

СПОРТ
ИЗНУТРИ

Предисловие Уима Хофа



Изложенное в этой книге рекомендовано в качестве дополнительной информации и не является замещением полноценной физической подготовки. Все виды упражнений сопряжены с некоторой степенью риска. Редакторы и издатель рекомендуют со всей ответственностью отнестись к вопросу своей безопасности и оценить свои возможности. Прежде чем приступать к выполнению описанных в этой книге упражнений, убедитесь, что снаряжение в хорошем состоянии, не подвергайте себя риску, не переоценивайте свой опыт, природные способности, физическую форму и подготовку. Программы тренировок и питания, описанные в книге, не заменяют программы тренировок и питания, которые, возможно, прописаны вам врачом. Прежде чем начать, как для любой другой программы тренировок и питания, сначала необходимо получить разрешение врача.

Ни автор, ни издатель не рекламируют отдельные компании, организации или лица, упомянутые на страницах этой книги, а упомянутые компании, организации и лица не рекламируют эту книгу, ее автора или издателя.

Адреса в Интернете и номера телефонов, приведенные в книге, актуальны на момент поступления книги в печать.

Оглавление

Предисловие Уима Хофа	9
Вступление. Огонь внутри	13
Введение. Ода медузе	19
Глава 1. Пришествие «Ледяного человека»	45
Глава 2. Что там в мусорном баке эволюции?	76
Глава 3. Измерить неизмеримое	109
Глава 4. «Вбить клин»	118
Глава 5. Номер 2182	142
Глава 6. Искусство падения	158
Глава 7. Пушкой по воробьям	183
Глава 8. А внутри идет дождь	205
Глава 9. Болезнь Паркинсона и Крона, переломы и артрит	229
Глава 10. Всепогодные интервалы	260
Глава 11. Война с холодом и жизненное начало	279
Глава 12. Tough Guy	302
Глава 13. Килиманджаро	323
Эпилог. Холодно и хорошо	358
Немного о хронологии	369
Благодарности	370
Список литературы	375
Алфавитный указатель	379

Вместо того чтобы изнеживать ноги детей обувью, Ликург потребовал укреплять их хождением босиком. Он считал, что, отказавшись от обуви, они гораздо легче будут подниматься в гору и более безопасно спускаться вниз. Привыкшие ходить босыми, они легче, чем обутые, будут прыгать, подсакивать и быстрее бегать. Вместо того чтобы расслаблять тело одеждой, Ликург постановил, чтобы они в течение всего года носили один и тот же гиматий. Он полагал, что так юноши лучше будут подготовлены и к жаре, и к холоду (перевод с древнегреческого Л. Г. Печатниковой, Ксенофонт, «Лакедемонская полития», издательский центр «Гуманитарная Академия», Санкт-Петербург, 2014 год).

— Ксенофонт Спартанский,
431–354 гг. до н.э.

Благодаря ежедневным погружениям в холодную воду человек вовсе не становится, как часто думают, «подобен богам». Такие люди часто очень гордятся своими достижениями и насмеются над теми, кто не занимается таким ежедневным закаливанием. Такой «морж» нередко «благодарит Бога, что он не такой, как все». Погружения в холодную воду или холодные обливания очень часто бывают вредны, особенно тем, у кого вес ниже нормы или кто сбрасывает очень много веса.

— Journal of the American Medical Association,
1914 г.

Природа подарила нам возможность исцелять себя. Осознанное дыхание и закаливание в природных условиях — два инструмента, с помощью которых каждый может контролировать иммунную систему, поднимать себе настроение и увеличивать запас энергии. Я уверен, что каждый может вмешаться в эти бессознательные процессы и со временем взять под контроль вегетативную нервную систему. Это громкое заявление, и некоторые не без оснований воспринимают мою убежденность и восторженность с недоверием. Скептицизм — вещь полезная: благодаря ему раскрывается истина. Но я не был уверен, что готов к встрече со Скоттом Карни, ведь он — скептик из скептиков. Скотт приехал в Польшу, чтобы доказать всему миру, что я — жулик.

У меня был небольшой тренировочный центр в холодных горах Крконоше. Там я учил людей с помощью льда и снега вторгаться в глубинные основы физиологии. Почти все приезжали сюда со стремлением учиться. Но со Скоттом было иначе. Он — антрополог, занимающийся журналистскими расследованиями, он привык задавать вопросы, пока не докопается до истинного положения вещей. Едва я встретил его в аэропорту, я понял, что неделя предстоит не из легких.

Сначала я узнал, какой у Скотта аналитический ум, и произошло это за игрой в шахматы. Мы засиделись вечером, каждый испытывал свой способ защиты и пытался отвоевать доску. При этом мы говорили и о том, что это



Я думаю, он понял, что я не догматик, а всего лишь тверд в своем убеждении, что каждый может стать еще более человеком.

значит — научить любить холод. Скотт выиграл. А еще он заключил со мной договор, что испробует мою методику.

На следующий день он приступил к изучению моих техник на себе. И это человек, только что прибывший из прибрежного Лос-Анджелеса, где всегда тепло. Однако он учился правильно дышать и почти голым лежать на снегу со всеми остальными членами группы. Я догадываюсь, что это вовсе не то, что ему *хотелось бы* делать. Тем не менее, когда мы встретились через два дня, он стоял босыми ногами на снегу и, без сомнения, ощущал в себе первобытные силы.

Ведя европейский образ жизни, очень легко недооценивать природу. Основы физиологии у всех млекопитающих одинаковы, но человек почему-то так увлекся важными мыслями, возникающими в его большом мозге, что пришел к убеждению, что отличается от всего, что его окружает. Мы, конечно, умеем возводить небоскребы, летать на самолетах, и нам не составит труда включить

термостат, чтобы справиться с холодом, однако технологии, которые считаются нашей главной силой, оказываются «костылями», без которых мы не можем обойтись. Вещи, которые мы изобрели для своего комфорта, делают нас слабыми.

Впрочем, чтобы умерить свою зависимость от комфорта, нужно всего несколько дней. Осознанное дыхание и мысленное сосредоточение дают импульс химическим изменениям, в результате которых организм ощелачивается, а благодаря погружению в холодную воду формируется психическое и физическое зеркало, в котором мы видим себя в состоянии «бей или беги». Эти изменения вызывают очень мощные ощущения.

В последующие несколько лет, по мере того как я находил все новые способы сделать свой метод доступным для всех, мы со Скоттом поддерживали переписку по электронной почте. В 2014 году он получил шесть страниц в июльском выпуске журнала *Playboy*! И там был я, почти голый на страницах *Playboy*, я разглагольствовал по поводу того, что дыхательные упражнения активизируют ствол головного мозга, а мерзнуть, бить, бежать и совокупляться — основные инстинкты нашего организма. Вскоре после этого в научных журналах начали появляться новые исследования, доказывающие, что мой метод работает. Скотт понял, что пора писать книгу. В ней будет лишь фактическое наблюдение. Без всяких рассуждений. Это-то он и сделал.

Три недели он пробыл у меня в Нидерландах. Я думаю, он понял, что я не догматик, а всего лишь тверд в сво-

ем убеждении, что каждый может стать еще более человеком.

В этом году он решил подняться со мной на Килиманджаро. Надеюсь, что не выдаю секретов раньше времени, но мы осилили эту вершину за рекордное время — всего за 28 часов. Тут нет никаких баек или выдумок, только фактические отзывы о том, чего могут достичь люди, если приложат возможности своего тела и сознания.

Пора уже вернуть силы матушки-Природы в сферу сознательного. Мы — воины и стремимся подарить силу и счастье каждому. Вместе мы вернем себе то, что утратили. Другими словами, остается только сказать: «Дышите, сукины дети!»

С любовью,

Уим Хоф

Стро, Нидерланды, 28 апреля 2016 года

Вступление



Огонь внутри

Ряд фонарей на наших головах прорезал чернильную темноту африканской ночи, освещая лоскуты тропы, покрытой сыпучими камнями. Алюминиевые посохи и трекинговые ботинки скрежетали по грунту, группа направлялась на север к скалистой глыбе вулканического происхождения, которая каждый год уносит в среднем восемь туристских жизней. Мы дышим резко и ритмично, словно нас заперли в помещении, откуда выкачивают воздух. Кажется, будто каждый глубокий вдох может стать последним. Мы бредем вперед сосредоточенной, слаженной группой, пока оранжевые пальцы рассвета не стягивают с горизонта покрывало ночи. И вот начинают вырисовываться очертания горного пика. Сначала это лишь темно-лиловая прореха на усеянном звездами небе, но, по мере того как небосвод стряхивает объятия ночи, солнечные лучи зажигают ледник, как маяк.

Килиманджаро.

Высочайшая гора Африки вздымается посреди залитой солнцем саванны, устремляясь высоко за облака. Там ветра скоростью более 80 км/ч полируют, пожалуй, един-

ственный образовавшийся на этом континенте участок льда. Впервые мы увидели это так близко, и я не мог определиться, в восторге я или в ужасе. Последние 20 часов горная вершина скрывалась за облаками и своими предгорьями, теперь же этот огромный массив вулканической породы был уже не мысленным образом, вызванным в нашем воображении, а неумолимой, реально существующей преградой. Постепенный подъем длиной в 25 км, начавшийся у входа в парк, через несколько километров резко обрывался — из низменности вздымалось основание вулканического конуса, переходя в бесплодные, неприветливые пустоши.

Это место, начисто лишенное жизни и приютившее словно упавший с Луны базовый лагерь, стало пунктом, где началось величайшее в моей жизни испытание, то, где я дошел до самого предела человеческой выносливости. Тысячи туристов ежегодно пытаются подняться к вершине этой горы, однако обычно они делают это поэтапно, с передышками, захватив с собой самое современное альпинистское снаряжение. Мы же достигнем вершины в близком к рекордному темпе, не давая себе акклиматизироваться к высоте, почти без еды и сна и, что самое поразительное, без какой-либо теплой одежды. На мне были лишь ботинки, купальный костюм, шерстяная шапка и рюкзак, в котором хранились кое-какие средства для неотложной помощи и вода. Грудь у меня была открыта холодным ветрам.

Один из проводников, разглядывавший меня, одетый в полный термокомплект, в конце концов не сдержался.

— Наденьте хоть что-нибудь, — проговорил он, не в силах равнодушно смотреть на оголенное тело.

Разумная просьба. Даже когда солнце всходит, температура здесь гораздо ниже нуля, а при подъеме будет еще холоднее.

Только проводник не знал, что холод заботит меня меньше всего. Собственно, в этом-то, пожалуй, все и дело. Моя кожа — словно броня, неподвластная воздействию температур. Отчасти из-за того, что я прилагал столько усилий, взбираясь в гору, в организме образовалось так много тепла, что он не знал, что с ним делать; однако произошло это на другом уровне — том, что я до сих пор пытаюсь осмыслить, — из-за того, что я попросту не позволял низким температурам влиять на мое тело. Как бы то ни было, я потел, а не дрожал. Но нам предстояло еще одно испытание, которое вызвало гораздо более опасную проблему, такую, что могла бы сорвать всю экспедицию.

Разумные люди отводят на поход к вершине Килиманджаро от пяти до десяти дней. Они поднимаются медленно, с тщательно продуманными передышками по пути с тем, чтобы организм мог выработать достаточное количество красных кровяных телец, восполнив уменьшение объема кислорода по мере подъема. Но мы же люди неразумные. Наш довольно дерзкий план состоял в том, чтобы покорить вершину за два дня. При таком темпе на акклиматизацию времени нет. На высоте всего 3900 м — не более двух третей подъема — воздух уже становится настолько разреженным, что без акклиматизации у не-