

[La méthode Wim Hof](#)

Voilà la traduction de l'article déjà publié sur Wim Hof, l'homme de glace.

Il révèle ici sa technique.

Avertissement : ce qui suit n'est qu'informatif. Le blog ne serait tenu responsable des incidents qui pourraient survenir si vous choisissez de l'expérimenter.

La méthode Wim Hof révélée – Comment contrôler consciemment son système immunitaire

Vous trouverez sur internet de nombreux articles et vidéos sur **Wim Hof**, détenteur de 20 records du monde Guinness pour sa résistance à des températures extrêmes. Il a fait l'ascension de l'Everest et du Kilimandjaro avec juste un short et des chaussures, est resté sans problème dans un bain glacé pendant des heures et a couru un marathon dans le désert sans boire.

Wim est capable d'accomplir facilement ces exploits en utilisant la "méthode Wim Hof" – une technique de respiration qui permet de contrôler les systèmes autonomes du corps.

L'effet le plus stupéfiant de sa méthode est sans conteste la capacité à contrôler consciemment son système immunitaire pour résister à toutes les maladies. En se mettant davantage en harmonie avec le corps, Wim dit qu'on peut se débarrasser de toutes les maladies les plus destructrices, comme le SIDA, la sclérose en plaques et le cancer



Wim travaille actuellement avec un groupe de chercheurs d'université pour prouver que tout le monde peut réaliser comme lui des choses extraordinaires. Il prend 12 participants qui n'ont aucun entraînement préalable et les instruit en l'espace d'une semaine. À la fin de la semaine, chaque

participant se fait injecter une bactérie qui entraîne normalement pendant plusieurs jours de violentes nausées, des vomissements et de la fièvre. Grâce à la méthode Wim Hof, les participants ne ressentiront rien (Wim l'a déjà fait et n'a rien eu de plus qu'un léger mal de tête).



Wim est venu récemment faire un atelier pour l'équipe du [Valhalla Movement](#) et il a expliqué qu'il voulait que beaucoup de gens sachent que c'était possible. Sa vision est un monde sans maladie.

Donc sans plus de cérémonie, voici les principes de la méthode Wim Hof...

(nous vous recommandons fortement de suivre son cours en ligne ou l'un de ses ateliers pour en comprendre pleinement les tenants et les aboutissants.)



La Méthode

La méthode Wim Hof ressemble à la méditation Tummo (chaleur interne) et au pranayama (respiration pratiquée dans le yoga). C'est malgré tout quelque chose d'entièrement différent. Bien que Wim ait étudié le yoga et la méditation pendant de nombreuses années, cette technique provient fondamentalement de ce qu'il appelle "le grand froid de la nature". En se soumettant à des situations glaciales naturelles, il a appris à résister aux forces extrêmes du froid, de la chaleur et de la peur. Si vous apprenez correctement cette méthode ou technique, cela vous autorisera à faire la même chose.

La première partie est un exercice respiratoire qui peut s'apparenter à une hyperventilation contrôlée. C'est bien sûr un oxymore. L'hyperventilation est quelque chose qui se produit involontairement. Mais il n'y a qu'à imaginer l'élément respiration, sans aucun des déclencheurs de stress qui entraînent normalement cette façon de respirer. L'idée consiste en respirations rapides qui revigorent en apportant beaucoup d'oxygène. Le mécanisme de cet exercice est une oxygénation complète du sang et des cellules.

1) Installez-vous confortablement et fermez les yeux

Asseyez-vous en posture de méditation, de la manière la plus confortable pour vous. Assurez-vous que vous dilatez librement vos poumons sans ressentir une quelconque constriction. Il est recommandé de faire cet exercice juste après le réveil quand l'estomac est encore vide.

2) Échauffez-vous

Inspirez profondément. Faites-le jusqu'à ce que vous sentiez une légère pression à l'intérieur de la poitrine au niveau du plexus solaire. Restez ainsi pendant un moment et ensuite expirez complètement. Expulsez autant d'air que vous pouvez. Restez ainsi pendant un moment. Répétez cet échauffement 15 fois.

3) 30 respirations puissantes

Imaginez que vous voulez gonfler un ballon. Inspirez par le nez et expirez par la bouche à petits coups. Le ventre se rentre quand vous expirez et se gonfle quand vous inspirez. Gardez un rythme régulier et mettez pleinement en action votre abdomen. Fermez les yeux et faites ceci 30 fois jusqu'à ce que vous sentiez que votre corps est saturé d'oxygène. Les symptômes pourront être un léger mal de tête, des sensations de picotement dans le corps, une montée d'énergie.

4) Passez votre corps en revue

Durant les 30 puissantes respirations, plongez à l'intérieur de votre corps et prenez-en conscience autant que possible. Promenez votre conscience de haut en bas du corps et utilisez votre intuition quant aux parties qui manquent d'énergie et celles où elle est en excès. Passez en revue tous les blocages entre les deux. Tentez d'envoyer de l'énergie/chaleur vers ces blocages. Puis libérez-les progressivement. Des tremblements, d'anciens traumatismes et des libérations émotionnelles peuvent se produire. On peut les comparer à la montée de la kundalini. Sentez que tout votre corps se remplit de chaleur et d'amour. Sentez la négativité se dissoudre.

Les gens rapportent souvent pendant cet exercice un tourbillonnement de couleurs et autres imageries visuelles. Une fois apparues, allez dedans, acceptez-les, fusionnez avec. Apprivoisez ce

monde intérieur et la manière dont il se relie à des sensations de tension ou de blocages du corps.

5) La rétention

Après la succession rapide du cycle des 30 respirations, refaites une autre inspiration en remplissant vos poumons au maximum sans forcer. Puis expulsez tout l'air et restez ainsi aussi longtemps que possible. Rentrez un peu le menton pour empêcher l'air d'entrer de nouveau. Détendez-vous et ouvrez tous les canaux d'énergie du corps. Remarquez comment tout l'oxygène se répand dans le corps. Restez sans respirer jusqu'à ce que vous sentiez un réflexe de suffocation en haut de votre poitrine.

6) Respiration de récupération

Inspirez à fond. Sentez votre poitrine qui se gonfle. Relâchez la tension dans le plexus solaire. Quand vous êtes au maximum d'inspiration, retenez une fois de plus votre souffle. Abaissez le menton sur la poitrine et restez ainsi pendant environ 15 secondes. Notez que vous pouvez diriger l'énergie par la conscience. Utilisez ce temps pour passer le corps en revue et voir où il n'existe aucune couleur, où résident une tension ou un blocage. Délimitez cette tension, allez dedans, amenez de l'énergie vers ce trou noir. Sentez les contractions disparaître, les endroits sombres se remplir de lumière. Détendez votre corps plus profondément, laissez tout s'en aller. Votre corps sait mieux que vous. Au bout des 15 secondes, vous avez terminé la première série.

Commencez cette pratique avec une ou deux séries. Essayez de le faire tous les jours et ajoutez deux séries supplémentaires dans les jours suivants. Dès que vous vous sentez à l'aise en retenant votre respiration, vous pouvez commencer à ajouter des exercices. Faites un travail minimum de 15 minutes ou de 6 séries. Vous pouvez pratiquer le temps qu'il vous plaira.

Si vous ressentez des vertiges ou des douleurs, arrêtez la posture et allongez-vous sur le dos. Respirez normalement et stoppez la séance.

Réservez-vous au moins 5 minutes en fin de séance pour vous détendre et explorer le corps.

Résumé

1. 30 respirations comme si on soufflait dans un ballon
2. Inspirations à fond
3. Expirations à fond et rétention jusqu'au réflexe de suffocation
4. Inspiration profonde et rétention pendant 10 à 15 secondes.
5. Répétez jusqu'à la fin de la série
6. Prenez 5 minutes pour vous relaxer et explorez votre corps

(...) [Il est possible d'ajouter des postures de yoga pendant les exercices respiratoires]

Exposition au froid

Après le passage en revue du corps des exercices précédents, vous êtes prêt à mettre votre corps au contact du froid. Il est très important de tenter de se détendre autant que possible, de faire réellement corps avec le froid, ce n'est qu'alors que votre corps traitera les signaux et commencera la thermogenèse [production de chaleur]. Comme le dit Wim, "*le froid est votre chaleureux ami !*"

Douches froides

Si vous êtes novice en matière d'exposition au froid, commencez par des douches froides. Démarrez par les pieds et ensuite remontez sur vos jambes, votre estomac, vos épaules, le cou et enfin la tête. Le choc initial, les frissons et l'hyperventilation sont normaux. Essayez de garder votre calme et de respirer tranquillement. Fermez les yeux et essayez de vraiment faire corps avec le froid.

Si vous ressentez un grand inconfort physique, comme des frissons exagérés, un engourdissement ou une douleur, réchauffez votre corps dès que possible.

Une fois sorti de la douche, prenez un moment pour faire un lent passage en revue du corps avant de vous sécher.

L'exposition au froid fonctionne comme quand on soulève des poids, on devient plus fort avec le temps. Il existe de petits muscles autour de vos veines qui se contractent quand ils viennent au contact du froid. Après quelque temps (seulement 1 à 2 semaines selon Wim), ces muscles se fortifient, améliorant la santé des veines et réduisant la puissance demandée à votre cœur pour faire circuler le sang.

Vous pouvez augmenter le temps d'exposition progressivement. À un certain moment, le froid sera ressenti comme simplement aussi confortable que de porter votre pyjama favori et vous pourrez vous passer complètement de douches chaudes. Remarquez le ressenti extraordinaire d'une douche froide et l'indolence qui suit une douche chaude.

Bains glacés

Après quelques semaines de douches froides, vous pourrez monter la barre en prenant un bain glacé. Procurez-vous 2 ou 3 sacs de glace et mettez-les dans une baignoire à moitié remplie. Attendez que les 2/3 aient fondu ou que l'eau ait atteint la température prévue (10-12°C). Vous pouvez jeter deux poignées de gros sel pour accélérer ce processus.

Comme pour les douches froides, essayez de vous relaxer autant que possible. Commencez par 10 minutes et augmentez le temps d'exposition. Si vous vous sentez mal à l'aise ou dans le doute, sortez de l'eau. Après cet exercice, pensez à faire un autre passage en revue du corps.

Il est normal de ressentir pendant un peu de temps une accentuation de froid en sortant du bain glacé. On l'appelle la "chute-retour". Prenez une boisson chaude et faites circuler le sang en marchant. Vous vous sentirez incroyablement bien après !

Ces exercices sont extrêmement puissants quand ils sont pratiqués régulièrement et avec intention. Tentez-les et rappelez-vous que le froid est un chaleureux ami.