

La Bibliothèque Du Résilient

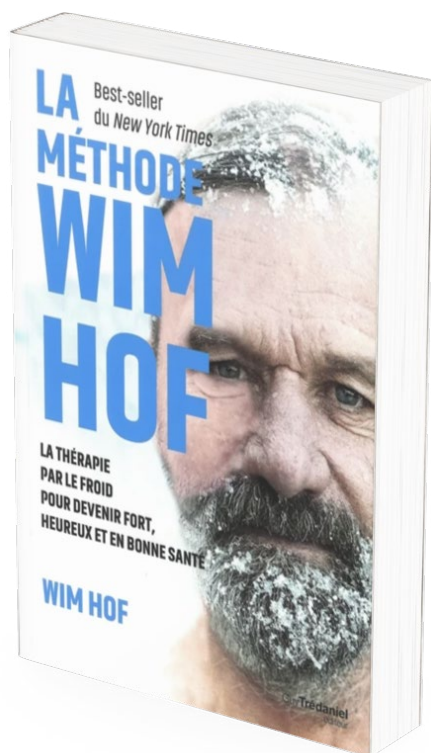
LE FROID ET LA RESPIRATION



SOMMAIRE

LA MÉTHODE WIM HOF, WIM HOF	3
LE FROID SALVATEUR	4
Une révélation	4
Retrouver la connexion	5
LES 3 PILIERS DE LA MÉTHODE WIM HOF	6
1. Une douche froide par jour	6
2. Le souffle	7
3. Le pouvoir du mental	9
Santé	11
Quelques conseils concrets	12
CONCLUSION	13

LA MÉTHODE WIM HOF, WIM HOF



L'auteur

Né en 1959 aux Pays-Bas, Wim Hof est surnommé « l'homme de glace ».



Wim Hof, 2020

Il est aujourd'hui **internationalement reconnu pour ses capacités à supporter le froid extrême**. Il détient de nombreux records du Guinness World Records – notamment en apnée sous la glace polaire. Sa technique repose sur :

1. L'**exposition au froid** ;
2. La **respiration** ;
3. La **méditation**.

Il a su la populariser dès les années 2000, convainquant des milliers de personnes ainsi que des universités et des scientifiques qui se sont intéressés à son protocole.

En 2013, il a formé la WHM Academy, qui a formé plus de 400 instructeurs dans le monde. Selon lui, sa méthode permet de **reconnecter l'homme à la nature, à lui-même, et à se guérir des maladies contemporaines, souvent psychosomatiques**.

RÉSUMÉ ET ANALYSE DU LIVRE

Wim Hof l'affirme: tout est possible! Et à plonger dans sa méthode, on a tendance à le croire. Nous vivons dans une société qui a placé le confort au centre de nos vies. L'homme a maîtrisé la température, a chauffé ses espaces privés, **s'est reposé sur la technologie et les écrans, et il s'est peu à peu éloigné de la nature et a perdu sa capacité à évoluer dans des environnements extrêmes.**

Et cela n'est pas anodin...

Stress, maladies inflammatoires et débilitantes, mal-être... Pour Wim Hof, il est possible de vaincre tous ces maux en se reposant sur trois piliers:

1. L'exposition au froid;
2. Les techniques de respiration;
3. Le pouvoir du mental.

Wim Hof l'affirme à de nombreuses reprises, il n'est pas un gourou. Il a simplement développé une technique de bien-être qu'il souhaite partager avec le monde, soutenu par une partie de la communauté scientifique. Alors à une époque où tout le monde cherche un sens à son existence, suivez le maître du froid!



LE FROID SALVATEUR

UNE RÉVÉLATION

Wim Hof laisse une large place à son histoire personnelle dans son ouvrage. Il n'hésite pas à revenir sur son passé et sa vie privée, notamment sa famille. Au premier abord, Wim Hof peut passer pour un extraterrestre, il est en effet capable de **courir des marathons dans le désert africain sans eau, mais aussi en short en plein Everest, ou de tenir plusieurs minutes sous l'eau glacée...** de quoi en effrayer plus d'un. C'est donc intéressant

de connaître son histoire et de voir comment il a pu acquérir ses capacités.

Il explique qu'il a toujours eu du mal avec les cadres trop stricts, avec une certaine forme d'autorité. **Enfant curieux, il était à l'âge de douze ans féru de yoga, de bouddhisme, de psychologie et de « disciplines ésotériques ».** Une attirance qu'il éprouve toujours aujourd'hui.

C'est à sept ans qu'il connaît sa première expérience du froid. **S'endormant dans un igloo, il frôle une « mort blanche », c'est à**

dire hypothermie, coma et mort. Loin de toute frayeur, c'est pour lui une découverte de la sensation du froid et de son apaisement. Il explique avoir aussi connu une infection bactérienne, la leptospirose, qui lui a valu une hospitalisation de trois semaines. Autant de moments qui l'ont forgé.

Lui qui grandit aux Pays-Bas, dans une petite ville, est au contact de la nature et fait des choix forts. À treize ans, il devient végétarien, se lève très tôt durant son adolescence pour livrer les journaux à vélo. À dix-sept ans, il vit en marge de la société et s'installe dans un squat. Il ressent alors une vive envie de se rapprocher de la nature. Il vit dans un environnement créatif, qui l'exalte. Ses sens sont tous en éveil et c'est là qu'il va connaître sa révélation.

Un dimanche soir, alors qu'il se promène dans le parc de Beatrixpark, à Amsterdam, il remarque que l'eau du lac est recouverte d'une fine couche de glace. Il est attiré par ce froid. **Il se déshabille et entre nu dans l'eau glacée. Chose stupéfiante: le froid ne le perturbe pas, au contraire, il l'apaise.** Il reste un peu plus d'une minute et ressort.

Il vient de rencontrer son destin.



Beatrixpark, Amsterdam

RETROUVER LA CONNEXION

Voici une déclaration intéressante :

« Je sais que la force de ma curiosité (...) est une démonstration de l'immense pouvoir du mental. Malheureusement, les hommes ont perdu cette connexion parce qu'ils affrontent rarement les éléments de la nature. »

Le confort nous a préservés des différents stress environnementaux, seulement, ce n'est peut-être pas pour notre bien... car l'esprit devient incapable de transcender leur impact sur le corps ou d'accepter la réalité de l'esprit sur la matière. Longtemps, Wim Hof a été moqué, notamment par des scientifiques, mais depuis cette révélation, ce bien-être absolu découvert dans un parc, il n'a cessé de chercher.

Nous reviendrons sur la respiration, mais l'auteur explique que c'est en plongeant à nouveau dans l'eau glacée qu'il a découvert l'impact de la respiration. Plonger dans l'eau froide implique une respiration profonde et consciente, ce qui bouleverse le corps et permet de se connecter à soi-même.

LES 3 PILIERS DE LA MÉTHODE WIM HOF

1. UNE DOUCHE FROIDE PAR JOUR

Un des points que soutient Wim Hof est que l'homme est d'une certaine manière étranger à lui-même. **D'après lui, l'esprit et le corps sont dotés de facultés ignorées et il est possible de les réveiller**, il est possible d'aller à la rencontre de son âme. Il faut croire en l'intuition et l'instinct, comme l'a fait Hof au fil de son étude.

L'être humain est une machine complexe. Au fil des millénaires, son système vasculaire s'est développé. On sait que **l'homme doit garder une température corporelle autour de 37 degrés avec une possibilité de + ou - 3 degrés, au risque de mourir**. Afin de contrôler la température corporelle, le système vasculaire se dilate et se contracte pour nous protéger du froid et de la chaleur.

Problème: **en nous habillant autant, nous avons laissé les vêtements engourdir le système vasculaire qui diffuse le sang dans l'organisme**. Alors que s'il est soumis aux éléments de la nature, ce système s'active.

« Lorsque les muscles vasculaires ne fonctionnent pas de façon optimale, le cœur est obligé de pomper davantage pour diffuser le sang. Cet effort impose un stress excessif sur une base chronique et constitue l'une des raisons majeures (...) de la mortalité dans notre société. »

Maintenant que nous avons identifié ce tueur silencieux, comment le combattre ?

La réponse de Wim Hof a l'avantage d'être claire et simple :

« Prendre une douche froide par jour. »



Si cela peut faire sourire, c'est très sérieux et les avantages sont nombreux. Le système médical a tout misé sur la médication et non sur la guérison. La méthode de Hof est gratuite et efficace, et permet de réveiller le système vasculaire. À partir de là, une série de « phénomènes extraordinaires » s'opère dans l'organisme. **En dix jours, il y a une diminution de la fréquence cardiaque (entre 15 et 30 battements par minute), ce qui amène à une réduction du stress.**

Il est important de comprendre que dès qu'il y a stress, le cœur s'accélère. Le stress envoie un signal qui active l'adrénaline et le cortisol, qui vont déclencher une « série de processus biochimiques qui épuisent l'axe surrénalien et

l'énergie en raison d'un mauvais état vasculaire. » Grâce à un « fitness vasculaire », il est possible de contrer ce stress et tout ce qu'il engendre. Hof assure qu'il suffit de passer **une ou deux minutes sous l'eau froide après la douche** durant dix jours pour être en mesure de contrôler son système vasculaire.

Côté pratique pour les débutants, l'auteur conseille :

1. Semaine 1: rester **30 sec** sous l'eau froide à la fin de la douche ;
2. Semaine 2: rester **1 min** ;
3. Semaine 3: rester **1 min 30** ;
4. Semaine 4: rester **2 min**.

Il est important de se chronométrer afin de voir son évolution.

Dix jours de douche froide permettraient de réguler le flux sanguin du cerveau et de libérer son potentiel.

« Le cerveau s'unit alors à ce flux, à la force vitale, au souffle et modifie la biochimie. Soudain, nous pouvons rejoindre sur commande les parties les plus profondes de notre être, car tout est connecté. La volonté est un muscle neurologique, mais il est inefficace si la biochimie n'est pas opérationnelle. »



Wim Hof a été suivi par différentes études scientifiques (dont l'étude de Wayne State). Ses scanners cérébraux ont montré qu'il est possible, dans son cas, de pénétrer les profondeurs du cerveau, d'avoir accès au système limbique régissant la mémoire et l'émotion, ainsi qu'au tronc cérébral, et puis à la substance grise périaqueducule qui gère la transmission des signaux de douleur par le cerveau. Ce contrôle a permis, chez Wim Hof, de libérer dans le corps des opioïdes naturels.

Hof a bien été suivi, étudié, analysé par la médecine et a soulevé de nombreuses questions et étonnements. L'exposition au froid, utilisée dans sa méthode, revêt donc un caractère scientifique évident. Mais prenons un peu de recul sur ces observations et analyses avancées, puisqu'elles n'ont été faites que sur Wim Hof lui-même. Aucune étude scientifique de grande ampleur n'a encore confirmé ou infirmé les allégations de la « méthode Wim Hof » sur un important échantillon de participants.

2. LE SOUFFLE

RESPIRER

Le corps est capable d'évoluer. Lors d'une étude scientifique, des médecins observèrent sur des personnes en apnée utilisant la méthode Wim Hof que le taux d'oxygène dans le sang atteignait un taux de saturation de 50 % (la saturation en oxygène normale d'une personne en bonne santé est comprise entre 95 % et 100 %, en dessous, elle est considérée insuffisante). Ce qui veut dire qu'à 50 %, ces personnes en apnée devraient être mortes. Et pourtant, elles étaient en pleine forme. Et cela parce que leur biochimie avait été modifiée et

que « *l'axe surrénalien de leur cerveau était activé et réinitialisait leur corps au-delà de sa zone de confort et de conditionnement* », ce qui permet de gérer et de surmonter son stress.

Cette observation est donc source d'espoir! En effet, nombre de maladies sont dues à une dérégulation des systèmes immunitaire, endocrinien et hormonal à cause d'inflammation incontrôlée. On pense à la maladie de Crohn, au cancer, à la dépression, à l'asthme ou l'arthrite... autant de maux qui se retrouvent à grande échelle dans la société.

Wim Hof aurait donc mis au point une méthode qui, selon lui, permettrait de « *puiser dans le système nerveux autonome et de supprimer l'inflammation, de réguler l'humeur, les émotions, la température corporelle* ». La respiration maîtrisée permettrait de nettoyer les résidus biochimiques dans le système lymphatique. Elle permet de passer d'un état acide à alcalin et de détruire les résidus causés par les activités stressantes.

Et là où la méthode présente tout son intérêt est que **les exercices de respiration sont très simples**.

Mais attention...

Précautions!

Les méthodes de respiration de Wim Hof doivent être pratiquées progressivement, seulement après s'être bien renseigné et avec précaution, pour éviter tout risque.

Notez que **ces exercices se pratiquent assis ou allongé, jamais debout ni dans un**

milieu aquatique, car ils peuvent fréquemment provoquer des **sensations d'étourdissement, de picotements dans les extrémités et de vertiges** (liés à des réactions chimiques), surtout chez les débutants.

EXERCICES MATINAUX

La méthode de Wim Hof s'appuie sur le froid et sur cette routine respiratoire, qu'il convient de réaliser le matin, l'estomac vide. Allongé dans son lit ou assis confortablement, les exercices se résument à **30 ou 40 respirations profondes ainsi que des phases de rétention de souffle**.

Cela constitue la base de tout.

La respiration peut se faire par le nez ou la bouche. **Pour les débutants, c'est plus simple et moins perturbant de respirer par le nez**. Comme en méditation, il ne faut pas penser, mais sentir, respirer.



Une fois installé confortablement :

1. Commencez par **respirer profondément** (inspirer – expirer) plusieurs fois, le souffle passant du ventre, à la poitrine, avant de ressortir en sens inverse ;

2. Une fois à l'aise et décontracté, en conservant le même schéma de respiration profonde, il faut **prendre 30 à 40 respirations (inspirations – expirations) rapides** ;
3. Au bout de ce cycle où vous vous êtes rempli d'oxygène, **retenez votre souffle jusqu'à ce que votre corps vous impose de respirer** (c'est la phase d'apnée, les poumons sont vides) ;
4. Prenez alors **une longue inspiration** et quand les poumons sont pleins **retenez votre souffle 15 secondes**.

Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

Cette respiration permet d'influencer votre glande pinéale, ou épiphyse, qui serait le « siège de l'âme » où de nombreuses informations seraient bloquées dans votre subconscient et pourraient alors pénétrer votre conscience.

« Il s'agit d'une alchimie consciente, de la façon dont vous amenez votre moi à un état affranchi de tout ego, d'une énergie désinhibée qui permet à votre être de se transcender et de se sanctifier. »

Ces exercices durent une vingtaine de minutes au terme desquelles il serait possible d'expérimenter la puissance du souffle et le corps gagnerait en force, en bien-être et s'assainirait.

Wim Hof insiste sur cette force vitale du souffle.

3. LE POUVOIR DU MENTAL

Voici le dernier point de la méthode Wim Hof. Les deux premiers piliers sont le froid et la respiration et **le troisième est le mental, ce que l'auteur appelle « engagement »**. Pour obtenir des succès, il est indispensable d'adopter la bonne attitude pour aller à l'encontre de son ego. En d'autres mots, il s'agit de la volonté, celle d'appliquer la méthode, d'oser changer.



« Le mode par défaut du corps est la survie. » Il faut l'avoir à l'esprit et l'auteur le rappelle à de nombreuses reprises. Le corps fait le nécessaire pour assurer le fonctionnement des organes vitaux dès qu'il est exposé à un stress environnemental. **Si on s'expose volontairement à ce stress, le même que nos ancêtres préhistoriques, il est possible de**

synchroniser la conscience et la biochimie corporelle. Dès lors, il est possible de lutter contre l'anxiété, peur ou encore dépression.

Des études ont montré que s'exposer au froid, allié à une respiration consciente, était bénéfique pour la santé. Cela permettrait: « d'inverser le diabète, d'atténuer les effets débilissants de la maladie de Parkinson, d'induire la perte de poids, et de réaliser des exploits sportifs remarquables. »

Pour parvenir à de tels résultats, il faut s'appuyer sur le mental. Il faut faire confiance aux sensations qui naissent en vous lorsque vous pratiquez ces exercices. Il s'agit de se reconnecter à son corps, de découvrir des zones inconnues, de se fier à la puissance de l'esprit.

« Vous êtes l'artisan de votre mieux-être. »

Aujourd'hui, plus que jamais, alors que le stress de la société est partout, **il est primordial de se recentrer sur son intériorité et de trouver une paix, de pouvoir accéder à sa puissance intérieure**, à sa véritable nature.

Il a été démontré à de nombreuses reprises par des scientifiques la force du mental. Le mental, on le sait, peut impacter la physiologie. On rappelle que l'optimisme est lié à une réaction immunitaire... Grâce au mental, il est possible de se détacher de l'ego pour trouver l'amour, la plus grande puissance de l'univers. L'amour est l'expression de l'âme, qui est finalement la partie en nous la plus difficile à trouver et à exprimer. Cette méthode aiderait à dévoiler cette intériorité.

Wim Hof rappelle une expérience au cours de laquelle il a été plongé dans de la glace. Tandis que son corps chutait de 7 degrés, ce qui serait fatal pour n'importe qui, **il est parvenu à augmenter sa température de 4 degrés par la seule force de son esprit.** En activant l'axe surrénalien de son cerveau, cela lui a permis de se réchauffer alors que son corps était immergé dans de la glace et cela lui permet, à l'inverse, de se rafraîchir en milieu chaud.



Wim Hof dans un bain de glace, Rotterdam, 2007 © Aad Villerius

En clair, il contrôle son corps et son esprit et peut influencer son système nerveux autonome.

Le froid et la chaleur sont des émotions et l'émotion est un stress biologique exprimé par les hormones. **Se confronter au froid permet de gérer l'adrénaline et l'épinéphrine, tout comme la dopamine, la sérotonine, les cannabinoïdes et les opioïdes.** Et tout cela sans aucun médicament!

RÉDUIRE L'INFLAMMATION

Mieux encore: Wim Hof aurait montré avec des scientifiques qu'il aurait accès à son dixième nerf crânien, que les spécialistes ont longtemps cru autonome. Et ce nerf est lié à l'inflammation. Pouvoir l'influencer permettrait donc de supprimer cette réaction et avec de l'expérience de la traiter et, pourquoi pas, d'inverser la maladie.

Il y a un monde des possibles énorme qui s'ouvre à la science. De l'arthrite à la maladie de Crohn, un traitement naturel serait peut-être en vue...

Au cours d'une autre expérience, Wim Hof aurait montré être capable (de manière naturelle) d'éliminer des protéines pro-inflammatoires (IL-6 et IL-8)... autant de pistes pour une médecine moderne...

SANTÉ

LES ÉPREUVES

Comme il a été dit, Wim Hof se défend d'être un gourou. Il n'entretient aucun mysticisme autour de sa personne et pour apparaître le plus humain possible, il n'hésite pas à raconter sa vie privée.

Après avoir expliqué son enfance, il revient sur l'un des faits les plus marquants de son existence, le suicide de sa femme Olaya, avec laquelle il avait eu plusieurs enfants. Cette épreuve, comme celle d'élever seul des enfants, l'a poussé à développer plus encore sa méthode, à trouver du réconfort, à surmonter les pires des épreuves.

Chacun est confronté à des moments durs, des moments qui apparaissent souvent insurmontables, et pourtant **il existe toujours un instinct de survie, une envie de s'en sortir qui existe quelque part**. Ce sursaut de vie, il est possible de l'activer par la respiration et l'exposition au froid.

DES EXEMPLES DE VIE

Wim Hof laisse une large place à des exemples précis. Il revient ainsi sur un entraînement avec les Navy Seals, une force spéciale de l'US Navy (la marine de guerre états-unienne), ou encore différentes rencontres qu'il a faites au cours de sa vie. Il raconte notamment l'histoire d'un forgeron atteint de polyarthrite rhumatoïde qui a adopté sa méthode et qui a vaincu son inflammation. Désormais, il plonge chaque matin dans les eaux glacées d'un lac, a repris le travail sans douleur, a gravi le Kilimandjaro, et tant d'autres choses...

Toutes les allégations de la méthode Wim Hof n'ont pas fait l'objet d'études scientifiques poussées et n'ont pas été prouvées scientifiquement, mais les témoignages des personnes ayant pu vaincre des états inflammatoires aigus et reprendre le cours de leur vie, en partie grâce à cette méthode, sont très inspirants.

Et sa méthode n'a pas seulement un impact sur la qualité de vie de tous les jours. Les sportifs, eux aussi, peuvent trouver de nombreux bénéfices en pratiquant cette méthode. Ils sont d'ailleurs souvent les plus renseignés et les plus adeptes de ces thérapies par le froid, qui leur permettent une meilleure récupération et de meilleures performances. Là, les études scientifiques reconnues sont claires:

après un effort physique, une thérapie par le froid permet d'apaiser la douleur musculaire et serait plus efficace qu'un temps de repos normal (il faudrait environ 10 minutes dans une eau entre 10 et 15 °C)!¹ Wim Hof explique cela par la stimulation de la molécule chimique appelée « adénosine triphosphate » (ATP) qui permet la contraction musculaire.

QUELQUES CONSEILS CONCRETS

On retrouve dans le livre différents protocoles de Wim Hof.

Revenons sur l'un d'entre eux qui semble essentiel aujourd'hui et qui peut être pratiqué par tous : **respirer pour régler l'humeur**.

Laissons la parole à l'expert.

« Cet exercice utilise le contrôle neuro-stimulatif pour **atténuer les sautes d'humeur ou la dépression**. Fournir de l'oxygène au cerveau améliore le bien-être. Les IRM ont révélé que le cerveau s'épanouit lorsque le sujet pratique des exercices respiratoires. Vous pouvez recourir à cette technique chaque fois que vous vous sentez mélancolique, maussade ou déprimé, mais sachez qu'il peut se révéler puissant. **Ne forcez jamais** – contentez-vous de sentir. »

Voici la manière dont Wim Hof propose de procéder, en 7 étapes :

1. **Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit sûr et confortable.**
2. **Essayez de détendre chaque partie de votre corps**, et ressentez cette détente. Observez et prenez conscience de vos sensations, de ce que vous voyez et pensez, sans porter aucun jugement. Soyez simplement présent à ce que vous vivez.
3. **Faites vingt respirations profondes.**
4. **Sur la dernière, inspirez profondément, bloquez votre respiration, appuyez le menton sur le thorax, contractez le plancher pelvien et dirigez cette tension vers le crâne.**
5. **Si vous ressentez un inconfort physique, concentrez-vous sur cette sensation et observez-la. Contractez les muscles de la zone concernée. Retenez votre souffle au maximum dix secondes.**
6. **Relâchez toute tension corporelle à l'expiration.**
7. **Répétez deux ou trois fois l'exercice, ou jusqu'à ce que vous ressentiez un mieux.** »

¹ Higgins, Trevor R.1,2; Greene, David A.1; Baker, Michael K.1. Effects of Cold Water Immersion and Contrast Water Therapy for Recovery From Team Sport : A Systematic Review and Meta-analysis. Journal of Strength and Conditioning Research 31(5):p 1443-1460, May 2017. | DOI: 10.1519/JSC.0000000000001559

CONCLUSION

L'oxygène. Quand on y pense, il est essentiel et indispensable à la vie, mais aussi au bien-être. **Wim Hof l'affirme, mieux s'oxygéner permet d'aller mieux.** S'il est permis d'être sceptique lorsqu'on ouvre le livre, on se retrouve vite intéressé et séduit par le propos énoncé. Ce qu'il y a d'intéressant est que l'auteur ne met pas en place des protocoles complexes mais qu'il **se base sur des choses simples : la respiration et le froid.**

La respiration est primordiale et de nombreuses études ont montré l'impact qu'une respiration maîtrisée peut avoir sur la qualité de vie, de même que celui du froid sur le corps.

Au contraire de nombreux livres de développement, celui de Wim Hof est clair et à peine la dernière page lue il est possible de se mettre à la tâche et de s'entraîner. Pour avoir un véritable avis, il ne tient qu'au lecteur de se lancer et... de respirer.

Arthur Monnier

Si le résumé et l'analyse vous ont plu, je vous recommande fortement de lire l'ouvrage en entier, vous pouvez le commander dans votre librairie ou en ligne, via ces liens :

Le site de l'éditeur francophone: <https://www.editions-tredaniel.com/la-methode-wim-hof-p-9496.html>

Le site de la librairie Payot (Suisse): https://www.payot.ch/Detail/la_methode_wim_hof-wim_hof-9782813225405

Le site de la Fnac: <https://livre.fnac.com/a15930356/Wim-Hof-La-methode-Wim-Hof#omnsearchpos=1>

Amazon : <https://www.amazon.fr/m%C3%A9thode-Wim-Hof/dp/2813225401>

Directeur de publication : Antoine Ledu
Rédacteur en chef : Antoine Ledu
Editeur : APS Formations, c/o Drys Fiduciaire SA, Rue Mercerie 12, 1003 Lausanne
Dépôt légal : à parution
Abonnement : 19€ / mois (9,5€ / n°)
Contact : support@apprendre-preparer-survivre.com

Crédits photos: Kasya_2k – NataliAlba – Chiociolla – Jozef Klopicka – Michele Ursi / Shutterstock.com

