

Expunerea

Alte cărți de Wim Hof

*Metoda Wim Hof**

The Way of the Iceman (Calea lui Iceman)

Becoming the Iceman (Cum am devenit Iceman)

* Carte apărută la Editura ACT și Politon (ap!), București, 2022. (n. trad.)

Expunerea

Viața lui Iceman în imagini

Cum elucidează viața unui om ieșit din tipare
puterea, vitalitatea și posibilitatea duse la extrem

Wim Hof

Fotografii de Henny Boogert

Traducere din limba engleză de Alexandra Țabără

ap!
act și politon

Editura ap!

(ACT și Politon)

Str. Încălnată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0751.066.694, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Exposure

Text © 2024 Wim Hof

Photography © Henny Boogert.

Wim Hof Method® is a registered trademark of Innerfire B.V.

This translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

All rights reserved.

© 2026 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Traducător: **Alexandra Țabără**

Redactor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Copywriter: **Otilia Caraza**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Expunerea / Wim Hof; trad.: Alexandra Țabără. - București: ACT și Politon, 2025

ISBN 978-630-303-414-0

I. Țabără, Alexandra (trad.)

159.9

929

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Faptele incluse în paginile următoare nu au legătură cu protocolul Metodei Wim Hof. Acestea sunt demonstrații extreme puse în practică de o persoană foarte bine pregătită. Vă rugăm să discutați cu un profesionist ori de câte ori luați în considerare să puneți în practică noi modalități.

Dacă doriți să aflați mai multe despre Metoda Wim Hof, vă rugăm să consultați site-ul și să urmați cu strictețe instrucțiunile de siguranță.

Respirația conform Metodei Wim Hof poate afecta controlul motor și, în cazuri rare, poate duce la pierderea cunoștinței. Stați întotdeauna jos sau întins atunci când practicați tehnicile. **Nu practicați niciodată exercițiile de respirație ale Metodei Wim Hof în apă sau în apropierea apei, adică înainte sau în timpul scufundărilor, înotului sau băilor, când conduceți un vehicul sau în orice altă situație în care pierderea cunoștinței ar putea duce la vătămări corporale.**

În plus, frigul este o forță puternică, iar frigul extrem poate fi un șoc pentru organism. Vă recomandăm insistent să începeți încet și să creșteți treptat expunerea la temperaturi scăzute. Asigurați-vă că urmați protocolul adecvat de expunere la frig.

Sounds True este marcă înregistrată Sounds True Inc. Toate drepturile sunt rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi utilizată sau reprodusă în niciun fel fără permisiunea scrisă a autorilor și a editorului.

Nu este permisă instruirea AI: Fără să limiteze în niciun fel drepturile exclusive ale autorului și ale editurii în virtutea copyrightului, orice utilizare a acestei publicații pentru a „instrui” tehnologiile generatoare de inteligență artificială (AI) să genereze text este strict interzisă. Autorul își rezervă toate drepturile de a acorda licențe pentru utilizarea acestei lucrări în scopuri de instruire a inteligenței artificiale generative și de dezvoltare a modelelor de limbaj bazate pe învățarea automată.

Această carte nu este menită să înlocuiască recomandările medicale ale doctorilor, ale profesioniștilor din domeniul sănătății mintale sau ale altor furnizori de servicii medicale. Mai degrabă, este menită să ofere informații care să ajute cititorul să coopereze cu medicii, cu profesioniștii din domeniul sănătății mintale și furnizorii de servicii medicale în vederea căutării simultane a bunăstării optime.

Nu practicați metoda în timpul sarcinii sau dacă sunteți epileptic. Persoanele cu afecțiuni cardiovasculare, respiratorii sau cu orice alte probleme de sănătate trebuie să consulte întotdeauna un medic înainte de a începe să practice Metoda Wim Hof®.

Frigul este o forță puternică, iar frigul extrem poate fi un șoc pentru corpul uman. Vă sfătuim insistent să începeți încet și să creșteți treptat expunerea la temperaturi scăzute. Dacă metoda nu este practică în mod responsabil, apare riscul de hipotermie. Exercițiile de respirație din această carte pot avea efecte fiziologice puternice și trebuie efectuate conform instrucțiunilor. Puneți-le în practică întotdeauna într-un mediu sigur, stând jos sau culcat. Nu practicați niciodată exercițiile de respirație ale Metodei Wim Hof înainte sau în timpul scufundărilor, condusului, înotului, scăldatului sau în orice altă împrejurare în care pierderea cunoștinței ar putea duce la vătămări corporale. Respirația conform Metodei Wim Hof poate provoca furnicături, țiuit în urechi și/sau amețeli. Acestea sunt reacții normale și nu reprezintă un motiv de alarmă. Totuși, dacă leșinați, înseamnă că ați mers prea departe și ar trebui să o luați mai încet data viitoare. Nu este necesar să duceți metoda la extrem pentru a vă bucura de beneficiile ei. Ascultați semnalele corpului și nu forțați niciodată practicile Metodei Wim Hof.

Nici autorul și nici Sounds True nu fac nicio declarație, nu oferă nicio garanție și nu-și iau nicio obligație cu privire la conformitatea sau adecvarea Metodei de Terapie prin Frig Wim Hof pentru un anumit scop sau situație personală.

Introducere

ÎN ACESTE PAGINI SE AFLĂ o parte din momentele, acum immortalizate, care mi-au compus întreaga viață.

Întotdeauna un pic marginalizat, am căutat să înțeleg Sufletul. Să trăiesc viața necondiționat, fără inhibiții, deschis la orice îmi iese în cale. Poate fi un teren necruțător, dar în același timp magnific. Privind înapoi grație acestor imagini, nu aș fi crezut niciodată că voi ajunge unde sunt acum. Nu am avut niciun punct de referință. Întotdeauna am făcut ce am simțit. La rândul ei, viața m-a purtat într-o călătorie neprevăzută, șerpuind ca un râu, cu întorsături și cotituri neașteptate, prin văi și culmi de munte.

Sunt foarte norocos că am o consemnare în imagini a câtorva dintre aceste etape și momente cruciale din viața mea, datorită prietenului meu Henny. Ne-am întâlnit într-o clădire abandonată din Amsterdam, când el era un fotograf la început de drum, care avea nevoie de un subiect pentru portofoliu, iar eu eram tipul care făcea mereu lucruri nebunești! Două personalități complet diferite, unite de un scop comun: libertatea. Prietenia s-a legat pe loc. Henny mă provoca să dau tot ce am mai bun, iar prezența lui mă făcea și pe mine să încerc să dau tot ce am mai bun

din mine. Era o dinamică particulară. Unică. Henny a fost prezent în timpul multora dintre provocările la care mi-am supus mintea și corpul, fotografiind și documentând o viață trăită la marginea societății: primii ani în rolul de tată, aventurile de pe munte, recordurile mondiale, triumfurile științifice.

După cum vei vedea în acest album de fotografii, viața mea nu a fost simplă. Nu am reușit să prevăd viitorul. Nu sunt vrăjitor. Sunt doar un tip obișnuit care face ce simte, dar întotdeauna am avut credință și încredere în mine, în trăirea fiecărei clipe din plin, indiferent de ceea ce se afla înaintea mea. Simplu. Aceasta a fost întotdeauna esența metodei mele. Să-ți urmezi intuiția și să faci ce simți nu este o soluție magică ce face ca totul să fie ușor, însă te îndrumă pe o cale care te dezvăluie ca pe un colț frumos de natură. Și devii una cu ea. Orice formă ar lua. Îți doresc să îți trăiești viața din plin, indiferent de ceea ce te așteaptă. Să-ți trăiești viața cu inima și sufletul și râzând copios. Vezi tu, toți suntem unici și avem capacitatea de a trăi la cote maxime. Originile mele sunt modeste, însă credința mea neclintită în viață m-a adus aici. În fiecare zi, îmi trăiesc viața cu veselie, atenție și punând suflet, rămânând totodată fidel convingerii că

suntem mult mai mult decât credem. Dacă am învățat ceva, este că viața se desfășoară într-un moment nemaipomenit, dincolo de gânduri. În existența ta spontană se află și potențialul tău suprem.

Aceasta este o carte pentru visători. Pentru oamenii care vor să descopere noi frontiere. Care știi că există ceva mai mult nu numai undeva, acolo, ci și aici, în propriul corp și în propria minte. Este pentru nenumărații oameni care au găsit bucurie și putere în practicarea metodei mele ani la rând. Este pentru începătorii care încă tremură la gândul de a sări într-un lac înghețat sau măcar de a face un duș rece. Este pentru orice persoană curioasă. Ești capabil de mult mai mult decât crezi. Mai mult decât consideri tu că ai fi în stare.

Asta nu înseamnă că ar trebui să te cațări fără echipament pe munte sau să alergi desculț la semimaraton în zona Cerului Arctic. Am făcut o mulțime de lucruri nebunești pe care nimeni altcineva nu ar trebui să le facă. Să-ți atingi potențialul maxim nu înseamnă să îți forțezi limitele până clachezi. Înseamnă mai mult decât să te cufunzi în apă rece. Înseamnă să pătrunzi în interiorul tău. Să accesezi acea parte din tine care este îngropată. Partea aceea în care le permiți sentimentelor și intuiției să te ghideze. Partea în care ai încredere în tine și în conexiunea ta cu pământul.

Fie ca fotografiile, poeziile și povestirile din această carte să te inspire. Eu am abordat viața ca pe ceva ce trebuie descoperit. M-am avântat și am încercat totul. Fără să analizez, doar fiind. Am ajuns la extreme, depășind multe așa-zise limite, pentru a-ți dezvălui cel mai simplu adevăr. Putem face mai mult decât credem! Viața poate fi trăită de oricine, simplu și fără să fie nevoie să o complicăm. Natura ne-a pus totul la dispoziție și ne așteaptă.

Să știi că ești incredibil, exact așa cum ești, o fărâmbă frumoasă de natură. Prețuiește-ți mintea, trăiește din plin și deschis, din toată inima, și haide să strălucim ca niște stele prin Sufletul nostru radiind neobosit.

Hai să pornim.

Fără ego, pornim la drum.*

* *No ego, we go*, în original. Joc de cuvinte, creat prin alăturarea cuvintelor *ego* și *to go*. (n. red.)



Notă de la Henny

L-AM CUNOSCUȚ PE WIM într-o clădire abandonată din Amsterdam Zuid (sud) în anii '80. Ocupaserăm un fost orfelinat, iar el locuia deja acolo când m-am mutat eu. De obicei, îl vedeai stând în curte și meditănd, fără nimic pe el, cu excepția unei perechi de chiloți, chiar și în zăpadă. Uneori nu îi avea nici pe ăia! Stătea și privea în gol ore întregi, îngânând încet mantra „om”. Soția lui locuia și ea acolo. Cred că aveau unul sau doi copii mici care se născuseră aici în perioada aceea.

Într-o zi, eu și un prieten ne-am hotărât să intrăm în vorbă cu el. Wim ne-a arătat imediat câteva exerciții de karate și yoga. Nimeni nu era preocupat de yoga la vremea aceea, așa că totul era nou pentru noi. Însă pentru Wim se transformase deja într-un stil de viață. Comunica mereu cu toată lumea, cânta la chitară... era extraordinar de plin de viață. Uneori dădeam peste el în parcul din apropiere, unde medita sau practica yoga. Iarna,

când iazul era înghețat, făcea o gaură în gheață și apoi intra în apă, îmbrăcat doar în șort. La un moment dat, l-am văzut făcând două găuri la distanță de circa un metru una de cealaltă, apoi a început să treacă de la una la alta. Pe sub gheață. Aceștia au fost primii lui pași.

Treptat, am început să facem mai multe lucruri împreună. Ne-am împrietenit destul de bine, însă era o prietenie axată pe acțiune. Nu ne vedeai niciodată stând de vorbă la un ceai. Când petreceam timp împreună, părea că mereu se întâmpla ceva. Atunci am început să-i fac poze. Eram student la fotografie la Rietveld Academie, în Amsterdam, așa că umblam mereu cu un aparat foto la mine. Și cu siguranță Wim mi se părea un subiect interesant!

Am început să-l fotografiez mai des în Spania. Soția lui era de origine spaniolă. De multe ori îi vizitam părinții în Pamplona și ne petreceam timpul cu niște prieteni de-ai ei care locuiau la o fermă abandonată din zonă, în mijlocul pustietății. În terminologia yoga, Wim a decis să transforme acest loc într-un

* „Om” este un sunet sacru și un simbol important în tradițiile spirituale ale Indiei, fiind folosit frecvent în meditație. Este considerat un sunet universal care reprezintă vibrația originală a universului, fiind folosit pentru a ajuta la concentrare și la a adânci stările de relaxare și conexiune spirituală. (n. red.)

ashram*. A început să invite oameni din Olanda, printre care mă număram și eu. Așa că ne duceam cu mașina până în Spania, înotam, ne cățăram, făceam chiar și canyoning**. Am petrecut mult timp acolo la mijlocul anilor '80. Toată distracția și entuziasmul au luat sfârșit când, în Amsterdam, clădirea noastră a fost evacuată și a trebuit să ne găsim alte locuințe. Wim și Olaya s-au hotărât să plece în Spania, înapoi la fermă, iar eu m-am mutat în sud, la aproximativ 10 km distanță. Deși m-a întristat sfârșitul acestei perioade din viața mea, am fost foarte recunoscător pentru legătura cu Wim de atunci. I-am urat succes și mi-am văzut de drumul meu.

Apoi, câțiva ani mai târziu, Wim a apărut la televizor într-un material difuzat de un post local. Faza amuzantă a fost că făcea exact

* În yoga, un *ashram* este un loc de retragere spirituală, un loc dedicat practicii spirituale și învățării, unde oamenii se pot concentra pe meditație, învățură și auto-descoperire. Într-un ashram, au loc activități precum meditația, rugăciunea, învățătura despre filozofia spirituală și exerciții fizice (cum ar fi yoga), iar atmosfera este adesea simplă și liniștită, pentru a sprijini procesul de introspecție și auto-descoperire. În tradiția hinduismului, un ashram poate fi condus de un guru sau un învățător spiritual care ghidează adepții în căutarea lor spirituală. (n. red.)

** *Canyoning*-ul este o activitate de aventură în aer liber care presupune explorarea și parcurgerea unui canion sau a unei defileu, de obicei printr-o combinație de tehnici precum rapelul, înotul, săritul în piscine naturale, alpinismul și drumeția. Este o activitate ce implică traversarea unor trasee de apă, unde participanții se confruntă cu curenți de apă, cascade, stânci și alte provocări naturale. (n. red.)

același lucru care îmi atrăsese atenția cu ani în urmă. Era iarnă, iar el stătea în ger într-un parc local. Deci, încă mai este pe aici, mi-am spus. După evacuare, fiecare dintre noi și-a văzut de viața lui și nu am mai ținut legătura. Am fost atât de încântat să îl văd, încât am aflat unde locuiește, am reluat legătura și am continuat de unde am rămas. A fost ca și cum timpul rămăsese pe loc. Ne-am dus în Spania, ne-am cățărat în copaci, am înotat în câteva lacuri, am făcut canyoning. Nu se schimbaseră nimic. Am început să-l fotografiez din nou și să-l urmăresc peste tot, documentând numeroasele excursii pe care le organiza pentru el și pentru alții. Ne propuseserăm să vindem fotografiile la ziare și reviste, însă nimeni nu voia să dea bani pe ele.

Dar s-a dovedit că Willibrord Frequin, un reporter cunoscut de la unul dintre cele mai mari posturi de televiziune locale, văzuse același material pe care l-am văzut și eu și și-a spus că trebuie neapărat să îl filmeze pe Wim. Așa că l-a filmat în lacul înghețat, înotând pe sub gheață, în timp ce eu îl fotografiam. Și atunci lucrurile au căpătat amploare și s-a născut Iceman. Au început să organizeze diverse provocări pentru Wim, cum ar fi să-l pună să stea într-o cutie plină cu gheață sau să înoate în Laponia pe distanțe lungi. Wim a câștigat în sfârșit publicul și atenția pe care le merita. Iar eu am fost alături de el la fiecare pas cu aparatul meu foto. Ba chiar m-am scufundat cu el sub gheață în Laponia!

De-a lungul anilor, i-am făcut lui Wim mii de fotografii din toate unghiurile și perspectivele. Am fost în SUA, Islanda, Belgia, Germania, Polonia, Spania, Franța și probabil în alte câteva locuri. Ca fotograf, ceea ce mi se pare cel mai fascinant la el este aerul lui primitiv. Constituția corpului. Din punct de vedere anatomic, totul se potrivește de minune. Are un fel de aură sălbatică. Dar este și sensibil, blând și iubitor. Întotdeauna am considerat că Wim poate fi apreciat cel mai bine în acțiune. Acesta este motivul pentru care multe dintre fotografiile mele sunt instantanee. Prin aceste acțiuni și momente poți vedea cu adevărat puterea pe care Wim o exercită, precum și calmul și grația pe care le emană. Sper ca aceste fotografii să suscite în voi aceeași inspirație, uimire și posibilitate pe care le văd eu de fiecare dată când le privesc.

HENNY BOOGERT



A black and white photograph of a wooded area. In the foreground, there is a grassy field. In the middle ground, several tall, slender trees stand prominently. Behind them, a pond is visible, and in the background, a house is partially obscured by the dense foliage. The lighting creates strong shadows and highlights, giving the scene a dramatic feel.

Partea întâi

Părți revelatoare

ÎN 1999, la Paris, AM STABILIT PRIMUL meu record mondial Guinness. Am stat, timp de 30 de minute, „cu tot corpul în contact cu gheața”, după cum au spus ei. Acest lucru a declanșat un delir și apariții în întreaga lume și astfel s-a născut „Iceman”. Eram perceput ca un temerar, o anomalie, însă aceste apariții extreme au dus la descoperirile științifice care ne-au schimbat de atunci înțelegerea cu privire la capacitățile naturale ale corpului și minții umane. Este incredibil cum s-au întâmplat toate astea! Ani la rând am exersat singur în lacurile și canalele din Amsterdam, eu, un tată de familie care încerca să supraviețuiască, iar acum are loc o mișcare globală chiar și în afara Metodei Wim Hof.

Dar am avut și eu partea mea de lumină și de întuneric. După cum veți vedea în aceste pagini, am trăit multe vieți. Nefiind împotmolit într-o rutină zilnică, cu program de la 9 la 5, mi-am urmat ideile, am dat curs dorinței de a gândi liber, de a fi liber și de a-mi îndeplini visurile. Acest lucru a fost întotdeauna adânc înrădăcinat în psihicul meu. A fost întotdeauna o tendință ascunsă și nu m-a părăsit niciodată.

Privind înapoi, aș putea spune că locuința aceea clandestină a fost cea care mi-a stabilit

cursul vieții. În cartierul acela a avut loc prima mea întâlnire profund conștientă cu frigul. Acolo am cunoscut-o pe Olaya, în 1980, și acolo s-au născut doi din cei patru copii ai noștri. În mare parte, modul meu de a gândi s-a format între acele ziduri. Am trăit în libertate. Societatea era în afara acelor ziduri. Înăuntru, aveam spațiu pentru a gândi liber, fără presiunile normale ale vieții de zi cu zi. Acest spațiu pentru a gândi m-a condus la contemplarea naturii. Mi-am creat o disciplină care a însemnat eliberarea mea. Valoarea acesteia a devenit fundamentul tuturor obiectivelor mele filosofice. Acolo a germinat destinul meu spiritual, fără ca eu să știu măcar. M-am lăsat pur și simplu dus de val.

Acele vremuri au fost încărcate de idealism și au creat o bază solidă pe care puteam construi: un soi de rai, într-un fel. Cu toate acestea, fiind o familie în plină creștere, când toată lumea a fost evacuată din adăpost, ne-am hotărât să plecăm în Spania pentru a construi un ashram în munți, un loc în care să se întâlnească Sufletele și să trăiască într-un mod creativ. Speraserăm că vom putea face acest lucru. Dar visul a fost de scurtă durată. Starea de sănătate a Olayei s-a înrăutățit, așa că ne-am făcut bagajele și ne-am întors în

Olanda. Atunci a început una dintre cele mai întunecate perioade din viața mea și a Olayei. Un rai și un iad. De la idealismul locuinței clandestine și visul ashramului, la realitatea traiului în lumea reală, cu o familie mică și o soție care se afunda tot mai mult în întuneric, până când și-a pus capăt vieții, în 1995.

Vă puteți imagina cât de mult suferea? Iar eu nu am putut să o ajut. Și m-am trezit singur cu patru copii, neavând habar ce să fac. Eram neajutorați. Dar am mers mai departe. A trebuit să o fac. A fost o perioadă foarte întunecată. Linia continuă, firul care m-a ținut întreg, au fost credința și disciplina. Faptul că am înfruntat prezentul cu inima. Frigul și respirația îmi permiteau să am suficientă energie pentru a înfrunta viața așa cum era și mă făceau să mă simt bine. Mă trezeam în fiecare dimineață la ora 4:00, ca să-mi fac exercițiile de respirație. Mă antrenam în lunile mai reci în lac, făcând toate exercițiile nebunești care mă ajutau să-mi simt corpul și energia. Asta mă ajuta să văd dincolo de toate, până la Sufletul momentelor din fața mea.

Este ușor să cedezi în fața a ceea ce crezi că este realitatea ta, să cazi pradă iluziei. Lup-tei. Dar eu nu aveam loc pentru asta. Trebuia să am grijă de copiii mei. Și am descoperit că disciplina mea m-a ajutat să ies la liman.

Am dat piept cu viața! Am folosit tot ce am putut pentru a-mi explora corpul și mintea. În Amsterdam, m-am cățărat în copaci și am mers cu caiacul în port, am escaladat pereți stâncoși și m-am scufundat în ape înghețate. În munții și canioanele din Pirineii spanioli, abundența naturii mi-a oferit un teren propice pentru a-mi depăși limitele percepute și pentru a mă bucura de frumusețea lucrurilor. Nu încurajez pe nimeni să se ducă până la extremele la care am ajuns eu. Este esențial să îți ascuți corpul și mintea și să îți

cont de limitele tale. Conectarea cu energia ta înăscută îți oferă oportunitatea de a te deschide așa cum se cuvine.

Henny m-a însoțit în multe dintre aventurile mele din Spania și Amsterdam. Am pierdut legătura timp de câțiva ani după aceea, dar am continuat de unde am rămas după ce m-a văzut la un post local de televiziune din Amsterdam, făcând exerciții în frig. De atunci, mi s-a alăturat adesea în Pirinei, unde luam grupuri de oameni să exploreze cu mine. Am apărut chiar și în câteva reviste de aventuri în aer liber. Acești ani de început mi-au permis să acționez atunci când oportunitatea a bătut la ușă. Eram pregătit. Trecusem prin toate și simțeam că energia era în ascensiune.

Iceman era pe cale să ia ființă.

Luarea poziției Utthita
Utthana Padmasana*.

În fiecare zi mergeam în
parc și practicam mai multe
asana**. Disciplina a fost
eliberarea mea. Eram tânăr,
dar și foarte curios cu privire
la tot ce puteam face. Eram
foarte concentrat pe asta.
Mă antrenam în fiecare zi
fără să pretind că știu ce
fac, ghidându-mă după
ce simțeam. Atâta tot. Nu
eram blocat într-un anumit
regim. Mă țineam de ce
făceam, indiferent despre
ce era vorba. Dacă menții
o disciplină, încet, dar sigur,
recompensa este uriașă.

Disciplina mea din primii ani a
început cu fascinația pentru
gândirea orientală. Am dat
peste o carte de yoga în
biblioteca locală din orașul
meu natal și am început
să exersez pozițiile. Era
vorba despre crearea unui
flux. Hatha yoga se referă
la curățarea și eliminarea
blocajelor din corpul fizic.
Acest lucru are un impact
uimitor asupra minții. Perfect!



* Utthita Utthana Padmasana este o poziție avansată de yoga, care combină elemente din două asane tradiționale: Utthita Padmasana și Padmasana (poziția lotusului). În această poziție, se execută o variantă a Padmasana (lotusul), dar cu picioarele ridicate deasupra solului, în timp ce corpul rămâne echilibrat pe șezut. (n. red.)

** O *asana* este o postură sau o poziție fizică practică din yoga. Termenul provine din limba sanscrită și înseamnă „loc” sau „poziție”. În contextul yoga, o asana se referă la o postură care ajută la îmbunătățirea flexibilității, echilibrului, forței și concentrării mentale. De obicei, asanele sunt folosite pentru a pregăti corpul și mintea pentru meditație sau pentru a spori starea de bine generală. Fiecare asana are beneficii specifice pentru diferite părți ale corpului și poate ajuta la reducerea stresului și creșterea energiei. (n. red.)



În bucătăria vechii ferme pe care am închiriat-o, micul nostru ashram. Lângă mine sunt Enahm și Isa. În 1985, am părăsit adăpostul clandestin în căutarea unui loc al nostru. Ne-am dus în Spania cu visul de a crea un ashram în munți. Inspirați de gândirea noastră liberă din adăpost, am vrut să o punem în practică. Am vrut să readucem la viață o fermă veche și să o transformăm într-o comunitate. Doar cu oameni care gândesc la fel, care trăiesc împreună, care împart, fără individualism.



Inocența copiilor.
Isa mâncând un măr în
bucătăria de la fermă.



Una dintre puținele fotografii pe care le avem cu Olaya. Aici era pe balcon, cu micuța Laura în brațe.



Fiind primul născut, Enahm a avut o legătură puternică cu mama lui. Aici are în jur de cinci ani. Un copil energic, care își depășea mereu limitele. Și-a dezvoltat o personalitate distinctă de la o vârstă fragedă.

Viața de zi cu zi.
Copiii mici și cutiile.
Clasic. Plăcerile
simple. Dragostea
leagă totul.



Am găsit această piele de
vulpe când construiam
ashramul. Mi-am intrat în rol.

BROASCA-ȚESTOASĂ

IUTE CA O ȚESTOASĂ LENTĂ

SEMNE

ȘTIINȚĂ

PACIENȚI, RĂBDARE

CÂND STRESUL LUCREAZĂ

TIMPUL SE RISIFEȘTE

PÂNĂ SE SFÂRȘEȘTE

REZULTATE PUBLICATE

RĂBDARE CULTIVATĂ

PACIENȚI AJUTAȚI

FIE STRESUL BINECUNÂNTAT

CĂCI DATORITĂ LUI S-A ÎNTÂMPLAT

IUTE CA O ȚESTOASĂ LENTĂ, ÎNCĂ O PIEDICĂ

UN SALT ÎN CONȘTIINȚĂ

CONȘTIENTIZARE CONCRETĂ

ACOLO UNDE E CANALIZAT STRESUL

ÎN OCEANUL DE ÎNȚELEGERE

A FAPTULUI CĂ NU ȘTIU NIMIC.



Aici suntem în Burlada, Spania.

Eu o am în poală pe Laura, iar lângă noi este Isa. Olaya este pe malul apei. Deja încercaserăm tot ce se putea pentru a o ajuta pe Olaya să iasă din întuneric, dar nimic nu a funcționat și îmi era greu să-mi mențin echilibrul emoțional și mental în fața copiilor. Nu după mult timp, ne-am hotărât să ne întoarcem în Olanda, iar eu am luat-o pe o pantă descendentă, încercând să găsec mai multă siguranță și stabilitate pentru copii. Am pierdut legătura cu Henry. Însă am continuat să-mi păstrez disciplina și să fac exerciții, deși ideile mele idealiste, utopice erau oarecum înghețate.



Enahm, la vârsta de cinci ani.





Îmi amintesc foarte bine acest moment. Eram tulburat, îngrijorat. Enam explora împrejurimile, iar micuța Isabelle cerea atenție. Mă simțeam împovărat de toate. Copii mici și o mamă care cădea pradă disperării.



Puerto de Echauri. Pirineii spanioli.
Un loc cu stânci, înălțimi și natură. Refugiul meu în
care să gândesc. Să contempļu. Să privesc.

TRAUMĂ

O DRAMĂ ASCUNSĂ

CE NU POATE FI EXPRESAT ÎN CUVINTE
NE PRELUCREAZĂ DINĂUNTRU,
CA SĂ IEȘIM LIBERI DE CEALALTĂ PARTE
MOARTE, TRAUMĂ, NICI NU ȘTIM
CE-AR FI SĂ GĂSIM SOLUȚIA ACESTEI CHEMĂRI
IAR SPIRITUL NOSTRU, DIN AL IADULUI CHIN ÎNVINGĂTOR,
PRIN RESPIRAȚIE SĂ REDESCHIDĂ ACEL IZVOR
NUMIT SUFLET, UNIC PENTRU FIECARE,
DIFERIT ȘI ACELAȘI, CA FII ȘI FIICE,
PŪTERI MĂREȚE ȘI NECRUȚĂTOARE CE GRIJA
ȘI DRAGOSTEA NOASTRĂ LE-AU ADUS
HAIDEȚI SĂ LĂMURIM ODATĂ CE VINE

DE SUS

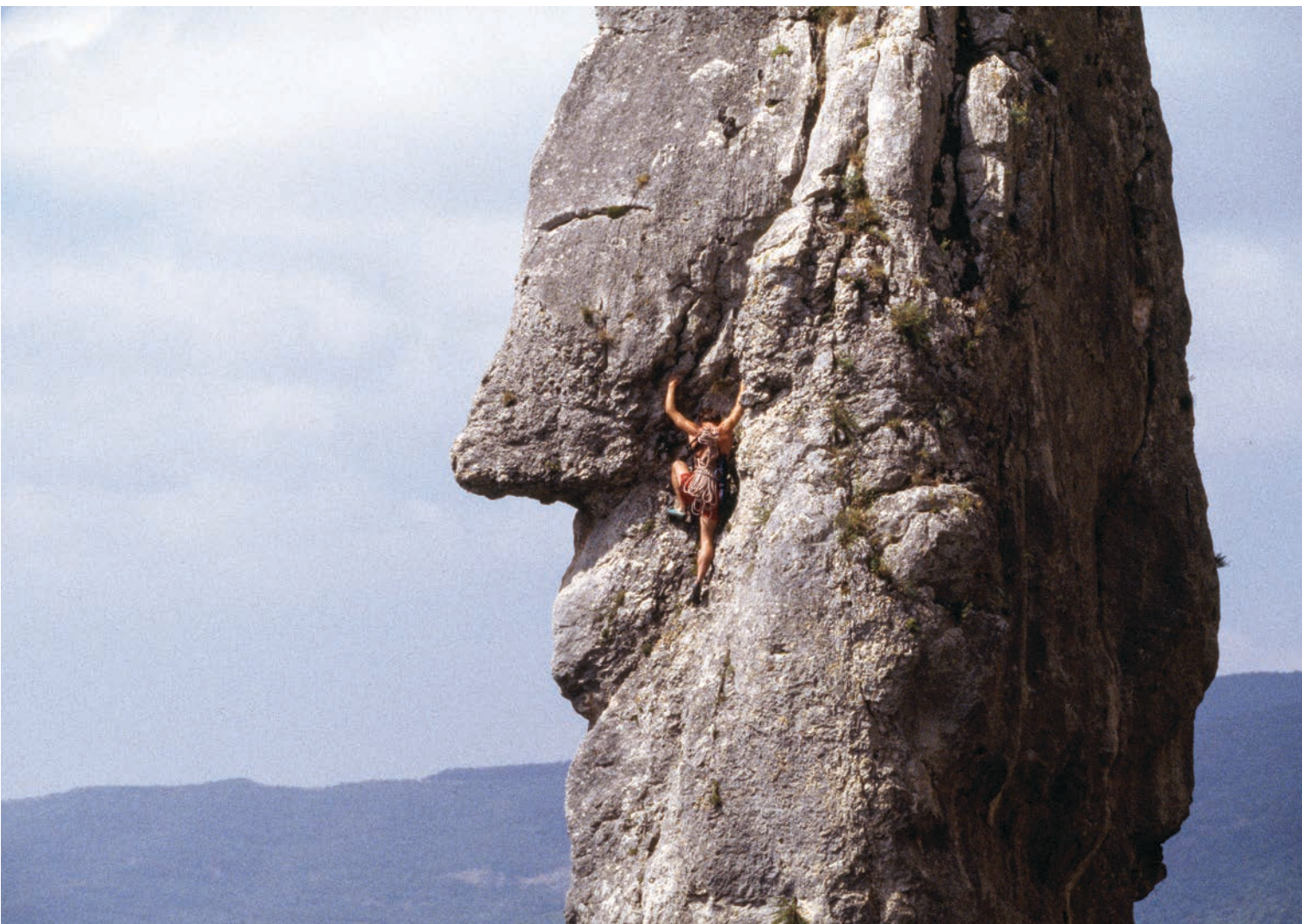
O LEGĂTURĂ CE SE NAȘTE FIRESC
CÂND DE FRICA DE MOARTE PRIMIM ELIBERARE
PRINTR-O RĂSUFLARE, IAR TRAUMA ȘI DRAMA NOASTRĂ
ESTE ATUNCI CÂND NE LĂSĂM PURTAȚI, IAR SUFLETUL CAPĂTĂ

O FORMĂ CLARĂ

DE O PREZENȚĂ NECRUȚĂTOARE
A VIEȚII FRUMUȘETE DE CARE SE LIPEȘTE FIECARE.



Escaladarea fără echipament a devenit o obsesie pentru mine. Ca practicant de yoga, eram flexibil și îmi cunoșteam bine abilitățile corpului. Cățărarea înseamnă control, până la ultimul milimetru. Totul este în joc. Și aceasta este o senzație, nu un gând. O recunoști instinctual. Cât timp această senzație nu îți provoacă nesiguranță, te lași purtat de val.



Este aproape de neconceput că îmi puneam viața în pericol de fiecare dată când escaladam singur, cu mâinile goale, dar asta mă ajuta foarte mult să mă eliberez de greutatea nesfârșite ale vieții de familie. Cățăratul era un refugiu. Așa îmi recăpătam controlul asupra mea. Mă încărcam cu energie. Nu puteam să o ajut pe Olaya. Natura m-a adus înapoi pe calea cea dreaptă. Ea m-a ținut de mână și m-a îndrumat.