

# EL MÉTODO WIM HOF

«Lo imposible es posible».

**H**OY EN DÍA, PODEMOS APRENDER el Método Wim Hof dondequiera que estemos, a través de cursos en línea, centros especializados, talleres y retiros con instructores altamente cualificados. Sin embargo, lo cierto es que, hasta hace muy poco, nada de todo esto existía. Antes de que el WHM se convirtiera en lo que hoy conocemos, a nuestro padre se lo tenía por un tipo excéntrico, un temerario alocado que atrajo muchas miradas por sus numerosas hazañas sobrehumanas, como escalar el Everest en pantalones cortos, correr media maratón descalzo por el círculo polar ártico, o aguantar más de 112 minutos sumergido en un tanque lleno de cubitos de hielo. Le llevó más de cuatro décadas lograr que dejaran de verlo como una atracción circense y que empezaran a considerarlo una respetada figura del campo de la salud y la medicina.

Este interés científico fue clave para el desarrollo del WHM tal y como lo conocemos hoy en día. La ciencia ha sido, desde siempre, nuestro principal medio para adquirir conocimientos sobre el mundo natural: la observación sistemática, la experimentación y el análisis nos han permitido descubrir los principios y leyes fundamentales que rigen nuestro universo. Este conocimiento sustenta la comprensión que hoy tenemos de lo que nos rodea, y nos ayuda a desenvolvernos en este complejo mundo. Sin el interés de la comunidad científica, nuestro padre, Wim Hof, podría haber seguido siendo una simple anomalía humana, capaz de hazañas