoque interoceptivo, se traduce en poder ejercer el control de esos sistemas, supuestamente involuntarios. Pero se trata del poder de la mente *en sí*, no de los pensamientos ni del pensamiento en general. Cuando aprendes a aquietar la mente, alcanzas un punto en el que puedes activar la actividad neural de manera interna. Es un cambio que va desde la conciencia externa, pasando por la quietud y por la conciencia interna, hasta llegar al ser que está más allá del pensamiento. Después de haber ordenado tu mente, confías. Este poder está más allá del cerebro pensante. Te lo repito: no es un pensamiento, es un sentimiento. Y si soy capaz de suprimir una reacción adversa al estrés que me produce el agua fría sobre la piel, piensa cuántas más aplicaciones puede tener. El estrés se presenta bajo muchas formas, por supuesto; pero si somos capaces de resistir a las bacterias, a los virus, al estrés cotidiano, al trauma emocional, a lo que sea, podremos entrar allí y neutralizar esas consecuencias bioquímicas. Sí. ¿Te das cuenta?

INTEROCEPCIÓN CON LA RESPIRACIÓN

¿Te gustaría entrenar tu sentido de la interocepción y agudizar tu enfoque interoceptivo? Si ya estás practicando el ejercicio de respiración básica, vas por el buen camino. Con esta práctica de visualización alcanzarás el nivel siguiente.

1. Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo y seguro y cierra los ojos.

2. Respira normalmente, pero céntrate en tu respiración. Inspira a fondo y suelta.

3. Ahora, inspira hondo por la nariz de manera consciente y espira por la boca. No lo fuerces.

4. Visualiza tus pulmones y siente de manera consciente cómo entra en ellos el oxígeno. Ya está comenzando la interocepción.

5. Respira hondo varias veces más. Inspira por la nariz y espira por la boca. Cómodo y tranquilo.

6. Después de varias respiraciones más, visualiza el intercambio de gases que tiene lugar en tu cuerpo. Visualiza cómo pasa el oxígeno de los pulmones a los capilares y entra en la sangre, y visualiza la expulsión del dióxido de carbono al espirar.

7. Si adviertes que tu mente ha empezado a divagar, limítate a volver a centrar tu enfoque en la respiración. Con el tiempo, irás aprendiendo a estar más atento y a tener mayor control de tu mente, y estarás menos consumido por tus pensamientos.

8. Practica este ejercicio durante varios minutos.

En un artículo de portada de la revista *Scientific American* de 2018, el doctor Jonathan Kipnis, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Virginia, decía que «cada vez hay más pruebas que indican que el cerebro y el sistema inmunitario interactúan con regularidad, tanto en la salud como en la enfermedad»[2]. En ese mismo año, el doctor Kipnis decía en la revista científica *Journal of Experimental Medicine* que le gustaría «proponer que el papel definitorio del sistema inmunitario es percibir a los microorganismos y transmitir al cerebro la información necesaria sobre ellos». Por lo tanto, deberíamos tener la respuesta inmunitaria programada en el cerebro, con lo que el sistema inmunitario, según Kipnis, también sería un sentido[3]. En el estudio con la endotoxina, la práctica del método nos permitió suprimir la reacción a una inyección de bacterias dañinas, activando así la respuesta inmunitaria innata. Podríamos decir, por tanto, que ejercemos una influencia consciente sobre este sentido.

Cualquier persona que despierte sus sentidos adicionales practicando el método podrá encender y activar conscientemente la capacidad del cuerpo para protegerse de las enfermedades, volviéndolo más resistente. Es una capacidad que todos tenemos dentro. Es nuestra. Solo tienes que practicar la respiración y la exposición gradual al frío, y verás por ti mismo sus resultados sobre tu salud física y mental.

Practica la respiración. La respiración es la fuerza vital, y te permitirá activarte la bioquímica de manera que estés preparado para resolver el estrés cuando aparezca. Ahora eres como un jardinero que cuida de su jardín, que es tu cuerpo. Cuando hay tormentas, o los animales saltan la cerca, o la gente pisotea el jardín, tú puedes restaurarlo con el poder de tu enfoque interoceptivo. Es el poder de la mente en acción. Pase lo que pase en cualquier parte de tu jardín, tú puedes ir allí y restaurar lo que ha sufrido una influencia negativa y lo que ha quedado desequilibrado bioquímicamente y te ha producido un hundimiento que se llama enfermedad. Es maravilloso, ¿verdad?

Esto es muy bonito, porque ahora habrá más gente que entienda que estamos hechos para tener mayor control de nuestro interior de lo que habíamos creído posible. Si queremos curarnos y mantener el equilibrio bioquímico y la armonía en lo más profundo de nosotros mismos tenemos que recuperar esta conciencia, esta llegada del subconsciente a nuestra consciencia. Cada uno de nosotros podemos ser a diario el jardinero de las hermosas flores de la vida. Yo doy la bienvenida a nuevas pesquisas e investigaciones científicas sobre estas ideas, sobre todo por parte de los escépticos, porque sé que solo servirán para dar más brillo al diamante de la verdad. Sé de

corazón que vamos por el buen camino. Esta es mi misión, que enfoco claramente gracias a mi sentido de la confianza.

Quiero que el diamante de la verdad brille con más fuerza para que todos vean lo hermoso, lo accesible, lo poderoso y eficaz que es. Podemos controlar nuestras mentes y nuestros cuerpos. Podemos sentir lo que pasa dentro de nosotros, y podemos cambiarlo. Ganaremos esta guerra provocada por esos terroristas interiores que son las bacterias, los virus, la angustia, el estrés oxidativo, las emociones. Sea cual sea la forma que adopte el estrés, tú serás capaz de hacerle frente y de devolver a tu cuerpo la salud, la felicidad y la fuerza, porque eres uno con el alma, con la fuerza vital. Y la fuerza vital es buena. Es el bien mismo. Estamos allí. Y somos uno.

Una madre en Bagdad es lo mismo que una madre en Nueva York o que una madre en Pekín. Todas ellas desean una misma cosa para sus hijos: que crezcan felices, fuertes y sanos. Este es el mayor don que puedes dar a un niño o niña, o a cualquiera; porque ¿qué otra cosa hay? Por tanto, regresemos a los valores centrales de la vida con la que nacemos, y cuidemos nuestros jardines en paz. No nos rodeemos de desesperanza sino de positividad, de estar presentes, de la convicción de que somos los dueños de nuestro destino y los capitanes de nuestra alma. Cuando te vuelves feliz, fuerte y sano, irradias como el sol y transmites tu calor a los demás. Te conviertes en sanador, y hay algo de divino en esa sanación que trasciende el lenguaje y los dogmas de nuestros condicionamientos sociales. Estamos aquí para compartir el amor con las madres de Bagdad, Nueva York, Pekín y cualquier otro lugar del mundo. Estamos aquí para dar paz, fuerza, felicidad y salud a todos nuestros hijos, porque es lo que se merecen. Ved el ojo del pez y disparad, amigos míos.

Os garantizo que no fallaréis.

INTEROCEPCIÓN DE LOS LATIDOS DEL CORAZÓN

Con este ejercicio vamos a establecer una conexión consciente con el corazón y el sistema circulatorio. Como los latidos del corazón son involuntarios, somos pocos los que prestamos atención a dichos latidos o al sistema circulatorio para el que trabajan. Pero si canalizamos nuestro enfoque interoceptivo hacia nuestro ritmo cardíaco, podemos reducir este ritmo en los momentos de estrés, lo cual no solo sirve para aliviar el estrés sino para mejorar la absorción de oxígeno y de nutrientes en nuestras células. Hazlo así:

1. Siéntate o acuéstate en un espacio cómodo y seguro.

2. Relájate.

3. Siente los latidos de tu corazón y visualízalos.

4. Conecta con los latidos de tu corazón e intenta sincronizar con ellos tu respiración para que puedas sentirlos por todas partes.

5. A continuación, visualiza tu sistema circulatorio. Visualiza que cada vez que inspiras fluye sangre rica en oxígeno de tus pulmones a tu corazón, y de allí a todas las partes de tu cuerpo por una red de vasos sanguíneos que podría dar dos veces y media la vuelta a la Tierra. Imagínate cómo aporta oxígeno y nutrientes tu sangre a los órganos y a los músculos y cómo transporta los productos de desecho (como el dióxido de carbono) al hígado, los riñones y los pulmones.

6. Vuelve a conectar con los latidos de tu corazón y procura sincronizar de nuevo tu respiración con ellos.

7. Haz un viaje por todo tu cuerpo e intenta sentir los latidos del corazón en cada una de sus partes. Cuando te centres en la mano, siente allí los latidos, y si te centras en los pies, siente el flujo de la sangre que te va de los tobillos hasta los dedos de los pies.

Esto es conectar tu mente con tu cuerpo. Esto es el enfoque interoceptivo. Un par de minutos al día te bastarán para ir profundizando en esta conexión y para recoger sus beneficios.

13.
ENTRANDO EN LA LUZ INTERIOR

MI MÉTODO ES EFICAZ; PERO NO QUIERO que la gente se piense que es una especie de doctrina, ni que yo soy una especie de gurú. Las doctrinas y los gurús son para los que todavía están luchando contra el ego; pero la ciencia (la verdad de las cosas) no tiene nada que ver con el ego. Los datos científicos sólidos no son especulativos. Son reales, los creas o no. Gracias al método, hallé una verdad fundamental. Si haces A, entonces pasa B, y a partir de B, C, y después D. El método está simplificado, es fácil de entender, y sus resultados se pueden apreciar y sentir de manera prácticamente inmediata. Yo me había pasado años buscando aquella verdad más profunda. Había leído centenares de libros. Pero cuando salí a la naturaleza y me encontré con el frío, que es despiadado pero justo, me llevó al instante hasta esa profundidad del entendimiento. En vez de leer acerca de ello, lo viví por medio de un entendimiento que estaba más allá del lenguaje y que me acallaba la mente. Y después el frío me enseñó la respiración más profunda. Me convertí en alquimista, y descubrí que era capaz de hacer cosas inimaginables.

Al principio ocultaba a todos lo que había descubierto, porque temía sus críticas. Me imaginaba que me ridiculizarían por meterme de esa manera en el agua fría, que me llamarían tonto, loco. Y, por supuesto, eso fue exactamente lo que pasó cuando hice acopio por fin del valor necesario para desvelarme. Todos me llamaron loco y se burlaron de mí. También es verdad que muchos me lo siguen llamando. Y ¿sabes una cosa? Que tienen razón. Estoy loco por la vida. ¡Lo estoy! ¿Cómo te sientes cuando estás enamorado? Estás loco por una persona. ¡Te sientes loco! Pues yo estoy loco por la vida. Y ¿cómo es eso? Porque yo voy más allá. No estoy en mis cabales. Estoy en todo mi cuerpo. Me hago sentirme bien, fuerte y sano, y soy capaz de mantener esa sensación. Y ahora, con mis seminarios y mis cursos y con este libro, dispongo de una plataforma para enseñar a todo el mundo el modo de sentirse así. Todos podemos estar locos juntos.

El propósito de este libro es sacar a la luz diversas nociones nuevas y cambiar nuestro modo de percibir la consciencia, el potencial humano y la verdad de la naturaleza, para que todos podamos conocer la felicidad, la fuerza y la salud. Podemos expresar este conocimiento a nuestros seres queridos; pero nuestros genes también lo expresan, para bien de nuestros descendientes. Es un círculo perfecto que

se perpetúa por el amor. Representa el ciclo de la vida. La flor se abre, y después muere; pero no: sigue viviendo en la flor que vuelve a surgir. Como escribió Walt Whitman hace más de ciento cincuenta años en su poema *Canto a mí mismo*, «el brote más pequeño demuestra que en realidad no existe la muerte». Tenía razón entonces y la sigue teniendo ahora. La energía sigue adelante y no se pierde nunca.

La flor es un símbolo. No muere; solo cambia de forma. Lo mismo pasa con nosotros. Nuestra energía regresa a la tierra; pero nuestro conocimiento, nuestra consciencia, permanecen. Eso es lo hermoso. El método, de por sí, no te puede dar respuesta a las preguntas místicas del universo: ¿Por qué estamos aquí? ¿Cuál es el propósito de la vida? Pero refleja una verdad por la cual tú puedes encontrar las respuestas dentro de ti mismo. No todos tenemos un mismo propósito en la vida ni unos mismos objetivos; pero el método te puede ayudar a darles enfoque. A mí me ayudó, sin duda.

Desde mis primeras exploraciones, el hecho de entrar en el frío me fue forjando una gran conciencia espiritual. Yo me metía en el agua fría pero no sentía frío. Por el contrario, encontraba en la quietud del agua helada una especie de conexión con algo superior. Todo es una cuestión de conexión. ¿Sabes lo que significa la palabra «yoga»? Yoga significa «conexión»; procede del verbo *yug*, y *yug* significa «conectar». Esto lo escribió hace unos mil seiscientos años el autor de *Los yoga sutras de Patanjali*, y sigue teniendo validez. «El yoga es silenciar las modificaciones de la mente; entonces, el que ve, reside en su propia naturaleza», escribió Patanjali en los sutras 1.2 y 1.3[1]. Pero ¿quién es el que ve? El que ve es el testigo, es la consciencia pura. Si entiendes esa frase, ya no te hace falta leer los miles de sutras siguientes. Pero si no entiendes esa frase, la has jodido. Tendrás que seguir todos los caminos del yoga, aprender todo lo relacionado con los *chakras*, los *kleshas*, los *chitta vrittis*, como lo aprendí yo. Todas esas cosas. Los textos espirituales de que yo disponía no estaban en mi lengua materna. Aprendí sánscrito. Siempre me encantó aprender idiomas, y yo buscaba el misticismo que estaba detrás del yoga verdadero. Encontré un maestro en un templo hinduista de Ámsterdam. Aunque yo no tenía dinero para pagarle, él valoraba mis ganas de aprender. Yo quería leerme todos los *Yoga sutras* y el *Bhagavad Gita*. Lo leí todo y seguía sin entender nada. Todo era intelectual. Pero, hace ya tantos años, el frío me enseñó a silenciar mis pensamientos en un solo instante. Aquello me llevó al poder del sistema nervioso, a esa consciencia pura, a la luz interior.

Según la ciencia, no tenemos el control del sistema nervioso autónomo, que es la parte más profunda de nuestro sistema nervioso. Pero yo no acepté esa creencia.

Tampoco acepté la creencia de que tienes que practicar el yoga durante décadas para disponer de tanto control sobre tu cuerpo. En la Universidad Radboud demostramos que no solo era posible influir sobre el sistema nervioso, sino acceder a él profundamente y activarlo con solo cuatro días de entrenamiento en las montañas y seis días de entrenamiento en solitario y en casa. Lo conseguimos por medio de las técnicas de respiración, por la retención de la respiración. En sánscrito, las respiraciones de retención se llaman *kumbhakas*: la de espiración es la *bahya kumbhaka* y la de inspiración es la *antarik kumbhaka*. *Los yoga sutras de Patanjali* es un libro magnífico; pero, a semejanza de la Biblia, es bastante difícil de entender por lo anticuado de su lenguaje. No obstante, yo veo en él mucho más sentido que en la Biblia o en el Corán, porque no trata de orientaciones subjetivas, ni de códigos morales, ni de dogmas. Se limita a enseñarte cómo funcionan el cuerpo y la mente. El yoga es una técnica universal que sigue teniendo sentido hoy día. Solo tenemos que poner al día nuestra manera de entenderlo.

Eso es lo que estamos haciendo. Lo hemos puesto todo al día, examinándolo por medio de las investigaciones científicas de modo que no quede en ello nada de especulativo. El método está bien dispuesto para estar al servicio y para aliviar la neurología de nuestra mente, de nuestros espíritus contemporáneos y de su experiencia. Cuando yo era más joven y buscaba una verdad más profunda me leí las obras de todos los grandes yoguis del pasado y del presente, desde Patanjali hasta Krishnamurti y Osho. Leyendo a Yogananda descubrí los relatos del legendario e inmortal Babaji, y cuando seguí buscando encontré más tarde las obras de Thomas Merton, Alan Watts, Gurdjieff, Ouspensky y otros muchos filósofos y pensadores extraordinarios. Pero aunque absorbía todos aquellos conocimientos y reconocía su sabiduría perdurable, sencillamente no era capaz de orientarme dentro de mi propio espíritu y de mi propia mente. Me faltaba algo que no llegaba a identificar, hasta que lo encontré en la naturaleza y en la ciencia, que me ayudaron a entender lo que sentía.

Hace cuarenta años que sigo este camino, pero en realidad solo hace doce años que la comunidad científica ha empezado a aceptar estas ideas y a demostrar su validez con estudios de laboratorio. Sin duda seguirá habiendo quienes me rechacen y se burlen de lo que hacemos; pero eso es problema suyo, no mío. Nosotros lo estamos enseñando. Esto no son especulaciones. Como escribió Patanjali, me he convertido en el que ve, y resido en mi propia naturaleza. Creo lo que veo. Contemplo el futuro de la humanidad y sé con certeza profunda que lo podemos cambiar. Vamos a demostrar que el alma, el amor, la potencia, la fuerza, la salud y la felicidad son nuestras, y que todo lo demás son tonterías. Porque lo son. Deja atrás tus

condicionamientos y date cuenta de que has nacido para ser así, para estar al cien por cien vivo, consciente y con el control de tu mente y de tu cuerpo. Este es el secreto de nuestra iluminación colectiva. *Ta tvam asi*. Una frasecita mística en sánscrito más para ti: «Tú eres así».

En los textos antiguos de las diversas culturas se encuentra una gran riqueza de conocimientos. Y no dudes en profundizar en ellos. Sumergirte en la búsqueda del conocimiento es un viaje hermoso. Pero no te quedes atrapado en la mente. Hemos aprendido tantos datos innecesarios y hemos soportado tantas lecciones adoctrinadoras y descaminadas, que se nos ha despojado de nuestro derecho humano innato al bienestar. Por el contrario, muchos estamos al servicio de un sistema contaminante, explotador e insensible. Pero no es necesario que vivamos así. Ha llegado el momento de que nos despertemos a nuestros sentidos, a nuestro sentimiento común del amor, de protegernos mutuamente y de vivir en armonía con la naturaleza. No lo compliques, y recuerda que ese sentimiento es el verdadero entendimiento.

Lo digo en serio. Mira, yo soy una persona que organizaba para los niños del barrio fiestas de cumpleaños con prácticas de escalada de árboles. De niño jugaba a Tarzán en los bosques de los alrededores de mi pueblo. Exploré Europa occidental en bicicleta, y los barrancos de España encordado. Pensaba y filosofaba. Leí muchos libros; pero estaba buscando otra cosa: un sentimiento. Y después me metí en el agua. Aquello fue mi paz, mi solaz. Hubo una conexión; *bum*, estaba allí. La sentí. Puedes llamarla espiritualidad, trascendencia o como quieras, pero lo que me importaba a mí era más bien cómo la sentía. No necesitaba darle nombre, porque sabía lo que era.

Cada uno de nosotros estamos guiados por una voz interior, o por una orientación muda que tenemos muy dentro de nosotros. A veces puede resultar difícil conectar con esta voz entre todo el ruido, el estrés y las preocupaciones cotidianas (las facturas y las hipotecas, los hijos y las relaciones de pareja, el trabajo y los horarios, la política y la religión); pero está ahí, la tenemos programada en nuestra neurología. Siempre ha estado ahí, y nos enseñará el camino si se lo permitimos. Pero nos han adoctrinado para hacernos creer que debemos resolver nuestros problemas por medio de nuestros pensamientos, a base de hacernos preguntas y de estudiar las respuestas, a base de ideas, cuando en realidad lo único que tenemos que hacer es escuchar lo que nos dice la naturaleza. Escuchar lo que nos dice nuestra naturaleza verdadera.

El mundo moderno es como un símbolo del infinito o como una banda de Moebius, un hipódromo en bucle que no termina nunca; y no es bueno para nosotros, porque

no podemos bajarnos del caballo. ¡Demonios!, el caballo *somos nosotros*. Pero muy dentro de nosotros lo único que queremos es *ser*. Sin el ruido de las voces externas, sin las distracciones de la vida. Solo ser, y sentirnos satisfechos con la quietud, mientras la sangre nos irriga las partes más profundas del cerebro (nuestro cerebro mamífero primitivo), como un niño que todavía no ha adquirido el lenguaje, limitándonos a sentir, a percibir. Es como estar enamorados. Aunque al parecer tu mente consciente está siempre presente, el amor te activa las partes más profundas del cerebro y te capacita, no para pensar, sino para volar, para sentir de manera vulnerable. Para entregarte al poder que ejerce, por ilógico que parezca; porque, como suele decirse, el corazón quiere lo que quiere. Bien lo sé yo.

MÉTODO WIM HOF, EXPERIMENTO N.º 5

REGULAR EL ESTRÉS CON LA RESPIRACIÓN

El estrés es el gran asesino en nuestra sociedad occidental: tanto pensar, tanto rendir al máximo, tantas prisas. ¡Las prisas nos matan! El estrés nos desregula el sistema. Puedes determinar si estás estresado contando cuántas veces respiras por minuto. Pruébalo ahora mismo con un cronómetro. Si respiras entre quince y veinte veces por minuto, estás estresado.

Lo que hago yo para el estrés es un minuto de emitir sonido y de respiración. Siempre me da resultado. Así se accede al sistema nervioso parasimpático (donde está la paz interior) y se tranquiliza el sistema nervioso simpático agitado. Y es como dar un mensaje a la espina dorsal desde dentro, hasta llegar al tronco cerebral y al centro de la cabeza. Esto te lleva directamente al interior de tu cuerpo.

1. Prepara un cronómetro para que te avise dentro de un minuto.

2. Instálate en un lugar cómodo.

3. Inspira hondo.

4. Espira emitiendo un sonido tipo «hum», «ah» u «oh». Haz cualquier sonido con el que estés a gusto.

5. Cuando se te acabe el aire, inspira hondo y vuelve a soltar el aire con un nuevo «hum».

6. Sigue haciendo lo mismo hasta que te avise el cronómetro.

¿Cuántas veces has respirado en un minuto de emitir sonido? ¿Cuatro, cinco, seis veces? Está bien.

En el capítulo 3 hablé de que el cerebro humano recibe ahora menos riego sanguíneo en sus partes más profundas que el que recibían nuestros antepasados prehistóricos. Pero si fuéramos capaces de dirigir nuestro flujo sanguíneo hacia esas partes más profundas, hacia el sistema límbico (que, como ya dije, rige la memoria y las emociones), hacia el tronco cerebral y el hemisferio gris periacueductal, nuestros cerebros no solo sobrevivirían sino que florecerían, como cuando se riega una flor.

Sería como el desierto después de las lluvias. De pronto, al cabo de unos días, es todo color. Las semillas de la vida ya estaban allí. Entonces, ¿cómo llevaremos esa agua de lluvia, ese flujo sanguíneo, hacia aquella parte del cerebro en la que sientes y conoces el mundo más allá del hipódromo mental? El mundo eterno. ¿Cómo nos bajamos del caballo?

Te diré lo que hago yo. Sigo a mi voz interior y escucho lo que me dice. Confío en el sentido de mi alma y me dejo guiar por él. No hago caso a mi ego, en la medida de lo posible. Sé que por la mañana hará frío y que esos primeros segundos en el agua fría serán desagradables, porque me lo dice mi ego. Pero mi voz interior me dice que me meta en esa agua, maldita sea, porque me está animando a que abrace todas y cada una de las partes de mi ser. Me dice que es una cosa sana y que es lo que hay que hacer, mientras mi ego sigue alegando lo contrario todavía, al cabo de tantos años. Es como la imagen tradicional del angelito y el diablillo que están sentados en mis hombros y que me susurran al oído, y yo estoy atrapado entre los dos. La clave es saber cuál es el ángel y cuál es el diablo. La mayoría de la gente no es capaz de distinguirlos, o no quieren distinguirlos, porque la verdad resulta incómoda. No quieren salir del hipódromo porque su recorrido previsible los tranquiliza. Prefieren intelectualizar a sentir, porque cuando sienten se vuelven vulnerables. No son capaces de controlar el resultado. No lo pueden explicar con palabras.

Pero yo, personalmente, ni siquiera reconozco la existencia del hipódromo. Soy un caballo salvaje, indómito. Sigo a mi voz interior, a esa misma voz que me hizo meterme por primera vez en las frías aguas del Beatrixpark hace tantos años. La sigo todos los días hasta meterme de nuevo en el agua, y sé que es buena. Cuando estoy dentro, la nobleza del frío me alcanza con todo el poderío de la tierra y se convierte en un contacto tierno y muy íntimo. Sé que después de hacerlo se me triplicará o cuadruplicará la energía. Porque, cuando entro en el frío, reciben riego sanguíneo las partes más profundas de mi cerebro, como el tronco cerebral, que rige el instinto de supervivencia. Y eso pone en marcha el resto de mi cuerpo. Es como si me activara. Y cuando salgo del agua me siento vivo, como si hubiera experimentado un renacer.

El cuerpo humano está bien provisto para soportar una exposición gradual al agua helada. El agua nos brinda un modo de abordar el estrés del tipo que sea, mental o físico. Al principio puede resultar dolorosa; pero aprendes a adaptarte a ella; y después, con el tiempo, te llega a gustar. Te llega a gustar ese estrés y el efecto que te produce. El estrés hormético, bajo esta forma, resulta tonificante y beneficioso. Y te ayuda a proteger el cuerpo, a nivel celular, de otros factores de estrés, sean los que sean. De las bacterias y virus, del estrés emocional, del estrés del trabajo. De la

ansiedad potenciada por la congestión, por estar así todos los días, incapaz de afrontar el estrés, cada vez más irritado.

Si te metes en el agua fría con regularidad y vas aumentando gradualmente tu exposición, se activarán los mecanismos protectores de tu cuerpo y de tu mente y te aliviarán el estrés. Naturalmente, deberás seguir los protocolos que se exponen en el capítulo 3: treinta segundos, cuarenta y cinco segundos... ya lo entiendes. Vas llegando al minuto entero en el frío; después a dos, etcétera. Cuando has superado la primera impresión y te tranquilizas, el estrés te abandona. En el baño de hielo no hay jefes mandones ni divorcios amargos. La que manda es el agua fría.

El frío te marca el camino que conduce a una espiritualidad de la mente, a una calma con la que puedes afrontar cualquier otro estrés. Es una espiritualidad que está más allá del ego y que sustenta al alma. Y es fuerte. Eso fue lo que descubrí en el Everest, cuando iba en pantalón corto y me perdí en una ventisca. No había nadie más por allí, hacía un frío terrible y había poco oxígeno. Pero, a pesar de todo, conservé la calma. No sentí ningún estrés, y fue gracias a mi mente. Estaba en la montaña más alta del mundo, por encima del límite de la «zona de la muerte», sin más ropa que mis pantalones cortos; me había perdido y ya no veía nada. Tenía congelado el pie izquierdo. No tenía miedo. No tenía ansiedad. Recuperé el control. En unos momentos en que parecía que todo estaba descontrolado, mi mente tomó el control, por medio de la respiración.

Pero tampoco es preciso que escales por encima del límite de la zona de la muerte para que sientas que has perdido el control. La vida puede estar llena de tumultos y de incertidumbre. ¿Hemos aprendido a construir cohetes y a mandar a gente a la luna, y no somos capaces de mantener nuestra propia felicidad, fuerza y salud? ¡Qué pobres somos, en realidad! ¡Qué poco control tenemos!

¿Estás al mando? ¿Estás a la altura de la luz de tu alma? ¿Te parece que tiene sentido lo que haces? ¿No? Pues bien, el estado espiritual de tu mente está aquí mismo. Y el alma también. Respira. Relájate en el frío. Haz que fluya la sangre y la electricidad. Siéntelo. Entiende más allá de las palabras. Conoce. El espíritu está dentro de ti. Solo tienes que abrirlo y que dirigir su luz hacia los demás.

Eso es amor.

Como yo digo: *sin ego, adelante*. Conectamos el uno con el otro por medio del amor y del compartir. Esta espiritualidad nos es inherente y está en las vías neurológicas que nos son innatas; pero hemos perdido, de alguna manera, la capacidad de encontrarla, como pasaba a la gente en aquel relato de los sabios que

debatían dónde esconderían el alma. Antes de morir, quiero demostrar por medio de la ciencia que en realidad es muy sencillo ver y sentir la presencia del alma, ver, sentir y entender el propósito de todo. Aquí es donde se junta el oriente, el camino del corazón, con el occidente, el camino de la mente. Pero no solo el oriente y el occidente; también el norte y el sur, el arriba y el abajo. Esta es la encrucijada del cosmos, el *bindu*, donde comienza toda la creación, donde residimos dentro del universo. Pero sean cuales sean los símbolos, vamos más allá de la religión y confiamos, más bien, en la ciencia para que nos muestre el camino. Si quieres alcanzar la espiritualidad, busca el camino de la luz. Ahora ya disponemos de las herramientas necesarias para llegar a él, para limpiarnos y para aprender a controlar y a dirigir la luz interior. ¿Hacia qué? Hacia *moksa*, la liberación; hacia el *samadhi*, la libertad. Despertarnos al flujo de nuestra energía sutil, el *ki*, el *qi*, el *prana*. Si quieres ser libre, lo tienes todo a tu alcance.

Pero ¿qué es la libertad para ti? ¿Cuánta libertad es suficiente libertad? ¿Te conformas con, digamos, solo ser libre los fines de semana? ¿Tienes tiempo para la libertad?

El poder de la mente es increíble. Ejerce el control sobre tu cuerpo y sobre todos los sentidos. Es capaz de controlar lo que se ve y lo que no se ve, lo visible y lo invisible. Somos algo más que unos mamíferos que pensamos un poco. Tenemos consciencia, la tendencia natural a trascender el ego para llegar a algo más. Por eso estamos aquí. En los sistemas espirituales de todo el mundo se reconoce la existencia de una energía sutil que tenemos dentro, de una electricidad que nos sube y nos baja por la columna vertebral y por todo el cuerpo[2]. Las disciplinas como el yoga y el qigong aspiran a equilibrar este flujo y a acceder a su poder. Pero eres tú quien decides hasta dónde quieres llegar. ¿Quieres tener paz mental? Dale vida a tu mente por medio de la respiración y te quitarás el estrés. ¿Quieres acceder a las tradiciones más místicas y recoger sus frutos? No hace falta que aprendas idiomas difíciles ni que te encierres veinte años en una cueva. Solo tienes que hacer los ejercicios de respiración por la mañana, en el sofá, antes de desayunar.

Inspirar significa tomar aire. *Inspirare*. Espíritu, vida. La gente se queda atascada con lo de hacer bien la respiración. Les parece que es demasiado sencillo como para que dé resultado. Me preguntan:

—¿Cómo se hace, Wim? ¿Por la nariz, o por la boca? ¿Tengo que expandir el abdomen, el diafragma? ¿O hay que cerrar primero un orificio de la nariz y después el otro? ¿Tengo que llenar los pulmones del todo, o no demasiado, o...?

Y yo les digo:

—¡El agujero no importa, lo único que tienes que hacer es meter el aire!

Tómatelo con calma. No pienses tanto en esas cosas; solo tienes que hacer entrar el aire. Al vientre, al tórax y a la cabeza... y soltarlo. No lo compliques. Hay personas que son tan cerebrales que tienen que volver a aprender a sentir, tienen que entrenarse el sentido interoceptivo de su vivencia interior. Por eso decimos que los principiantes deben empezar respirando por la nariz, para que no sobrepasen los límites del cuerpo. El cuerpo necesita nutrientes, oxígeno y vitaminas, y necesita luz. La respiración nos enciende la electricidad interior. Conecta nuestra consciencia con la naturaleza, con todo lo que existe. Esto es la liberación, y podemos llevarla a cabo de manera consciente. ¿No es maravilloso? Puedes conseguirlo con solo veinte minutos de respiración. En ese intervalo de veinte minutos puedes vivir la intemporalidad y entender la eternidad. Con solo estar de manera consciente con la luz desaparece cualquier estrés. Trasciendes tus pensamientos. Ya no tienes dudas. Te conviertes en todo. Está aquí mismo, ahora mismo.



La respiración y el frío te llevan hasta lo más profundo de ti mismo.

Yo sé por experiencia que el método de respiración proporciona un medio eficaz para limpiarnos todos los traumas emocionales, bloqueos, inhibiciones y miedos. Como dije en el capítulo 4, la experiencia se vuelve más intensa cuando practicas la respiración Wim Hof en un entorno de grupo. La humanidad nació en el seno de la tribu. Seguimos siendo tribales. El acto sencillo de respirar juntos hace aflorar las emociones más deprisa. Es esta sencillez misma lo que despeja el terreno para un estado mental libre de juicios de valor que acoge a una vulnerabilidad compartida. Cuando trabajo con grupos, noto cómo se resisten a dejar salir las emociones; pero cuando se acumula la energía se produce un efecto en cadena: una persona llora, otra ríe, otra más grita; y todo está bien en ese momento, en el momento común del grupo.

La respiración es, ya de suyo, una técnica transformadora que tiene la posibilidad de cambiar la atención sanitaria mental, porque aporta al que la practica un sentimiento de control de lo que es suyo por derecho propio: el control de su mente y

de su corazón, el abrirse a alimentar el cerebro con un amor y con una fuerza irreprimibles. Estas técnicas de respiración son tan sencillas y tan eficaces que lo único que tienes que hacer para recuperar tu destino genético es pulsar el botón. El botón es tu mente. Para empezar, te limpias con la respiración y con el frío, alcalinizándote el cuerpo y reduciendo la inflamación. Te acondicionas el flujo sanguíneo para que llegue hasta lo más profundo del cerebro. Después, puedes emplear el aliento y el poder de la mente para limpiarte las emociones pasadas y los traumas. Estos son los *chitta vrittis* (pensamientos que distraen) y los *kleshas* (emociones venenosas) del yoga antiguo. Los limpias con la prana (energía) que te fluye por los chakras (centros de energía) que están dispuestos desde la base de la columna hasta lo más alto de la cabeza, a lo largo de tres canales paralelos llamados *ida*, *pingala* y s*ushumna*[3]. Y así sucesivamente. Con el método hemos desmistificado todo esto y lo hemos puesto al día, contribuyendo a traer la ciencia del yoga a la era moderna.

ÚNETE A LA LUZ: EL EJERCICIO DEL «ESTROBOSCOPIO»

Ser hermoso, alma hermosa, ¿quieres iluminar tu consciencia? Ven, tiéndete ahí, en el sofá. ¿Estás cómodo? ¿Estás a gusto? Dime, ¿qué has hecho esta mañana? ¿Que te despertaste? ¡Yo también! Guau, universos paralelos. ¿Que tienes estrés, tensión, toda esa mierda mental? No me importa lo que estés pensando: suéltalo. Suéltalo. Lo único que tienes que hacer ahora es relajarte y respirar. Déjalo todo y atiende a esta respiración. Todos somos trabajadores de la luz. Trabaja con la luz y te liberarás.

1. Siéntate en una postura cómoda y relajada.

2. Cierra los ojos. Sigue tu respiración; sé testigo de cómo te vas calmando.

3. Observa lo que ves con los ojos cerrados. No intentes ver nada en concreto. Ten paciencia. De esta manera, tu energía podrá desconectarse de la percepción externa del córtex visual y llegar a los planos más profundos del cerebro.

4. No dejes de seguir tu respiración, y dirige tu enfoque interior hacia el centro de tu frente, hacia el «tercer ojo». Puede que veas un halo luminoso que te palpita con la respiración: dentro, fuera, dentro, fuera, como los destellos de luz de un estroboscopio. Quizá te apetezca mirarlo de manera más directa, pero si lo haces perdería su intensidad. Aprende a dejarlo estar. Esta es una manera magnífica de observar sutilmente la actividad neural de tu cerebro.

Cuando tengas algo de experiencia con esta meditación, prueba a combinar el enfoque en el centro de tu frente con el ejercicio de respiración básica. Es posible que empieces a tener experiencias espontáneas de tu luz interior.

EPÍLOGO.
CÓMO CAMBIAR EL MUNDO

HACE MUCHO TIEMPO QUE NOS DIRIGEN LOS DIRECTORES, los presidentes, los reyes y las reinas; pero las coronas son nuestras. Todos somos reyes y reinas y debemos comportarnos como tales. Debemos ser orgullosos. Naturalmente, tu reino eres tú, tú mismo. No hay ningún castillo. El castillo *eres tú*. El universo está contenido dentro de ti, y tú eres capaz de hacer cosas extraordinarias.

La naturaleza nos convoca así al momento en que el pasado y el presente convergen en las profundidades de nuestro ser, para mostrarnos el camino que nos conduce adelante. ¿Qué piensas? ¿Cómo te sientes? ¿Te animas a explorar en lo más hondo de ti mismo, a adquirir conciencia y a asumir el control? ¿Por qué? ¿Qué quieres hacer con ese poder? ¿Qué vas a hacer con la abundancia que te espera dentro de ti?

Para tener el control de esa emoción que se llama vida, de la manera más pura, debes conocerla a través de la lente del amor. El amor te abrirá al poder de tu mente, y te encontrarás, de pronto, plantado ante el abismo de tu experiencia, percibiendo un alma a la que no creías que pudieras acceder, ni mucho menos controlar, como si fuera una especie de ente abstracto. Consumido como estabas por la realidad y el estrés de la vida cotidiana, no pensabas en esas cosas. Bueno, puede ser que algún sábado te sentaras con un vasito de vino a reflexionar un poco, a pensar en la filosofía y en las cosas que pasan por el mundo; pero el lunes por la mañana tenías que levantarte e ir al trabajo de nuevo y el estrés volvía a ponerse en marcha. Pero yo estoy aquí para decirte que las cosas no tienen por qué ser así. El espíritu verdadero, la experiencia verdadera de tu mente y de tu cuerpo es de felicidad, fuerza y salud. El método te permite asumir el control de una mente que es ilimitada; un control que te abre la mente consciente y que lleva la luz donde debe estar, al aquí y ahora mismo, con todo su esplendor. Eso es lo que eres. Así es como encontrarás no solo la paz, sino la dicha. Sí: la respiración es una puerta. Pero el amor te da la bienvenida y te invita a pasar.

Naturalmente, los críticos y los escépticos dirán que tengo la cabeza en las nubes, que debo ser práctico, que debería callarme de una vez. Pero ¿cómo me voy a callar cuando estoy residiendo en la sede misma de la mente? Estoy enviando estas señales a los hemisferios cerebrales, al mundo etéreo, al pasado. La expresión del alma trasciende nuestros conceptos de tiempo y de espacio. Está aquí mismo, ahora

mismo. El pasado, el presente y el futuro son uno, y puedes acceder a ellos como quien va a una biblioteca y elige el libro que le interesa. Puedes consultar esta biblioteca cuando quieras, porque es tuya. Siempre fue tuya. Has nacido con el derecho a ser feliz, fuerte y sano. Tu destino es tuyo, amigo mío, y puedes encontrarlo en la respiración.

Cuando la práctica del método siga su curso natural, llegarás con el tiempo a ver luz. Su energía te atraerá. Y si sigues el flujo de esa energía con convicción y con amor, podrás dejar atrás y podrás trascender todas las escrituras, con sus dogmas represivos. Podrás existir fuera del tiempo. Podrás explorar todas las partes de tu cerebro, liberar a los espíritus del pasado, limpiarte el ADN y, dentro del flujo ininterrumpido de tu propia neurología, desechar para siempre la oscuridad. Tú eres el testigo, el que ve, como escribió Patanjali hace casi dos mil años. Puedes silenciar las modificaciones de la mente consciente y residir dentro de tu propia naturaleza. Entonces, ¿a qué esperas?

Nuestras mentes son como perros atados a un árbol. O como niños a los que han mandado que se queden quietos y callados. Esas restricciones se oponen a nuestra naturaleza. Los perros deben correr en libertad, y los niños también necesitan jugar y explorar libremente. Lo mismo puede decirse de nuestras mentes. Cuando liberamos nuestras mentes de las ataduras del dogma, del estrés de la existencia cotidiana y de los límites que nos atribuimos, podemos atisbar un mundo nuevo donde prevalecen el amor y la armonía con la naturaleza. La evolución nos ha hecho a los seres humanos como somos; pero al cabo de doscientos mil años la humanidad sigue sin encontrar su lugar en el orden natural. Por eso vivimos en un mundo marcado por la guerra, la pobreza, el hambre, las enfermedades y el sufrimiento. Estamos tan ocupados con la tarea de sobrevivir que hemos perdido de vista nuestra propia consciencia. Nos hemos apartado de la luz, a propósito, para entrar en el caos. Esto no es sostenible.

Pero ya ha llegado el momento de que recuperemos lo que habíamos perdido, de que dominemos la consciencia y de que volvamos a dirigirla hacia la luz y descubramos de nuevo el alma. Esta puede ser nuestra revolución. Nuestro propósito puede ser difundir el amor y la felicidad por todas partes, imponer la paz por medio de la acción consciente y regresar a ese estado de armonía con la naturaleza del que partimos en nuestra evolución. Esa naturaleza la tenemos dentro y ha estado siempre en el ADN de la primera célula viviente. Es así como cambiaremos el mundo, de alma en alma, modificando la consciencia colectiva a base de despertarnos a nuestro propio potencial ilimitado. Lo único que nos limita es la profundidad de nuestra imaginación y la fuerza de nuestra convicción.

¿Es posible que sea tan sencillo? Sí. Ahora mismo nos encontramos en el umbral de esta comprensión superior. Nuestras mentes nos van a llevar hacia la verdadera autorrealización, en un viaje en el que convertiremos lo subconsciente en consciente y el alma en luz. Quizá tardemos un tiempo, pero es lo que somos. Es lo que debíamos ser. ¿Lo ves? ¿Lo sientes? Si no puedes verlo ni sentirlo, o si te da miedo lo que puedes encontrar (o no encontrar) dentro de ti mismo, limítate a tener fe en el método. Date una ducha fría. Practica la respiración. Actívate el sistema vascular. Cámbiate la bioquímica. Sigue la respiración. Adéntrate en ella. La respiración va a todas partes, y te llevará allí donde tengas que ir.

Suelta tu ego y refleja, en cambio, lo que nos conecta, que es el amor. Suelta tus pensamientos y tu estrés y ábrete a tu corazón. Solo cuando te sueltes serás capaz de verdad de volver a conectarte con el universo, con la naturaleza que tienes enterrada en lo más profundo de tus células. Suéltate y deja que tu alma ascienda en tu consciencia. El alma es eterna e indestructible, y quizá lo más importante de todo es que es incorruptible.

Suéltate y conviértete en el rey o en la reina que debes ser. Sé que puedes hacerlo. Creo en ti.

AGRADECIMIENTOS

ESTE LIBRO HA SIDO TODO UN UNIVERSO PROPIO. Son muchas las figuras hermosas que han desempeñado un papel en él. El diamante de las profundidades, destilado en forma de libro, pulido con cuidado, sale a relucir por fin.

Mi agrademiento a Tami Simon, de Sounds True, que reconoció el espacio que necesitaban las personas para profundizar y, en consecuencia, hizo posible llevar la profundidad a las personas.

Al productor Mitchell Clute, por su talento para recibir, como el lecho de un río: es un verdadero poder natural. Al editor Mark Weinstein, que canalizó el flujo en segmentos poderosos, nutriendo el terreno con intención cristalina. A Jennifer Yvette Brown, que recorrió el laberinto de palabras convirtiendo las palabras en flores, abriendo los ojos a todos los que trabajaban en el libro, dando toques livianos a cuestiones pesadas. A Erin, que me conoce mejor que me conozco yo mismo y que dio nueva vida y profundidad al libro escudriñándolo meticulosamente. A mi hijo Enham, con sus alas protectoras; a mi hija Isa, con su toque tierno pero decidido. A todos los de la Hoffice y los de Sounds True. Todos vosotros habéis trabajado en esto con paciencia de monjes en un monasterio; le habéis consagrado vuestra energía. Quiero expresar mi agradecimiento a todos vosotros.

Sin olvidar a todos los profesores y doctores llenos de dedicación que han impulsado las investigaciones y los descubrimientos más avanzados: los doctores Ken Kamler, Peter Pickkers, Matthijs Kox, Maria Hopman, Geert Buizje, Vaibhav Diwadkar, Otto Muzik y muchos más. Su trabajo ha abierto un horizonte completamente nuevo a la capacidad de los seres humanos. Son unos buscadores que se esfuerzan por sacar a la luz lo que está oculto. Y llegarán más. Yo confío en mi instinto visceral, que me hace conocer más cosas de las que puede ver mi consciencia. Y esto es precisamente lo que he querido enseñaros en este libro: lo que no se ve, aunque es muy fuerte.

A la doctora Elissa Epel, que me alegró el corazón escribiendo el prólogo de este libro. Científica brillante y gran lumbrera que está llevando el Método Wim Hof a un terreno nuevo.

A la comunidad del Método Wim Hof: os doy las gracias desde lo más profundo de mi corazón. No solo os doy las gracias por vuestro apoyo, sino por compartir el alma. Vosotros sois el alma de este movimiento. Vosotros sois el corazón. Todas las

personas que he conocido a lo largo de los años, todas las historias... sonrío al recordarlas. Nos reunimos en el amor.

Y a ti, querido lector, también te saludo. Ya ha llegado la hora de que volvamos a nuestro hogar, allí donde reconocemos nuestra unión auténtica. La felicidad, la fuerza y la salud son los valores morales de nuestro ser, y han vuelto.

Y por último, aunque no es la última en importancia, a Zina, mi sombra parda, mi perrita, mi gurú. Es la personificación de la lealtad, del calor, del amor incondicional y de la abnegación. En la montaña es tres veces más veloz que ninguno de nosotros. Lo único que quiere es afecto. Yo solo quiero afecto. Yo te doy mi afecto. Nos lo damos mutuamente.

No cabe duda de que esto no es más que el principio.

PREGUNTAS FRECUENTES

TEMAS GENERALES

¿Cuánto tiempo tengo que dedicar a este método
para empezar a apreciar sus resultados?

Se le dedican, por término medio, veinte minutos al principio de cada jornada. Consulta en la página 118 la guía «El WHM, resumido: Los tres pilares de una práctica diaria». Ve subiendo poco a poco a tu propio ritmo hasta que llegues a hacer la práctica completa, y busca tu modo propio de aplicar el método en tu vida diaria, integrando con naturalidad los ejercicios de este libro dentro de tu plan de ejercicios o de meditación. Por ejemplo, puedes centrarte en la respiración más profunda y más consciente en cualquier momento del día. Si quieres recoger todos los beneficios del método, deberás aplicarlo a diario, en tu vida cotidiana.

¿El WHM me puede ayudar con mi problema de salud?

Como el Método Wim Hof modera la respuesta inmunitaria, resulta especialmente eficaz con los trastornos que surgen por una alteración del sistema inmunitario. No obstante, se han observado resultados positivos en dolencias muy diversas. Si bien se ha atribuido al Método Wim Hof la remisión completa de síntomas en algunos casos, las prácticas del WHM deberán considerarse unas herramientas que contribuyen a gestionar tu salud, más que unos procedimientos terapéuticos.

El Método Wim Hof y sus efectos sobre diversos trastornos de salud han sido objeto de bastantes investigaciones científicas. Los resultados son muy prometedores, y se esperan más resultados de las investigaciones en curso. No obstante, las enfermedades y los trastornos que existen se cuentan por centenares de miles. En el caso de la mayoría de las dolencias no disponemos de los conocimientos necesarios para poder hablar con autoridad de las posibilidades del WHM como tratamiento eficaz. Debe tenerse en cuenta también que los resultados varían mucho de una persona a otra, en virtud de las diferencias personales y fisiológicas. En último extremo, la mejor manera, y quizá la única, de descubrir lo que puede hacer por ti el Método Wim Hof es probarlo. Hay trastornos que pueden empeorar con la práctica del WHM. Si tienes un trastorno crónico de salud o estás enfermo ahora mismo, consulta a un profesional de la sanidad antes de empezar a practicar el Método Wim Hof.

¿Este método es para todos?

Todo individuo sano puede practicar el Método Wim Hof. Escucha a tu cuerpo y no fuerces nunca las prácticas. Te recomendamos que no practiques el WHM si padeces alguno de los trastornos siguientes:

- Epilepsia.
- Hipertensión arterial (sobre todo si te estás tratando con medicación).
- Trastornos coronarios (por ejemplo, angina de pecho o angina estable).
- Una historia de problemas de salud graves como insuficiencia cardíaca congestiva o ictus.
- Si tienes migrañas, te recomendamos que seas prudente a la hora de tomar baños de hielo.

¿Puedo practicar el WHM estando embarazada?

Por precaución, tampoco recomendamos la práctica del WHM si estás embarazada. No sabemos si los cambios bioquímicos asociados a las técnicas del WHM pueden afectar negativamente a la salud del niño. Después de haber dado a luz podrás seguir practicando el método sin peligro.

¿Es adecuado para los niños el WHM?

Muchas familias practican el WHM en grupo. Pero a los niños todavía se les está desarrollando el cerebro, y no están dotados de la autorregulación necesaria para evaluar los posibles riesgos que puede tener aparejado el método. Por eso recomendamos que los menores de dieciséis años practiquen el método bajo la supervisión de sus padres o tutores, y que no se les obligue nunca a practicarlo en contra de su voluntad. Deberán tener cuidado en lo que respecta a la exposición al frío e irla aumentando poco a poco.

EL FRÍO

El frío no me gusta nada. ¿Es preciso que me dé
las duchas frías?

Sí lo es, si quieres obtener los beneficios del método. Estar siempre en nuestra «zona de confort» nos debilita el organismo y, a la larga, nos hace daño. Pero ve poco a poco. Disfruta a fondo de tu ducha caliente y aumenta el tiempo de exposición al frío

al final solo cuando estés dispuesto. En este proceso no debes forzarte.

¿Y si sigo teniendo frío después de la ducha fría?

Para empezar, reduce el tiempo que pasas en la ducha fría. Empieza por solo 15 segundos y ve aumentando el tiempo gradualmente para adaptarte a la exposición al frío, tal como harías para irte acostumbrando a un entrenamiento deportivo más fuerte. Tu cuerpo no tardará en irse calentando en menos tiempo después de las sesiones de exposición al frío.

También puedes aplicar las prácticas de actitud mental de este libro para programarte a ti mismo, tanto antes como después de la ducha fría, empleando el poder de la mente para mantener el control de las reacciones del cuerpo y para conservar tu motivación.

Por último, si haces el ejercicio de la postura del caballo cuando salgas de la ducha, te calentará desde dentro y te ayudará a mantenerte enfocado.

Yo vivo en un entorno en el que las duchas no son muy frías. ¿Qué debo hacer?

Mide la temperatura del agua fría del grifo. Los beneficios para la salud del método comienzan a partir de los 15,5 grados centígrados, de modo que es posible que el agua esté lo bastante fría. Si la temperatura del agua está por encima de este valor, puedes probar a prolongar un poco el tiempo de exposición.

¿Alternar las duchas frías y calientes produce algún beneficio demostrado?

La exposición al frío potencia la liberación de norepinefrina, que es un neurotransmisor relacionado con la concentración, la atención y el estado de ánimo. La norepinefrina también tiene efecto de hormona que favorece la vasoconstricción, reduciendo la superficie total de pérdida de calor al entorno. Cuanto mayor es el salto de temperatura, más norepinefrina se libera. De esto se deduce, por tanto, que el paso repetido de calor a frío puede aumentar los beneficios que produce este neurotransmisor. Se considera que el efecto es más pronunciado con los cambios más extremos, como puede ser alternar el baño de hielo con la sauna. Aunque alternar la exposición al calor y al frío es una práctica tradicional en muchas culturas, todavía faltan investigaciones al respecto, y no se han obtenido aún resultados concluyentes.

LA RESPIRACIÓN

¿Cuántas veces tengo que hacer al día el ejercicio
de respiración básica?

Recomendamos como práctica regular las tres o cuatro rondas normales antes del desayuno. Si empiezas a perder energía a media tarde, prueba a hacer entonces una ronda más.

¿Tiene mucha importancia aumentar los tiempos de retención de la respiración?

No es necesario hacer tiempos de retención largos para obtener los beneficios del método para la salud. Si pierdes el sentido por contener la respiración demasiado tiempo es que estás llevando la práctica demasiado lejos. Inspira cuando sientas la necesidad de hacerlo. ¡Escucha a tu cuerpo, no al ego!

¿Es necesario darse la ducha fría inmediatamente después
de hacer los ejercicios de respiración básica?

No; pero si haces primero la práctica de respiración, te puede mejorar la actitud mental y la tolerancia al frío. Si no puedes ducharte inmediatamente después, puedes hacer un miniejercicio de respiración antes de meterte en la ducha fría: treinta respiraciones profundas mientras te enfocas en tu intención.

Cuando hago los ejercicios de respiración se me contraen
los dedos. ¿Qué me está pasando?

Es posible que se te produzca una contracción involuntaria de los músculos, lo que se llama «tetania». La respiración intensa aumenta el flujo de salida del CO_2, con lo que a su vez se pone en marcha una serie de cambios de la ionización que conduce a una mayor sensibilidad de las neuronas. Entonces, estas neuronas necesitan una excitación menor para producir una respuesta muscular, hasta el punto de que los músculos se pueden contraer de manera espontánea. Lo más característico es que los efectos se manifiesten en las manos y en los pies, pero pueden extenderse a todo el cuerpo.

A menos que exista algún trastorno de salud previo, este fenómeno es completamente inofensivo y sus efectos se desvanecen en cuestión de minutos. Con el tiempo puede llegar a no producirse siquiera. Si la sensación es dolorosa, consulta a un profesional de la sanidad.

Después de la práctica de respiración me zumban los oídos. ¿Es normal?

Este efecto se llama «tinnitus» o «acúfenos», y es un trastorno que tiene muchas causas y manifestaciones distintas.

La práctica del WHM induce los zumbidos a algunas personas o se los agrava, mientras que a otras les produce un cambio del timbre del sonido. A la inversa, es frecuente que el efecto calmante de las técnicas de respiración alivie la ansiedad aparejada al tinnitus a las personas que lo padecen de forma crónica.

El tinnitus puede estar relacionado con el Método Wim Hof por varias causas. Según las investigaciones médicas, existe una relación directa entre el tinnitus pulsátil y la anemia, y el WHM puede aliviarlo por la mayor aportación de oxígeno. Con los ejercicios de respiración también aumenta la actividad neural en el tronco cerebral auditivo, que es donde el cerebro procesa los sonidos, y es posible que así se exciten de más las neuronas de la audición.

La comunidad científica sigue investigando los detalles del tinnitus, pero ya ha dejado sentado que es un fenómeno inofensivo de suyo. Nosotros hemos observado que en una gran mayoría de casos los zumbidos desaparecen con la práctica repetida de la respiración. Si al cabo de varias semanas observas que el ruido persiste o se agudiza, puede que intervenga algún trastorno fisiológico subyacente, en cuyo caso te recomendamos que consultes a un profesional de la medicina.

NOTAS

Prólogo: Un encuentro insólito

[1] G. A. Buijze, H. M. Y. De Jong, M. Kox, M. G. van de Sande, D. Van Schaardenburg, R. M. Van Vugt, C. D. Popa, P. Pickkers y D. L. P. Baeten, «An Add-On Training Program Involving Breathing Exercises, Cold Exposure, and Meditation Attenuates Inflammation and Disease Activity in Axial Spondyloarthritis—A Proof of Concept Trial», *PLOS ONE* 14, n.º 12 (2 de diciembre de 2019): e0225749, doi:10.1371/journal.pone.0225749.

[2] M. Kox, L. T. van Eijk, J. Zwaag, J. van den Wildenberg, F. C. G. J. Sweep, J. G. van der Hoeven y P. Pickkers, «Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, n.º 20 (20 de mayo de 2014): 7379–7384, doi: 10.1073/pnas.1322174111.

[3] H. van Middendorp, M. Kox, P. Pickkers y A. M. W. Evers, «The Role of Outcome Expectancies for a Training Program Consisting of Meditation, Breathing Exercises, and Cold Exposure on the Response to Endotoxin Administration: A Proof-of-Principle Study», *Clinical Rheumatology* 35, n.º 4 (2016): 1081–1085, doi: 10.1007/s10067-015-3009-8.

Prefacio: Todo está a tu alcance

[1] Mayo Clinic, «Esclerosis múltiple», https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/multiple-sclerosis/symptoms-causes/syc-20350269; Centers for Disease Control and Protection, «Lyme Disease», cdc.gov/lyme/index.html.

Capítulo 1: El misionero

[1] Edgar Rice Burrows, «The Tarzan Series», edgarriceburroughs.com/series-profiles/the-tarzan-series/.

[2] Jean M. Justad, «Hypothermia», State of Montana Department of Health and Human Services (2015), dphhs.mt.gov/Portals/85/dsd/documents/DDP/MedicalDirector/Hypothermia.pdf.

[3] National Organization for Rare Diseases, «Weil Syndrome», rarediseases.org/rare-diseases/weil-syndrome/#targetText=Weil%20syndrome%2C%20a%20rare%20infectious,Leptospira%20bacteria%20known%2

Capítulo 2: El nacimiento del Hombre de Hielo

[1] Dutch Amsterdam, «Squatting in Amsterdam», dutchamsterdam.nl/555-squatting-in-amsterdam.

[2] Alesia Hsiao, «6 Amazing Benefits of Cold-Water Swimming», lifehack.org/288238/6-amazing-health-benefits-cold-water-swimming.

Capítulo 3: Una ducha fría al día, del médico te libraría

[1] Joseph Castro, «11 Surprising Facts about the Circulatory System», *Live Science* (25 de septiembre de 2013), livescience.com/39925-circulatory-system-facts-surprising.html.

[2] Organización Mundial de la Salud, «The Top 10 Causes of Death» (24 de mayo de 2018), who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death.

[3] Castro, «11 Surprising Facts about the Circulatory System».

[4] Julie O'Connor, «Novel Study Is First to Demonstrate Brain Mechanisms That Give "The Iceman" Unusual Resistance to Cold», Wayne State University (28 de febrero de 2018), today.wayne.edu/news/ 2018/02/28/novel-study-is-first-to-demonstrate-brain-mechanisms-that-give-the-iceman-unusual-resistance-to-cold-6232.

[5] Otto Muzik, Kaice T. Reilly y Vaibhav A. Diwadkar, «"Brain Over Body"—A Study on the Willful Regulation of Autonomic Function During Cold Exposure», *NeuroImage* 172 (febrero de 2018): 632–641, doi: 10.1016/j.neuroimage.2018.01.067.

[6] Marc Dingman, «Know Your Brain: Periaqueductal Gray» (17 de julio de 2016), neuroscientificallychallenged.com/blog/know-your-brain-periaqueductal-gray.

[7] Wim Hof Method, «What Can I Do About Cold Hands or Cold Feet?» (5 de enero de 2016), wimhofmethod.freshdesk.com/support/solutions/articles/5000631655-what-can-i-do-about-cold-hands-or-cold-feet-.

Capítulo 4: Respira, c*brón

[1] Gabriel R. Fries, Consuelo Walss-Bass, Moises E. Bauer y Antonio L. Teixeira, «Revisiting Inflammation in Bipolar Disorder», *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 177 (febrero de 2019): 12–19, doi: 10.1016/j.pbb.2018.12.006; Lisa M. Coussens y Zeno Werb, «Inflammation and Cancer», *Nature* 420, n.º 6917 (diciembre de 2019): 860–867, doi: 10.1038/nature01322.

[2] Yogapedia, «Sat-Chit-Anada», yogapedia.com/definition/5838/sat-chit-ananda.

[3] «Wim Hof Breathing Tutorial by Wim Hof», YouTube (28 de septiembre de 2018), youtube.com/watch?v=nzCaZQqAs9I&feature=youtu.be.

[4] Geert A. Buijze y Maria T. Hopman, «Controlled Hyperventilation After Training May Accelerate Altitude Acclimatization», *Wilderness and Environmental Medicine* 25, n.º 4: 484–486, wemjournal.org/article/S1080-6032(14)00116-1/abstract.

Capítulo 5: El poder de la mente

[1] Wim Hof y Koen De Jong, *The Way of the Iceman* (St. Paul, Minesota, EE. UU.: Dragon Door Publications, 2017); cita de Frits Muskiet traducida. Versión española: Hof, Wim, y Koen de Jong, *El poder del frío*. Rubí (Barcelona): Ediciones Obelisco, 2017.

[2] Henriët van Middendorp, Matthijs Kox, Peter Pickkers y Andrea W. M. Evers, «The Role of Outcome Expectancies for a Training Program Consisting of Meditation, Breathing Exercises, and Cold Exposure on the Response to Endotoxin Administration: A Proof-of-Principle Study», *Clinical Rheumatology* 35, n.º 4 (2016): 1081–1085, doi: 10.1007/s10067-015-3009-8.

[3] «Wim Hof Breaks World Record», YouTube (26 de enero de 2008), youtube.com/watch?v=CEbfXUTiD08.

[4] Kenneth Kamler, comunicación personal, 17 de septiembre de 2009, wimhofmethod.com/uploads/kcfinder/files/WHM_DataInfo%20Kamler.pdf.

[5] Joseph Angier, «Iceman on Everest: "It Was Easy"» ABC News (14 de abril de 2009), abcnews.go.com/Health/story?id=4393377&page=1.

[6] «Wim Hof the Iceman in Radboud Hospital Research Facility», YouTube (23 de agosto de 2010),

youtube.com/watch?v=aINSboYgr_g&feature=youtu.be.

[7] Jan T. Groothuis, Thijis M. Eijsvogels, Ralph R. Schoten, Dick. H. J. Thijssen y Maria T. E. Hopman, «Can Meditation Influence the Autonomic Nervous System? A Case Report of a Man Immersed in Crushed Ice for 80 Minutes», innerfire.nl/files/can-meditation-influence-ans-hopman.pdf.

[8] Radboud University Nijmegen Medical Centre, «Research on "Iceman" Wim Hoff Suggests It May Be Possible to Influence Autonomic Nervous System and Immune Response», *ScienceDaily* (22 de abril de 2011), sciencedaily.com/releases/2011/04/110422090203.htm.

[9] Premios Nobel, «Premio Nobel en Fisiología o Medicina 2019» (7de octubre de 2019), nota de prensa, nobelprize.org/prizes/medicine/2019/press-release/.

[10] Matthijs Kox, Lucas T. van Eijk, Jelle Zwaag, Joanne van den Wildenberg, Fred C. G. J. Sweep, Johannes G. van der Hoeven y Peter Pickkers, «Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, n.º 20: 7379–7384, doi: 10.1073/pnas.1322174111.

[11] Heidi Ledford, «Behavior Training Reduces Inflammation», *Nature News* (5 de mayo de 2014), nature.com/news/behavioural-training-reduces-inflammation-1.15156; Kox *et al.*, «Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System».

[12] Anne Houtman, Megan Scudellari y Cindy Malone, *Biology Now* (Nueva York: W. W. Norton, 2018).

Capítulo 6: Olaya

[1] Enciclopedia Británica, «ETA: Basque Organization», britannica.com/topic/ETA.

Capítulo 7: El WHM para la salud

[1] Mayo Clinic, «Enfermedad de Crohn», mayoclinic.org/diseases-conditions/crohns-disease/symptoms-causes/syc-20353304.

[2] Centers for Disease Control and Prevention, «Arthritis: National Statistics», cdc.gov/arthritis/data_statistics/national-statistics.html.

[3] Mayo Clinic, «Artritis», mayoclinic.org/diseases-conditions/arthritis/symptoms-causes/syc-20350772.

[4] American Autoimmune Related Diseases Association, Inc., «Autoimmune Disease Statistics», aarda.org/news-information/statistics/.

[5] Wim Hof Method, «Senior Health Beyond Wellness», wimhofmethod.com/senior-health-beyond-wellness.

[6] Nevco Health Care Education, «The Wim Hof Method for Seniors», nevcoeducation.com/product/senior-health-beyond-wellness-the-exercises/.

[7] Anna Chojnacka, «Community for the Uninitiated One», Ted Talk, youtube.com/watch?v=8wGmE9qCnic&feature=youtu.be.

Capítulo 8: El WHM para el rendimiento

[1] «Adenosine Triphosphate», Science Direct, sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/adenosine-triphosphate.

[2] Michael M. Cox y David L. Nelson, «Glycolysis, Gluconeogenesis, and the Pentose Phosphate Pathway», en *Lehninger Principles of Biochemistry*, 5.ª ed. (Nueva York: W. H. Freeman, 2008), 527–568.

[3] Cox y Nelson, «Glycolysis, Gluconeogenesis, and the Pentose Phosphate Pathway», 527–568.

[4] Wilfried Ehrmann, «Intense Breathing and Control of Immune System» (18 de octubre de 2015), wilfried-ehrmann-e.blogspot.com/2015/10/intensive-breathing-has-amazing-effects.html.

[5] «Alistair Overeem Talks Wim Hof Method», YouTube (3 de marzo de 2016), youtu.be/5h_3NVI20T4.

[6] Jelle Zwaag, Rob ter Horst, Ivana Blaženoviĉ, Daniel Stoessel, Jacqueline Ratter, Josephine M.Worseck, Nicolas Schauer, Rinke Stienstra, Mihai G. Netea, Dieter Jahn, Peter Pickkers y Matthijs Kox, «Involvement of Lactate and Pyruvate in the Anti-Inflmmatory Effects Exerted by Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System», *Metabolites* 10, n.º 4 (2020): 148, doi:10.3390/metabo10040148.

[7] Tara Parker-Pope, «On Your Marks, Get Set, Measure Heart Health», *New York Times*, 23 de mayo de 2011, well.blogs.nytimes.com/2011/ 05/23/on-your-marks-get-set-measure-heart-health/.

[8] «Talking about the Wim Hof Method on the Dr. Oz Show», YouTube (22 de julio de 2019), youtube.com/watch?v=dEeWhsc5ZJ0&feature=youtu.be.

[9] Wim Hof Method, «Wim Hof New World Record! (3 Hours Horse Stance)», YouTube (4 de febrero de 2019), youtube.com/watch?v=uV3Oj6EDJxk&feature =youtu.be.

Capítulo 9: La verdad está de nuestra parte

[1] W. D. van Marken Lichtenbeld, J. W. Vanhommeirg, N. M. Smudlers, J. M. Drossaerts, G. J. Kemerink, N. D. Bouvy, P. Schrauwen y G. J. Teule, «Cold-Activated Brown Adipose Tissue in Healthy Men», *New England Journal of Medicine* 360, n.º 15 (9 de abril de 2009): 1500–1508, ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19357405.

[2] «The Role of Brown Adipose with Wim Hof», Innerfire, innerfire.nl/brown-adipose.

[3] Maartin J. Vosselman, Guy H. E. J. Vijgen, Boris R. M. Kingma, Boudewjin Brans y Wouter D. van Marken Lichtenbelt, «Frequent Extreme Cold Exposure and Brown Fat and Cold-Induced Thermogenesis: A Study in a Monozygotic Twin», *PLOS One* 9, n.º 7 (11 de julio de 2014): e101653, journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0101653.

[4] Vosselman *et al.*, «Frequent Extreme Cold Exposure».

[5] Mayo Clinic, «Espondiloartritis anquilosante», mayoclinic.org/diseases-conditions/ankylosing-spondylitis/symptoms-causes/syc-20354808.

[6] Dominique Baeten, «Evidence-Based Mindset & Physical Therapy for Add-On Treatment of Active Axial Spondyloarthritis: Safety and Efficacy» (12 de junio de 2018), ichgcp.net/clinical-trials-registry/NCT02744014.

[7] Mayo Clinic, «Endometriosis», mayoclinic.org/diseases-conditions /endometriosis/symptoms-causes/syc-20354656.

Capítulo 10: Un día en la vida del Hombre de Hielo

[1] «A3 Ballon Stunt Met Willbord Frequin en “Bikkel” Wim Hof», YouTube (31 de mayo de 2007), youtube.com/watch?v=PcEvotOB9wA&feature=youtu.be&t=185.

Capítulo 11: Liberarnos de nuestra carga ancestral

[1] Dora L. Costa, Noelle Yetter y Heather DeSomer, «Intergenerational Transmission of Paternal Trauma Among US Civil War Ex-POWs», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 115, n.º 44 (30 de octubre de 2018): 11215–11220, pnas.org/content/115/44/11215.

[2] Mark P. Mattson, «Hormesis Defined», *Ageing Research Reviews* 7, n.º 1 (enero de 2008): 1–7, doi: 10.1016/j.arr.2007.08.007.

[3] Indigenous Corporate Training, Inc., «What is the Seventh Generation Principle?» (29 de mayo de 2012), ictinc.ca/blog/seventh-generation-principle.

[4] Nicole Wetsman, «What This Unprecedented 13-Million-Person Family Tree Reveals», *National Geographic* (1 de marzo de 2018), nationalgeographic.com/news/2018/03/human-family-tree-genealogy-ancestry-dna-marriage-longevity-science/.

[5] Pierre Capel, *The Emotional DNA: Feelings Don't Exist, They Emerge* (Amsterdam: K.pl Education, 2018); traducción al ingés de M. L. Leslie Pringle, 2019.

Capítulo 12: Más allá de los cinco sentidos

[1] Narayanan Kandasamy, Sarah N. Garfinkel, Lionel Page, Ben Hardy, Hugo D. Critchley, March Gurnell y John M. Coats, «Interoceptive Ability Predicts Survival on a London Trading Floor», *Scientific Reports* 6, 32986 (2016), doi: 10.1038/srep32986, nature.com/articles/srep32986.

[2] Jonathan Kipnis, «The Seventh Sense», *Scientific American* (agosto de 2018), scientificamerican.com/article/the-seventh-sense/.

[3] Jonathan Kipnis, «Immune System: The "Seventh Sense"», *Journal of Experimental Medicine* (enero de 2018), rupress.org/jem/article/215/2/397/42541/Immune-system-The-seventh-sense-Immune-system-The.

Capítulo 13: Entrando en la luz interior

[1] Sri Swami Satchidanada, *The Yoga Sutras of Patanjali* (Buckingham, Virginia, EE. UU.: Integral Yoga Publications, 2012).

[2] Cyndi Dale, *The Subtle Body* (Boulder, Colorado, EE. UU.: Sounds True, 2009). Versión española: *El cuerpo sutil*. Editorial Sirio, Málaga, 2013.

[3] Andrea Ferretti, «A Beginner's Guide to the Chakras», *Yoga Journal* (29 de julio de 2014), yogajournal.com/practice/beginners-guide-chakras.

GLOSARIO

ÁCIDO DESOXIRRIBONUCLEICO (ADN) Molécula compuesta por dos cadenas que se enroscan la una sobre la otra para formar una doble hélice que porta instrucciones genéticas para el desarrollo, el funcionamiento, el crecimiento y la reproducción de todos los organismos conocidos.

ÁCIDO RIBONUCLEICO (ARN) Molécula polímera que es esencial para diversas funciones biológicas relacionadas con la codificación, descodificación, regulación y expresión de los genes. El ARN y el ADN son ácidos nucleicos, y, junto con los lípidos, las proteínas y los carbohidratos, constituyen las cuatro macromoléculas principales que son esenciales para todas las formas de vida conocidas.

ACTIVIDAD METABÓLICA Conjunto de reacciones químicas que sustentan la vida en los organismos. Los tres propósitos principales de la actividad metabólica son la conversión de los alimentos en energía para sustentar los procesos celulares; la conversión de los alimentos/combustible en elementos constructivos para formar las proteínas, lípidos, ácidos nucleicos y algunos carbohidratos; y la eliminación de los desechos nitrogenados.

ADENOSÍN TRIFOSFATO (ATP) Sustancia química compleja que proporciona la energía que impulsa muchos procesos de las células vivas, entre ellos la contracción muscular, la propagación de los impulsos nerviosos y la síntesis química. El ATP se encuentra en todas las formas de vida y se le suele considerar la «unidad monetaria molecular» de transferencia de energía intracelular.

ALCALINIDAD Medida de la capacidad del agua para neutralizar los ácidos. Con la práctica del Método Wim Hof aumenta la alcalinidad de la sangre, lo que aporta diversos beneficios para la salud.

ARTRITIS REUMATOIDE Trastorno autoinmune duradero que afecta principalmente a las articulaciones. Suele producir calor, hinchazón, rigidez y dolor en las articulaciones. La artritis reumatoide suele afectar sobre todo a las muñecas y a las manos.

BIOQUÍMICA Estudio de los procesos químicos que se producen dentro de los organismos y que se relacionan con ellos. La complejidad de la vida surge por los procesos bioquímicos.

CANNABINOIDES Miembros de una clase variada de compuestos químicos externos que actúan sobre los receptores cannabinoides, que forman parte del sistema endocannabinoide, que se encuentra en células que modifican la liberación de neurotransmisores en el cerebro.

CAPACIDAD AERÓBICA Medida de la capacidad del corazón y los pulmones para llevar oxígeno a los músculos.

CARBOHIDRATOS Compuestos orgánicos (por ejemplo, el butano) que solo contienen carbono e hidrógeno, y que suelen presentarse en el petróleo, el gas natural y el carbón.

CEREBRO MAMÍFERO Parte del mesencéfalo que está compuesto por el sistema límbico, que se cree que es el centro de control de las emociones y del aprendizaje.

CEREBRO REPTILIANO Nombre alternativo que se da a los ganglios basales, estructuras que se forman durante el desarrollo a partir de la base del prosencéfalo. Su nombre se debe al concepto que tenían los neuroanatomistas de que el prosencéfalo de los reptiles y de las aves estaba dominado por estas estructuras. Se cree que el cerebro reptiliano es responsable de las conductas instintivas propias de cada especie en relación con la agresividad, dominación, territorialidad y comportamientos rituales.

CHAKRA Palabra sánscrita que significa «rueda» o «disco» y denota los centros de energía sutil del cuerpo humano, que se suele considerar que están situados a lo largo de la columna vertebral, en el cuello, en la frente y

en la coronilla.

CHAPERONAS Proteínas que colaboran en el plegamiento o despliegue de conformación y en el montaje o desmontaje de otras estructuras macromoleculares.

CICLO DEL ÁCIDO CÍTRICO También llamado ciclo de Krebs, es una serie de reacciones químicas que aplican todos los organismos aeróbicos para liberar la energía almacenada por medio de la oxidación de la acetil-CoA derivada de los carbohidratos, las grasas y las proteínas para formar adenosín trifosfato (ATP) y dióxido de carbono.

CONDUCTISMO DE LA ZONA DE CONFORT Estado de conducta condicionada en el que aspiramos a minimizar nuestra incertidumbre, nuestras carencias y nuestra vulnerabilidad.

DIABETES Conjunto de trastornos metabólicos que se caracterizan por un nivel elevado de azúcar en la sangre durante un período prolongado.

DIMETILTRIPTAMINA (DMT) Sustancia intensamente psicodélica que se presenta de manera natural y también se encuentra endógena en el organismo humano.

DISIMILACIÓN AERÓBICA El término se refiere al papel del oxígeno (o de la respiración) en la descomposición de los compuestos orgánicos y en la conversión de las proteínas, ácidos nucleicos, grasas y carbohidratos en sustancias simples. La disimilación aeróbica desempeña un papel trascendental en la producción de ATP por el organismo.

EJE ADRENAL Conjunto complejo de interacciones y bucles de retroalimentación entre el hipotálamo, la pituitaria y las glándulas adrenales. Este sistema regula la respuesta del cuerpo al estrés, la función inmunitaria, el gasto de energía, el estado de ánimo, las emociones y la libido.

ENDOCANNABINOIDES Moléculas producidas de manera natural en el cuerpo humano que se unen a los receptores cannabinoides y los activan.

ENDOMETRIOSIS Trastorno en el que el tejido que normalmente reviste el interior del útero se produce en el exterior del mismo.

ENFERMEDAD AUTOINMUNE Trastorno en el que el sistema inmunitario ataca por error a su propio organismo.

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Cada una de las enfermedades que afectan al corazón o a los vasos sanguíneos.

ENFERMEDAD DE CROHN Tipo de enfermedad gastrointestinal inflamatoria que puede afectar a cualquier segmento del tracto gastrointestinal, desde la boca hasta el ano. Entre sus síntomas suelen contarse el dolor abdominal, la diarrea, la fiebre y la pérdida de peso.

ENFERMEDAD DE LYME También llamada borreliosis de Lyme, es una enfermedad infecciosa provocada por la bacteria *Borrelia*, que transmiten las garrapatas. La enfermedad de Lyme produce una erupción, muchas veces en forma de diana, y síntomas semejantes a los de la gripe. También se pueden presentar dolores en las articulaciones y debilidad en las extremidades.

ENFERMEDAD DE PARKINSON Trastorno degenerativo duradero del sistema nervioso central que afecta principalmente al sistema motor.

EPIGENÉTICA El estudio de cómo se puede cambiar la expresión del ADN sin que cambie la estructura misma del ADN.

ESCLEROSIS MÚLTIPLE Enfermedad del cerebro y de la médula espinal, que puede ser incapacitadora, en la que el sistema inmunitario ataca al revestimiento protector que cubre las fibras nerviosas, con lo que se

producen problemas de comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo.

ESPONDILITIS ANQUILOSANTE (EA) Tipo de artritis en la que se produce una inflamación a largo plazo de las articulaciones de la columna vertebral.

ESTRÉS AMBIENTAL Estrés provocado por los estímulos de nuestro entorno, como la guerra, la temperatura, el ruido y las multitudes.

ESTRÉS HORMÉTICO (HORMESIS) Fenómeno teórico en el que algo que produce efectos biológicos dañinos a dosis elevadas o moderadas produce efectos beneficiosos a dosis bajas.

EXPRESIÓN GENÉTICA Proceso por el que se emplea la información de un gen para la síntesis de un producto genético funcional, como una proteína.

FACTOR DE NECROSIS TUMORAL Proteína señalizadora celular que interviene en la inflamación sistémica, y cuyo papel principal es la regulación de las células inmunitarias.

FACTOR DE TRANSCRIPCIÓN Proteína que controla la tasa de transcripción de la información genética del ADN al ARN mensajero uniéndose a una secuencia de ADN determinada. La función del factor de transcripción es regular los genes (activarlos y desactivarlos) para garantizar que se expresen en la célula adecuada, en el momento adecuado y en la cantidad adecuada a lo largo de toda la vida de la célula y del organismo.

FENOTIPO Conjunto de las características o rasgos observables de un organismo.

GLÁNDULA PINEAL Pequeña glándula endocrina que se encuentra en el cerebro de la mayoría de los vertebrados y que produce la melatonina, hormona derivada de la serotonina que modula las pautas del sueño.

GLUCOPROTEÍNA Tipo de molécula de proteína que está unida a un carbohidrato.

HEMISFERIO GRIS PERIACUEDUCTAL Zona de materia gris que se encuentra en el mesencéfalo y desempeña un papel fundamental en la función autónoma, en la conducta motivada y en las respuestas conductuales a los estímulos de amenaza. También es el centro primario de control de la modulación del dolor.

HIPERVENTILACIÓN Estado en el que se empieza a respirar muy deprisa.

HIPOTERMIA Cuando el cuerpo pierde calor más deprisa de lo que es capaz de producirlo, con lo que la temperatura corporal desciende peligrosamente.

HIPOXIA Deficiencia en la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos.

INFLAMACIÓN Proceso por el que los leucocitos de la sangre y las sustancias que producen nos protegen de las infecciones provocadas por organismos extraños, como las bacterias y los virus.

INTERLEUCINAS Tipo de glucoproteínas producidas por los leucocitos para regular la respuesta inmunitaria.

INTEROCEPCIÓN Sentido del estado interno del cuerpo. Puede ser consciente e inconsciente.

LACTATO Sal o éster del ácido láctico. El lactato es un producto de la fermentación, y se produce al disgregarse la glucosa durante la respiración celular.

LEUCOCITOS Tipo de células de la sangre que se elaboran en la médula ósea y se encuentran en la sangre y en el tejido linfático. Los leucocitos forman parte del sistema inmunitario del cuerpo y ayudan al organismo a combatir las infecciones y otras enfermedades.

LÍPIDOS Moléculas que contienen carbohidratos y que son los elementos constructivos básicos de la estructura y del funcionamiento de las células vivas. Ejemplos de lípidos son las grasas, los aceites, la ceras, ciertas vitaminas, las hormonas y la mayor parte de la membrana celular que no está compuesta de proteínas.

LUCHA, HUIDA O PARÁLISIS, RESPUESTA DE Reacción fisiológica que se produce como respuesta ante lo que se percibe como un hecho dañino, un ataque o una amenaza para la supervivencia.

LUPUS Enfermedad autoinmune duradera en la que el sistema inmunitario del cuerpo se vuelve hiperactivo y ataca a tejidos normales y sanos. Entre sus síntomas se cuentan la inflamación, hinchazón y lesiones de las articulaciones, piel, riñones, sangre, corazón y pulmones.

MAL AGUDO DE MONTAÑA (MAM) Efecto negativo de la altitud sobre la salud, por la exposición rápida a la baja concentración de oxígeno a mucha altura sobre el nivel del mar. Entre sus síntomas se cuentan el dolor de cabeza, vómitos, cansancio, insomnio y mareo.

MÚSCULOS INTERCOSTALES Varios grupos de músculos que transcurren entre las costillas y contribuyen a dar forma a la pared torácica y a moverla. Los músculos intercostales intervienen principalmente en el aspecto mecánico de la respiración.

NERVIO VAGO El más largo y complejo de los doce pares de nervios craneales que arrancan del cerebro. Transmite la información entre la superficie del cerebro y los tejidos y órganos de otras regiones del cuerpo.

PLASTICIDAD MUSCULAR Capacidad de un músculo dado para modificar sus propiedades estructurales y funcionales en función de las condiciones ambientales a las que está sometido.

POLÍMERO Compuesto de peso molecular elevado, obtenido por adición o condensación de muchas moléculas menores.

PROCESOS MITOCONDRIALES Procesos por los cuales las mitocondrias (orgánulos celulares) toman nutrientes, los disgregan y generan moléculas ricas en energía para la célula.

PROPRIOCEPCIÓN (CINESTESIA) Sentido del movimiento y de la posición del propio cuerpo. A veces se le considera el sexto o el séptimo sentido.

PULSIOXÍMETRO (O MEDIDOR DE SATURACIÓN DE OXÍGENO) Aparato que mide los niveles de saturación de oxígeno en la sangre de una persona.

REFLEJO DE INMERSIÓN Reflejo involuntario que se produce con la inmersión brusca en agua que está por debajo de los 21 ºC.

RESIDUOS BIOQUÍMICOS Desechos no deseados de una reacción química.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE Término general que designa los métodos médicos y terapéuticos que mejoran la función respiratoria. Con los métodos de respiración consciente se dirige la atención a la respiración y se desarrollan hábitos que la mejoran. La respiración humana se controla de manera consciente o inconsciente.

RIBONUCLEOPROTEÍNA Complejo de ácido ribonucleico y proteínas que se unen al ARN. Estos complejos desempeñan un papel integral en diversas funciones biológicas importantes, entre ellas la replicación del ADN, la regulación de la expresión genética y la regulación del metabolismo del ARN.

SATCHITANANDA Término sánscrito que describe la naturaleza de la realidad tal como se concibe en la filosofía hinduista y yóguica.

SÍNDROME DE WEIL Trastorno infeccioso poco común, que es una forma grave de la infección bacteriana llamada leptospirosis, causada por la bacteria *Leptospira*.

SISTEMA ENDOCRINO El conjunto de glándulas que producen las hormonas que regulan el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo, las funciones de los tejidos, la función sexual, la reproducción, el sueño y el estado de ánimo, entre otras cosas.

SISTEMA INMUNITARIO Sistema de defensa de un organismo, compuesto por muchas estructuras y procesos que lo protegen de las enfermedades.

SISTEMA LÍMBICO Sistema complejo de nervios y redes del cerebro que se extiende por varias zonas próximas al borde del córtex, relacionadas con los instintos y los estados de ánimo. Controla las emociones básicas (miedo, placer, ira) y los impulsos básicos (hambre, sexo, dominio, cuidado de la prole).

SISTEMA LINFÁTICO Red de tejidos y de órganos que ayudan a limpiar el cuerpo de toxinas, residuos y otros materiales no deseados. La función principal del sistema linfático es transportar por todo el cuerpo la linfa, que es un fluido que contiene leucocitos que combaten las infecciones. Forma parte del sistema vascular.

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO (SNA) Sistema de control que funciona de manera principalmente inconsciente y regula funciones corporales tales como el ritmo cardíaco, la digestión, el ritmo respiratorio, la respuesta pupilar, la micción y la excitación sexual.

SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO (SNP) Una de las tres divisiones del sistema nervioso autónomo, que conserva la energía desacelerando el ritmo cardíaco, aumenta la actividad intestinal y glandular y relaja los esfínteres del tracto gastrointestinal.

SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO Forma parte del sistema nervioso autónomo (SNA), junto con el sistema nervioso parasimpático (SNP). El sistema nervioso simpático activa la que suele llamarse «respuesta de lucha o huida».

SISTEMA VASCULAR Sistema de vasos que permite que la sangre circule y transporte nutrientes (como los aminoácidos y los electrolitos), oxígeno, dióxido de carbono, hormonas y hematíes a las células del cuerpo y desde estas para nutrirlas y contribuir a combatir las enfermedades, estabilizar la temperatura y el pH y mantener la homeostasis. Se incluye en él al sistema linfático.

TASA METABÓLICA Tasa de gasto de energía por unidad de tiempo en reposo en los animales de «sangre caliente».

TEJIDO ADIPOSO PARDO (TAP) Un tejido singular que puede convertir la energía química directamente en calor cuando lo activa el tejido nervioso simpático. Aunque antes se creía que en el ser humano solo tenía trascendencia en los niños pequeños y recién nacidos, las investigaciones de los últimos años han demostrado irrefutablemente la presencia de TAP activo en adultos humanos.

TELOMERASA Ribonucleoproteína que añade a los extremos de los telómeros una secuencia de repetición telomérica que depende de la especie, y protege los extremos del cromosoma de los daños al ADN o de la fusión con cromosomas vecinos.

TELÓMERO Región de secuencias nucleotídicas repetitivas en cada uno de los extremos de un cromosoma, que protege el extremo del cromosoma del deterioro o de la fusión con los cromosomas vecinos. Algunos investigadores creen que la pérdida progresiva de los telómeros contribuye a potenciar el envejecimiento.

TERMORREGULACIÓN Capacidad de un organismo para mantener su temperatura corporal dentro de unos límites determinados, aun cuando la temperatura ambiente sea muy distinta.

TUMMO Antigua técnica del budismo tibetano en la que se combinan la respiración y la visualización para alcanzar un estado profundo de meditación que se emplea para avivar el «fuego interior» de la persona.

UMBRAL DE LACTATO El umbral de lactato es el esfuerzo o intensidad máxima que puede mantener un deportista durante un período de tiempo prolongado sin que se le produzca un incremento notable de lactato en la sangre.

VASOCONSTRICCIÓN Estrechamiento (constricción) de los vasos sanguíneos por efecto de los músculos pequeños de sus paredes. Cuando los vasos sanguíneos se estrechan, el flujo de la sangre se desacelera o se bloquea.

VEDAS Las escrituras hinduistas más antiguas, escritas en sánscrito antiguo. Contienen himnos, principios filosóficos e instrucciones sobre los ritos para los sacerdotes de la religión védica, y se considera que son la base

de las enseñanzas del hinduismo y del budismo.

VÍA NEURAL Serie de nervios conectados entre sí por los que transcurren los impulsos eléctricos en el cuerpo.

VO_2 MAX Medida de la cantidad máxima de oxígeno que es capaz de utilizar una persona durante el ejercicio intenso.

LECTURAS RECOMENDADAS

LIBROS

Blackburn, Elizabeth, y Elissa Epel, *La solución de los telómeros: aprende a vivir sano y feliz*, Barcelona: Aguilar, 2017.

Bushell, William, Erin Olivio y Neil Theise, *Longevity, Regeneration, and Optimal Health*, Hoboken, Nueva Jersey: Wiley-Blackwell, 2009.

Capel, Pierre, *The Emotional DNA: Feelings Don't Exist, They Emerge*, Amsterdam: K.pl Education, 2018. (Traducción al inglés, 2019).

Carney, Scott, *Lo que no nos mata: cómo el agua helada, la altitud extrema y la exposición a condiciones medioambientales extremas regeneran nuestra fuerza evolutiva perdida*, Móstoles (Madrid): Gaia Ediciones, 2018.

Dale, Cyndi, *El cuerpo sutil*, Málaga: Editorial Sirio, 2013.

Ehrmann, Wilfried, *Handbuch der Atem-Therapie*, Alemania: Param, 2011.

Hof, Wim, y Justin Rosales, *El Hombre de Hielo*, Móstoles (Madrid): Gaia Ediciones, 2017.

Hof, Wim, y Koen de Jong, *El poder del frío*, Rubí (Barcelona): Ediciones Obelisco, 2017.

Houtman, Anne, Megan Scudellari y Cindy Malone, *Biology Now*, Nueva York: W. W. Norton, 2018.

Kamler, Kenneth, *Doctor on Everest*, Nueva York: Lyons Press, 2000.

Kamler, Kenneth, *Sobrevivir al límite: cómo reaccionan el cuerpo y la mente en las situaciones extremas*, Barcelona: Ediciones Destino, 2006.

Ryan, Christopher, *Civilized to Death*, Nueva York: Simon & Schuster, 2019.

Satchidanada, Sri Swami, *Los Yoga Sutras de Patanjali*, Buckingham, Virginia (EE. UU.): Integral Yoga Publications, 2017.

PUBLICACIONES

Buijze, Geert A., H. M. Y. De Jong, M. Kox, M. G. van de Sande, D. Van Schaardenburg, R. M. Van Vugt, C. D. Popa, P. Pickkers y D. L. P. Baeten, «An Add-On Training Program Involving Breathing Exercises, Cold Exposure, and Meditation Attenuates Inflammation and Disease Activity in Axial Spondyloarthritis —A Proof of Concept Trial». *PLOS One* 14, n.º 12 (2 de diciembre de 2019), doi:10.1371/journal.pone.0225749.

Costa, Dora L., Noelle Yetter y Heather DeSomer, «Intergenerational Transmission of Paternal Trauma Among US Civil War Ex-POWs». *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 115, n.º 44 (30 de octubre de 2018), pnas.org/content/115/44/11215.

Groothuis, Jan T., Thijs M. Eijsvogels, Ralph R. Scholten Scholten, Dick Thijssen y Maria T. E. Hopman, «Can Meditation Influence the Autonomic Nervous System? A Case Report of a Man Immersed in Crushed Ice for 80 Minutes», innerfire.nl/files/can-meditation-influence-ans-hopman.pdf.

Kandasamy, Narayanan, Sarah N. Garfinkel, Lionel Page, Ben Hardy, Hugo D. Critchley, March Gurnell y John

M. Coats, «Interoceptive Ability Predicts Survival on a London Trading Floor», *Scientific Reports* 6, 32986 (2016), doi: 10.1038/srep32986, nature.com/articles/srep32986.

Kipnis, Jonathan, «Immune System: The Seventh Sense», *Journal of Experimental Medicine* 215, n.º 2 (16 de enero de 2018), rupress.org/jem/article/215/2/397/42541/Immune-system-The-seventh-sense-Immune-system-Th.e.

Kipnis, Jonathan, «The Seventh Sense», *Scientific American* (agosto de 2018), scientificamerican.com/article/the-seventh-sense/.

Kox, Matthijs, Lucas T. van Eijk, Jelle Zwaag, Joanne van den Wildenberg, Fred C. G. J. Sweep, Johannes G. van der Hoeven y Peter Pickkers, «Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, n.º 20 (20 de mayo de 2014), doi: 10.1073/pnas.1322174111.

Kozhevnikov, Maria, James Elliott, Jennifer Shephard y Klaus Gramann, «Neurocognitive and Somatic Components of Temperature Increases During g-Tummo Meditation: Legend and Reality». *PLOS One* 8, n.º 3 (marzo de 2013), doi: 10.1371/journal.pone.0058244.

Ledford, Heidi, «Behavioural Training Reduces Inflammation», *Nature News* (5 de mayo de 2014), nature.com/news/behavioural-training-reduces-inflammation-1.15156.

Muzik, Otto, Kaice T. Reilly y Viabhav Diwadkar, «"Brain Over Body" —A Study on the Willful Regulation of Autonomic Function During Cold Exposure», *NeuroImage* 172 (febrero de 2018), doi: 10.1016/j.neuroimage.2018.01.067.

Nichols, David E, «*N*,*N*-Dimethyltryptamine and the Pineal Gland: Separating Fact from Myth», *Journal of Psychopharmacology* (2 de noviembre de 2017), doi: 10.1177/0269881117736919.

Van Marken Lichtenbelt, Wouter, J. W. Vanhommeirg, N. M. Smudlers, J. M. Drossaerts, G. J. Kemerink, N. D. Bouvy, P. Schrauwen y G. J. Teule, «Cold-Activated Brown Adipose Tissue in Healthy Men», *New England Journal of Medicine* 360, n.º 15 (9 de abril de 2009), ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19357405.

Vosselman, Maartin J., Guy H. E. J. Vijgen, Boris R. M. Kingma, Boudewjin Brans y Wouter D. van Marken Lichtenbelt, «Frequent Extreme Cold Exposure and Brown Fat and Cold-Induced Thermogenesis: A Study in a Monozygotic Twin», *PLOS One* 9, n.º 7 (11 de julio de 2014), journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0101653.

SITIOS WEB

Angier, Joseph, «Iceman on Everest: "It Was Easy"», ABC News (14 de abril de 2009), abcnews.go.com/Health/story?id=4393377&page=1.

Dattagupta, Shahana, «Arjuna and the Fish Eye: The Fallacy of Being Over-Informed, Hyper-Busy and Multi-Tasking», *Reflections and Revelations* (15 de diciembre de 2009), flyingchickadee.wordpress.com/2009/12/15/arjuna-and-the-fish-eye-the-fallacy-of-being-over-informed-hyper-busy-and-multi-tasking/.

Ehrmann, Wilfried, «Intense Breathing and Control of Immune System», wilfried-ehrmann-e.blogspot.com/2015/10/intensive-breathing-has-amazing-effects.html.

Kamler, Kenneth, «World Record Attempt on Regis and Kelly ABC TV Show» (17 de septiembre de 2009), wimhofmethod.com/uploads/kcfinder/files/WHM_DataInfo%20Kamler.pdf.

Rogers, Martin, «Extreme Breathing, Cold Helps UFC heavyweight Alistair Overeem Train», *USA Today*, 1 de marzo de 2017, usatoday.com/story/sports/ufc/2017/03/01/ufc-209-alistair-overeem-heavyweight/98609304/.

Stanger, Shelby, «Change Your Breath, Change Your Life», *Outside*, 9 de junio de 2016, outsideonline.com/2086911/iceman-cometh.

Steenbeek, Jelle, «Sexual Kung Fu», wimhofmethod.com/blog/sexual-kung-fu. Más información en lionwood.nl.

Weatherford, Steve, «How the Wim Hof Experience Has Changed Me», weatherford5.libsyn.com/how-the-wim-hof-experience-has-changed-me.

CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS

Todas las fotografías se reproducen con licencia.

Páginas 40 y 133: cortesía del archivo de la familia Hof

Páginas 46, 99 y 105: © Henny Boogert

Página 65: © Kersti Niglas

Páginas 73, 118, 165, 173, 189 y 237: © Peter Shagen

Fotograma en página 152, de Senior Health Beyond Wellness, © NEVCO

EL AUTOR

WIM HOF RECIBIÓ EL SOBRENOMBRE DE *El Hombre de Hielo* tras batir diversos récords mundiales relacionados con la exposición al frío. Entre sus hazañas se cuentan haber ascendido al monte Kilimanjaro en pantalón corto, correr media maratón descalzo al norte del Círculo Polar Ártico y pasar más de 112 minutos en una cuba rodeado de cubos de hielo. Hof, después de haber asumido la fuerza majestuosa de la naturaleza, tomó la determinación de dar a conocer su descubrimiento al resto del mundo. Está convencido de que cualquier persona puede acceder a este potencial sin que le cueste décadas enteras de estudio, de viaje y de valor, como le costó a él. Y para eso ha desarrollado el Método Wim Hof: el camino natural que conduce a un estado óptimo del cuerpo y de la mente.

Hof enseña este método en seminarios por todo el mundo, pero tiene un austero campamento de entrenamiento en Przesieka, en Polonia. Reside con su familia en Stroe, en los Países Bajos. Para descargar la app gratuita del Método Wim Hof o para inscribirte en alguno de nuestros cursos, visita wimhofmethod.com.

En esta misma editorial

EL HOMBRE DE HIELO.
THE ICEMAN

El método Wim Hof de control de la respiración y exposición al frío extremo para superar los límites, estar más sano y potenciar la forma física

WIM HOF Y JUSTIN ROSALES

El Hombre de Hielo es una obra creada por Wim Hof y Justin Rosales para mostrar al mundo que cualquier persona tiene la capacidad de convertirse en hombre o mujer de hielo.

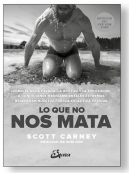


LO QUE NO NOS MATA

Cómo el agua helada, la altitud extrema y la exposición a condiciones medioambientales extremas regeneran nuestra fuerza evolutiva perdida

SCOTT CARNEY

¿es posible reprogramar nuestro cuerpo usando el entorno natural para estimular nuestra biología interna? Con ayuda de Wim Hof, Carney relata su propio viaje transformador más allá de los límites de su cuerpo y de su mente.



EL PODER DEL OXÍGENO

Técnicas de respiración sencillas y científicamente probadas que revolucionarán tu salud y tu forma física

PATRICK MCKEOWN

Tanto si estás practicando alguna actividad física moderada para evitar el sedentarismo como si eres un deportista consumado, esta sencilla y revolucionaria técnica respiratoria, basada en el método Buteyko, incrementará la cantidad de oxígeno que tu cuerpo es capaz de asimilar.



Descargo de responsabilidad

El contenido de este libro tiene una finalidad meramente divulgativa. La información aquí expuesta no debe sustituir en ningún caso al consejo médico profesional ni ser utilizada para diagnosticar, tratar o curar enfermedades, trastornos o dolencias. Por consiguiente, la editorial no se hace responsable de los daños o pérdidas causados, o supuestamente causados, de forma directa o indirecta por el uso, la aplicación o la interpretación de la información aquí contenida.

Título: The Wim Hof Method

Diseño de cubierta: equipo Alfaomega

Traducción: Alejandro Pareja Rodríguez

© 2020, Wim Hof

© 2020, Elissa Epel por el prólogo

Publicado por acuerdo con Sounds True, Inc.

Wim Hof Method® es una marca registrada de Innerfire B.V.

De la presente edición en castellano:

© Distribuciones Alfaomega, Gaia Ediciones, 2019

Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) - España

Tels.: 91 614 53 46 - 91 614 58 49

Primera edición: abril de 2021

Depósito legal: M. 6.903-2021

I.S.B.N.: 978-84-8445-883-8