

Kogemused Wym Hofi meetodiga (hingamine + külm)

Erkki Mäeorg

A) HINGAMINE

Kuidas tegin?

Vaatasin eelnevalt Wymi õppevideosid. Võtsin stopperi kõrvale, kuna esialgu (mis seal salata) on kuidagi põnev see hinge kinnihoidmisvõime muutumise jälgimine. Hiljem on see üsna tühiseks muutunud. Alguses tegin 30x sügavaid sisse-väljahingamisi, (kopsud tühjad) lõpetasin hingamise. Kui enam ei saanud olla (väga ei forsseerinud, et „rekordit“ teha), siis tõmbasin kopsud õhku täis ja hoidsin veel 10-20 sekundit. Ja alustasin otsast peale. Hiljem olen mugavdanud, katsetanud ja muutnud tihti. Näiteks, ajanud hingamiskordi ühes tsüklis 30-lt 50-le. Olen proovinud ka väiksema arvuga, et teada, kui kiiresti on võimalik sama olukorda saavutada. Üldiselt väiksem arv hingamisi ühes tsüklis tähendabki väiksemat efekti. Vahel on raske üle 30 korra hingata, kuna tunned juba nn hüperoksia (hapnikusisaldus kehas kõrge) tunnet.

30 hingamist võib teha kõik sügavate rahulike hingamistena või siis intensiivsete kiirete sisse ja rahulike väljahingamistena. Vahel öeldakse, et väljahingamist ära lõpuni tee ja proovi uuesti juba tugevasti sisse hingata. Olen kõige rohkem kasutanud 1-10 rahulikud pikad lõpuni hingamised, 11-20 intensiivsed, kiired ja lõpuni sisse hingamised, koos iseenesliku mitte lõpuni väljahingamisega, 21-30 jälle sügavamad ja pikemad hingamised). Samuti on tsüklite arv vist nn juhendites enamasti 3, aga kuna tunne iga hinge kinni hoitud perioodi järel on väga hea, siis ma olen alati tahtnud uut ja võimsamat tunnet pikendada. Pikematel kordadel ikka üle 10 tsükli. Ajataju, kordade ja hingamiste lugemine, kellavaatamine jms ähmastuvad iga korraga.

Hingamist võib proovida nii suu kui nina kaudu, kuidas kellelgi lihtsam on. Aga võib olla olulisem mu arvates, et püüda hingata pigem alakõhuga ja mitte rinnaosaga. Et keha väga palju krampi ei läheks või ei liiguks. Mu jaoks oli ka see jutt algul veidi arusaamatu ja ei osanud kontrollida või muuta seda, aga mida rohkem teed, siis teadlikkus ses osas kasvab ja saad ise aru, mida see tähendab.

Avastused (mitte tähtsuse järjekorras):

- Hinge kinnihoidmise võime kasvab oluliselt. Hingamistsüklite ajal kasvab see järjest iga tsükliga. Tavalised näited: 0:45-1:30-2:10, 1:00-2:00-2:50, (trenni järgselt) 0:20-0:45-1:45-2:45. Ekstreemsematel kordadel üle 4 minuti jõudnud, aga nagu öeldud see entusiasm „paremat“ tulemust teha kui eesmärk omaette, kaob. Lihtsalt alguses on põnev jälgida, kui kiiresti see muutub.
- Rahulikkuse kasv. Mitu tundi pärast hingamist oled väga teistsuguses aeglaselaines. Saad kõigest aru ja pea selge, aga hingad, mõtled ja ütled (kui üldse) kõike aeglaselt ja rahulikult.
- „High“ tunne. Pole küll psühhoaktiivseid aineid kasutanud, aga eeldan, et mõnede puhul on tegemist sarnaste tunnetega. See tunne tekib eelkõige hingamistsükli selles osas, kui oled tühjade kopsudega hinge kinni hoidnud pikalt ja seejärel tõmbad kopsud lühikeseks ajaks uuesti õhku täis. Seetõttu olen katsetanud ka seda perioodi pikendada ja hoida siin faasis ka maksimaalselt kaua hinge kinni. See on peamine aeg, kus tunned sooja kehasurinat, teistmoodi helisid peas, enda kehas kaugenemise tunnet (nii veider, kui see ka ei kõla ☺).
- Õppevideotes reklaamitakse tavaliselt kohe hingamise järgse sportliku võimekuse kasvu (enamasti kätekõverduste näitel, täiskopsudega). Ma olen proovinud ka lõuatõmbamisi jms.

Jõudes tavapäraselt piiriks olnud numbriteni, tunned küll nt et lihased on täiesti pingul („täis“), aga see ei sega eriti, oled rahulik ja saad edasi teha. Olen lugenud, et CO2 hoidmine kehas pikemat aega (hinge kinni hoides) aitab hapnikul kiiremini ja kaugematesse kudedesse jõuda.

- Külmataluvus: kohe pärast hingamise tegemist on eriti tuntav muutus. Külma dushi all või õues külmas vees olles tajud, et külmatunne ei sega/shokeeri üldse (eriti alguses).
- Valutaluvus: näiteks venitusi tehes ja teades, kust alates tavaliselt pingutus/valu algab, siis nüüd tunned seda valu hoopis tuimemana ja „kaugemana“. Põhjus võib osaliselt olla ka keha üldises lödvestunud seisundis ka, mis lubabki rohkem painduda, aga

3 viimast kokku võttes: võiks tunduda, nagu kaasneks keha tundetuse kasv – lähed tuimemaks (ja see ei tundu nagu mõistlik tulemus). Pigem avaldub see efekt hoopis tähelepanu juhtimises ja rahulikuks jäämises. Arusaadavalt on hapnikuvajadus oluliselt mäekõrguselt üle nt külmastressist, valuaistingutest ja sportliku pingutusega kaasnevast ebamugavusest. Seega, kuna mõtled peamiselt hingamisele, siis kõik muu on nagu rahulik kaasnev tähelepanemine. Teame, et kehas on erinevate „ohtlikesse“ piiridesse sattumise korral häiresignaalid ja need on reguleeritud meil igaks juhuks varuga varem tööle minema. Ise oma elu mugavamaks muutmisega muudame neid signaale veel varasemateks ning mugavustsoon jääb järjest väiksemaks. Ettevaatlikkus sunnib mõtlema, et äkki sellise meetodiga võin eneselegi märkamatult need piirid ületada? Pigem avastad, kui kaugel need tegelikult on (nii kehasisesel O2 taseme (muide alarm töötab vist pigem liigse CO2, mitte vähese O2 taseme järgi), rakkudele ohtlikuks saava külmade temperatuuride, füüsilise pingutuse, mehaaniliste vigastuste jm korral kaasneva valu puhul). Samuti avastad, kui palju on võimalik enda taju ja tähelepanu kontrollimisega muuta enda heaolu tunnet väga erinevates keskkonnatingimustes (nii sise- kui väliskeskkonna).

- Veel veidraid tähelepanekuid:

- o Sooja juhtimine kehas: on mul pigem väga harva juhtunud, aga neil kordadel oli selgelt tajutav. Hinge kinni hoidmise ja ka muude erinevate meditatsioonide korral antakse mõtlemis- või tähelepanuharjutuste soovitusi. Üks viis on omi mõtteid jälgida, vahel keskendutakse mingile välisele objektile (võib ka abstraktne, mitte materiaalselt eksisteeriv olla). Üheks levinuks on taju juhtimine kehas (nt keskendud mingile osale kehas ja proovid sellest kohast aru saada ja saad oma tähelepanupunkti mööda keha ringi liigutada). Mul selle tähelepanu liikumisega kaasnes tähelepanek, et koos tähelepanuga liigub ka soojatunne kehas ringi ja ma sain seda mingites piirkondades kauem hoida.
- o Vahel liigselt hingamisharjutusi tehes ja hüperoksiast tuleneva „high“ tundega on kaasnenud lühiajalisi „black-out“ (kokku vist vaid kahel korral, aga võimalikest ohtudest tuleks rääkida ☺). Ma ise ei tajunud seda kuidagi ohtlikuna, lamades suvel kuskil heinamaal rohu sees ja inimesi oli läheduses. Soovitatakse siiski, et vees ja autoroolis olles ei maksa ennast liialt ekstaasi viia. Ise ei tajunud neid ka kuidagi ebamugavatena. Lihtsalt ei pannud tähele, kui ära kadusin ja ärgates oli kõik korras.
- o Harjutamiste alguse poole esines vahel ka veidrat nt sõrmede krampitõmbumise tunnet. Jällegi, mitte ebamugav, aga harjumatu ja mitte võrreldav tavapärase lihaste krampitõmbumisega nt liigse pingutamise, vähese söömise või soolade vähesuse jms tõttu. Midagi ei jäänud valusaks ega fikseerunud oma krambiasendis.
- o Viimaste hingamistsüklite juures kaasneb vahel helide tajumise muutus. Kõik väline ähmastub ja peas olevad helid intensiivistuvad. Keeruline kirjeldada neid, aga midagi pulseerivate vile-sarnaste häälte moodi, mis nt pähe suunatud tähelepanu korral

intensiivistuvad ja on samas hingamistsüklite ajal sisse ja väljahingamisega muudetavad.

KÜLMAS OLEMINE

Esimest korda läksin 13. märtsil 2019 pärast jooksu Emajõkke (ilma eriliste eelteadmisteta). Kiirelt sisse, kiirelt välja. Veas olles tajusid teravaid torkeid kehas ja võimaliku krambi- või külmakahjustuste ohu suurenemist. Peas oli selle lühikese aja jooksul shoki-, pingutamise ja võitlemisetunne. Pärast seda lugesin teema kohta rohkem. Hakkasin igapäevaselt külma dushi all käima (järjest pikemalt). Käisin varakevadisel perioodil (aprilli lõpuni) veel ca 8-10x vees. Enamasti toimus see varahommikul ajal ja tavaliselt ilma eelneva hingamiseta.

Külma peamise mõjuna avastasin, et eelnev vaimne ettevalmistus (eesseisva ebamugavuse teadvustamine, olukorraga leppimine, keskendumine jms) mõjutas, kui kaua sain rahulikult vees olla. Veas olles püüdsin igasugust mõtlemist välja lülitada ja rahulik olla, mis iganes tunne kehas külmast tulenevat stressi põhjustas.

Olen lugenud, et eelkõige imikueas eksisteeriv pruunrasva kiht (mis kaitseb külma vastu, aidates soojust genereerida) võib ka täiskasvanueas siiski veel juurde tekkida ja sarnast funktsiooni omada. Lisaks on arusaadav funktsioon veresoonte kitsenemise-laienemise treenimise tagajärjel verevarustust parandada. Tavapäraselt toimub liigse külma korral vere koondumine keha keskossa ja on oht jäsemete külmumiseks. Kui suuta säilitada rahulikku sügavat hingamist, siis on võimalik seda olukorda muuta, juhtides rohkem verd ka jäsemetesse.

Füsioloogilisi aspekte on ilmselt mitmeid, kuidas külm kehale kasulikult mõjub, aga minu jaoks eelkõige oluline, et sarnaselt hingamisetrikkidega võimaldab see väga kiiresti rahulikku tähelepanemise staadiumisse jõuda. Mõlema tegevuse korral on see „ellujäämiseks“ vajalik. Loomulikult on võimalik alati normaalselt hingama hakata ja ka veest välja tulla, aga mida rohkem suudad ennast paratamatu olukorraga leppima õpetada, seda lihtsam on taluda. Tegelikult toimub ilmselt midagi sellist, et kui enda mõtlemist välja lülitad ja lased kehal omaette toimetada, siis tema kohanemisvõime ja hakkamasaamine on oluliselt paremal tasemel. Kui proovid ise oma ajudega vahele segada – pingutad, tõmbad ennast krampi, mõtled kui ohtlik või vastik see on jms – on ka su kohanemisvõime takistatud.

Mõlemal tegevusel on täiesti meditatiivne toime. Inimestel millegi uue omaks võtmisel kaasneb alati plusside/miinuside (kasude/riskide) kaalumine. Ehk kogemuste jagamise ja lugemise käigus oodatakse mingeid kindlaid positiivseid mõjusid. Tore, kui need avastad! Samas on libe tee hakata vaimustuma liialt enda a) kauem hinge kinni hoidmise või b) kauem ja külmema keskkonna talumise võimest. Seda, et Lääne (haiges) ühiskonnas meditatsioon jm sarnased meetodid on eelkõige eesmärgiga stressi vähendada, loob sellele tegevusel mingi ootuse/eelduse ja paneb meeletult mitmekesise meetodi ülimalt kitsastesse piiridesse. Mu sõnum oleks, et ära soovi enne tegema hakkamist midagi konkreetset saavutada, vaid jälgi, mis toimub ja suure tõenäosusega avastad siis hoopis uusi asju või tuttavaid asju, aga erinevalt. Algul õpid neid märkama, seejärel jälgima ja siis ka kontrollima. Kui tegutsed liialt eesmärgipäraselt, jäävad väga paljud asjad avastamata. Keegi ei keela meditatsiooni ka mingil konkreetset eesmärgil kasutada, aga ei maksa arvata, et siis mõistad, mida meditatsioon tähendab.

Wym Hofi meetod põhineb paljuski budistide Tummo meditatsioonil (hingamisharjutused ja külm keskkond), aga on selle kiiretoimelisem edasiarendus. Ma ei eelistaks mingit meetodit teisele, ei reklaamiks mõnda rohkem kui teisi (hingamisemeetodeid on väga palju erinevaid). Ma soovitsin, et inimesed katsetavad neid asju, sest nii on võimalik ennast tundma õppida, alateadvuse poolt

mängitava programmi mõju vähendada, asju selgemini (mitte omakasupüüdliselt) näha, jõuda arusaamistes täiesti uutele tasemetele. Need enda isiklikud eesmärgid (tase 1: kaua hinge kinni hoida ja külmas vees olla; tase 2: stressi vähenemine, tähelepanu paranemine, pikemaajalised füsioloogilised mõjud tervisele jms; tase 3: enda üldise vaimse tervise ja teiste inimeste adekvaatsema nägemise paranemine ...) on hiljem lihtsalt toredad kaasnevad nähtused, aga põhiline tundub hoopis midagi muud. Keeruline seletada. Ja ei peakski olema olukord, kus keegi teine selgitab. Kui keegi seletab, siis see seab sulle piire asjade saavutamisel. Ise saab avastada.

Ja veel: oskajamad või andekamad inimesed ei vaja otseselt mingit meetodit sarnaste vaimsete või füsioloogiliste seisundite saavutamiseks. Olen täiesti veendunud, et samu efekte ja arusaamisi on võimalik tajuda ka ilma hingamismeetodeid, külmas karastamist, mingit erinevat meditatsioonimeetodit või siis ka psühhotroopseid aineid kasutades. Meetodid lihtsalt aitavad kaasa, eriti selliste avastusretkedega alustades.