

Я очень рад, что причастен к выходу первой книги Вима Хофа в России!

Простые вещи сделают вашу жизнь счастливой и здоровой. Что может быть проще дыхания? Ему даже учиться не надо! Или надо? Мы разучиваемся дышать, затем разучиваемся быть здоровыми и уже совсем не умеем быть счастливыми... С чего начать путь к себе? Конечно же, с дыхания и работы с телом! Простые практики внесут в вашу жизнь все то, что вы искали в сложных методах «работы над собой».

Эта книга только для тех, кто хочет жить, а не выживать. Для тех, кто готов поверить в себя и свои возможности по самоисцелению и взять ответственность за свою жизнь на себя. Ее автор, — Вим Хоф, показал не свои сверхспособности, а просто пролил свет на то, что может каждый из нас.

Я лично практикую дыхание по его методике уже несколько лет и даю его своим ученикам на ретритах. Все отметили его эффективность с первых сессий.

Ты не можешь управлять своей жизнью, не научившись управлять своим телом! Хочешь узнать как? Эта книга поможет тебе.

*Дмитрий Хара, автор бестселлеров, создатель тренинга «Перепрошивка» и активной медитации «Шодхан».*

«После того как я долгие годы обучал „морских котиков“ ВМС США специальным техникам дыхания, помогал им сконцентрироваться, а также учил выживанию как на поле боя, так и в холодной морской воде, я могу подтвердить, что методы Вима Хофа по-настоящему эффективны. Благодаря этой книге любой желающий сможет научиться правильно дышать и с помощью простых упражнений укрепит свое здоровье и достигнет ясности сознания».

*Марк Дивайн, бывший «морской котик» ВМС США, создатель специальной программы тренировок SEALFIT, автор бестселлеров «Совершенный разум» (Unbeatable Mind) и «Школа лидерства от „морских котиков“» (Way of the SEAL)*

«Гомо сапиенс — это вид, который очень плохо приспособлен к жизни на нашей планете. Для него характерны частые болезни сердца, диабет и аутоиммунные нарушения, вызванные несоответствием между теми природными условиями, в которых мы должны были жить в результате нашей эволюции, и искусственным миром, окружающим нас в реальности. Упражнения Вима Хофа помогают нам перестроить наше тело для того, чтобы оно вспомнило, для каких условий было создано изначально. Ведь природа должна быть нашим другом и союзником, а не врагом, причиняющим вред нашему здоровью. Здесь методы Вима переключаются с мировосприятием наших далеких предков, которые понимали, что лучше адаптироваться к природе, чем пытаться подчинить ее себе».

*Кристофер Райан, доктор философских наук, автор бестселлера «Секс на заре цивилизации» (Sex at Dawn)*

«Мы живем в безумном современном мире, в котором наше здоровье подвергается ежедневному риску: мы много работаем, мало спим и испытываем постоянный стресс, не говоря уже о частых инфекциях и хронических заболеваниях. Все это неизбежно влияет на нашу нервную систему и отражается на нашем физическом и моральном состоянии.

В этой книге Вим Хоф дает нам универсальный ключ к здоровью. Благодаря научному подходу абсолютно каждый человек может рассчитывать на реальные результаты. Если вы поближе познакомитесь с удивительной историей жизни Вима, то вам станет совершенно ясно, что этот человек — вовсе не шарлатан или хитрый мошенник.

С помощью многолетних тренировок и разнообразных упражнений Вим на собственном опыте продемонстрировал нам то, что до этого казалось невозможным, — смог получить контроль над своей вегетативной нервной системой. Его разработки, подкрепленные научными данными, призваны расширить наши знания о том, на что способен наш организм, если тренировать его должным образом, — это и является основой метода Вима Хофа.

Написанная простым и понятным языком, эта книга не только дает теоретические знания по восстановлению вашего здоровья, но и предоставляет практические инструкции по укреплению иммунитета, общему оздоровлению организма и достижению внутренней гармонии. Я давно и успешно использую метод Вима Хофа в своих тренировках, поэтому, будучи практикующим врачом-терапевтом, вполне могу рекомендовать его всем желающим».

*Крис Харди, доктор медицинских наук, практикующий врач-терапевт, специалист по интегративной медицине, автор книги «Сильное лекарство» (Strong Medicine)*

«Перед вами вторая книга в моей жизни, которую я прочитал от корки до корки, как только она впервые оказалась в моих руках.

Я был восхищен тем, как просто авторы объясняют причины возникновения у современного человека заболеваний, которыми мы боеем чаще всего: диабета, ревматизма, астмы и др. Кроме того, прочитав о диетах, а особенно о пятичасовом режиме питания, я наконец понял, как смогу справиться со своими болезнями.

Эта книга — тот элемент, которого так не хватает многим из нас: например, в ней ясно и просто описана методика правильного дыхания, необходимая практически всем, а особенно спортсменам, которым часто нужно восстанавливаться после тяжелых тренировок.

В книге нет ничего лишнего — в ней всего-навсего рассказывается о парне, который любит плавать подо льдом. Метод Вима Хофа весьма прост, но при этом по-настоящему эффективен. В любом случае, он точно не оставит никого равнодушным, и вы обязательно добьетесь нужных результатов, если начнете использовать его».

*Дэниэл Джон, автор книги «Никогда не сдаваться» (Never Let Go)*

«Виму Хофу удалось добиться полного контроля над своим телом, чего до него не делал практически никто. В этой книге его уникальная методика представлена в упрощенной форме, что позволит каждому применять ее для восстановления своего здоровья. Я настоятельно рекомендую вам воспользоваться удивительно эффективными наработками Вима, чтобы укрепить свой организм и начать жить яркой и насыщенной жизнью».

*Чед Уотербери, нейрофизиолог, автор книги «Революция мышц» (The Muscle Revolution)*

«Я постоянно ищу способы достичь интеллектуального, физического и духовного совершенства, поэтому метод Вима Хофа — как раз то, что мне нужно! Теперь я убедился в том, что человеческие возможности поистине безграничны и КАЖДЫЙ ИЗ НАС способен добиться всего, чего мы только можем пожелать».

*Льюис Хоус, автор бестселлера «Школа величия»  
(The School of Greatness)*

«Я поражен тем, насколько метод Вима Хофа эффективен для спортсменов. Этот метод признан научным сообществом, он позволяет нам быстрее восстанавливаться, лучше переносить физические нагрузки, существенно увеличивать наш запас энергии и укреплять наш организм... и все это без всяких таблеток. Я уверен в том, что данная методика вполне может сформировать новое поколение талантливых спортсменов, которым *не будет нужен никакой допинг*».

*Пол Уэйд, автор книги «Тренировочная зона»  
(Convict Conditioning)*

«Эта методика реально помогла мне, когда казалось, что меня уже ничто не спасет. А я перепробовал все. Я рекомендую эту книгу абсолютно каждому. Человечество только начинает осознавать, какой волшебный подарок оно получило в лице Вима Хофа».

*Марк Джойнер, автор книги «Легко и просто»  
(Simpleology)*

«Эта книга показалась мне просто потрясающей! Мы знаем о том, что холодные водные процедуры оказывают благотворное влияние на человека: повышают уровень энергии в организме, стимулируют кровообращение и улучшают настроение. Тем не менее, никогда раньше эта тема не освещалась настолько полно! Авторы не просто рассказывают нам об уникальных достижениях Вима Хофа (таких как прохождение арктического марафона в одних шортах!), но и дают конкретные указания по укреплению здоровья, которые можно применять на практике.

Здесь есть все: как дыхательные упражнения, так и примеры холодных водных процедур. Кроме того, затрагивается тема медитации и других духовных практик. В целом же метод Вима Хофа базируется на серьезном научном подходе.

Каждый, кому небезразлична его физическая форма или кто хочет узнать, на что способен человеческий организм, просто обязан прочесть эту книгу».

*Дэнни Кавадло, автор книги «Чистая сила»  
(Strength Rules)*

«Так как я обожаю зимние тренировки на свежем воздухе, да еще когда на тебе минимум одежды, мне просто не могли не понравиться все эти эксперименты Вима Хофа со льдом и холодной водой.

Его метод настолько прост, что каждый из вас может начать использовать его в любой момент. А результаты видны настолько быстро, что если вы приступите к тренировкам, то, скорее всего, точно захотите продолжить их».

*Аль Кавадло, автор книг «Городской воркаут»  
(Street Workout) и «Раздвигаем границы» (Pushing  
The Limits)*

# ВИМ ХОФ

КОЭН ДЕ ЙОНГ

## ЛЕДЯНОЙ ЧЕЛОВЕК

СВЕРХВОЗМОЖНОСТИ  
ВАШЕГО  
ОРГАНИЗМА

**ЖИЗНЬ НА MAXIMUM**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 613      *Права на перевод получены соглашением с Dragon Door Publications при содействии литературного агентства DropCap Rights Agency.*  
ББК 28.70      *Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*  
Х68

**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, 2026. — 224 с. : ил. — (Жизнь на MAXIMUM).*

ISBN 978-5-17-136946-0

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. Позволит улучшить сон и пищеварение, снизить последствия стресса, повысить спортивные показатели, развить концентрацию внимания, укрепить иммунитет.

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

**УДК 613**  
**ББК 28.70**

*Издание носит ознакомительный характер. Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях. Вся информация, представленная в настоящем издании, является исключительно отражением личного мнения автора. Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Материалы книги не предназначены для решения личных, медицинских или психологических проблем. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1942812098 (англ.)  
ISBN 978-5-17-136946-0

Way of the Iceman  
© 2017 Wim Hof, Koen de Jong  
© Харханов Е., перевод на русский язык, 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к английскому изданию. Джесси Итцлер.....	13
Предисловие к английскому изданию. Марти Галлахер.....	17
Пролог. Коэн де Йонг.....	24
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	29
Открытие, способное изменить мир.....	31
<b>ВИМ ХОФ</b> .....	35
Ситтард.....	36
Индия — холодные воды Ганга.....	38
Открытие преимуществ холодной воды.....	39
Амстердам.....	40
В Сенегал на велосипедах.....	41
Обращение к читателю.....	43
Олайя.....	44
Компания <i>Innerfire</i> .....	47
<b>ХОЛОДНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ</b> .....	51
Что еще мы знаем о кровеносных сосудах.....	53

---

Переохлаждение .....	55
Как это возможно с физической точки зрения.....	57
Лейкоциты .....	59
<b>ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....</b>	<b>67</b>
Техники дыхания: Бутейко и Ван дер Пул.....	70
Кислород и углекислый газ .....	73
Связь между дыханием, нервной системой и вариабельностью сердечного ритма .....	76
Болезни, вызванные неправильным дыханием .....	79
Нервные расстройства, вызванные неправильным дыханием .....	81
Почему многие люди дышат чаще, чем нужно? .....	84
Дыхание и нервная система .....	84
Дыхательные упражнения для расслабления .....	87
Дыхательные упражнения по методу Вима Хофа....	88
Эпифиз.....	91
Задержка дыхания .....	93
<b>ПРЕОДОЛЕНИЕ СЕБЯ .....</b>	<b>95</b>
Марафон по Северному полярному кругу .....	97
Физические тренировки или тренировка силы воли? .....	98
Гора Килиманджаро.....	101
Возвращение на Килиманджаро.....	105
Побочные эффекты метода Вима Хофа .....	106
Прогулки босиком .....	106
Связь с Землей.....	108
Диета.....	110

<b>НЕМНОГО НАУКИ</b> .....	115
Что такое вегетативная нервная система.....	116
Прорыв в науке .....	120
Верхушка айсберга.....	122
Какой вывод мы можем сделать?.....	124
Какие биологические механизмы лежат в основе эффективности метода Вима Хофа .....	125
Что такое боль, и как работают болевые рецепторы .....	126
Как все это связано с методом Вима Хофа .....	129
Почему транскрипционные факторы должны быть сбалансированы .....	131
Гипотеза профессора Капеля.....	131

## **КОМУ МОЖНО РЕКОМЕНДОВАТЬ**

<b>МЕТОД ВИМА ХОФА</b> .....	137
Если вы абсолютно здоровы .....	139
Спортсмены.....	139
Повышенное или пониженное артериальное давление.....	141
Онкологические заболевания .....	143
Воспаления.....	149
Ревматизм .....	151
Болезнь Крона .....	155
Депрессия .....	160
Астма.....	162
Артрит .....	166
Сахарный диабет 2-го типа.....	167
Излишний вес .....	169
Хроническая усталость.....	173

---

<b>БОЛЕЗНИ, О КОТОРЫХ РАССКАЗАЛИ ЧИТАТЕЛИ МОЕГО <i>TWITTER</i></b> .....	177
Варикозное расширение вен .....	178
Холодные руки и ноги .....	179
Секрет долголетия .....	181
Борьба со стрессом здесь и сейчас .....	182
<b>МЕСЯЧНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК</b> ...	185
Холодный душ .....	187
<b>ЭПИЛОГ</b> .....	191
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	197
Вим Хоф .....	198
Коэн де Йонг .....	198
<b>ОБ АВТОРАХ</b> .....	201
Вим Хоф .....	202
Коэн де Йонг .....	203
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	205
Полезные ссылки и рекомендованная литература .....	206
Словарь используемых терминов .....	208
Использованные источники .....	220

# 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 стало бы для него не испытанием, а, наоборот, удовольствием! Он бы

---

\* 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.*

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 личного 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