

A man with a beard and short hair is sitting on a large block of ice. He is shirtless, showing his muscular physique, and is wearing dark blue swim trunks. He is holding a yellow rope in his left hand and looking upwards with a joyful expression. The background is a blurred winter scene with snow and trees.

CHLADOVÁ TERAPIE

KOMPLETNÍ PRŮVODCE OTUŽOVÁNÍM

LIBOR MATTUŠ

Chladová terapie kompletní průvodce otužováním

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Libor Mattuš

Chladová terapie: kompletní průvodce otužováním – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Libor Mattuš

CHLADOVÁ TERAPIE

kompletní průvodce otužováním

Bezpečnostní upozornění

Autoři ani vydavatel nenesou odpovědnost za samostatné nebo nepřiměřené provádění kterýchkoliv postupů v této knize. Některé popisované aktivity mohou být pro individuální fyzickou kondici a zdravotní stav některých jednotlivců příliš náročné. Některé sportovní a jiné výkony, které budeme popisovat v příbězích, jsou prováděny zkušenými instruktory a špičkovými sportovci, kteří dosáhli daných dovedností pod odborným vedením po dlouhodobém systematickém tréninku. Nesnažte se je tedy, prosím, napodobovat bez odborného vedení.

Obsah

Co je „chladová terapie“ (CT)	8
Co řekli účastníci našich akcí	8
Upozornění pro lékaře, biochemiky, neurology a další odborníky na fungování našeho těla a mozku	9
Věnování	10
Poděkování	11
Předmluva	14
Člověk a chlad	17
1. Proč se začít zabývat chladovou terapií	18
Naše osobní příběhy	22
Veroničin osobní příběh: Jak jsem poznala léčivou sílu chladu	23
Liborův osobní příběh: Můj učitel a kamarád chlad	32
Jak jsme spolu začali chodit na Sněžku	47
My a chlad – co nám chlad přináší pro tělo i mysl	53
Úvod do pozitivního stresu aneb proč se pohodlí nerovná štěstí	57
Evoluce a „matka příroda“	58
Jak funguje hormeze – dědictví našich předků	59
Příběh k hormezi	61
Praxe: meditační cvičení k hormezi aneb nepohodlí jako kamarád	63
Chlad a lidská evoluce – hlubší pohled	64
Chlad a lidská evoluce – příběh člověka	65
Historický vývoj využití chladu a otužování se	70
Jak jsme na tom s chladem a otužováním u nás v České republice	71
Chlad a otužování v současnosti	72
Historie chladu před našima očima	
aneb ledoví rekordmani v České republice	74
Jak pokračuje šíření osvěty v rámci chladové terapie v České republice	86

Přínosy vystavování se chladu

89

2. Rozdíly mezi chladovou terapií a otužováním aneb když dva dělají totéž, není to totéž	91
Chladová terapie a její rozdíly od obecného otužování	94
3. Chladová terapie podrobně – v čem nám pomáhá	99
Přínos chladu pro psychiku	100
Naše psýché aneb chlad jako přítel mysli	101
Příprava na život	102
Uvolnění se do nepohodlí a úspěšné zdolávání překážek	103
Okénko do lidské psychiky – my a strach	112
Opičí mysl a jak ji „zchladit“	115
Okénko do vývoje situace: popularita otužování, pandemická situace, duševní zdraví a potenciál chladu	120
Proč je otužování více než jen trend	122
Proč se v éře pandemické izolace starat o duševní zdraví	123
Jak nám v pandemickém stavu pomáhají chlad a jeho tichá uklidňující síla	124
Shrnutí – jak nám chlad pomáhá s psychikou	130
Chladová terapie a naše tělo, v čem nám pomáhá	131
Nebuď nemocný, když nemusíš	133
„Kouzelná“ molekula oxid dusnatý a imunita	138
Záchranáři imunity aneb zpět k bílým krvinkám – čím cestují a jak jim pomoci se dostat na místo určení	140
Imunita dobrá a přehnaná aneb od domácího krbu k požáru	141
Tlumení chronického zánětu jako předpoklad dlouhověkosti	143
Co se děje v ČR:	
Doba stresová, nový univerzitní obor a otužování dětí	146
Jak postupují leadéři? Dejme dětem neopakovatelnou přirozenost	147
Chlad je srdeční záležitost: stará se o náš kardiovaskulární systém	150

Pomáhá regulovat krevní cukr a předcházet cukrovce	155
Starejme se o svůj mozek a nervovou soustavu, aby se ony postaraly o nás	158
Zvyšuje kvalitu spánku	160
Menstruace a menopauza: specifické tipy pro ženy od Veroniky	161
Hledáte nové úrovně ve sportu? Najdete je v chladu!	163

Chladová terapie a otužování – praxe 169

4. Základní otázka: vlažná, nebo ledová?	171
Kolik stupňů?	172
Jak dlouho?	172
5. Jak měřit čas v chladu	183
6. Voda, nebo vzduch? Aneb jakému chladu se vystavit	186
7. Mám chladit celé tělo, nebo jen některou jeho část?	189
Jak lokální chladová terapie (LCT) funguje:	189
Biohackingové zajímavosti – o nervech v předloktí a jejich přesahu	190
8. Formy chladové terapie	191
Ledová koupel	193
Studená sprcha	202
Lokální studená sprcha	204
Ledový kyblík	208
Ledové mýdlo	211
Chladný vzduch – kratší procházka venku a vzduch vevnitř	213
Toto je také chladová terapie? Aneb nenápadné, přesto účinné chladové terapie přes den	216
Kryoterapie	217
Ledová sprcha po kyblíku s ledem	217

Opakovaný ponor do ledové vody	218
Delší procházka na chladném vzduchu a hory	218
Bosá chůze	219
Další možnosti chladové terapie	221
Jak si vybrat správný způsob chlazení se	221
Formy chladové terapie podle intenzity: doporučená frekvence	222
Jak působí chladová terapie na různé části těla	223
Zahřívací cvičení před chladovou terapií – ano, nebo ne?	224
9. Dechová cvičení na podporu „vnitřního ohně“	227
Tréninková hyperventilace (superventilace)	227
Jak si vybrat a nastavit své vlastní roždýchávací cvičení	227
Zhodnocení hyperventilační dechové techniky	232
Strečink bránice	241
Zadrž dechu v nádechu	244
Tajemství jménem hráz	247
Lehká zadrž dechu ve výdechu	249
10. Jak se zahřát po chladové terapii	252
Cviky	252
Co je afterdrop	254
Meditace a psychohygiena	255
11. Zahřívací mentální techniky aneb myšlenkové teplo	256
Mantry a kotvicí slova	256
Vizualizace s ledovým kyblíkem	256
Z chladu do meditace, z meditace do života	258
Závěr	260
Slovník hlavních pojmů	262
Poznámky	265

Co je „chladová terapie“ (CT)

„Chladiová terapie“ je název, kterým chceme odlišit popisované tréninkové aktivity zaměřené na vystavování se chladu od klasického otužování. Nejedná se v žádném případě o léčebný systém. Nezávislé studie, na které se v této knize odkazujeme, dokládají pozitivní efekt působení chladu na fyzický i psychický stav člověka. Chápejte, prosím, sousloví „chladiová terapie“, které používáme v této knize a v dalších materiálech stejných autorů, jako termín, kterým odlišujeme běžné slovo s neurčitou definicí „otužování“. Pojmem „chladiová terapie“ chceme poukázat na blahodárné účinky vystavování se nízkým teplotám – ať už pomocí vody, nebo vzduchu, bez tvrzení, že mají konkrétní nebo zaručený efekt na léčení konkrétního zdravotního neduhu. Definicí tohoto nového pojmu se dále zabýváme v příslušné kapitole.

Využíváme také zkratku „CT“, která kromě překladu „chladiová terapie“ v původní anglické podobě zní „cold thermogenesis“ neboli tvorba tělesného tepla, ke které dochází při vystavování se chladiovému prostředí.

Co řekli účastníci našich akcí

Veškeré příběhy a výroky účastníků zachycené v této knize jsou sepsány na základě proběhlých skutečných událostí. Jména absolventů v příbězích jsou změněna, aby se udržela anonymita jejich sdílení.

Upozornění pro lékaře, biochemiky, neurology a další odborníky na fungování našeho těla a mozku

Každý autor v podobném oboru stojí před volbou, pro koho publikaci vlastně píše. Je pro jeho kolegy z oboru, nebo pro běžného čtenáře? Zvolil jsem cestu psaní pro lidi. Na některých místech mě možná budete chtít při čtení řádků udeřit – vědomě se dopouštím u interpretace výsledků studií zjednodušování, kterým chci vědu o chladové terapii přiblížit běžnému čtenáři a nastínit, odkud se dané informace berou.

Mnoho studií si vzájemně protiřečí a najdete i takové, které svědčí o úplném opaku výsledků těch, které uvádím pro podporu svých tvrzení v této knize. A taková je věda. Jak víme, záleží na nastavení dané studie – konkrétních podmínek, jako jsou v našem oboru teplota, forma prostředí (stojatá voda, tekoucí voda, vzduch venku, vzduch v kryokomoře), čas strávený v chladu, přítomnost, nebo naopak absence přípravných a závěrečných cvičení, jejich případná forma (např. specifická dechová technika, fyzické cvičení nebo další cvičení a rituály) a stav zkoumaných subjektů (pohlaví, věk, fyzická kondice, úroveň předchozího přizpůsobení na chlad, dokonce aktuální stav těla a psychiky v době měření) a lidí, kteří to vše zkoumají – které parametry si pro měření vybrali a jakým způsobem budou výsledky interpretovat a zasazovat do kontextu dalších výzkumů.

Cílem této publikace je inspirovat, motivovat a ukázat, kterým směrem se věda v souvislosti s vystavováním organismu chladu ubírá. Už dost dlouho se v naší „mainstream“ společnosti říkalo, že chlad člověku škodí – mým cílem v této knize je ukázat, že pokud umíme s chladem zacházet, je tomu právě naopak.

Věnování

Chtěl bych tuto knihu věnovat vám všem, kteří hledáte své talenty. Pokud máte pocit, že nejste v něčem tak dobří jako jiní, jednoduše hledejte. Objevujte, v jakém oboru lidské činnosti vynikáte přirozeně, s minimem úsilí. Doopravdy a s nadšením se můžeme realizovat jen tam, kde nás to baví. A baví nás to tam, kde zažíváme lehkost a věci se dějí jakoby samy od sebe.

Říká se, že naše životní poslání je činnost nebo služba, která nám přijde tak samozřejmá, že bychom si za ni běžně nikdy nenechali zaplatit. Každý jsme unikátní a máme své silné stránky, kterými pomáháme lidem ve svém okolí a tím společnosti jít dopředu a rozvíjet se. Zároveň máme i ty slabé, které nás skvěle učí souhře v týmu a dávají nám příležitost říci si o podporu. To, že na všechno nestačíme sami a potřebujeme něčí pomoc, není slabost – spíše naopak. Často chce větší sílu požádat o pomoc a přiznat, že nám něco nejde, než zvládat každou situaci s přehledem. Také otužování a chladová terapie nás učí týmové hře. Pokud se vyrážíte koupat do studené vody ven nebo jdete v přírodě v zasněžené krajině bez zimního oblečení, nechodte nikdy sami. Obklopte se na cestě spolehlivými společníky a pojďme do chladu jako tým. Jako lidé jsme ze své podstaty společenští tvorové a již odpradáвна fungujeme v tlupách a vzájemně si pomáháme.

Mou silnou stránkou je potápění se pod ledem a běh i chůze v minusových venkovních teplotách. Ačkoliv mé údery na klávesnici mají do psaní všemi deseti daleko, rozhodl jsem se předat některé zážitky a zkušenosti formou této knihy. Mé roky v chladu jsou spojeny se spřízněnou duší, které si moc vážím, Veronikou Allister, které už roky říkám „Deer“ (česky „jelen“ – její rodné příjmení bylo Jelínková). Chlad nás propojil a pomohl nám předávat myšlenky, které se těžko popisují – ale v chladu je můžeme zažít a tím je doopravdy udělat součástí svého myšlení a osobnosti.

Chlad je velký učitel a nejnak je to s každou situací, kterou na své životní cestě potkáme. Věřme své intuici, protože jen ona nás zavede tam, kde máme své místo.

V Praze, duben 2021

Poděkování

Chtěl bych v první řadě poděkovat Veronice „Deer“ Allister za chvíle strávené nejen plánováním této knihy, ale také tvorbou společných eventů, školení, workshopů a výstupů na konferencích, které pro mě byly a jsou nesmírně naplňující. Jsem velmi vděčný, že můžeme nejen naplňovat svůj kreativní potenciál, ale také pomocí kurzů a psaní přinášet to, o čem věříme, že pomáhá lidem žít plnější život se vším, co k němu patří. Deer mi byla vždy nablízku při různých životních situacích, i těch turbulentních – od ukončení spolupráce s Wim Hof akademií přes pracovní vyčerpání až po skutečně hluboké zážitky, jako byly naše společné rituály, meditace, sdílení, dlouhé hovory o principech a fungování lidské podstaty. Deer mi byla a je nejbližší duší v chladu a moc si vážím toho, co jsme společně vytvořili a tvoříme.

Další díky patří mému kamarádovi a kolegovi Davidu Venclovi. David je velkou inspirací pro mnohé – ještě aby ne, když dokázal překonat světový rekord vzdálenosti uplavané pod ledem bez neoprenu a na jeden nádech! Osobně mě však ještě více než jeho houževnatý trénink fascinují lidskost a pokora, které ukazuje ve všem, co dělá.

Na rozdíl od mnohých atletů, které potkávám, se po překonání rekordu nepropadl do zhoršených nálad. David přistupoval k tréninku vždy s velkou lehkostí a humorem. Po překonání světového rekordu, kterým se uchází o zápis do Guinnessovy knihy rekordů, byl snad ještě veselejší a uvolněnější než předtím. To u sportovců takového formátu není vůbec samozřejmé. Ono totiž když žijete jen pro jeden cíl a pak ho s velkou slávou splníte, v životě máte najednou prázdno... Pracovat s tím je pro mnoho výkonnostních atletů větší oříšek než tvrdý trénink a dosahování stále nových výšin sportovních výkonů.

Davidu si velmi vážím i za to, že má jasno v životních prioritách. Na prvním místě je u něj rodina. Tuto hodnotu vystihuje humorná situace, která se udála v médiích mnohokrát – například když jsem tlumočil Davida pro BBC World Service Radio Londýn, reportérka se Davida zeptala, co dalšího ve svém životě po překonání ledové mety plánuje. David se svým osobitým humorem odpověděl: „Koupit dceři bublifuk, protože z něj bude mít radost.“

Vztahy o člověku hodně vypovídají a David dokáže s manželkou a dcerou vytvářet prostředí, které je opravdu krásné. Když se jeho dcera ráno před pokusem o světový rekord v plavání pod 30 centimetry ledu na jeden nádech ptala: „Tati, kam jdeš?“, řekl jí: „Jdu si zaplavat, odpoledne budu zase zpátky.“ A bylo to přesně, jak řekl.

Další velké díky patří mému novému domovu v Praze za prostředí, které společně tvoříme. Založili jsme komunitní bydlení, které nám umožňuje sdílet nápady a inspirace a podporovat se po vzoru našich předků. Vždyť jako lidé jsme vždy žili ve skupinách. Díky tomuto prostředí jsem si v průběhu tvorby mohl určit, kdy se chci sám ve svém pokoji soustředit na psaní a kdy chci být sociální a sbírat nápady, inspiraci nebo prostě jen odpočívat v kruhu ostatních. Péče o společný prostor je také skvělá psychohygiena a odpočinek od intenzivního přemýšlení, za který jsem vděčný.

Dále rozšiřovat praxi chladové terapie mi v zimě 2020/2021 skvěle pomohl 13metrový plavecký bazén, který tu máme na zahradě – v zimě často s vrstvou ledu na hladině. Jsem vděčný za rána, kdy jsem vyrazil po dechové rozcvičce do bazénu a nechal se obejmout ledovou vodou. A i když pod ledem neplavu tak daleko jako David, tuto zimu mi trénink v bazénu pomohl rozšířit zkušenosti instruktora chladu o další disciplínu.

Po letech, kdy jsem se postupně seznámil s ultradlouhými ledovými sprchami a hraním si s ledovými kostkami, s procházkami venku a také výstupy na Sněžku v minusových teplotách jen v krátkasech, se statickými ponory do ledové vody a s dálkovým plaváním na hladině ledové vody, jsem se tuto zimu měl možnost nořit v našem bazénu se zadrženým dechem pod zamrzlou hladinou a plavat pod ní z jedné strany na druhou. O to více si této možnosti vážím, protože v éře covidu bylo pro mnohé sportovce plavání v bazénech bohužel nedostupné.

Chtěl bych na tomto místě ještě vzdát hold paní Božence, 91leté zimní plavkyni, s níž jsme měli tu čest uplavat pěkných pár desítek metrů ve Vltavě společně s Veronikou, Davidem, předsedou Pražského klubu zimního plavání panem Prokopem a dalšími otužilci. Je krásné vidět na vlastní oči, kam

láska k chladu může vést. Paní Boženka se ve svých 91 letech otužuje už téměř padesát let... Je stále veselá a šíří všude kolem sebe radost.

Vztah jednotlivce k chladu je jako vztah k jinému člověku – není statický a nepokvete, pokud ho nebudeme zalévat. Chlad bude zasahovat do vnitřních částí naší bytosti, budeme s ním v blízkém spojení, podobně jako se svým druhem nebo družkou. Vztah to nebude vždy jednoduchý, jako není jednoduchý žádný vážný vztah. Ovšem mohu vám slíbit, že pokud na tomto vztahu budete pracovat, bude to jeden z nejpřínosnějších mimolidských vztahů, které jste kdy měli.

Jsem na posledním a tím čestném místě vděčný právě jemu – chladu –, který mě tolik podpořil, naučil a pomohl mi, a pevně věřím, že bude i nadále.



Předmluva

Když jsem se poprvé osobně setkala s Liborem, věděla jsem, že nás čeká společná a úžasně dlouhá a různorodá cesta. Okamžitě jsem uzřela, kdo přede mnou stojí, a dodnes je mi velkou ctí, že jsme se potkali. Tuto knihu jsme původně měli psát společně, ale já jsem si po cestě uvědomila, že ji má napsat Libor sám, a to z toho důvodu, aby měla hlavně jeho esenci, která je velice výjimečná.

Držíte v ruce něco, co je naprosto světový unikát. Neznám nikoho, kdo by měl tak hluboký, ale zároveň i komplexní pohled na zdraví člověka jako Libor. Kdo dokáže propojit svět vědy, moudrosti starodávných kultur a mít tolik zkušeností s chladem zároveň. Libor opravdu žije to, o čem píše, a jde ještě mnohem, mnohem dál. Tato kniha je souborem vědeckých studií, které k dané problematice existují, ale zároveň je zde mnoho osobních příběhů a hlavně Liborova praxe, která je ze všeho nejdůležitější. Chlad je velkým učitelem a chladová terapie velkou učitelkou. Tyto termíny Libor ve své knize krásně popisuje a i člověk, který se chladu nikdy nevěnoval, pochopí jejich rozdíly a důležitost tohoto pojmenování.

Mezi mnou a Liborem je velmi silné duchovní spojení, které se slovy nedá popsat. Není ani třeba. Prostě víte, že máte dlouhou a společnou cestu, jen nevíte, jak to víte, a nevíte, jak bude vypadat a co se na ní přihodí. Vlastně toho moc nevíte, ale odevzdáváte se tomu. Odevzdáváte se životu a pak se nestačíte divit, co se děje za zázraky.

Stejně je to s chladem. Je to přírodní síla, kterou člověk nepřepere. Naopak. Chladu se musíte odevzdat a přijmout jej, včetně nekomfortu s ním spojeným. Jak píše sám Libor: „Být schopen se uvolnit do nepohodlí.“ Pokud před chladem nemáte pokoru a respekt, pěkně vás semele. Chlad je naprosto geniálním průvodcem nejen našich strachů, ale i naší podstaty. Je to

nástroj, který nás dokáže dostat do přítomnosti, a to okamžitě. Člověk si na-
koniec uvědomí, že nic jiného než přítomnost není. Uvědomí si, že tady vždy
byl, jen jeho mysl se mu snažila nakukat něco jiného a on tomu uvěřil.

V uspěchané době je chlad velkým pomocníkem, protože zchladí naše
přepálené motory a dostane nás zpátky k sobě. Jen je potřeba jít s pokorou,
odvahou, silou a jemností. Důvěřovat procesu, důvěřovat sobě.

Jsem nadšená, že konečně vznikla kniha o chladu, která se na něj dívá
z více úhlů pohledu a je proložena mnohaletou zkušeností. Je to kniha, kte-
rou sama chci číst.

Celou ji беру jako oslavu a vyjádření úcty k této přírodní síle. Užívejte si
ji podle svého tempa a aplikujte chladovou terapii tak, jak to bude vyhov-
ovat vám. Každý jsme trochu jiný a je potřeba vnímat svoje individuální tělo
a svou jedinečnou cestu. Popřeji vám na vaší cestě chladem Vergiliovými slo-
vy: Šťěstí přeje odvážným. Už to, že jste se rozhodli tuto knihu přečíst, je ve
své podstatě odvážný krok.

Veronika Allister
v Praze, květen 2021

1. část

Člověk a chlad

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 seberochoje 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.

Doted' 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 Zátokova „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.

Tento impulz mě motivoval k rozvoji postupného přístupu k otužování, o kterém je také tato kniha. Chlad je kamarád a učitel pro každého z nás, jen si k němu potřebujeme najít tu správnou cestu. Někdo bude plavat v ledové vodě, jiný si opláchne ráno obličej ledovou vodou. Oba dva tyto konce spektra jsou plnohodnotné formy chladové terapie. V průběhu čtení si ukážeme, jaké možnosti se skrývají mezi nimi.

Jako instruktor chladové terapie jsem hodně uvažoval
o souhře dvou zdánlivě protichůdných pólů: výkonu a laskavosti
k sobě. Kdy se mám v chladu překonávat a kdy je čas zvolnit
a odpustit si, že na zimu dnes nemám náladu?

Pokud jsme v maximální síle, často máme tendenci být méně citliví k sobě i ostatním. Když přemýšlím nad životem, nejvíce jsem se naučil u pádů, hlavně těch tvrdých. Ty mě učily být vnímavější ke svému okolí i k sobě a slevit z přehnaně perfekcionistačeských požadavků. S přibývajícímí roky života a tím, jak nám život udílí různé lekce, čelíme výzvám a máme za sebou hodně zkoušek svých limitů. Dostáváme impulzy být shovívavější a brát věci s nadhledem. Říkám tomu „rodičovský přístup k životu“, jehož součástí je smíření se s nedokonalostí, vlastně obehmutí a absolutní přijetí věcí tak, jak jsou. A stejně tak můžeme v ledové vodě přijmout stav zimy. I když cítíme intenzivní chlad – pocit zimy, máme s ním možnost kamarádit a nechat se obejmout. Nevzdorujme mu. Nechme se jím hýčkat. Stejně jako životem. Jak říká Johnny, manžel mé drahé kolegyně Veroniky, „dovol si to“.

Naše osobní příběhy

V této kapitole sdílíme, co nás na cestě za chladem a jeho poznáváním vedlo. Ačkoliv pro vás tuto knihu píše Libor, naše cesty s Veronikou jsou velmi úzce spjaty, a proto najdete v této kapitole příběhy dva. Co nás vedlo k tomu, brát chlad jako partnera, který s námi má být celý život?

Veroničin osobní příběh: Jak jsem poznala léčivou sílu chladu

Moje první vzpomínka na chlad sahá do dob, kdy jsem byla na střední škole v Plzni a ležela nemocná s horečkou přes 40 °C. Byla jsem na internátu a jen si pamatuji, že moje vychovatelka mluvila s doktorem, který jí řekl, abych si vlezla na chvilku pod studenou sprchu. Bylo mi strašně zle a moc jsem nebyla při vědomí, takže jsem udělala, co mi bylo řečeno. Vůbec jsem nad ničím nepřemýšlela, prostě jsem to udělala. Začala jsem rovnou pěkně od hlavy, což, jak se dozvíte v této knize, nemusí být zrovna tou nejlepší strategií. V ten okamžik, kdy se první ledové kapky začaly dotýkat mého obličeje, jsem byla ihned přítomná, plně zpátky ve svém těle. Nevěděla jsem, jak dlouho ve sprše mám být, jen jsem věděla, že mi to pomůže. Po pár minutách jsem vylezla a cítila se jako znovuzrozená. Pořád mi nebylo dobře, ale můj stav se radikálně změnil. Byl to pro mě malý zázrak. Tenkrát jsem ještě netušila, že mě chlad bude provázet po zbytek mého života. Na vysokou jsem odjela do Skotska a tam jsem se s chladem sblížila znovu. V chladném Skotsku započala moje cesta za tou nejlepší verzí sebe sama a chlad je od té doby na mé cestě mým hlavním průvodcem, nejlepším kamarádem, ale hlavně velkým učitelem.



V prvopočátku mé cesty k chladu mě inspirovali muži. Naučili mě, jak čelit svým strachům a jak si svoji realitu tvořit podle sebe. Naučili mě, jak převzít svůj život a svoje zdraví do svých rukou, ale hlavně že štěstí přeje odvážným. Ženy mě začaly učit až později. Od žen jsem se naopak naučila, že síla a odvaha jsou důležité, ale bez jemnosti a laskavosti daleko nedojdu. Abych v sobě vytvořila harmonii a rovnováhu, musela jsem se naučit, jak otužování dělat nejen s odvahou, ale i s laskavostí sama k sobě. Uvědomila jsem si, že jít mimo svoji zónu komfortu je důležité, ale stejně tak důležité je uvolnit se a dát si pauzu. Líbí se mi, co kdysi řekl Werich: „Umění života je žít tak akorát.“

Za mě to platí ve všem. Je to jednoduchý princip života, který nám ukazuje, že je důležité žít právě to „akorát“. Chlad člověk nezdolá silou, zároveň je důležité v sobě sílu probudit. Cesta chladu je pro mě o nekonečné harmonii, kdy se člověk dostává zpátky k sobě. To je něco, co jsme se na společné cestě s Liborem učili oba.



Moji rodiče jsou úžasné bytosti, jen to zrovna nebyli lidé, kteří by mi dávali spoustu emoční a fyzické lásky a říkali mi, jak mě neskutečně milují. Měla jsem spíš spartánskou výchovu a emoce se najevo moc nedávaly.

A tak se ze mě postupně spíše stával voják, který začal běhat a hrát fotbal, než jemná dívka a žena, která se do svého ženství může pomalu uvolňovat. Navíc jsem chtěla, aby ke mně můj mladší bratr vzhlížel, abych pro něj byla inspirací. No, a jelikož je můj bratr muž, chtěla jsem být ten největší muž ze všech. Vyzkoušela jsem různé sportovní disciplíny. **Nikdy mě však žádný z mých trenérů nenaučil odpočívat a být k sobě jemná a laskavá. To je něco, co mě naučil právě až chlad.**



Moje puberta byla velice divoká. V tomto období se začaly z různých směrů pomalu vynořovat mé strachy. Měla jsem strach, že ve škole zjistí, že jsem byla za školou. Strach z toho, že moji rodiče přijdou na to, že jsem rebel a nechodím do školy. Místo toho piju alkohol a chodím trsat na diskotéky. Měla jsem strach z toho, že nebudu nic znamenat. Strach z toho, že dostanu po cestě domů ze školy další pěst mezi oči nebo do břicha nebo do rozkroku. To bolelo ze všeho nejvíc. Jednoho krásného dne mi však jeden moudrý muž řekl: „*Strachu se postavíš jen tak, že mu budeš čelit přímo. Zkus to a uvidíš, co se stane. Až přijde strach v jakékoliv podobě, tak místo útěku nebo obrany se mu podívej do očí.*“ Ten moudrý muž byl můj otec a musím říct, že to bylo něco, co mi změnilo život.

Přestala jsem před strachem utíkat a začala se mu dívat do očí. Začalo to bitkou a pokračovalo dál a dál. **A tak jsem se naučila strachu dívat do očí, a tím postupně získávala ve svém životě stále větší svobodu.** Uvědomila jsem si, že všechno je možné. Došla jsem k závěru, že to, jak prožíváme tuto realitu, je jen odrazem toho, co je uvnitř nás samotných. Mohu žít život, kde se bojím, nebo život, který tvořím. Vybrala jsem si druhou cestu a od té doby je to, dámy a pánové, pořádná jízda!



V devatenácti letech jsem odletěla studovat do skotského městečka Aberdeen. Můj pobyt v zemi, kde jsem byla cizinkou bez rodiny a přátel, byl velice náročný. Musela jsem si vydělat na všechno sama. Na jídlo, na ubytování, na knihy, prostě na vše, co jsem jako student potřebovala. Zároveň jsem pořád jen pracovala nebo studovala. Moje tělo a mozek tento životní styl přestaly po pár letech dávat a tělo mi začalo vysílat dost jasné signály, že se mu něco děje, a že jestli okamžitě něco nezměním, tak svoje tělo opustím, a to navždy. Začalo to tím, že jsem měla neustále chronické záněty močového měchýře. Do toho jsem chytla kdejakou chřipečku. Byla jsem pořád nemocná a na antibiotikách. Můj stav se nelepšil, naopak se zhoršoval. Když jsem byla nemocná, nemohla jsem pracovat. Když jsem nemohla moc pracovat, neměla jsem peníze. Když jsem neměla peníze, neměla jsem už ani moc na jídlo, a když jsem neměla na jídlo, začala jsem se pomalu ztrácet. Kdybych to měla hodně zkrátit, řekla bych, že mě tenkrát zachránila slova mého táty a moje intuice. Pamatovala jsem si, že musím čelit svému strachu. A taky jsem si pamatovala, že já tvořím svoji realitu. Takže v jeden den, kdy mi bylo hrozně, jsem si vzala běžecké boty a vyběhla ven do deště na pláž. Bylo šero a byl večer. Začala jsem v sobě cítit svoji sílu, a i když moje mysl řvala, že jsem se zbláznila, že bych si měla dát čajíček a ležet v posteli, já přesto věděla, že musím něco změnit. Nevěděla jsem co, ale věděla jsem, že musím něco udělat. To něco byl experiment.

Běžela jsem po pláži, ledový vítr ve vlasech a slzy v očích. Bylo mi hrozně. Všechno mě bolelo, nohy, vnitřek, ale i moje srdce. Nebylo mi dobře fyzicky, ale ani psychicky. To, že zvýšený zánět v těle má velký vliv na naše duševní zdraví, jsem tenkrát samozřejmě nevěděla. Běžela jsem podél studeného Severního moře po pláži a najednou mě napadla taková šílená myšlenka. Napadlo mě něco, co jsem ale věděla, že pochází z hloubky mé duše, z místa, které se nedá pochopit myslí. Jako by mi někdo šeptal do ucha: „*Skoč do té vody, to ti pomůže.*“ Zastavila jsem se a vyděsila se. „*Co to jako bylo?*“ říkala jsem si. Moje mysl mě začala bombardovat myšlenkami a strachy: „*Do vody? Vždyť je to studený! Určitě dostanu infarkt. Navíc moje mamka a babičky mi vždy říkaly, že na zánět močáku musím být v teple, že je to hlavně z nastudnutí. Přece jsem se nezbláznila!*“ A ten druhý hlásek, který mi řekl, ať to udělám, na tyhle myšlenky prostě odpověděl: „*No, nebo ses zbláznila. Prostě to udělej a uvidíš, co se stane.*“ Vzpomněla jsem si na slova svého táty, ať čelím svým strachům, a tak jsem si sundala běžecské boty a bez přemýšlení jsem do vody prostě vlezla. Bože, bylo to studený! Strašně studený! Neměla jsem s sebou ani ručník, vůbec nic, ale když jsem vylezla, začala jsem se strašně moc smát – a to jsem už dlouho neudělala. Rozhodně ne takhle sama se sebou. To pro mě byl důkaz toho, že tady nejsem naposledy.

Od té doby mě chlad začal provázet. V tento večer jako by se stal jakýsi rituál, kdy jsem chlad přijala do svého života. Ano, bylo to studené, ale já se cítila mnohem líp, než když jsem do té ledové vody vstoupila. Ještě mi to nějaký čas trvalo, ale od té doby jsem se intuitivně začala otužovat. Začala jsem chodit méně oblečená a vždy, když na mě něco lezlo, jsem si dala buď studenou sprchu, nebo si šla lehce ven do studeného prostředí zaběhat. Vždy se mi udělalo lépe. Jak se mi začalo dělat líp, chlad mi ukazoval další cesty. Ukázal mi, že když se budu o své tělo starat s láskou a respektem, chlad mi nejen pomůže s mým zdravotním stavem, ale může mě dostat do prostoru, který si teď ani nedokážu představit. Začala jsem se tedy zajímat o to, co do sebe dávám. Začala jsem zdravě jíst, začala jsem meditovat, cvičit, víc spát

a celkově jsem se začala víc pozorovat a měřit se. Zavedla jsem si deník a do něj jsem si zapisovala své experimenty a co se mnou dělají. Byla to zábava a tato zábava mi zůstala dodnes. Jen bych řekla, že celý proces mám dnes sofistikovanější. Principy však zůstaly stejné. Převzala jsem zodpovědnost za své zdraví, začala jsem poslouchat své tělo a začala jsem se znovu pomalu milovat.



Po pěti letech v mrazivém Skotsku jsem odjela zpátky do Čech, ale moje cesta chladu pokračovala. V Čechách se mi začaly objevovat úzkosti a panické ataky, až jsem dosáhla syndromu vyhoření, „díky“ kterému vznikla i moje první kniha *Hoř pomalu*. Hodně jsem pracovala a opět se hnala za uznáním, výsledky nebo za tím, že chci změnit svět. Bylo to jedno, pořád jsem se prostě za něčím honila. Za něčím, co se dohnat nedá. Vůbec mi nedocházelo, že jen utíkám, a to sama před sebou. Během mého vyhoření se chlad objevoval víc a víc. Jako by mi říkal, že hořím moc rychle, a proto si svoje motory potřebuju trochu zchladit. Na moje úzkosti a panické ataky mi hodně pomáhaly ledové sprchy. Bylo až neskutečné, jak rychle a efektivně to fungovalo. Vlastně mě chlad nikdy neopustil. Jakmile jsem jednou do svého života tuto přírodní sílu přijala, ozývala se mi v různých intervalech s patřičnou intenzitou. Když bylo jednoduše zapotřebí, chlad zaklepal na dveře a skrze moji intuici ke mně promluvil. Už bylo na mně, zda jsem otevřela, nebo nechala dveře zavřené. Víím, že v těch nejhorších situacích jsem chladu dveře vždy s láskou otevřela.

Po dalších pár letech, co jsem si hrála s chladem a začala ho přibližovat ostatním, mi přišel i do intimního života, když jsem potkala svého manžela, muže, parťáka, milence a hlavně svou spřízněnou duši, Johnnyho. Příběh toho, jak jsme se potkali a co od té doby společně zažíváme, je na samotnou knihu. Co se však týče chladu, tak ten nás doslova spojil. Dokonce byl i na naší svatbě. Oslavy svatby jsme měli první rok asi čtyři a kdo ví, kolik jich

společně ještě zažijeme. Založili jsme si svůj vlastní rod Allister a prostě si vše děláme po svém, tak jak chceme my. Je to opravdu jízda.

Pamatuji si, když jsme si dávali společně ledovou vanu poprvé. Byl večer a byli jsme u mě doma. Byl to začátek našeho vztahu a trochu jsem se bála, že ho vyděsím, když se ho zeptám, zda by si se mnou nechtěl dát vanu. Johnny ale věděl, že se otužuju, a nějaký ten pátek si už s chladem hrál taky, takže si řekl, proč ne. V tehdejší podkrovní bytě byla vana malá, takže jsme se tam nevešli oba naráz. Nejdřív jsem šla já a potom šel Johnny. Bylo nádherné ho pozorovat. Pomáhala jsem mnoha lidem se ponořit poprvé do své ledové vany, a proto už dokážu vypořádat, co se v člověku při ponoru děje. Připomíná mi to jednoho senseie (mistra) kenda, s nímž jsem kdysi jednou trénovala. Byl to sensei z Japonska. Když jsme spolu trénovali, věděla

Veronika s manželem Johnnym v ledové kádí na našem zážitkovém kempu.

