

OBSAH

PŘEDMLUVA	Nezvyklé setkání	13
ÚVOD	Všechno je na dosah	19
1	Misionář	21
2	Zrození Ledového muže	29
3	Ledová sprcha pól zdraví	39
	WHM PROTOKOL: OTUŽOVÁNÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY	43
	WIM HOFOVA METODA PRO ZAHŘÁTÍ	48
	WIM HOFOVA METODA, POKUS Č. 1	
	LEDOVÁ LÁZEŇ PRO TEPLEJŠÍ RUCI A CHODIDLA	54
4	Dejchej, ty zm*de	57
	WHM PROTOKOL: ZÁKLADNÍ DECHOVÉ CVIČENÍ	63
	V PŘÍPADĚ BOLESTÍ HLAVY Z NADMOŘSKÉ VÝŠKY	65
	DECHOVÉ CVIČENÍ PŘI CHŮZI VE VELKÉ NADMOŘSKÉ VÝŠCE	66
	ODPOČINKOVÉ DECHOVÉ CVIČENÍ K PŘÍZPŮSOBENÍ SE VÝŠCE VĚTŠÍ NEŽ 4000 M N. M.	66
	WIM HOFOVA METODA, POKUS Č. 2	68
	PRODLUŽOVÁNÍ ZADRŽOVACÍ FÁZE	68
	JAK SI VYLÉČIT KOCOVINU ZA DVACET MINUT	72
5	Síla mysli	75
	WHM PROTOKOL: ZÁKLADNÍ CVIČENÍ NASTAVENÍ MYSLI	81
	WHM MEDITACE	95
	WHM V KOSTCE: TŘI PILÍŘE KAŽDODENNÍHO CVIČENÍ	96
6	Olaya	99
7	WHM pro zdraví	111
8	WHM a výkon	129
	WHM PROTOKOL: SILOVÉ DÝCHÁNÍ PRO VÝDRŽ	134
	WIM HOFOVA METODA, POKUS Č. 3	
	ZLEPŠUJE WHM VÁŠ SPORTOVNÍ VÝKON?	137
	WIM HOFOVA METODA, POKUS Č. 4	
	JAK DLOUHO UDRŽÍTE POZICI JEZDCE NA KONI?	141

9	Pravda je na naší straně	145
	DÝCHÁNÍM K POTLAČENÍ BOLESTI	149
10	Den v životě Ledového muže	155
	WHM PROTOKOL: LEDOVÉ KOUPELE A POTÁPĚNÍ	161
11	Jak se zbavit svého dědičného břemene	163
	DÝCHÁNÍ PRO ÚPRAVU NÁLADY	172
12	Za hranicí pěti smyslů	175
	INTEROCEPCE S DÝCHÁNÍM	179
	INTEROCEPCE SRDEČNÍHO RYTMU	182
13	Za vnitřním světlem	185
	WIM HOFOVA METODA, POKUS Č. 5	
	DÝCHÁNÍ PRO KONTROLU STRESU	190
	SPOJTE SE SE SVĚTLEM: CVIČENÍ STROBOSKOP	196
EPILOG	Jak změnit svět	197
	Poděkování	201
	Nejčastější otázky	203
	Poznámky	209
	Glosář	217
	Doporučená literatura	225
	Fotografie	229
	O autorovi	231