



METODO WIM HOF – INFORMACION PRELIMINAR

Desarrollado por www.wimhofmethod.com

Traducción por Diego Perassi

Paquete informativo del taller del Método Wim Hof

Pronto, comenzará su taller del Método Wim Hof. Con el fin de prepararse para el mismo a continuación se proporciona la siguiente información. Aquí, encontrará una breve explicación del método, así como la adaptación previa de duchas frías en preparación al taller.

Wim Hof ha desarrollado un método caracterizado por la simplicidad y la eficacia. Los efectos y la aplicabilidad de este método están siendo investigados por varios institutos científicos, incluido la Universidad de Radboud. Los resultados iniciales han demostrado que el método afecta el sistema nervioso autónomo y el sistema inmune. Esto significa que la aplicación del Método Wim Hof (WHM) puede ser de particular interés e importancia en los campos de la salud pública, el deporte y en muchos otros niveles.

El método se basa en tres componentes que se refuerzan entre sí. Estos tres componentes incluyen: técnicas de respiración, entrenamiento de mentalidad / enfoque y exposición gradual al frío.

Aunque hay varios métodos que tratan por separado con cualquiera de las técnicas de respiración, el entrenamiento de mentalidad/concentración o exposición al frío, ninguna otra técnica, por lo que sabemos, es basado en la base interactiva entre estos componentes. Es la interacción misma de estos componentes que parecen proporcionar una prueba de los efectos positivos en el cuerpo, como lo muestran varios estudios científicos (Kamler, 2009; Groothuis et al., 2010; Kox et al., 2012; Kox et al., 2014). Durante el taller, se discutirá la teoría detrás de cada uno de los componentes y la importancia de la interacción de los 3 componentes.

A continuación, experimentará el método practicando las técnicas, basadas en la filosofía de Wim: *"Sentir es comprender"*

Los tres componentes se explican brevemente a continuación. Durante el taller, se explicará la teoría con más detalle.



Técnica de respiración

Regulado por el sistema nervioso autónomo, la inhalación de oxígeno es un proceso inconsciente, por suerte es una práctica inconsciente, de lo contrario simplemente no tendríamos un descanso, ya que tendríamos que lidiar con eso incesantemente. La cantidad de oxígeno que inhalamos a través de nuestra respiración influye en la cantidad de energía que se libera en las células de nuestro cuerpo. A nivel molecular, esto progresa a través de varios productos químicos y procesos fisiológicos. La respiración es la parte más fácil e instrumental del Sistema Nervioso Autónomo para controlar y navegar. De hecho, la forma en que respiras afecta fuertemente a las sustancias químicas y actividades fisiológicas en tu cuerpo. A lo largo de los años, Wim Hof ha desarrollado una respiración especial que mantiene su cuerpo en condiciones óptimas y en completo control en las más extremas condiciones. La técnica de respiración se basa principalmente en inhalar profundamente y exhalar sin ningún uso de la fuerza.

Wim Hof: "al no exhalar por completo, se llega a un punto donde queda un residuo de aire en los pulmones'. Después de hacer esto treinta veces, exhala de nuevo sin ningún uso de la fuerza. Esta vez, sin embargo, no vuelva a inhalar de inmediato, espere hasta que sienta que su cuerpo necesita nuevo oxígeno. Después de esto, todo el proceso comienza de nuevo. Mientras comienzas a tener sensaciones de ligereza, laxitud y hormigueo, estas rondas se repiten varias veces para profundizar.

Durante el taller, aprenderás y experimentarás la técnica de la respiración.



Entrenamiento de mentalidad y enfoque.

En general, se sabe que una mentalidad fuerte puede ser un arma importante cuando se trata de pensar, hacer y lograr. En el WHM, una mentalidad fuerte es importante para darse cuenta de su fuerza interior.

La concentración / meditación es una parte importante de esto. Esta concentración es necesaria para lo que deseo lograr para determinados fines. Si Wim Hof no se concentrara, por ejemplo, se sentiría tan frío como todos los demás. El enfoque es muy importante. La técnica de Wim Hof se diferencia de otras técnicas de meditación/concentración. La técnica de Hof no está dirigida principalmente a poner el cuerpo en un estado relajado, sino más bien en un estado activo. Wim Hof, por lo tanto, tiene una mentalidad fuerte y hace uso de su concentración (entrenada) para lograr ciertos objetivos.



Exposición gradual al frío.

La exposición al frío es una técnica menos común pero muy efectiva. Cuando los sistemas de calefacción fueron los primeros desarrollados en la antigüedad griega, todavía se pensaba que los baños fríos tenían beneficios para la salud. En nuestra sociedad, se acostumbra a aumentar el calor o ponerse una capa de ropa adicional a medida que llega el frío. Estamos acostumbrados a éste confort y no hay nada de malo en esto. Sin embargo, en el WHM el frío es una fuerza esencial, involucrado en el acceso al sistema nervioso autónomo (y al sistema inmunitario asociado). Dentro de los diez días de exposición gradual al frío, se produce una caída en la presión arterial. Esto se debe a un mejor funcionamiento del sistema cardiovascular. Además, su sistema inmunológico mejora lo que disminuye el riesgo de enfermedad. Para fortalecer tu cuerpo y acostumbrarte al frío, recomendamos entrenarte en casa en la preparación al taller, con una ducha de agua fría de 30 segundos al finalizar la ducha normal.

Por último, complete el formulario de declaración de salud y recuerde traer esto al taller.

No se recomienda participar en el taller si está embarazada o tiene epilepsia. Si tiene problemas de salud cardiovascular o cualquier otra condición de salud (grave), consulte a su médico antes de practicar el WHM.

¡Diviértete en el taller!

Declaración de responsabilidad personal y certificado de salud

Taller de Fundamentos del Método Wim Hof

Como Instructor certificado, nos aseguramos de que las actividades del Método Wim Hof se realicen de forma segura y correcta. Sin embargo, no podemos evaluar los riesgos para la salud particulares de los participantes individuales. Los participantes son notificados de antemano sobre los riesgos de salud a través de una declaración escrita. Señalamos su responsabilidad personal y aconsejamos consultar a su médico personal si el cuestionario médico induce algún problema potencial. En última instancia, depende del participante determinar si son aptos para participar.

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD PERSONAL

"Por la presente declaro que participo en la actividad con fecha de 2021, lugar.....voluntaria y enteramente bajo mi propio riesgo. No voy a responsabilizar a Diego Perassi por los daños y / o lesiones resultantes de la participación en el Curso de Fundamentos".

DECLARACION DE SALUD

"Por la presente declaro que he sido informado adecuadamente sobre los detalles de la actividad de WHM de antemano, y que estoy en buenas condiciones físicas y mentales. No responsabilizaré a Diego Perassi por daños y / o lesiones resultantes de la participación en el Taller de Fundamentos del Método Wim Hof. Mi participación es totalmente bajo mi propio riesgo".

Nombre:

Fecha:

En caso de una emergencia, llame a:

Firma: Aclaración.....

Declaración de Salud

Nombre: M / F

Fecha de Nacimiento: / /

Dirección.....

Código Postal: Lugar.....

Teléfono E-mail:

Preguntas sobre su Salud

Si No

1. Es usted una persona saludable?

2. Sufre o Sufrió alguna vez estas condiciones de salud?:

• Enfermedades coronarias?

• Hipertensión Grave?

• Epilepsia?

• Condiciones hepáticas graves?

• Asma?

• Alguna cirugía reciente? Fecha:

• Migraña?

• Enfermedades autoinmunes (tal como reumatismo, Chron, diabetes, soriasis), Cual?
.....

• Otro condicionamiento de salud?
.....

3. Usa actualmente

• Medicamentos para el corazón?

• Que medicación usa?
.....

4. Alergias?

5. Esta actualmente embarazada?

6. Hay algo más que el instructor debería saber respecto de su salud?

7. Declaro haber respondido franca y honestamente.

Fecha://

Firma del participante: