



Wim Hof e Koen de Jong

# LA FORZA NEL FREDDO

“Ho imparato a controllare il mio corpo,  
ho aumentato a livelli stratosferici le difese immunitarie,  
ho smesso di ammalarmi e ho superato ogni limite”.

— Wim Hof (The Iceman) —

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

**Wim Hof e Koen de Jong**

# **LA FORZA** **NEL FREDDO**



**“Ho imparato a controllare il mio corpo,  
ho aumentato a livelli stratosferici le difese immunitarie,  
ho smesso di ammalarmi e ho superato ogni limite”.**

**– Wim Hof (The Iceman)**

Wim Hof e Koen de Jong

La forza nel freddo

Titolo originale: *Koud Kunstje*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

Copyright © 2015 Wim Hof e Koen de Jong, Uitgeverij Lucht BV, The Netherlands

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2015 da Uitgeverij Lucht BV, Radioweg 3, 1394 AR, Nederhorst den Berg, The Netherlands.

Prima edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, [www.edizioniilpuntodincontro.it](http://www.edizioniilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nell'ottobre 2016 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-341-2

**CREDITI IMMAGINI:** fotografia in copertina Dudarev Mikhail/ Shutterstock.com; pp. 3, 5, 6, 7, 11, 39, 63, 129, 134, 139, 141, 143, 144, 155 Kichigin/Shutterstock.com; pp. 15, 27, 41, 64, 77, 94, 130, 135 Vjom/Shutterstock.com.



# Indice

Prologo .....	7
Introduzione.....	11
Wim Hof .....	15
Addestramento al freddo.....	27
La respirazione .....	41
La dedizione .....	64
La scienza.....	77
Chi può trarre beneficio dal Wim Hof Method? .....	94
Fai da te in 30 giorni. Sul serio!.....	130
Epilogo .....	135
Ringraziamenti.....	139
Letture di approfondimento.....	141
Libri.....	143
Glossario dei termini .....	144
Libri e articoli consultati .....	155





## Prologo

**O**ttobre 2011. Sto guardando un video su internet. Un uomo si spoglia ed entra in un lago, un lago gelato da qualche parte in Islanda. Il paesaggio è coperto di neve e si vedono iceberg. Si tratta di un documentario della BBC. Il narratore dice: “L’acqua qui è appena sopra lo zero, sufficiente a uccidere quasi chiunque nel giro di un minuto”.

Ma non quest’uomo.

Nuota tranquillo per quindici minuti. Questo tizio è matto, penso. Però mi incuriosisce. Chi è?

Si chiama Wim Hof, pare.

Lì per lì non vedo l’utilità di nuotare tra i banchi di ghiaccio, ma l’uomo ha stuzzicato la mia curiosità. Guardo un altro video. Questa volta Hof nuota *sotto* il ghiaccio. La cosa diventa ancora più folle. Continuo a guardare. Hof corre una maratona sulla neve... a petto nudo. Corre una mezza maratona nel deserto senza bere nulla. Se ne sta seduto in una vasca di ghiaccio per un’ora e un quarto. Corre sull’Everest in pantaloncini.

Dopo aver guardato tutti questi video per mezz’ora, la mia domanda è una sola: come fa?

Sempre su internet, Hof spiega che l’80% di ciò che fa è legato

alla respirazione. Cosa? Io stesso ho praticato esercizi di respirazione negli ultimi quindici anni e ho scritto un libro sull'argomento, ma non riuscirei mai a nuotare sotto il ghiaccio senza congelare a morte.

Questo mi incuriosisce ancora di più.

Come usa Hof la respirazione per permettergli di fare molto più di chiunque altro? Voglio proprio chiederglielo di persona. Gli mando allora un'email dal sito [www.innerfire.nl](http://www.innerfire.nl). Nessuna risposta. Ne mando un'altra. Nessuna risposta. Ne mando un'altra ancora citando *Verademing*, il libro sulla respirazione che ho scritto assieme a Bram Bakker. Ancora nessuna risposta. Ma dopo sei tentativi, finalmente ottengo risposta. Da Enahm Hof, il figlio di Wim. "Abbiamo molto da fare e in tanti voglio-no parlare con Wim" spiega. "Inoltre, stanno conducendo una ricerca presso il Radboud University Medical Centre e questo porta via parecchio tempo".

Per fortuna però, riesco a incontrare Wim e a parlargli.

Concordiamo di incontrarci in un posto ad Amsterdam-West. Wim mi saluta cordialmente. Indossa una T-shirt con su scritto "niente regole oggi". È bello vedere che non si limita a sfidare tutte le leggi della fisiologia, ma anche le regole in generale.

La conversazione si fa subito piacevole e stimolante. Durante questo primo incontro, Wim spiega qualche esercizio di respirazione (ne parlerò in seguito) e ne facciamo alcuni subito. È incredibile, ma funziona. Mi sento lucido e sveglio. Spiega poi che l'addestramento al freddo svolge esso stesso un ruolo importante nel senso di benessere. Le sue imprese estreme nel gelo non sono soltanto un modo di far vedere cosa è in grado di fare

con il corpo; il freddo ha una sua funzione. Hof è convinto che faccia bene e che dovremmo approfittarne di più. Mi racconta inoltre come ha scoperto tutto questo e in che modo aiuta gli altri, permettendo loro di trarre un notevole beneficio dai suoi esercizi di respirazione e dall'addestramento al freddo.

Gli chiedo poi perché faccia tutte quelle bravate estreme.

Spalanca gli occhi e risponde: “Il nostro respiro è l’anello tra il mondo fisico e l’anima. Se come esseri umani riusciamo a trovare la strada per la nostra anima, vinciamo la guerra”.

Wim vede l’espressione sconcertata sul mio viso e scoppia in una fragorosa risata.

“Voglio dire, la guerra contro virus e batteri”.

Le sue imprese estreme non sono fini a se stesse. Wim vuole far vedere di cosa è capace il corpo umano. Non solo il suo, ma quello di tutti. Anche il mio e il vostro. Wim non si ammala mai. E per molti i suoi metodi funzionano meglio della medicina. Tuttavia, fino a poco tempo fa non era ben chiaro come funzionasse. Oggi c’è una bella notizia. Il segreto che Wim conosce da decenni è stato recentemente confermato dalla scienza.

Possiamo influenzare il *sistema nervoso autonomo* del corpo.

La cosa è stata studiata presso il Radboud University Medical Centre, nella città olandese di Nijmegen. Cosa implica per le patologie metaboliche come i reumatismi e il morbo di Crohn? E cosa implica per chi è sano? Quanta energia in più può fornire? Wim riesce a correre maratone sulla neve, ma cosa siamo in grado di fare noi comuni mortali? Possiamo usare questa energia sul lavoro? E possiamo usare i metodi di Wim per curare il



diabete di tipo 2? Sembra troppo bello per essere vero.

Eppure, Wim vuole che il suo metodo conquisti il mondo. E io accetto di fare da cavia. Ho cominciato con gli esercizi di respirazione, faccio bagni ghiacciati e mi esercito per rafforzare la dedizione. Ho preso nota di tutto quello che vivo. Ho anche parlato con parecchie persone che hanno cominciato a usare il metodo di Wim. Questo libro riporta tutto ciò e ovviamente dedico parecchia attenzione alla tecnica, all'esperienza e alle basi del metodo.

Nel libro uso principalmente il "noi", perché è stato scritto con il contributo di entrambi, ma le conoscenze sono per la maggior parte di Wim. Di quando in quando uso la prima persona singolare, perché voglio osservare da una certa distanza ciò che Wim sta facendo. Quindi, per essere chiari, "noi" siamo noi (Wim e io), mentre "io" sono io (Koen).

Le parole contraddistinte da un > sono riportate nel glossario alla fine, con una breve spiegazione.

Buona lettura... e buona fortuna con le docce fredde.

KOEN DE JONG



## Introduzione

In questo libro descriviamo un metodo che unisce esercizi di respirazione, addestramento al freddo e dedizione. Il metodo prende il nome da Wim Hof, perché è lui che ha messo assieme queste tre componenti. Prende il suo nome anche per ragioni pratiche: Hof era già molto famoso per le sue apparizioni in televisione, dove mostrava quello che sa fare con il freddo.

Il metodo si basa sui molti anni di addestramento di Wim Hof nell'ambiente naturale. Per parecchio tempo Wim ha messo alla prova i limiti del suo corpo esponendolo a sfide sempre più estreme. Nel farlo, una scoperta importante è stata riuscire a controllare le funzioni corporee in un modo che la scienza non riteneva possibile.

Tutti riusciamo a sollevare la mano destra e a grattarci il naso con il dito indice. Tuttavia, nessuno riesce per esempio a combattere dei batteri iniettati nel braccio. Hof ci riesce. È in grado di influenzare e controllare il suo sistema nervoso autonomo>. Ed è questo sistema a governare cose come la temperatura corporea, la frequenza cardiaca, la pressione del sangue e il respiro, oltre a determinare se i vasi sanguigni si dilatano o si contraggono. In altre parole, tutto ciò che succede nel corpo senza che noi ne siamo consapevoli.

La gente “normale” non riesce a controllarlo da sé. Ecco perché si chiama “sistema nervoso autonomo”; tutto accade in maniera autonoma. Il fatto che Hof riesca a controllare le sue

funzioni autonome è stato a lungo un mistero per la medicina. Hof però la vede in maniera diversa: è convinto che chiunque in teoria sia capace di influenzare il proprio sistema nervoso autonomo.

Nel 2014 è stato dimostrato che aveva ragione. Uno studio scientifico condotto al Radboud University Medical Centre su 24 soggetti ha rivelato che chi aveva messo in pratica il metodo Hof riusciva a controllare il sistema nervoso autonomo.

## **Una scoperta che cambierà il mondo**

È ancora impossibile prevedere le conseguenze su vasta scala di questa scoperta. Se le persone riescono a influenzare il loro sistema nervoso autonomo, quali saranno le implicazioni per chi soffre di patologie autoimmuni? Nelle patologie autoimmuni il sistema immunitario attacca per sbaglio le cellule e i tessuti del corpo. Riuscendo a influenzare il nostro sistema nervoso autonomo potremo far capire al corpo che l'attacco gli nuoce? E chi è in sovrappeso riuscirà a convincere il corpo a usare come carburante grassi a basso valore energetico?

Se davvero dimostriamo di riuscire a controllare il nostro corpo, le possibilità che si profilano sono infinite. Finora abbiamo citato solo malattie gravi, ma secondo Hof il suo metodo può anche essere usato per curare i normali postumi di una bevuta dopo una serata fuori. Può inoltre trasmettere molta più energia. Anche se siamo perfettamente sani.

Oggi che ha scientificamente provato di riuscire a influenzare il suo sistema nervoso, Hof desidera soltanto insegnare a quanta più gente possibile a usare il suo metodo. Anche se quando una signora gli ha chiesto cosa avrebbe imparato dai suoi corsi, lui

ha risposto: “Non posso insegnarle niente; lei è qui solo per imparare a *non* fare certe cose”.

Con queste parole Hof si riferisce alla capacità fisica che già abbiamo nel nostro corpo. Dobbiamo semplicemente trovare la chiave per riscoprire questo potenziale. Per farlo, non dobbiamo fare che due cose: esercizi di respirazione> e addestramento al freddo>.

Tuttavia, per svolgerle in maniera adeguata ci occorre una ferma dedizione. Queste tre componenti (esercizi di respirazione, addestramento al freddo e dedizione) costituiscono ciò che chiamiamo il Wim Hof Method (WHM).

Descriviamo le tre componenti in tre capitoli distinti e ovviamente forniamo gli esercizi che potete svolgere da voi. A casa. E potete cominciare subito, oggi.

Vi diamo inoltre qualche informazione di base sugli esercizi. In che modo capirete che stanno funzionando? E come vi influenzano fisiologicamente? Hof condivide parecchie sue esperienze per stimolarvi e offrirvi una migliore comprensione di quanto accade quando usate il suo metodo. Lui però è un estremista. Non è necessario andare in Islanda a nuotare tra gli iceberg per un quarto d’ora. Per cominciare, bastano le docce fredde. Per questo motivo vi raccontiamo di persone che già usano il WHM. Alcune di loro hanno storie straordinarie da riferire. Per esempio, Marianne Peper in passato assumeva dodici tipi di farmaci per i suoi reumatismi e non riusciva nemmeno a vestirsi da sola dal dolore. Oggi non prende più farmaci e si sente perfettamente in salute.

Ci auguriamo che storie come questa vi stimolino a cominciare

con gli esercizi. La semplice combinazione di esercizi di respirazione e addestramento al freddo può produrre risultati incredibili. Inoltre, se siete scettici e increduli di fronte alle nostre strabilianti storie ne siamo felici. Fintanto che rimanete scettici, sarete anche curiosi e vorrete saperne di più.

Hof ha anche dei nemici che non sono scettici, sono cinici. Lo chiamano ciarlatano. Tuttavia, se lo scetticismo si trasforma in cinismo, non sarete più in grado di vedere cosa funziona e cosa è possibile. Pertanto, leggete questo libro con una sana dose di riserva, ma non permettete a voi stessi di diventare troppo cinici.

Prima di cominciare il capitolo sull'addestramento al freddo, diamo un'occhiata più da vicino a Wim Hof. Chi è l'uomo che riesce a fare così tanto più di chiunque altro?