

1

Zrodený
na dýchanie

Keď som vošiel do ľadovej vody, mal som pocit, akoby mi kožu prepichlo tisíce ihiel naraz. Nervovým systémom mi prešla elektrina a dostal som sa do stavu „bojuj, uteč, alebo zmrzni“. Všetky svaly v tele mi stuhli tak, že som sotva dokázal dýchať. Nebol som však na to sám.

Inštruktor Metódy Wima Hofa (MWH) mi poradil, aby som sa snažil uvoľniť, sústredil sa na dych a dýchal zhlboka a pomaly. Keď som dokázal chytiť dych a spomaliť ho, chlad mi už nepripadal taký hrozný. Postupne som začal uvoľňovať stuhnuté svaly, jeden po druhom, až som sa cítil ako medúza vznášajúca sa medzi ľadom. Pri každom vstupe do vody som sa sústredil na dýchanie, uvoľnenie a podvolenie sa danému momentu. Napriek tomu, že chlad nebol nikdy príjemný, zvláštnym spôsobom sa stal znesiteľný.

Dovoľte, aby som vám povedal, ako som sa dostal do tejto situácie.

Odjakživa ma fascinovalo hľadanie odpovedí na veľké životné otázky. Čo vlastne je realita? Ako vznikol vesmír a prečo v ňom existujeme? Tieto otázky som často kládol rodičom v nádeji, že mi dajú odpovede. Ale najčastejšie som sa dočkal reakcie: „Priveľa rozmýšľaš.“ Kým som dosiahol osemnásť rokov, strávil som hodiny a hodiny čítaním, sledovaním a počúvaním materiálov o filozofii, duchovne, psychológii a osobnom raste. A napriek tomu som mal aj po prekročení dvadsiatky naďalej pocit, že som sa nedostal

bližšie k odpovediam na žiadnu moju otázku. Bol som z toho nešťastný a nespokojný.

Takmer šesť rokov som pracoval v medzinárodnej konzultačnej firme v Austrálii s dobrými vyhliadkami na kariérny postup, cestovaním po svete a užívaním si všetkých materiálnych výhod spojených s prácou vo veľkej firme. Napriek tomu, že niektoré stránky práce mi prinášali radosť a dobre som vychádzal aj s kolegami, po osemdesiat hodín trvajúcich pracovných týždňoch, dlhých nociach v kancelárii pod umelým osvetlením, ktoré sa dali vydržať len za pomoci veľkých dávok kofeínu, mi bolo jasné, že to asi nie je to, čím by som sa mal na tejto planéte zaoberať.

Jedným z mojich najväčších životných požehnaní sú moji rodičia, ktorí sú vždy pripravení ma vypočuť, a ak je to len trochu možné, podporia ma. Keď som sa im zdôveril so svojimi pochybnosťami, dali mi múdru radu: mal by si si dať prestávku v práci, opustiť zabehaný spôsob života a známe prostredie a odísť niekam celkom inam, aby si si vyčistil hlavu. Ak máte pocit, že strácate pôdu pod nohami, alebo že ste uviazli vo vychodených koľajach, odstup od vášho zvyčajného prostredia vám umožní zbaviť sa starých vzorcov myslenia a cítenia. Potom dokážete lepšie identifikovať problematické body a to, čo musíte zmeniť. Rada rodičov sa ukázala ako prelomová a bola začiatkom mojej novej životnej dráhy.

Zhodou okolností sa v tom čase vrátil jeden môj dobrý priateľ z Peru, kde pracoval ako dobrovoľník v sirotinci. Pri našom stretnutí jedného večera mi veľa rozprával o svojich zážitkoch z tohto pobytu. Keď som ho počúval, niečo vo mne mi hovorilo, že takáto služba iným, v inej časti sveta a v inej kultúre, je presne to, čo by som mal v tejto fáze svojho života robiť. Požiadal som ho, aby mi

pomohol vybaviť prácu dobrovoľníka v tom istom sirotinci, kde pracoval aj on. Našťastie, môj šéf súhlasil s tým, aby som si vybral pracovné voľno na neobmedzenú dobu a o deväť dní som už sedel v lietadle smerujúcom do Peru.

Až vtedy ma naplno zasiahla úzkosť z toho, že sa vydávam celkom do neznáma a zanechávam za sebou všetko, čo som poznal. Srdce mi búšilo, až som mal pocit, že mi vyskočí z hrude. Uvedomil som si, že moje dýchanie je rýchle a nepravidelné. Mysľou mi vírili všetky možné pochybnosti, obavy a otázky, na čo som sa to vlastne dal. Napriek tomu som však cítil, že táto skúsenosť bude križovatkou v mojom živote a keď sa vrátim, už nič nebude také ako predtým. Bol to dosť znepokojujúci pocit, ale predsavzal som si, že sa mu podriadim a prijmem ho. Išiel som na miesto, kde ma nikto nepoznal a to bola príležitosť odložiť bokom všetko, o čom som bol presvedčený, že o sebe viem, a začať nanovo.

V Peru som nakoniec strávil tri mesiace dobrovoľníckou prácou a cestovaním po krajine. Bola to skúsenosť, ktorá mi zmenila život. Dostal som možnosť byť skutočne sám sebou, bez všetkých očakávaní ľudí v mojom zvyčajnom prostredí, a tak som sa zmenil na celkom iného človeka. Každé ráno po prebudení som si povedal: „Zabudni na to, čo si myslíš, že si!“ Zbavil som sa všetkých predstáv o tom, akým by som normálne mal byť, a často som prekvapil sám seba, ako rozdielne som začal myslieť, cítiť a konať. Dokonca sa zmenil aj spôsob, akým som sa smial!

Uvedomoval som si však, že keď sa vrátim do svojho normálneho prostredia, tlak okolia spôsobí, že sa znovu vrátim k starým spôsobom, ktoré viedli k pocitom nespokojnosti (veď isto sa aj vám stalo, že ste na dovolenke dostali nejaký nápad alebo inšpiráciu, a po návrate domov ste na všetko zabudli). Teraz, keď som sa

znovu spojil s tou časťou seba samého, ktorá bola tak dlho ignorovaná, som intuitívne cítil, že budem musieť urobiť nejaké veľké zmeny. A že ak ich neurobím rýchlo, môže sa stať, že znovu uviaznem v starých koľajach.

V momente inšpirácie (alebo zúfalstva?) som po návrate domov v priebehu desiatich dní dal výpoveď v práci, skončil som dlhotrvajúci vzťah, predal všetko, čo som vlastnil, okrem kufra s oblečením, a rozhodol som sa, že opustím Austráliu a presťahujem sa do zámoria. Rodičia v tom čase žili v Hongkongu a navrhli mi, že môžem bývať u nich, kým sa rozhodnem, čo ďalej. A tak, keďže som nemal nič lepšie, som sa presťahoval do Hongkongu.

Skutočne som nemal nijaký plán ani predstavu, čo by som mal robiť. Veril som však svojej intuícii a podriadil som sa neznámemu. Opäť som poslúchol svoj vnútorný pocit a rozhodol som sa, že sa naučím robiť webové stránky a mobilné aplikácie. To sa ukázalo ako veľmi inšpiratívne rozhodnutie. Flexibilná práca dizajnéra webových stránok mi dávala dostatok priestoru pripraviť sa na cestu, na ktorú som sa mal vydať.

Práve v tom čase sa naša rodina dozvedela správu, ktorá nás hlboko zasiahla. Otcovi diagnostikovali roztrúsenú sklerózu (RS), neliečiteľné autoimunitné ochorenie, ktoré postupne ničí nervový systém človeka. Táto správa bola pre našu rodinu mimoriadne bolestná aj preto, že aj moja stará mama mala RS, takže sme vedeli, ako táto choroba dokáže ochromiť pacienta. Napriek tomu patrila stará mama až do dňa, keď nás opustila, k tým najsilnejším a najpozitívnejším ľuďom, s akými som sa stretol. Dodnes na ňu spomínam vždy, keď potrebujem načerpať novú silu.

Pretože otcovi nenavrhl žiaden liečebný plán, spolu s mamou sme v snahe nájsť nejakú informáciu, radu alebo čokoľvek, čo by

mohlo otcovi pomôcť, prehľadávali internet – od alternatívnej liečby po zmenu životného štýlu. Vždy ma prekvapí, ako dokáže čo len jedna kniha, dokument alebo podcast zmeniť smerovanie nášho života. Presne to sa prihodilo aj mne.

Jedného dňa som počúval podcast s rozhovorom s Wimom Hofom, fascinujúcim mužom z Holandska, ktorého často nazývajú aj „ľadovým mužom“. Je nositeľom viac ako dvadsiatich svetových rekordov týkajúcich sa aktivít spojených s vystavovaním sa chladu. Patrí medzi ne aj takmer dvojhodinový ponor do ľadového kúpeľa alebo časť výstupu na Mount Everest do výšky 6 700 metrov len v šortkách.

V podcaste hovoril Wim o metóde, ktorú vypracoval na základe vlastných skúseností a ktorá je úžasne prospešná pre telesné i duševné zdravie. Zaujala ma najmä tá časť rozhovoru, v ktorej spomenul, že jeho metóda účinne pomáha aj ľuďom s autoimunitnými chorobami vrátane RS. Začal som preto hľadať informácie, čo Metóda Wima Hofa vlastne je. Zistil som, že je založená na dvoch hlavných prvkoch: na vystavovaní sa chladu formou studených sprích a ľadových kúpeľov a na dýchacích technikách. Skutočne by mohlo otcovi pomôcť niečo také jednoduché ako každodenné sprchovanie sa studenou vodou a špecifický spôsob dýchania? Bol som vzrušený.

* * *

Keďže som nemal čo stratiť, hneď na druhý deň som sa porozprával s otcom, či by to nechcel vyskúšať. Náš rozhovor prebehol asi takto:

JA: Ahoj, oci.

OTEC: Ahoj, Rich.

JA: Počuj... jeden holandský chlapík nazývaný „ľadový muž“ hovorí, že ak sa budeš každý deň sprchovať studenou vodou a určitým spôsobom dýchať, môže ti to skutočne pomôcť s RS.

TICHO.

OTEC: Chceš povedať, že studené sprchy a dýchanie ma môžu vyliečiť?

JA: Nuž... áno.

DLHŠIE TICHO.

JA: Ó, hm... no tak nič.

Keď si na to spomínam s odstupom, uvedomujem si, že som otcovi musel pripadať ako úplný blázon, keď som mu tvrdil, že dýchanie a trocha chladnej vody dokážu zložiť problém, s ktorým si nevedela pomôcť moderná medicína! Ale z nejakého dôvodu mi moja intuícia hovorila, že toto je dôležité. Po ďalšom vyhľadávaní na internete som zistil, že sa môžem prihlásiť na týždenný kurz Metódy Wima Hofa, ktorý sa mal konať v zime v Poľsku. Môžem sa tam naučiť techniku dýchania a robiť všetky tie bláznivé „ľadové kúsky“ ako Wim Hof. A tak som sa rozhodol, že sa vydám na prieskumnú misiu. Pôjdem do Poľska a zistím, o čom to všetko

je. Ak zistím, že metóda môže byť účinná, možno otec bude ochotnejší vyskúšať ju na sebe.

O tri mesiace neskôr som sa ocitol bosý na ľade pri úpäti zamrznutého vodopádu v Poľsku. Bolo mínus šesť stupňov. Mal som na sebe iba šortky a zo všetkých síl som sa snažil, aby som tam nezomrel. Inštruktor Metódy Wima Hofa (MWH), ktorý mal na starosti túto časť tréningu, nám povedal, že budeme robiť cvičenie, v rámci ktorého sa na niekoľko minút ponoríme do ľadovej vody a po vynorení sa pokúsime prirodzeným spôsobom zohriať. Použijeme pri tom sériu pohybov, ktoré nazval „postojom koňa“, zatiaľ čo budeme stáť úplne premočení na ľade. A toto cvičenie neurobíme ani raz, ani dva razy, ale rovno tri razy za sebou.

*Po treťom kole plávania v ľadovej vode som sa znovu postavil na ľad a všimol som si niečo veľmi zvláštne. Vôbec mi nebolo chladno. Počul som príbehy o strate-
ných horolezcoch, ktorých neskôr našli celkom vyzlečených. Prvým štádiom podchladenia môže totiž byť pocit extrémnej horúčavy napriek tomu, že mrznete na kosť. A tak moja myseľ okamžite preskočila na ten najhorší scenár. „No, myslím, že som podchladený. Asi budem tým nešťastníkom, ktorý všetkým pokazí tréning!“*

Preto som podišiel k najbližšiemu inštruktorovi a spýtal som sa ho: „Vôbec mi nie je zima, dokonca sa mi zdá, že sa začínam potiť. Čo sa to so mnou deje?“ Inštruktor sa usmial a povedal: „Rich, pozri si

na plecيا!“ *Keď som sa pootočil a pozrel na plecيا, videl som, že mi z chrbta stúpa para. Šokovaný som sa znovu obrátil na inštruktora. Ten mi jednoducho vysvetlil, že telo je schopné dokázať toho oveľa viac, keď mu to umožníme. Tým, že sa v ľadovej vode sústredíme na uvoľnenie a všetko ostatné necháme tak, telo bude robiť všetko potrebné na prežitie. Napríklad samotný Wim, aby si udržal stálu vnútornú teplotu tela počas svojich „kúskov“, zvýši svoj metabolizmus takmer o tri-sto percent, čo sa potvrdilo meraním. A niečo podobné sa pravdepodobne stalo teraz aj mne.*

To bola len jedna z mnohých skúseností za ten týždeň v Poľsku, ktoré zmenili moje nazeranie na ľudské telo. Robili sme túry oblečení len v šortkách a bosí v snehu, ktorý nám niekedy siahal až po kolená. V šortkách sme dokonca vystúpili aj na najvyšší vrch Poľska, statočne odolávajúc bičujúcemu vetru a snehu. Na vrchole bola teplota mínus 19 stupňov Celzia.

Tieto skúsenosti s extrémnym chladom boli až neuveriteľné, ale na mňa najviac zapôsobila chvíľa hneď v prvý deň tréningu, keď som si prvýkrát vyskúšal techniku vedomého dýchania.

Vedomé dýchanie (breathwork) je metóda práce s dychom, keď si uvedomujete svoj dych a využívate ho na zlepšenie svojho telesného a duševného zdravia, výkonnosti a emocionálnej pohody.