

Lucia Lackovičová  
**Viktor Schiller**

Ako si posilniť  
imunitu a predísť  
vyhoreniu

A close-up portrait of a man with short, graying hair and a light beard, smiling broadly. He is wearing a light blue collared shirt. The background is a plain, light color.

# Výdych, nádych

**Ljndeni**

# Výdych, nádych

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Ljndeni

**Viktor Schiller**

**Lucia Lackovičová**

**Výdych, nádych – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

  
**ALBATROS MEDIA**

# Výdych, nádych

Ako si posilniť imunitu  
a predíť vyhoreniu



**Viktor Schiller**

**Lucia Lackovičová**

Ako si posilniť imunitu  
a predísť vyhoreniu

# Výdych, nádych

Viktor Schiller, prvý certifikovaný  
inštruktor metódy Wima Hofa  
na Slovensku a zakladateľ BASE  
systému, v rozhovore  
s Luciou Lackovičovou

**Ljndeni**

Viktor Schiller, Lucia Lackovičová:

*Výdych, nádych – Ako si posilniť imunitu a predísť vyhořeníu*

Text © Viktor Schiller, 2022

Text © Lucia Lackovičová, 2022

Cover photo © Jana Liska Photography

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2022

Všetky práva sú vyhradené.

Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-2779-2

ISBN e-knihy 978-80-566-3226-0 (1. zverejnenie, 2023) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-566-3227-7 (1. zverejnenie, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-566-3228-4 (1. zverejnenie, 2023) (mobi)

*Mojej tete, ktorá za druhých aj dýchala.*





# Obsah

## **1. KAPITOLA**

O Wimovi Hofovi a WHM 15

## **2. KAPITOLA**

Ako to celé prebieha 63

## **3. KAPITOLA**

Taký obyčajný chlapík,  
Viktor von Schiller 115

## **4. KAPITOLA**

Pochybnosti a veda v súvislosti s WHM 145

## **5. KAPITOLA**

Pomoc športovcom aj pacientom  
s autoimunitným ochorením 167

## **6. KAPITOLA**

O dôležitosti dýchania 185

## **7. KAPITOLA**

Ak nie WHM, tak BASE systém! 211

## **PRÍLOHA**

Popis dychových cvičení 269



## Úvod

Latinský pojem *inspirare* znamená vdychovať aj inšpirovať (sa). V hektickej dobe, v ktorej žijeme, máme pocit, že sa nedokážeme ani poriadne nadýchnuť. V prenese-  
nom zmysle aj skutočne.

Necelý mesiac po publikovaní knihy *Žena z Marsu* prišla ponuka od šéfredaktora vydavateľského domu Albatros Media Slovakia Erika Fazekaša na knihu v podobe rozhovoru na tému, ktorá by bola pre ľudí skutočne prí-  
nosná. Ktorá by nám reálne dokázala pomôcť skvalitniť život. Uvažovala som nad tým, aký rozhovor by aktu-  
álne čitateľov zaujal a vedel by im, nám, aj mne samej pomôcť. Zvažovala som aj to, čomu sa chcem venovať natolko intenzívne, aby som s témou strávila niekoľko mesiacov života. A keď som sa potom nadýchla, náhle sa mi rozjasnilo a ja som si vydýchla. Toho najvhodnejšieho človeka som mala veľmi blízko. Dokonca v rodine.

Viktor Schiller je inštruktor metódy Wima Hofa (ďalej WHM) a zakladateľ BASE systému. Učí ľudí správne sa nadýchnuť a vydýchnuť, zadržať dych, pracovať s hypoxiou a hyperventiláciou, stresom, uvoľniť a očistiť si myseľ, učí ich získať odolnosť proti chladu a ich telá lepšej termoregulácii, ako aj podporiť vlastnú imunitu prirodzenou cestou, upevniť si zdravie a predísť vyho-  
reniu. A vraj to dokáže úplne každý. Čo viac ako zdravie si človek môže priať?

A tak vznikla kniha v podobe rozhovoru o metóde Wima Hofa, o dýchaní, o činnosti, ktorú robíme vyše 25 000-krát denne bez toho, aby sme o tom vedeli, o slobodnom dýchaní, po ktorom sme ešte donedávna tak

veľmi túžili. Vznikla kniha o vnútornej sile, ktorá je vlastná každému z nás a ktorú nám pomôže naplno odkryť len diskomfort a nedostatok. A o tom z ostatných čias čo-to vieme.

Táto doba nás spravila silnejšími. Sme odolnejší a môžeme toho prekonať ešte viac. V zásade na to nepotrebujeme nič iné, len seba a vzduch. Dýchanie. To je základ života.

*Lucia Lackovičová*





## 1. KAPITOLA

# O Wimovi Hofovi a WHM

### **V tejto kapitole sa napríklad dozviete:**

- Na to, aby WHM fungovala tak, ako fungovať má, musí nastať hyperventilácia a človek má vydýchať  $\text{CO}_2$ .
- WHM urobí to, že zníži obsah  $\text{CO}_2$  v organizme, potom čiastočne zníži aj obsah kyslíka, uvoľní adrenalín, ten následne cez mitochondrie uvoľní veľké množstvo ATP (adenozíntrifosfát – univerzálny zdroj energie všetkých živých organizmov) a človek tak podá vyšší výkon.
- Pri dychovej zádrži sa z dlhodobého hľadiska vyrába väčší počet červených krviniek.
- Nie, Wim si nenechal pichnúť baktériu *E. coli* do krvi.
- Ak človek chodí raz týždenne do studenej vody a inak v súvislosti s chladom netrénuje, hnedý tuk sa mu tak ľahko nevytvorí.
- Zažil som aj omrzliny pri pokuse o dosiahnutie Guinnessovho rekordu.





### **Si certifikovaný tréner WHM druhého stupňa. Koľko týchto stupňov je? Čo znamenajú a kto má prvý, prípadne ďalšie stupne?**

System certifikácie WHM sa aktuálne rozdeľuje na tri stupne. Prvý stupeň predstavujú inštruktori základnej WHM, ktorí môžu učiť základy tejto metódy ako dýchanie, prácu s chladom a sústredenie sa, ale nemôžu robiť výstupy do hôr. Títo ľudia zatiaľ nemajú dostatok skúseností a potrebujú sa zaškoliť ohľadom rizík a všetkých prínosov spojených s výstupmi.

Inštruktori druhého stupňa môžu okrem učenia WHM podnikáť so záujemcami aj zážitkové horské pobyty v chlade. Donedávna sme boli v rámci Slovenska a Česka len dvaja, ale tento počet sa postupne zvyšuje.

Inštruktori tretieho stupňa majú aj zásluhy na rozvoji WHM v zmysle spolupráce s Wimom Hofom na jeho zimných kurzoch alebo pri inej forme obohatenia a pri prínose v rámci rozvoja WHM. Najrelevantnejšie sú prvé dva stupne. Ten tretí je v súčasnej forme nastavenia certifikácie akoby za odmenu a osobne nepoznám nikoho, kto tento stupeň má.

### **Ako dlho sa robí kurz na lektora WHM?**

Môj výcvik trval rok, ale pravdepodobne sa to už zmenilo a tento interval sa skrátil. Prvá časť prebiehala v Holandsku, kde sme si osvojovali štúdie a ich výsledky, potom sme mali rok na samoštúdium aj prax a na záver sme absolvovali pobytový týždeň v Poľsku. Testy boli teoretické, tie sa bodovali aj vyhodnocovali, a praktické skúšky priamo v chlade.

## **Ako prebiehala tvoja príprava na inštruktora WHM a priamo na inštruktorské skúšky?**

Všetko sa dialo vo Wimovom dome v Holandsku. Cez deň sme sa učili a trénovali sme, večer sme sa zhovárali. Spali sme vonku v stanoch, niektorí však aj u neho v dome.

Wim Hof je prirodzený, priamočiary a tak akosi ľudsky nekomplikovaný človek. Je to živelný a aj vtipný chlapík, ktorý sa drží pri zemi a vyžaruje obrovskú dávku energie a vitality. Príprava na skúšky, ktoré si každoročne obnovujem, bola a vždy aj býva zážitkom, počas ktorého zistím, kam pokročili najnovšie štúdie z tejto oblasti, a navzájom si odovzdávame aktuálne výsledky a zistenia z praxe.

Podmienkou získania inštruktorského povolenia na WHM v tom čase bolo aj to, že som musel mať lektorskú prax.

## **Prečo je potrebné obnovovať si licenciu každý rok? Mení sa v tejto metóde niečo natoľko závažné, že si to tréning vyslovene vyžaduje?**

Výskum v tejto oblasti napreduje až prekvapujúco rýchlo. Štúdie na danú tému ustavične pribúdajú a v rámci skúšok máme aj testy, ktoré obsahujú otázky z najnovších štúdií a výskumu. Len týmto spôsobom môžeme zaručiť tie najrelevantnejšie informácie z WHM pre tých, ktorí sa chcú učiť od nás. Práve toto je pridaná hodnota, ktorú ponúkame ľuďom, ktorí chcú viac než len generické informácie o WHM, ktorú budú robiť na vlastnú päsť.

Ďalším podstatným dôvodom je priamy kontakt a vytváranie komunity. Technicky sa na samotnej metóde

nič zásadné nemení, ale pribúdajú skúsenosti z praxe, na ktoré spoločne reagujeme a prostredníctvom ktorých sa spoločne učíme.

### **Kolko inštruktorov zo Slovenska aktuálne spolupracuje s Wimom Hofom? A odlišuje sa tvoj prístup v realizovaní WHM?**

Aktuálne s Wimom spolupracuje dvanásť inštruktorov zo Slovenska. Ja sa zameriavam na striktné vedecky dokázateľné fakty a na lekársky prístup v rámci WHM bez príklonu k ezoterickým či pavedeckým črtám akéhokoľvek druhu.

### **V čom tkvie podstata metódy Wima Hofa?**

WHM stojí na troch základných pilieroch. Prvým je dýchanie, druhým sústredenie sa a tretím postupné vystavovanie sa chladu. Tieto tri veci sa priebežne kombinujú.

**Ludia, ktorí praktizujú určitý životný štýl a venujú sa mu, presadzujú benefity práve nimi zvolenej metódy. Či už ide o vegánstvo, o ľudí, ktorí zažívajú prínosy pravidelného behu a nedokážu si bez neho predstaviť ani jediný deň, ľudia, ktorí žijú hlbokým náboženským životom a spásu tela aj duše vidia práve v takej ceste, ľudia, ktorí dávajú prednosť napríklad fyzioterapii, joge... Wim Hof tvrdí, že jeho metóda vedomého dýchania a otužovania dokáže vyriešiť alebo zmierniť problémy pri Crohnovej chorobe, pri reumatoidnej artritíde, skleróze multiplex, dokonca spomína rakovinu a viaceré ďalšie, predovšetkým autoimunitné ochorenia. Je to naozaj pri správnom uchopení**

**všieliek? A venuje sa mu náležitá vedecká pozornosť? Veď ak to tak skutočne je, je to objav, ktorý by si azda zaslúžil Nobelovu cenu...**

Nie je to všieliek. WHM funguje proti zápalom. Aj proti chronickým zápalom. Pri iných ochoreniach však až taký benefit nepredstavuje. Ak pochopíme systém a dôvod, prečo a ako WHM funguje, dá nám to aj presnejší obraz o tom, na čo, prečo a ako metóda zaberá. Bol by som zároveň aj opatrný s používaním pojmu „liečivý“. Je otázne, kedy je človek s chronickým ochorením vyliečený a kedy sa nachádza bezpríznakovom štádiu. Samozrejme, aj bezpríznakové štádium je neraz veľký úspech. Vzhľadom na komplikovanosť a previazanosť vnútorných systémov a mechanizmov celej metódy nie je ešte známe, ako všetko presne funguje. Predpokladám, že sa nájdu nové oblasti, kde bude WHM alebo princípy, na ktorých funguje, účinné. Sám plánujem dodatočný výskum a spoluprácu v oblasti prepojenia WHM a možných zdravotných benefitov súvisiacich s ochoreniami ako skleróza multiplex a Alzheimerova choroba.

**Prečo by sme si mali zvykať na chlad, keď skutočná zima, taká, akú poznáme z minulosti, je na našom území už takmer raritná? Nemali by sme sa skôr pripravovať na lepšie zvládanie vyšších teplôt? Nenarušíme si týmto spôsobom vlastnú termoreguláciu?**

Pracovať s chladom v súčasnosti je pre ľudské telo veľmi dobré. Keď v minulosti bývalo od konca novembra mínus desať stupňov a extrémne mínusové teploty pretrvali až do konca zimy, bolo to pre organizmus náročné. Na takéto nízke teploty nie je ľudské telo prispôbené.

Odolnosť proti chladu je možné ideálne zúročiť pri teplote do mínus päť stupňov Celzia. Takéto zimy dokáže trénovaný organizmus zvládnuť s ľahkým oblečením. Pri nula stupňoch Celzia chodievam po vonku v tričku s krátkymi rukávami a v krátkych nohaviciach.

To, že odolnosť proti chladu znižuje toleranciu vyšších teplôt, je mýtus. Ak človek dokáže lepšie pracovať s teplotným nepohodlím, dokáže ľahšie odolávať aj vyšším teplotám. Človek síce nemá srst, ani si okrem potenia nedokáže pridať dodatočné ochladzovanie, ale hneď ako sa cielene vnútorne pripraví na zvládnutie teplotného diskomfortu, dokáže lepšie zvládať mínusové aj plusové teploty.

Nemôžeme si narušiť vlastnú termoreguláciu, pretože WHM motivuje organizmus, aby si sám zvýšil rozsah teplotného komfortu. Keď som s touto metódou začínal, toleroval som teploty v rozmedzí dvadsaťsedem stupňov až plus-mínus tri stupne, teda dvadsaťštyri až tridsať stupňov. Okolo dvadsaťsedem stupňov bol môj teplotný komfort, keď som chodil v krátkom tričku a nohaviciach. Aktuálne znášam teploty od tridsaťosem stupňov po plus päť stupňov a v tomto rozsahu ich považujem za príjemné. Moje telo si vytvorilo hnedý tuk, ktorý vyhrieva od sedemnást stupňov nižšie. Funguje, samozrejme, aj v mraze, ale nestíha telo vyhrievať úplne. V tomto rozmedzí trénovaný človek nepovažuje chlad za nepríjemný.

### **Kolko otužovania je už priveľa?**

Priveľa je, keď sa telo nestačí zohrievať, podchladí sa a prechádza do núdzového režimu. Vtedy hrozí ochorenie.

### **Vnímaš módnosť či trendovosť v tejto téme?**

Nepochybne áno. Pandemická situácia tento trend zosilnila. Zachytil som aj to, že prvá vlna bola o kváskovaní, druhá o otužovaní. Je to dozaista trend, no nie je samoúčelný. Týmto trendom si ľudia skutočne môžu zlepšiť vlastný život a zdravie. Musia ho však uchopiť správne a rozumne, aby si neublížili.

### **Počas celosvetovej pandémie od roku 2020 mnohí ľudia začali s otužovaním a snažili sa aj touto cestou podporiť si imunitu. Väčšina to robila individuálne, mnohí živelne, z nadšenia alebo z už spomínanej trendovosti. Dá sa WHM naučiť z kníh a z voľne dostupných videí?**

Z kníh sa nepochybne dajú získať dôležité základné informácie, ktoré poslúžia ako návod pri hlbšom bádání. Bez správneho dohľadu a metodiky môžu byť tieto partiálne informácie nesprávne uchopené a napriek tomu, že samotný Wim hovorí, že je jedno ako, dôležité je len to, aby sme dýchali, faktom je, že pri nesprávnom zadržíavaní dychu a hypoxii môže človek stratiť vedomie a dostať kŕče a WHM tak môže byť za určitých okolností aj rizikovou metódou.

### **Môže otužovanie a vystavovanie tela chladu reálne pomôcť posilniť si imunitu? Ako?**

Môže. Telo sa naučí fungovať vo zvýšenom rozpätí teplôt. Tak ľahko sa nepodchladí. Ladová voda zo sprchy či v prírode má pri správnom tréningu imunostimulačné účinky. Do krvi sa vylúči viac protizápalových látok a tie v nej zostávajú aj šesť dní. Ľudský organizmus je

---

„Wim Hof je prirodzený,  
priamočiary a tak akosi ľudsky  
nekomplikovaný človek. Je to  
živelný a aj vtipný chlapík,  
ktorý sa drží pri zemi a vyžaruje  
obrovskú dávku energie  
a vitality.“

---

vtedy odolnejší proti zápalom, alebo si s nimi dokáže lepšie poradiť.

Imunologicky prospešných procesov sa však v rámci praktizovania WHM deje viacero a nie všetky nevyhnutne súvisia s chladom. Dôležitou súčasťou tejto metódy je práca s dýchaním, zadržiavanie dýchania, hypoxia a tréning tela tým, že ho cielene vystavujeme určitým formám stresu. Práve vďaka tomu sa organizmus dokáže ľahšie vyrovnáť aj s neriadenou záťažovou situáciou v budúcnosti.

### **Existuje porovnateľná metóda s tou Wimovou?**

Existuje ich viacero. Ja sám by som vyzdvihol techniku tumo, ktorá v sebe spája dýchanie, sústredenie sa aj generovanie tepla, ale zároveň zdôrazňuje odlišnú prácu s energiou. Tá je síce dôležitá aj v rámci WHM, ale v nevedomej rovine.

### **Poznáš podobných ľudí, ako je Wim Hof, ktorí odolávajú extrémnemu chladu a podstupujú podobné husárske kúsky ako on?**

Podobné veci dokážu aj tibetskí mnísi, aj viacero ďalších ľudí, ktorí nie sú medializovaní, preto sa o nich vie menej. Napríklad v Rusku je silná tradícia otužovania, ktoré je obľúbené celé stáročia. Porfirij Kornejevič Ivanov sa narodil v 19. storočí, prekonal rakovinu, nemal vzdelanie a úplnou náhodou prišiel na to, že extrémne otužovanie a vystavovanie sa chladu má až zarážajúce zdravotné účinky. Svoje teórie zdokonaľoval päťdesiat rokov a počas nich sa dopracoval k niekoľkým životným zásadám, napríklad, aby sa ľudia dvakrát denne umývali



v studenej vode, nepili alkohol a nefajčili, raz týždenne sa vzdali jedla a pitia, či milovali prírodu a ľudí a každému pomáhali a oslobodili si hlavu od myšlienok.

O blahodarných účinkoch otužovania však hovoril aj vedec Ivan Petrovič Pavlov, ktorý ho opísal ako otras v nervových bunkách, ktorý spôsobí pozitívny zásah do nervového systému.

### **Nakoľko rozhodujúca je v tejto metóde viera v seba?**

Táto metóda funguje bez viery, ale ak ju človek má, funguje lepšie a človek dosahuje výraznejšie výsledky. Predovšetkým v rámci imunologických procesov.

Ľudia s pochybnosťami o fungovaní metódy alebo s pochybnosťami o sebe výsledky dosahujú tiež, ale prichádzajú o čosi neskôr. Bojujú teda aj sami so sebou, než si dovoľia dosiahnuť cieľ. Spolupracujem aj s ľuďmi, ktorí akoby sa radi trápili, so všetkým bojujú, sťažujú sa, ale aj tí sa napokon dopracujú k cieľu.

### **Nakoľko je dôležitá charizma inštruktora metódy pre úspech jej klientov?**

V roku 2022 bola zverejnená štúdia, ktorá sa priamo touto otázkou zaoberá. Medzi iným skúmala, či ľudia cvičení Wimom budú mať iné, predpokladané lepšie výsledky, ako skupina trénovaná iným inštruktorom. Ukázalo sa, že Wimova osobnosť nemá na dosiahnuté výsledky absolútne žiaden vplyv.

Na to, aby WHM účinkovala, charizma inštruktora potrebná nie je, ale keďže WHM pracuje so stresovými technikami, charizma trénera môže vzbudiť dôveru a do viesť ľudí k lepším výsledkom rýchlejšie. Aj u nás

sú lektori, ktorí nejdú vedeckým smerom založeným na vysvetľovaní fyziologických procesov, ale viac tým zážitkovým a oddychovým. Sú ľudia, ktorým vyhovuje jeden štýl prístupu, a aj takí, ktorým vyhovuje iný štýl. Niektorí nechcú vedieť, prečo robia to, čo robia, ako to celé funguje a vplýva na ich organizmus. Chcú si zadýchať, zrelaxovať sa pri rytmických zvukoch bubnov, ponoriť sa do studenej vody a viac neriešiť.

Nás v rámci výučby na inštruktorov v Holandsku nevyučoval Wim, ale emeritný profesor experimentálnej imunológie Dr. Pierre Capel z Radboud University a odborné nám vysvetľoval vykonaný výskum a štúdie. Táto prednáška sa už využíva ako študijný materiál pre nasledujúcich študentov. Základ je vedecký a na to, aby som sa metódu naučil a pochopil ju, nepotreboval som charizmu Wima Hofa. Pravdou však je, že inštruktor si musí byť istý sám sebou. Musí mať dostatočnú vedomostnú základňu na to, aby dokázal zodpovedať otázky ľudí a zvoliť správny individuálny prístup pre každého aj v rámci skupiny. Ak ľudia vyučujúcemu dôverujú, ľahšie sa dopracujú k výsledkom.

A pokiaľ by ľuďom záležalo na získaní Wima Hofa na tréning a išlo by im o to, aby zažili jeho charizmu naživo, museli by ho odmeniť sumou vo výške niekoľko desiatok tisíc eur na deň. Prípadne sa pokúsiť zúčastniť na niektorom z jeho zriedkavých tréningov či workshopoch, kde by bol Wim prítomný. Samotný Wim však z takýchto honorárov prispieval na charitatívne účely, alebo ich priamo celé rozdal.

**Wim Hof vraj čaro chladu objavil spontánne, akosi nevedomky, keď mal sedemnášť rokov. Je schopnosť vyrovnávať sa s chladom odlišná, keď je človek takýto mladý? Ako sa s touto metódou začína starším?**

Približne do dvadsiatich troch rokov sa človek vyvíja. Vo veku dvadsaťtri rokov dosahuje maximum. Od dvadsiatich troch rokov človek „umiera“. Ďalší zlom prichádza po štyridsiatke. V tomto veku už niektoré telesné funkcie človeka fungujú aj pocitovo horšie. Pri WHM však vek až takú rolu nehrá. Dôchodcovia, ktorí sa prihlásia na desaťtýždňový kurz, chcú so sebou niečo urobiť. Keď sa na desaťtýždňový intenzívny kurz prihlási starší človek, jeho motivácia k zmene musí byť silná. Mladí buď chcú, alebo experimentujú. Na výsledkoch však rozdiel nepozorujem.

Rozdiel je však citeľný napríklad v rámci pohlaví. Muži majú rýchlejší metabolizmus a teplo vyrábajú ľahšie. Ženy sú však neraz motivovanejšie a odhodlanejšie a výsledky dosahujú rovnako dobre.

**Vyučuje Wim Hof aj osobne, alebo to už zaňho riešia nejakí jeho spolupracovníci a kurzy rieši formou nahratých videí?**

Osobné kurzy Wim Hof bežne neposkytuje a kurzy realizuje formou vopred nahratých videí. Keď sa venoval vrcholovým športovcom, bolo to v dlhšom časovom horizonte. Robí však zimné predĺžené víkendy v Poľsku a v lete v Pyrenejach. Na tých sa stále zúčastňuje osobne spolu s ďalšími inštruktormi. Ak má niekto veľký záujem stretnúť sa s Wimom a učiť sa priamo od neho, je možné nájsť viacero ciest, ktorými to dosiahne. Potreb-

ná je vôľa a ochota cestovať a počítať treba aj s určitými finančnými nákladmi, ktoré však, vzhľadom na to, čo môžu získať, nie sú neprimerané.

**Wim Hof vo svojej knihe píše, že nie je geneticky, ani inak nijako lepšie disponovaný než ostatní. Že každý dokáže to čo on. Je to pravda?**

Nie je inak disponovaný, je trénovanejší. V tejto súvislosti je však veľmi zaujímavé pozrieť sa na vedný odbor epigenetiku, ktorý študuje, ako sa telo prispôsobuje na rôzne podmienky, väčšinou na stresory, a ako sa tým následne aktivujú a deaktivujú niektoré gény. Epigenetika je vedecký odbor genetiky, ktorý študuje génovú expresiu, ktorá nie je spôsobená zmenou nukleotidovej sekvencie DNA. V tejto súvislosti sa študovali napríklad aj potomkovia ľudí, ktorí prežili koncentračné tábory, a výsledky boli skutočne pozoruhodné, lebo ešte tretia generácia mala aktivované určité špecifické gény, ktoré mať aktivované, podľa všetkého, nemali. Prešli si stresovým hladomorom a aktivoval sa im gén, vďaka ktorému z minimálneho príjmu dokážu generovať zásoby. A tak sú, povedzme, tri nasledujúce generácie obézne, strava sa im premieňa na tuk, lebo počas jedného života bol epigenetický stres natolko intenzívny, že sa tento gén aktivoval.

Ak nejakú činnosť vykonávame pravidelne, rádovo v jednotkách rokov, môže sa tým aktivovať určitý gén a môžeme ho aj preniesť na svojich potokov. Ak ide o výrazný stresor, stačí aj kratší čas. Vlastnou činnosťou dokážeme ovplyvňovať vlastný genetický kód. Nevieme ho, samozrejme, zmeniť, ale dokážeme jednotlivé gény „zapínať“ a „vypínať“.

**Wim Hof tiež tvrdí, že bez dychu nie sme ničím. No ak nad ním prevezmeme kontrolu, získame prístup k svojmu vedomiu a vnímaniu. Tvrdí, že stačí 10 dní sprchovania sa v studenej vode a presmerujeme tok krvi do hĺbky nášho mozgu, odomkneme jeho skutočný potenciál. Mozog potom podľa neho vytvorí jednotu so životnou silou, s krvou a dychom, zmenia sa chemické procesy a vedome sa do seba ponoríme, pretože všetko je prepojené. Vôľu označuje ako neurologický sval, ktorá však musí byť podporená tým, že budeme mať v poriadku biochémiu. Vo svojej knihe Wim Hof odpovedá na rôzne typy otázok – či je vhodnejšie dýchať nosom alebo ústami, koľkokrát dýchať či ako dýchať: „Jednoducho dýchajte!“ Skutočne to je také jednoduché?**

Áno. Je. Ale je potrebné rozumieť tomu, prečo to robím. Z pohľadu WHM nie je ani rozdiel medzi dýchaním nosom alebo ústami. Niekedy je dobré nebyť zahľtený informáciami a neriešiť, či dýchať ľavou dierkou alebo pravou... Dôležité je dýchať. A sústrediť sa na dych. Na to, aby WHM fungovala tak, ako fungovať má, musí nastať hyperventilácia a človek má vydýchať  $\text{CO}_2$ . Ak je cieľom dosiahnutie hyperventilácie a hypokapnie, nemôžem dýchať len čisto meditatívne. Bežci a ľudia, ktorí dokážu kvalitne bránicovo dýchať, sa do hyperventilácie dokážu dostať aj pri dýchaní nosom. Ale niektorí na dosiahnutie cieľa dýchajú aj ústami. A je to v poriadku.

**Zvýšená hypoxia pri zádrži dychu spôsobená zvýšenou svalovou prácou pomáha tvorbe červených krviniek. Je tento efekt dlhodobý, alebo pôsobí len dočasne? Zvykne si naň telo po čase?**