

Proč se začít zabývat chládovou terapií

Kniha je tím, co si vzala za úkol ve svém názvu – kompletním průvodcem světem chladu a otužování. Je pro vás všechny, kteří se otužujete nebo s otužováním chcete začít. Ukážeme vám v ní osobní příběhy, nové rozměry zdraví, štěstí a růstu, které otužování a celkově působení chladu přináší. Tělo i psychika si chlad dokážou opravdu užít. Stačí si to dovolit.

Tato kniha bude vaším průvodcem motivací, inspirací a také praxí otužování, kterému říkáme „chládová terapie“. Ukáže vám, jak se můžete otužovat postupně, rozumně, krok za krokem. Dozvíte se, proč má chlad na náš organismus i psychiku tak zásadní pozitivní účinky. Inspirujeme vás příběhy nových začátků a úspěchů. Ukážeme vám, jak pomocí chladu můžete být více naplněni „tady a teď“ a podpořit vše, co ve svém životě děláte. Vztahy, práci, soustředění, sebelásku, komunikaci, fyzický i mentální výkon, zdraví, imunitu, sport, kvalitu spánku... Chlad se vine tématy seberozvoje jako červená nit a dokáže nám pomoci snad v každé oblasti našeho života.

Co více, nemusíte se otužovat roky nebo desetiletí, abyste jeho efekty pocítili. Naopak, pokud zvolíte správný postup, stačí jen pouhé desítky vteřin... Účinky správně využívané chládové terapie na sobě pocítíte prakticky okamžitě. Hned poté, co se z chladu dostanete zpět do tepla, vnímáte pozitivní změny. Endorfiny, příliv radosti a dobrého pocitu ze sebe sama, lepší náladu a chuť do života.

Přesně tyto efekty nám nesmírně pomáhají také v turbulentních dobách nečekaných společenských změn, které se začaly v České republice projevovat od března 2020. Máme vědomou možnost, jak svou psychiku i tělo nebývale efektivně podpořit a pomoci sami sobě být „nejlepší verzí sebe sama“, i když radosti a veselí vnější události příliš nenahrávají.

Po vystoupení z ledové vody nás vždy čeká úplně nový svět. Ti z vás, kteří se otužujete, dobře víte, o čem mluvím. Mnoho účastníků našich workshopů a kempů přichází s obavami. „Voda je hodně studená“, „nikdy jsem nic podobného nezkoušel/a“, „co když se nachladím“... Tyto obavy novým zájemcům často víří hlavou. Strach a obavy jsou přirozenou součástí bytí. Chrání nás a jsou v jádru dobré. Ovšem pokud se je naučíme ovládat a překonávat, otevírá se nám celý vesmír dalších možností.

„Pokud děláš v životě jen lehké věci,

život bude těžký.“

— T. Harv Eker

Někdy se stává, že nás k sobě chlad vyloženě volá. Je jen na nás, zda toto vnitřní volání poslechneme a překročíme své hranice, nebo zůstaneme v komfortu, kterým se ovšem nezměníme.

Změna k lepšímu potřebuje akci. Akce je vždy nepohodlná. I dalajláma přiznává, že on sám je v podstatě jako každý jiný člověk líný. Je jednodušší nedělat nic, než se o něco snažit. Když ale překonáme sami sebe a uděláme první krok, čeká nás něco nového. Něco vzrušujícího.

Znáte to lehké napětí před výkonem? Než si stoupnete před lidi, abyste jim sdělili svoji myšlenku, pocit, než se ozve „start“ u závodu a vy vyrazíte vpřed, nebo když se chystáte na ponor do ledové vody?

Kolik z nás by raději než jít do posilovny nebo na zahradu, kde máme činky, o něco déle spalo. Nebo si řeklo, že dneska je voda moc studená... Znáte však ten pocit poté, co řeknete „ne“ skutečným i domnělým překážkám?

Když se překonáte, odložíte výmluvy? V duchu si říkáte, dnes jsem unavený, špatně jsem spal, bolí mě celé tělo... Když je ve své hlavě ztlumíme jako příliš hlasitou hudbu, překonáme se a jdeme cvičit nebo se chladit, dobrý pocit je pak dvojnásobný.

Doteď si pamatuji, jak jsem jednoho dne stál v zimě u bazénu u nás na zahradě a vnímal jsem, jak se před ponorem cítím. Bylo zrovna sychravo a škaredě a mně v hlavě jelo to, že teď trénuji každý den, že je toho na mě moc, že bych si měl na den odpočinout... Doopravdy jsem se na ponor, natož plavání ve vodě vůbec necítil.

Rozhodl jsem se to brát jako zkušenost. Udělám to – ponořím se! Pokud to bude dobré rozhodnutí, budu za něj zpětně moc rád. Pokud ne, budu mít situaci, z které se mohu poučit. Lepší vlastní zkušenost než nějaký neurčitý strach. Chtěl jsem věřit sám sobě a své prožité zkušenosti, ne anonymním strachům.

Vždy se snažím rozlišit tu tenkou hranici mezi obavou, jistou formou lelosti a tím, že je toho na organismus doopravdy moc. Tato hranice je tenká a je jediná cesta k jejímu lepšímu objevování. Tou jedinou cestou je vlastní zkušenost.

Když jsem se to ráno ponořil, měl jsem chvíli neidentifikovatelný pocit. Samozřejmě mi byla zima, ale zkoumal jsem, *jakým způsobem* je mi zima. Ona totiž není zima jako zima. Zimu cítíme všichni, ale její kvalitu vnímáme každý jinak. Když se s tím pocitem skamarádíme, vítáme ho jako starého známého, kterého opět rádi vidíme, je pobyt v ledové vodě příjemnější a uvolněnější.

Několik chvil poté, co jsem se ponořil do vody, jsem pocítil velkou radost. Najednou jsem vnímal příval energie a chuti se do ledové vody vrhnout. Udělal jsem to. Nakonec ten den patřil ranní chladový trénink v bazénu na zahradě mezi ty nejdelší a nejintenzivnější, které jsem tu zimu zažil. Plaval jsem několikrát se zadržným dechem pod vodní hladinou od jednoho konce bazénu ke druhému. Nesmírně mě to bavilo. Připadal jsem si jako malé dítě na pískovišti s bábovičkami. Čistá radost a nadšení.¹

Každý takový zážitek pro mě byl silnou inspirací, v duchu Zátopkova „když nemůžu, přidám“. Nejde o to, jít „na sílu“. To vůbec ne. Naopak ve cvičení s chladem si potřebujeme být velmi vědomi svého stavu a vnímat, jaká intenzita a dávka jsou pro každého z nás jako jednotlivce vhodné. Ovšem pokrok a růst v životě i chladové terapii leží v zóně diskomfortu. Pokud se nedostaneme k hranicím svého odhodlání, jak je máme rozšiřovat? Proto jsem se toho ráno rozhodl brát ponor do ledové vody jako zkušenost. Nastavil jsem si v hlavě, že pokud mi tělo bude dávat signály, že je toho na něj doopravdy moc a že to ráno bych si měl od chladu odpočinout, tak to udělám a hned se vynořím.

Chladová terapie je založena na přístupu, který nám pomáhá vnímat, kdy doopravdy potřebujeme odpočinek a kdy je čas se překonat. Mezi těmito dvěma póly má být harmonie. Naším průvodcem je opět vlastní zkušenost a osobní kvalita, které s oblibou říkám „moudrost“.

Tato kniha bude zčásti o překonávání hranic. Ale nejen o tom. Bude také o sebelásce a citlivém přístupu k sobě sama. V roce 2018 mi můj mentor, zkušený instruktor Wim Hof metody a bojových sportů z Velké Británie, pomáhal pochopit, jaký je vztah mezi výkony v chladu a osobní vnímavostí. „Vlastně nechceš být jako Wim Hof. Tedy spíše se nechceš dopracovat ke stejné otužilosti, jakou má on. On sám to zvládá, ale vnímat lidi kolem sebe a pomáhat jim s úvodními kroky v otužování je velmi těžké, pokud jsi od nich tak vzdálen. Pokud stoupáš na Everest v plavkách, nedokážeš se pak příliš vcítit do toho, co prožívá člověk, který je v chladu poprvé.“ Tehdy to pro mě byl důležitý impulz – vysoká míra chladového výkonu jde do protivky s jakýmsi „rodičovským principem“, kdy známe nejen cíle, kam se chceme dostat, a máme plán, ale také jsme sami k sobě i ostatním laskaví a známe své hranice a jakousi slabost – pocit, že ať už v chladu nebo v životě děláme jakkoliv velké nebo malé výkony, vždy někde leží limit, který je moudré respektovat.