



ЛЕГЕНДЫ ПОПУЛЯРНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ

# ВИМ ХОФ КОЭН ДЕ ЙОНГ



## Ледяной человек

Сверхвозможности вашего  
организма



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 613  
ББК 28.70  
Х68

*Права на перевод получены соглашением с Dragon Door Publications при содействии литературного агентства DropCap Rights Agency. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Wim Hof, Koen de Jong**  
**THE WAY OF THE ICEMAN**

**Хоф, Вим.**

Х68      Ледяной человек. Сверхвозможности вашего организма / Вим Хоф, Коэн де Йонг. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. : ил. — (Легенды популярной психологии).

ISBN 978-1942812098 (англ.)

ISBN 978-5-17-179107-0

Вим Хоф — обладатель более 20 мировых рекордов, человек, перевернувший представления о возможностях нашего тела. Поначалу «Ледяной человек» считался феноменом. Однако сам Вим был убежден, что повторить его успех может каждый: все дело в специальной системе тренировок.

Метод Вима Хофа, одновременно простой и эффективный, помогает обрести контроль над телом и разумом, повысить устойчивость к болезням, стрессам и холоду. Он позволит улучшить сон и пищеварение, снизить последствия стресса, повысить спортивные показатели, развить концентрацию внимания, укрепить иммунитет.

В книге вы найдете описание этого метода, опыт людей, реально победивших недомогания с его помощью, а также комментарии ученых.

**УДК 613**  
**ББК 28.70**

*Книга выходила ранее под названием «Сверхвозможности вашего организма. Ледяной человек». Издание носит ознакомительный характер. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Way of the Iceman  
© 2017 Wim Hof, Koen de Jong  
© Харханов Е.,  
перевод на русский язык, 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ISBN 978-1942812098 (англ.)  
ISBN 978-5-17-179107-0

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к английскому изданию. Джесси Итцлер . . . . .	8
Предисловие к английскому изданию. Марти Галлахер. . . . .	12
Пролог. Коэн де Йонг . . . . .	20
<b>Введение</b> . . . . .	25
Открытие, способное изменить мир. . . . .	28
<b>Вим Хоф</b> . . . . .	33
Ситтард. . . . .	35
Индия — холодные воды Ганга. . . . .	37
Открытие преимуществ холодной воды . . . . .	38
Амстердам . . . . .	39
В Сенегал на велосипедах . . . . .	41
Обращение к читателю. . . . .	42

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Олайя. . . . .	43
Компания Innerfire. . . . .	46
<b>Холодные водные процедуры. . . . .</b>	<b>51</b>
Что еще мы знаем о кровеносных сосудах . . . . .	55
Переохлаждение. . . . .	57
Как это возможно с физической точки зрения . . . . .	59
Лейкоциты . . . . .	61
<i>Самостоятельные упражнения. . . . .</i>	<i>65</i>
<b>Дыхательные упражнения. . . . .</b>	<b>71</b>
<i>Самостоятельные упражнения . . . . .</i>	<i>74</i>
Техники дыхания: Бутейко и Ван дер Пул . . . . .	76
Кислород и углекислый газ . . . . .	78
Связь между дыханием, нервной системой и вариабельностью сердечного ритма . . . . .	82
Болезни, вызванные неправильным дыханием . . . . .	86
Нервные расстройства, вызванные неправильным дыханием . . . . .	88
Почему многие люди дышат чаще, чем нужно? . . . . .	91
Дыхание и нервная система . . . . .	92
Дыхательные упражнения для расслабления . . . . .	94
Дыхательные упражнения по методу Вима Хофа . . . . .	95
<i>Техника Туммо . . . . .</i>	<i>96</i>
<i>Самостоятельные упражнения . . . . .</i>	<i>98</i>
Эпифиз . . . . .	99
Задержка дыхания . . . . .	101

---

<b>Преодоление себя</b> .....	103
Марафон по Северному полярному кругу .....	106
Физические тренировки или тренировка силы воли? .....	107
В Финляндии .....	108
Гора Килиманджаро .....	110
Возвращение на Килиманджаро .....	115
Побочные эффекты метода Вима Хофа .....	116
Прогулки босиком .....	116
Связь с Землей .....	118
Диета .....	120
<b>Немного науки</b> .....	125
Что такое вегетативная нервная система .....	128
Прорыв в науке .....	132
Верхушка айсберга .....	135
Какой вывод мы можем сделать? .....	136
Какие биологические механизмы лежат в основе эффективности метода Вима Хофа .....	137
Что такое боль, и как работают болевые рецепторы .....	138
Как все это связано с методом Вима Хофа .....	141
Почему транскрипционные факторы должны быть сбалансированы .....	143
Гипотеза профессора Капеля .....	144
<b>Кому можно рекомендовать метод Вима Хофа</b> ...	151
Если вы абсолютно здоровы .....	153
Спортсмены .....	154

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Повышенное или пониженное артериальное давление . . . . .	156
Онкологические заболевания . . . . .	158
Воспаления . . . . .	164
Ревматизм . . . . .	166
Болезнь Крона . . . . .	170
Депрессия . . . . .	175
Астма . . . . .	178
Артрит . . . . .	182
Сахарный диабет 2-го типа . . . . .	183
Излишний вес . . . . .	186
Хроническая усталость . . . . .	190
<b>Болезни, о которых рассказали читатели моего Twitter . . . . .</b>	<b>197</b>
Варикозное расширение вен . . . . .	200
Холодные руки и ноги . . . . .	201
Секрет долголетия . . . . .	202
Борьба со стрессом здесь и сейчас . . . . .	203
<b>Месячная программа тренировок . . . . .</b>	<b>205</b>
Холодный душ . . . . .	208
<b>Эпилог . . . . .</b>	<b>215</b>
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>221</b>
Вим Хоф . . . . .	223
Коэн де Йонг . . . . .	223

---

<b>Об авторах</b> .....	225
Вим Хоф .....	226
Коэн де Йонг .....	227
<b>Приложения</b> .....	229
Полезные ссылки	
и рекомендованная литература .....	231
<i>Интернет-сайты</i> .....	231
<i>Литература</i> .....	233
Словарь используемых терминов .....	234
Использованные источники .....	247
<i>Научно-популярная литература</i> .....	247
<i>Научные работы</i> .....	247

## ПРЕДИСЛОВИЕ К АНГЛИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ. ДЖЕССИ ИТЦЛЕР

Помните, летом 2014 года в соцсетях стала необычайно популярной акция *Ice Bucket Challenge*?\* Я прекрасно ее помню. Разные знаменитости, а вместе с ними и обычные люди публиковали веселые видео, в которых опрокидывали себе на голову ведро с водой и льдом. Дальше почти всегда происходило одно и то же: облившись ледяной водой, человек издавал пронзительный крик и убегал прочь, не забывая при этом передать эстафету кому-то еще. Признаюсь, и я вел себя точно так же.

Всего в этой акции приняло участие более 17 миллионов человек, но, насколько мне известно, никто не предложил присоединиться к ней Виму Хофу. Да и зачем? Для него вылить на себя ведро с ледяной водой — словно совершить прогулку по парку. Даже если бы льдом нагрузили целый грузовик и опрокинули его содержимое на Вима — это

---

\* Челлендж «Ведро со льдом» — кампания волонтерского фандрайзинга по повышению осведомленности о боковом амиотрофическом склерозе и благотворительное финансирование фондов по исследованию этой болезни. Наибольшую популярность получила в США. — Прим. ред.

стало бы для него не испытанием, а, наоборот, удовольствием! Он бы просто светился от счастья. Вим всегда легко справлялся с тем, что казалось всем нам неприятным или невозможным. В итоге для него все это стало приятным и возможным — и не потому, что он был изначально устроен не так, как мы. Просто он потратил много времени на то, чтобы перестроить себя.

Вы наверняка видели по телевизору, как он плавает в ледяной проруби или бегает босиком по снегу. А возможно, даже слышали о его 28-часовом восхождении на гору Килиманджаро, где из одежды на нем были лишь шорты и кроссовки. Вот чем занимается Вим Хоф. Все это — часть его методики личностного роста, которой он готов поделиться со всеми желающими.

Увидев то, что делает Вим, я быстро стал его фанатом. Мне нравилось, что он не боится нарушать правила. Я начал читать его книги и статьи о нем. Я посмотрел все его видео, пытаюсь понять, в чем же заключается его секрет. Помню, он однажды сказал, что любой способен сделать то же, что и он, надо лишь овладеть его методом — методом Вима Хофа. Но мне в это как-то не верилось.

Меня всегда интересовало, где можно почерпнуть дополнительные жизненные силы. Как и многие из нас, я желал совершенствоваться в интеллектуальном, физическом и духовном плане, и мне хотелось неким образом испытать себя. Поэтому я нанял в качестве тренера одного из «морских котиков» ВМС США, и он целый месяц инструктировал меня. Я также решил пробежать 100 миль за сутки,

чтобы узнать, где предел моих возможностей. В свое время я жертвовал миллионы долларов на благотворительность, но бег казался мне чем-то даже более важным. Все говорили, что пробежать такое расстояние нереально — во всяком случае для меня. Но я знал, что единственный способ посрамить скептиков — это попытаться расширить те границы, которые я установил сам для себя.

Чем больше я узнавал о Виме, тем сильнее он удивлял меня. В нем было что-то такое, в чем я остро нуждался, но я не знал, что именно. Я отчаянно хотел это выяснить. В итоге я решил перейти к активным действиям и приобрел его обучающий видеокурс. Так я узнал об уникальной дыхательной гимнастике Вима, специальных упражнениях, позах йоги, медитациях и холодных водных процедурах, которые значительно расширили его физические и духовные возможности. Затем я купил себе личное джакузи, чтобы тоже начать погружаться в холодную воду.

Я выставил температуру +10 °С и стал ждать, когда остынет вода. По мере того как она постепенно охлаждалась, джакузи выглядело все более устрашающе. Мысль о том, что мне вот-вот придется залезть в эту ледяную воду, сводила меня с ума. Температура понижалась на 1 °С каждые 15 минут, а мне становилось все страшнее. Через несколько часов вода охладилась до нужных +10 °С. Теперь я должен был погрузиться в нее.

Когда я опустил в воду одну ногу, у меня перехватило дыхание, словно мне изо всех сил дали под дых. «Да тут настоящий дубак! — подумал я,

но все же смог сказать себе: — Просто продолжай дышать. Ты должен всего лишь залезть в это чертово джакузи, и все». Когда вода достигла живота, я сделал глубокий выдох и расслабил плечи. Я медленно опускался, пока не погрузился по шею. Меня наполнило ощущение удивительного спокойствия. Мне стало необычайно легко, и я почувствовал себя по-настоящему живым.

Вот так Вим Хоф вдохновил меня. С помощью этой книги он не только научил меня преодолевать страх и доверять своему телу, но и открыл новые возможности для достижения поставленных целей. Вим сочетает научные знания с личным опытом — и все это очень сильно мотивирует. Он знает, как обрести внутреннюю дисциплину, найти в себе нужную смелость и начать жить яркой и полноценной жизнью. Он круче любого бизнес-тренера и даже супергероя. Он настоящий Ледяной человек!

*Джесси Итцлер, автор книги  
«Жизнь с „морским котиком“»  
(Living with a SEAL)*

## ПРЕДИСЛОВИЕ К АНГЛИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ. МАРТИ ГАЛЛАХЕР

Слово «апатия» обычно применяют к животным, впадающим в зимнюю спячку. Когда его употребляют применительно к людям, оно означает физическую или психологическую вялость, медлительность или тупое бездействие. Эту апатию вызывает наше материальное и моральное благополучие. Современное общество, в котором чуть не каждый человек обеспечен всем необходимым, приучает нас к спокойствию. Еще не так давно наши предки зарабатывали на жизнь тяжелым физическим трудом, а теперь мы в основном работаем головой. Мы стали пренебрегать нашим телом, и его роль в наших текущих занятиях постепенно уменьшилась до такой степени, что мы начали придумывать себе диеты, спортивные залы и фитнес-клубы, чтобы заменить этим земледелие, которым мы занимались испокон веков, и нашу природную злость, появившуюся благодаря тому, что когда-то мы были вынуждены добывать себе пропитание самостоятельно. Как биологический вид мы движемся назад — наше тело необходимо нам все меньше и меньше. Мы живем в комфорте, который требует от нас минимальных физических нагрузок.

Мы стали физически слабыми из-за постоянного переутомления, хронических болезней и лишнего веса. Мы застряли в своем ленивом благополучии. Мы живем в виртуальном мире, где каждый является звездой собственного реалити-шоу, а соцсети дают ложное ощущение важности нашего существования. Мы так глубоко увязли в своей апатии, что теперь нам необходим тот, кто вытащит нас из нее. И я наконец нашел того, кто смог бы это сделать.

Французский писатель Анри Труайя как-то сказал о Льве Толстом: «Он умел наслаждаться жизнью любыми способами — он видел все ее краски, слышал все ее звуки и вдыхал все ее запахи». Метод Вима Хофа позволяет нам начать жить так же ярко и насыщенно, и происходит это благодаря правильному психологическому состоянию, которое нельзя купить за деньги или вызвать с помощью какой-то хитрой магии. Вим предоставляет нам возможность насладиться чудом каждого мгновения жизни.

Будучи спортсменом и тренером, я всю жизнь размышлял о том, как наилучшим образом перестроить свой разум, чтобы расширить возможности организма. Участие в крупных национальных и международных соревнованиях требует немалой целеустремленности и концентрации — качеств, которые обычные люди редко проявляют в повседневной жизни, поскольку им не нужно прилагать такие усилия для решения своих текущих задач. Но чтобы достичь максимальных спортивных результатов, нужно объединить тело и разум. Феномен, с которым сталкивались все выдающиеся спортсмены, заключается в том, что при интенсивных

физических нагрузках начинает меняться и наш менталитет. Неслучайно после активной тренировки спортсмен высокого класса испытывает удовлетворение и счастливое блаженство.

Я уверен в том, что интенсивные тренировки могут отключать наше подсознание, позволяя нам достигать новых уровней разума — тех его заоблачных высот, которые обычно доступны лишь тем, кто долгие годы занимался духовными практиками.

Активные физические упражнения неизбежно влияют на разум спортсмена, позволяя ему невольно выходить на такие высокие уровни сознания, которых можно добиться лишь медитацией. Эта высшая степень разума — побочный результат интенсивных тренировок. Чтобы иметь возможность регулярно достигать такого состояния блаженства, необходимо подвергать себя таким серьезным физическим нагрузкам, которые можно выдержать только при условии объединения тела и разума.

Подобное объединение возможно лишь при условии, что наш внутренний голос прекратит болтать без умолку и отвлекать нас. Мы не сможем прилагать максимальные усилия, требуемые для успеха в спорте, если будем параллельно заниматься еще чем-то другим. Спортсмен высокого класса ежедневно подвергает себя непосильным физическим нагрузкам, достойным самого Геракла, которые можно выдержать только при полном и безоговорочном объединении тела и разума.

Настоящий спортсмен постоянно и неуклонно старается выйти за рамки своих физических возможностей. Но он будет способен расширить их только

в том случае, если ежедневно станет бросать вызов самому себе. Ни один атлет не сможет добиться впечатляющих результатов, оставаясь на одном уровне.

После 50 лет интенсивных физических занятий я могу легко достигать такого состояния «растворения разума». Я способен добиться полного и стопроцентного «молчания разума» во время каждой тренировки. Будучи спортсменом и верующим человеком, я готов со всей определенностью заявить: пока мои упражнения позволяют мне находиться в этом измененном состоянии сознания, я способен достигать максимума своих возможностей как личность и как мужчина. Это настоящая физическая и психологическая нирвана — она опьяняет тебя, и от нее потом невозможно отказаться.

Долгие годы я задавался единственным вопросом: достигнув этого блаженного состояния, можно ли продлить его подольше? Что делать, чтобы волшебное спокойствие не покидало меня? Пытаясь решить эту проблему, я пришел к выводу, что лучшим вариантом будет последовательный переход от одного увлекательного занятия к другому: тренировка — сочинение текста — готовка — пробежка — слушание музыки — чтение книги... затем крепкий сон, и все повторяется снова.

Когда наш неугомный разум снова просыпается, нирвана заканчивается. К сожалению, роль нашего сознания сильно преувеличена. Индийский философ Джидду Кришнамурти сказал об этом так: «Мудрость начинается с отключения всех мыслей». Только выключив несмолкающий внутренний голос, мы способны ощутить *реальность*, которая всегда