

# Haz cosas asombrosas con una mente enfocada

*Tomar un baño de hielo y nadar en el río Amstel*

Willem L. Middelkoop

Dec. 6, 2018



Justo cuando la temperatura estaba en unos bajos 2° Celsius, ¡salté al río Amstel! Mientras afuera hacía casi un frío glacial, fui a nadar, ¡justo momentos después de haber tomado un baño de hielo! Esta publicación trata sobre el increíble regalo de cumpleaños que recibí, un taller que involucra el Método Wim Hof.

## Método Wim Hof

Asombró a los médicos cuando Wim Hof demostró que era capaz de mantener una temperatura corporal saludable mientras estaba sentado en un baño de hielo.



*Wim Hof en bloques de hielo con sensores*

Desde entonces, ha estado en numerosos programas de televisión, documentales y charlas explicando su método. El Método Wim Hof (WHM) consta de tres pilares: terapia de frío, respiración y compromiso.

		
<p><b>Cold therapy</b></p> <p>The cold is your warm friend and one of the three pillars of the wim hof method. Proper exposure to the cold starts a cascade of health benefits, including the buildup of brown adipose tissue and resultant fat loss, reduced inflammation that facilitates a fortified immune system, balanced hormone levels, improved sleep quality, and the production of endorphins—the feel-good chemicals in the brain that naturally elevate your mood.</p>	<p><b>Breathing</b></p> <p>The second pillar of the wim hof method is breathing. We're always breathing, yet we're mostly unaware of its tremendous potential. Heightened oxygen levels hold a treasure trove of benefits, and the specialized breathing technique of the Wim Hof Method unearths them all: more energy, reduced stress levels, and an augmented immune response that swiftly deals with pathogens.</p>	<p><b>Commitment</b></p> <p>The third pillar of the wim hof method is the foundation of the other two: both cold exposure and conscious breathing require patience and dedication in order to be fully mastered. Armed with focus and determination you are ready to explore and eventually master your own body and mind.</p>

*Método Wim Hof (fuente: [wimhofmethod.com](http://wimhofmethod.com))*

## Terapia de frío

En nuestra sociedad moderna tendemos a controlar nuestro entorno, como subir la calefacción cuando sentimos frío o encender el aire acondicionado cuando tenemos calor. Vivir en continua comodidad hace que nuestros cuerpos se vuelvan perezosos. Al exponerte regularmente al frío, entrenas a tu cuerpo para lidiar con condiciones incómodas, reactivando su capacidad natural para calentarse y mantenerse.

Puedes hacer esto tomando duchas frías o nadando en agua fría. La exposición al frío reduce tu frecuencia cardíaca y aumenta tu circulación, minimizando la inflamación y ayudándote a recuperarte más rápido del ejercicio. Además, endureces tu cuerpo al estímulo natural inducido por el frío, lo que resulta en una mayor tolerancia al estrés y/o enfermedades.

## Respiración

Con el ejercicio de respiración del Método Wim Hof optimizas tu respiración, reduces tu frecuencia cardíaca, desacidificas tu cuerpo, activas tu sistema nervioso autónomo, mejoras tu sistema inmunológico y alcanzas una profunda calma meditativa.

Esto se hace concentrándote en respiraciones profundas repetitivas, inhalando y exhalando. Después de unos minutos de respiración profunda, sueltas y dejas de respirar. Una vez que tu cuerpo claramente quiere respirar de nuevo, tomas una respiración profunda y la mantienes durante unos 20-30 segundos. La ingesta repentina de oxígeno provoca una intensa sensación en todo el cuerpo que algunos describen como un viaje mental: experimentarás tu cuerpo como nunca antes.

## Compromiso

Tanto el ejercicio de respiración como la terapia de frío requieren dedicación, no son una solución rápida a un problema. Al igual que con cualquier tipo de entrenamiento, el progreso inicial suele ser difícil. Se requiere tu compromiso para convertirte en un maestro de tu cuerpo.

Puedes alimentar tu compromiso con la calma meditativa y el enfoque que obtendrás cuando estés haciendo ejercicio y entrenando, es muy gratificante. Aunque lleva tiempo convertirse en un maestro, podrás experimentar los beneficios con bastante rapidez.

## Experimentando el Método Wim Hof

Como regalo de cumpleaños recibí un taller del Método Wim Hof en Ámsterdam. Junto con mi amigo Tim visitamos a Bart Biermans, médico y entrenador certificado de WHM. Imparte talleres en Ámsterdam en su fantástica casa flotante en el río Amstel.



*Entrenamiento de hombre de hielo de Bart Biermans en Ámsterdam (fuente: icemantrainingen.nl)*

El taller consta de dos partes, primero Bart Biermans explica la teoría y la ciencia que sustentan el Método Wim Hof. Aprenderás sobre los ejercicios, Wim Hof, la investigación y los experimentos. Como estos talleres se llevan a cabo en grupos (pequeños),

también conocerás a otras personas. Podrás discutir los antecedentes, las intenciones y las experiencias durante el día. Esto lo convierte en mucho más que una experiencia personal: aprenderás de los demás y te inspirarás en ellos.

Experimenté el taller del Método Wim Hof como algo increíble. Aunque [dedico bastante tiempo y energía a mi salud](#), nunca antes había experimentado mi cuerpo así. El ejercicio de respiración me ayudó a alcanzar un nivel de calma meditativa que, para mí, no tenía precedentes. Puede parecer una tontería, pero sentí como si pudiera sentir distintivamente la sangre fluyendo por mis vasos, mi corazón latiendo, mi cuerpo viviendo; ¡increíble!

Luego llegó el momento del baño de hielo. La temperatura exterior era de unos 2° Celsius, uno tras otro nos guiaron hacia la bañera llena de cubitos de hielo. La anticipación de sentarme en una bañera llena de hielo se sentía como un desafío. Pero una vez que entré en la bañera, sentí calma.



*¡No es el típico jacuzzi... ¡es un baño de hielo!*

Con la ayuda de Bart Biermans, pude concentrarme en mi temperatura interior, lo que me permitió sentirme bastante cómodo, ¡a pesar de estar sumergido en agua helada! Es una sensación muy extraña sentir calor dentro de una bañera de hielo. Una vez que sales del baño de hielo, notarás que tu sensación de temperatura ha cambiado, el frío exterior de repente se siente cálido. Para completar esta montaña rusa de temperatura, ¡saltamos al río Amstel para un baño rápido!

## Conclusión

Qué experiencia es aprender cosas nuevas sobre tu propio cuerpo, que puedes hacer cosas increíbles sin drogas ni equipos especiales.

Ha sido un taller inspirador que me ha dejado una huella imborrable. ¡Muchas gracias a [Bart Biermans](#) por su experiencia y a mi amigo Tim por este increíble regalo de cumpleaños!