

Increasing Performance, Safety and Resilience

Cloudbase Mayhem Podcast 223 — Jeremy Wilstein

Published	2024-06-29
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/223-increasing-performance-safety-and-resilience-with-jeremy-wilstein/
Duration	01:01:26
Speakers	Gavin McClurg, Jeremy Wilstein
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0223-increasing-performance-safety-and-resilience-with-jeremy-wilstein.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	1 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	15
Show notes	15
Transcript	15
Deutsch	28
Show notes	28
Transcript	28

English

English · transcribed from the audio by faster-whisper large-v3

Show notes

Jeremy Wilstein discovered breathwork, inspired by Wim Hof, and has been teaching it for 8 years, benefiting performance, safety, mental stability, and well-being. His exercises, enhancing sympathetic and parasympathetic nervous systems, aid decision-making, reduce anxiety, improve physical recovery, and simulate altitude training. Breathwork is pivotal for athletes and pilots alike.

The post #223 Increasing Performance, Safety and Resilience with Jeremy Wilstein first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:07] **Gavin McClurg:** Hi there, everybody. Welcome to another episode of the Cloudbase Mayhem. A little different music to start us off here. That is Jeremy Wilstein sitting right next to me playing his handpan. And this is going to get us in the mood for this episode. We just all got out of the water in the Columbia River and did some breathwork this morning, a big group of us here at Chelan for the U.S. Nationals. And we've been doing this. We did a bunch of this last year at U.S. Nationals, and he and I recorded this show, and my microphones were all messed up, so we lost that one and wanted to do it again. Jeremy is an icon in our paragliding tribe here in the U.S., and he got into breathwork and cold plunge stuff, kind of the Wim Hof method, about eight years ago, and he's been sharing it with our community and how it helps.

[00:00:59] You need to be calm when you need to be calm, or when you need more energy, you can use it to get more energy, but it really affects performance and safety and all kinds of physiological things where you can really kind of take control of what's going on in your life. So it makes you better on the ground and in the air. Very powerful and really very easy things you can do to literally change your mindset and physiology.

[00:01:30] It's a great talk, and we had a lot of fun with this, the second time around. You're going to hear some road noise in the background. I'm sorry about that. It's very windy outside, and we had to do this in the camper, and we're pretty close to a road, so there's a little bit of side noise, but just ignore it and enjoy this great talk with a really good friend of mine, Jeremy Wilstein.

[00:01:59] Hey, Jer.

[00:02:00] **Jeremy Wilstein:** Gavin, how are we doing?

[00:02:02] **Gavin McClurg:** Good. We're going to get to do this round two. We did it exactly a year ago. A year ago, here in Chelan, and my microphones were screwy, and we nailed it, so we're going to try to nail round two. Perfect.

[00:02:16] Did a really nice session with you here at the beach a little while ago with a bunch of the pilots here. Those of you listening, we're in Chelan for U.S. Nationals. We've got a weather day. It's really windy, so we're inside. You're going to hear some road noise going back and forth, but it's the best we could do. Jeremy, tell me what you got into. All these years ago. Last year was seven years ago, so now it's eight years ago. Breathing, Wim Hof. What is it? What's the physiology of it? Why are we talking about it?

[00:02:47] **Jeremy Wilstein:** Yeah, perfect. Well, thanks for having me on the show, Gavin, and like you said, we're re-recording a year later.

[00:02:55] So yeah, my background is I've been flying paragliders for 10, 11 years, and about eight years ago now, I was actually on a van trip. I was traveling down in New Zealand, and I was out surfing one day, and I met a local out on the water, and I needed some help because my van had some rust on it, so I couldn't get my warrant of fitness, is what they call it down in New Zealand, to register my van. And so I was asking the surfer, and he said, oh, I got a buddy with a car shop. He can help you out with that. Perfect. And he goes, then he invites me to, you can come stay at my farm tonight.

You're cool. Let's, you know, you can park your van. And so when I got up there, I met his girlfriend who owned a yoga studio on the North Island in New Zealand, and I got talking with them, and they're like, hey, you should, you should come stay for this.

[00:03:47] There's a Wim Hof event. And I'm like, what is Wim Hof? They're like, oh, man, this guy like climbs Mount Everest in shorts and no shirt, and you can like, you know, sit in ice water for two hours and do all this crazy stuff. And I'm like, okay, that, that sounds crazy. But, you know, I'm living in a van at this time. So I'm like, all right, well, I'll stick around for a couple more days. Check it out. And so I went to this, this workshop is about a three hour workshop. And the Wim Hof method has three pillars, it's breath work, it's cold exposure, and it's mindset training. I was like, yeah, let's, let's go check this out. So we did some breathing practices there. And then we got in a bucket of cold water, and we did some other exercises, and I was jazzed up. And I left that thing, going and practicing myself.

[00:04:36] Because the breath work, especially gave me this sense of autonomy over my thoughts and my actions and allowed me to regulate my nervous system. Kind of from the inside out, no longer was I looking for external validation or sources to change how I feel I could, I could produce it myself. Yeah.

[00:05:07] She is very anxious about a lot of things that I don't think are things that you should be anxious about. Like most anxiousness. Yeah, exactly. You know, if we needed to go to the airport, it didn't matter if we left four hours early, she was racing to the airport. And one day I said, Hey, Mom, let's just, we got time to go to the airport. Give me 10 minutes. And I guided her through a breath work session for 10 minutes. And she got up and she was like a different person. She started doing the laundry. She started doing the things that were really her horrible habits. these other things until the point where i said okay mom we got to go to the airport and so there was this just this direct correlation and it was almost like this magic that changes your physiology to whatever state you'd like to get into and so i kept showing my friends and family and then at some point i was like maybe i should just become an instructor and so this started as a total passion project and i put over a thousand people into ice plunges and done workshops and breathwork things and um you know i'm i've sold real estate for 13 years and this was kind of my side gig just having fun with it and it's really transformed my life and um you know i love sharing with the paragliding community because here we are a group of you know psychos that think we're birds and at times we are um but paragliding you can agree is such a mental sport you know i mean and we have to react very quickly and we have to react in calm manner or else the situation can you know cascade and get totally out of control so i think training the mind is some of the most important things in paragliding not only to perform well but to stay safe to um and also to enjoy your time on the ground when you're not paragliding so you breath work cold plunging the wim hof method has been super powerful in my progression as a pilot and um i just i i love sharing with people yeah

[00:07:11] **Gavin McClurg:** let's dive into that because when you first approached me you sent this great email which we just reviewed uh and a couple of the things grabbed me in that that i hadn't thought of when i when i think of breath work and uh you know mindfulness i guess would be a way to put that but you said you know this can really impact performance and safety and you just said that dive into that how how can we literally change how we are our we can literally change our ability in the air and also our calmness in the air it's just and it's quick it's amazing yeah

[00:07:53] **Jeremy Wilstein:** yeah so the science with breath work is so we are a big electrical system we send impulses from the air and we send impulses from the air from the body to the brain from the brain down to the body to move to feel to act whatever it is and our our central nervous system is our electrical system and we have multiple parts of it for the term fight or flight or sympathetic nervous system running from the bear that big collapse you have that big collapse you recover it you may be shaking a little bit scared or jacked up however you want to respond to it that's our sympathetic nervous system kicking on dump a bunch of adrenaline cortisol into our system and we have this hormonal release and like if we make it out okay then we're good we're stoked you know it's like it feels good telling the buddies yeah if that experience stays with you and you have almost a fear injury over that it's a recurring it's it's stress it's it's a chronic stress that you're experiencing on the other side of the tone we have our parasympathetic nervous system which is more rest and relaxation rest and digestion and

[00:09:09] that um you know if that is firing too much it manifests itself as being lethargic or unmotivated and you know not want to get off the couch and do whatever so on both sides of the uh sympathetic or the parasympathetic nervous

system if we have too much of one or the other it creates issues but if we have spikes in one part of the nervous system like we have that collapse we recover we're like yeah we're good we're we're safe again then it's awesome it's like it's a it's building our resilience but in our modern day if we have the term chronic stress or we have this low level sympathetic nervous system response maybe you're sitting in traffic maybe your kids are crying you're stressed about work if we have that constantly constantly constantly chronic stress

[00:10:07] it creates really big detrimental health effects okay so one way to get out of that is to have spikes and are either a sympathetic or parasympathetic and then we come down to a baseline equilibrium of our nervous system so a good way to think about it is if you're feeling anxious or you're feeling like a little uneasy and you go out for a run or you go for a bike ride or you go for a long paragliding flight you come and land and you're content you're like oh my god beers with my buddy like there's nothing else i'd rather do contentment that is the balance of our nervous system and it doesn't take going for a run or hiking or paragliding we can achieve that state through just laying in our bed or laying on the ground and doing 10 minutes of breath work so those weather days or the days you can't get out or there's just on inabilities you now have a tool to control how you feel in the comfort of your home or you know what you're doing and so that's the balance of our nervous system and it's really important to know where you're

[00:11:08] **Gavin McClurg:** going to

[00:11:08] **Jeremy Wilstein:** be and where you're going to be in the future so with the breath work the power of it is we can manipulate our nervous system to achieve the state we would like to go to so if we're up on launch maybe it's before a race maybe it's just before a flight and you've got these jittery nervousness that happens you can sit down and do three or four five minutes of a certain type of breathing that we'll get into a little bit later and it will pretty quickly calm your nervous system and you can feel that calm happening likewise if you take a big lapse in the air and you're still on this big flight but you're just feeling super anxious we can breathe in a certain way while we're flying that will physiologically calm us down not even mentally it's like we will calm down um

[00:11:52] and on the other side of the coin if you're feeling lethargic you're feeling unmotivated you're like god i love flying but like for some reason i just not into it yeah we can breathe a certain way to you know amp that up or get ready so the cool part is that you have the ability to control your physiology you have the ability to determine how you feel and it's really powerful because it puts the power back into ourselves we're no longer looking at external factors to fix our issues we're like i'm gonna fix i'm gonna go within do a certain type of breath work and i'm gonna change the state i'm into the state i'd like to like to go to um what

[00:12:37] **Gavin McClurg:** i liked about it i mean in the i've done with you last year and then this morning here everybody says the same thing it's it's immediate and it's easy you know you you get the benefits instantly you lay down you start doing it and you're i mean we did a session for this recording a year ago where you know you can do things you can do it in certain ways where it's almost hallucinogenic i mean you come out of this just in this bliss state which is really quite good cool okay

[00:13:12] **Jeremy Wilstein:** yeah i see why you're so into it yeah

[00:13:16] no it's a uh wim hof method uh one of wim's quotes is getting high on your own supply right so it's like that's

[00:13:23] **Gavin McClurg:** definitely a wim hof yeah so

[00:13:27] **Jeremy Wilstein:** when we mix you know like this morning uh we collected some people from the from camp we had determined you know me and you were going to go out and do a breath session and it's like hey guys want to come hey guys want to come in i think there was ended up being 10 of us or something and uh guided through some different breathwork techniques and then we jumped in the columbia river together as a tribe or a crew and experienced voluntary discomfort and i want to highlight the word voluntary discomfort we are putting ourselves with the with doing a cold plunge and doing this breathwork practice because we sometimes do long breath retentions we are voluntarily putting ourselves into discomfort

[00:14:13] and by doing that we build resilience with our body we build this determination all right i'm going to do something hard for example i'm going to go it's this morning it's a little windy it's a little chilly here in chelan which

usually doesn't happen but we went and jumped in the columbia that's probably high 40s and we floated down together as a 10 of us and everybody's like oh it's cold you know it's like getting all excited and jacked up and then we get out of the water we walk back up and then we circle up and start doing the breathwork and then we go to the lake and we go down and it's like tribal movement this horse stance and huon and han and just building the camaraderie within it and in a very short amount of time you feel warm and you feel connected and you feel connected at a deeper level than you

[00:15:02] know when we go to these paragliding events and we go fly we always want to you know tell everybody about our flight this is what my claps and this and i was like calling this line and it's and it's all of a sudden and i'm like I'm it's really cool you know like that's what we like to but at some level you know there's ability to go deeper with people and talk about things that um maybe aren't paraglider related but maybe that need to be chatted about for one party's sake or the other party's sake so i think i think we have something really special in the u.s community especially the comp scene and i think sharing these experiences that are not exactly flying but at a flying event really adds another layer and strength to that to that bond i

[00:15:47] **Gavin McClurg:** would say it it's kind of building connective tissue it's making the ligaments and tendons stronger somehow you know that are between all of us it's like you said it's allowing us it's allowing men especially who are not i'm not typically a very emotionally intelligent person i would say i'm not very emotionally available and it allows us to be more vulnerable more open to a man hug it's nice getting a hug

[00:16:20] **Jeremy Wilstein:** totally and you know the you take paragliding it's probably i don't know the exact numbers but you know probably 90 85 now it's shifting as participants are are men yeah and you know there's a smaller percentage of women here and we know that women are intelligent more emotionally emotionally available and intelligent and so we have this my majority group in this sport that we don't really get balanced out by the emotional intelligence of women even though man the numbers of women are fantastic in sport it's so fun to see um so we've got this sport where there we

[00:17:07] we've got a core group that's not so emotionally intelligent or maybe just don't have the tools or the ability to go there or feel like they're not there or they're not there or they're not there or they're not there or they're not comfortable going there and then don't have an easy way to see how to go there with somebody okay so i think intuitively even as as guys we can feel when there's something going on with our body we can feel oh that you know my friend just seems a little off on launch for my friend it feels like he's dealing with something but we don't really know how to ask and we feel like i just won't say anything and i don't think that's the best method you

[00:17:52] know i think there's a decent bit of mental health issues in this in the community in the world it's not just the paragliding community but here we are talking about paragliding so let's let's talk about that yeah okay um you know we we've had loss we've had trauma we've had injuries there's things with family there's things with friends outside of flying and sometimes we use flying as the escape so you know we're on the ground and we're like feeling all sad and depressed and we're like oh my god i'm gonna die i'm gonna die i'm gonna die but then we go flying and we we forget about that we're we're in the moment of what's happening and it feels really good and then we then we land and maybe we have like some weather days or we can't go flying or we got these work commitments and we kind of turn this like real kind of asshole on the ground because we think that this external thing of going flying is what's going to solve all our things and

[00:18:50] if we can you know we can practice work for example we're going into a cold body of water water it doesn't take as much time as flying but it allows us to go

[00:19:06] inward and like feel and and sense our own thoughts and feelings and you can also get to that state by talking to your buddies about something that is going on you know and if you don't know how to ask i think a suggestion i've used that seemed to work pretty well is if you know you have a buddy up on launch or you have a buddy that you feel like there's something going on with him you can approach him and say hey man it seems like something's a little off and i just want to tell you that hey last week i was up on launch and i was feeling a little off and i was just like having you know me and my wife had a fight or something happened with my kid and

[00:19:51] so i just i don't know if that's what it is but i'm here if if you want to talk about something

[00:20:00] and then you just got to shut up and sit there you know and allow that to transpire and maybe and the thing is that friend might say no no i'm fine okay but he's probably gonna if there's if he's not fine he's probably gonna come back to you later text you later and be like hey man i appreciate you this is what actually is going on so i think within the community normalizing the sense of like especially as guys like hey let's let's talk about deeper things besides you know our flight and how we did that i mean that's fun we can do that but if you see something and you can tell something's going on with somebody like let's just approach it

[00:20:38] **Gavin McClurg:** you

[00:20:41] talked about this morning you were talking about how the importance of the way you breathe to transport hemoglobin and carbon dioxide and all these things i'd love to for you to revisit that just what's going on physiologically how how important it is to breathe through your nose and how that relates to performance and how that relates to your health and how that relates to your performance how that relates to uh being able high altitude training training in general why we feel so much better when we return to the coast some of that stuff yeah

[00:21:21] **Jeremy Wilstein:** all right so we'll dip into the science a little bit science nerds out there um and we'll kind of we'll keep this pretty pretty basic yeah so when we inhale we inhale air which is a mixture of oxygen and other molecules and when we inhale the air comes in it goes into our lungs and then it diffuses into our blood goes in these alveoli sacs at the end of our all these millions and millions of sacs at the end of our lungs our lungs aren't two bags they're millions and millions of small little bags okay so we inhale the air that has oxygen in it it diffuses into our blood and the oxygen molecule of oxygen will attach to our red blood cell and

[00:22:07] in essence the glue that binds it is is called hemoglobin okay so that you can think of it too as like you know the oxygen's a little kid getting on a school bus and the red blood cell is the school bus and the hemoglobin is the seat belt okay the oxygen jumps on the bus the bus transports the oxygen to different parts of our body to be utilized in our muscles in ourselves okay then the bus stops at the you know the bus stop which is our muscle in our cell the oxygen gets to the blood cell and then the blood cell gets to the blood cell gets off and the carbon dioxide gets on and the bus drives back to our to our lungs and then that that carbon dioxide goes back into our lungs and then we expire the carbon dioxide back to the air that's in essence respiration okay now

[00:23:00] there's this common myth that when you feel this if you do a breath hold and you feel this strong urge to take a breath and it's because there's a lack of oxygen in your system it's actually a lack of oxygen in your system and it's a lack of oxygen actually the opposite it's it's the buildup of carbon dioxide within our system which causes us to take a breath okay so when we relate this to performance and athletics we can increase the performance by building our carbon dioxide tolerance so doing long breath holds we train our body to be able to withstand the buildup of carbon dioxide within our body

[00:23:45] because when we breathe in oxygen that oxygen through combustion produces energy and the byproduct of energy is carbon dioxide and water and then we expel that okay that's why when you're running an endurance race you got to pee because

[00:24:04] you're burning right and the one of the byproducts carbon dioxide the other byproducts water okay so we can train ourselves to have a higher threshold of carbon dioxide in the body and that allows us to better utilize the oxygen in our body and we can train ourselves to have a higher threshold of carbon dioxide in the body and we can train ourselves to have a higher threshold of carbon okay so to better explain this uh almost everybody humans 98 or 99 98 or 99 percent of our blood is saturated with oxygen so that red the red blood cell that's transporting through our body the bus it's filled with oxygen okay and it's circulating around however the only way the bus lets the oxygen off is by if there's enough enough carbon dioxide to replace it okay so we've got a lot of we've got this bus driving around with a bunch of oxygen and if we have a large um if we have a large amount of carbon dioxide in our body already from exercising and the carbon dioxide switch places with the oxygen and we um get fresh oxygen into our muscles and ourselves otherwise just carrying a lot of dead oxygen basically it's not dead oxygen it's just not letting it go okay it's just staying it's staying on the bus okay there's no bus stops yeah um

[00:25:23] and so when it comes to uh performance if we can allow our body to build up more carbon dioxide within it then when we take fresh oxygen in that oxygen will switch places really fast with the carbon dioxide and go into our muscles and ourselves okay so another way to look at it if it's your it's the start of the season you're going on your first mountain bike ride you're going on your first run and you're out there and you're like you're

[00:25:53] breathing really hard it's probably in and out through your mouth and you're doing that because you're trying to blow off carbon dioxide that's being produced in the body through the mouth because you're not trained properly you don't you haven't built up that tolerance to withstand carbon dioxide however then you do a couple trainings and then eventually you find yourself running or biking for 10 20 30 miles and you're barely breathing that's because you've built up the tolerance to withstand the carbon dioxide in your body and when you breathe in fresh oxygen you are able to

[00:26:31] switch the so the oxygen gets off the bus and the carbon dioxide gets on and then you're able to feed your muscles and cells more effectively with the fresh oxygen coming in

[00:26:42] so if you're going throughout your day and just breathing shallow breaths in and out through your mouth you're pretty much blowing off all your carbon dioxide so you have tons of oxygen circulating through your body but it's not being utilized it's just going around on the bus and never getting off so there's a lot of ways to do that so i'm going to show you how to do that there's a really good book called breathe by james nester that talks about this and there's also also the oxygen advantage by patrick mckuin when you're going through your day to day you should be breathing slowly in and out through your nose the nose is meant to breathe the mouth is meant for talking and eating okay and there's a couple important things that the nose does when you inhale through the nose it actually humidifies the air so if you're living out west or you live in a dry climate it humidifies the air it also

[00:27:32] conditions the air so if it's really cold air warm enough it's really hot air will cool it down so when it comes into our lungs it's had a better temperature and then we have a nitric oxide that resides in our nasal cavity and when we breathe in through our nose we get nitric oxide into our blood system it actually dilates our blood vessels and it helps move oxygen more effectively throughout our body and it also filters pollution or you know pollutants in the air so there's huge reasons to breathe in and out through your nose and the nose is meant for breathing and the mouth's meant for eating and talking this

[00:28:09] **Gavin McClurg:** is a really big deal with kids and that often if you know if kids have adenoid problems or tongue ties or and it's becoming more and more prevalent as i understand it across the board you can't get it to now it's a whole other discussion but you know whether that's pesticides or bad food or whatever but uh you know if you're a mouth breather especially as a kid you don't develop a jawline you don't develop a good immune system there's there's a big cascading of bad if you don't if you breathe through your mouth especially at night you really want to

[00:28:54] snoring

[00:28:57] **Jeremy Wilstein:** yeah and then some people say hey my nose is always clogged i can't breathe through my nose like it's just clogged that's a byproduct of breathing through your mouth right so you may have heard i'm a little popular as taping your mouth so if you tape your mouth and we're talking about like a little piece of medical tape right in the you know small piece of medical tape right in the center of your lips yeah we're not you know taking duct tape yeah right want to come even though maybe if maybe if you're out listening and your your partner snores you maybe want to do that to them you know i'm going to shut you up um but no uh closing the mouth and breathing in and out through the nose will actually if you do it and force yourself to do it it will clear your nasal cavity so if you feel like your nose is always blocked and you kind of force yourself to breathe in and out through your nose it will start to clear

[00:29:53] um and we can also taper melanias shut at night because for those of you that wake up in the morning with a dry mouth you're breathing in and out through your mouth all night okay and so we sleep for eight hours a night so if we can practice breathing in and out through our nose at night you know subconsciously with our mouth being taped shut then that trans that goes into your day-to-day life so it's like we can train all night to do that right and the crazy thing is we take like 60,000 breaths a day so even these things we're talking about with breath work and changing your breathing patterns breathing in and out through the nose it might seem like so minute and such a nuanced thing to somebody oh how is what do you mean i need to learn how to breathe properly it's like this

[00:30:39] is something you do 60,000 times a day the smallest change can affect your life in such a positive way right so it's like what other things you do 60,000 times a day you know maybe you take 10,000 steps not 60,000 right you know so what

[00:30:56] **Gavin McClurg:** are let's give people a couple of action so you're on launch and you're low motivation you're you're not you're not feeling it you'd rather just be down in bed and wake up right whatever uh you're you're not stoked what what can you do yeah

[00:31:17] **Jeremy Wilstein:** so if we look at this you're unmotivated you're lower you're probably having more firing of your parasympathetic nervous system you're not unmotivated but you know you're going on a big flight or you've got a race or you know do something like that and in that sense even though we just talked about breathing in and out through the nose we can use mouth breathing in short stints of training in order to elicit a different change in our nervous system so for that situation and i can take you through a couple rounds here is we're going to do and i want to preface this that breath work and breathing techniques can be super powerful and they're meant to be very powerful and they're meant to be done lying down or if you have a comfortable seated position never while driving um this this exercise never while paragliding i have another one that is is fine to do while you're flying but not this one and never around the water in the water driving your car on the chairlift they can be very profound okay so let's just do these in a comfortable environment but let's take this for example you're up on launch you're feeling tired and lethargic all right step away off launch let's go go in the trees find a find a spot sit down lie down close your eyes and you can go ahead and do this gavin and you can do one round you can do two rounds you can three rounds whichever so in order to help stimulate our sympathetic nervous system and get more energy we're going to breathe at a faster pace in and out through the mouth okay and this is a quick this is only going to take a couple minutes and we're going to do about 15 to 20 deep breaths in and out through the mouth okay

[00:32:54] the last one we'll take a couple of minutes and we're going to do about 15 to 20 deep breaths in we're going to hold at the top of the breath and while you're holding at the top of the breath you can start to engage the muscles of your pelvis your lower back your abdominals and start to imagine that energy you created while doing the breathing is going out the crown of your head okay esoteric as it sounds it's just a good visualization so go if you if you want to try this at home again lying down or seated not driving doing this please go go ahead and close your eyes take a nice deep breath fully in open

[00:33:37] up your mouth and let it go we just take a couple breaths here to settle in fully in let

[00:33:48] it go last

[00:33:53] one fully in let

[00:33:58] it go

[00:34:00] now we're going to do 15 deep breaths in and out through the mouth a quicker pace moving quite a bit of air and as we're doing this imagine you're building energy within your body okay so here we go inhale let it go inhale let it go inhale let it go inhale let it go inhale let it go Inhale.

[00:34:38] Let it go. Inhale.

[00:34:43] Let it go. Inhale.

[00:34:47] Let it go. Five more. Inhale. Let it go. Inhale.

[00:34:56] Let it go. Inhale.

[00:35:00] Let it go. Two more. Here we go. Inhale. Let it go. Last one. Full breath in. Hold at the top of the breath. Sip in a little bit more air. Hold here. Now start to engage the muscles of your pelvic, your lower back, your abdominals, your middle back, your chest, your upper back.

[00:35:25] Imagine that energy coming up to the crown of your head. We're

[00:35:34] going to hold for five, four, three, two. Let it go.

[00:35:46] **Gavin McClurg:** I feel so good.

[00:35:49] I feel so good.

[00:35:52] **Jeremy Wilstein:** That was just one round. Maybe that took a couple minutes. You can do another round. I feel so good.

[00:36:00] We're really just trying to change our state. If we're in one state and we want to go to a different state, it's a tool to just shift how we feel.

[00:36:12] Get high on your own supply. Totally, man.

[00:36:14] **Gavin McClurg:** I feel so good. Hopefully, you all did that with us at home. That feels amazing. Okay. So now, you're in the sky. It's Lee. It's rough. You're not digging it. But you know this is a good day. You want to keep flying. You just need to reset in the air. You're leaning forward. We all do this. We're tense. We're too hard on the bees. We're janking things around. We're too handsy. There's just too much energy. There's too much energy. There's

[00:36:49] **Jeremy Wilstein:** too much energy.

[00:36:49] **Gavin McClurg:** There's too much

[00:36:50] **Jeremy Wilstein:** energy. There's too

[00:36:50] **Gavin McClurg:** much noise in the system. What can we do then?

[00:36:53] **Jeremy Wilstein:** Yeah, that's a great question. I think this is a super powerful thing that we can utilize in coming back to focusing on our breathing. Because when we're flying in turbulent conditions, flying in Lee, we take a big collapse. At the end of the day, we're the pilot in command. We need to right the ship. We need to change and shift our state to more calm and clarity.

[00:37:20] For the most part, the conditions that we're in, depending on your skill level,

[00:37:28] we can manage it if we write our mental aspect of it. Whether you're a competition pilot, whether you're newer, at some extent, you got to be flying in the right conditions. But sometimes shit happens and we get in the Lee and we get a big collapse and we're like, oh my God, I want to go land. Maybe if you're flying in the middle of the desert and it's the middle of the day, you don't want to go land. We need to write the ship. We need to write the ship as quickly as possible. And so we can do a different breathing technique that utilizes nasal breathing with some mouth breathing that will help calm our nervous system down. So the one we just did energized us, made me feel a little woozy, a little high. This is to calm down our nervous system. So

[00:38:14] what we're doing and what I like to call this is called pyramid breathing. So imagine a pyramid of trying. Imagine you're on a big FAI triangle.

[00:38:30] Use triangles. Everybody likes triangles.

[00:38:34] So what we're going to do, and we're not going to close our eyes because we're flying paragliders, you know, we're still in the mix, but for this example, you can close your eyes if you're not flying,

[00:38:47] but we're going to inhale through our nose for five seconds, inhale two, three, four, and then we're going to exhale through our mouth. With pursed lips. So like pretend you're blowing out of a straw, okay. For five seconds. And then we're going to hold our breath for five seconds, very short breath. Okay. And what this does is it helps you focus on your breathing and takes your mind off, you know, the fear or the stress or whatever. And it's, it can be very powerful. Okay. So we'll run through this with you, Gavin. Yeah. Um, if you're listening at home again, if you're not flying a paraglider, you can go ahead and close your eyes. And if you're listening to this while flying a paraglider, you need to seek help.

[00:39:36] **Gavin McClurg:** Actually, that's really rad if you are in school. Yeah, if you're doing that,

[00:39:39] **Jeremy Wilstein:** get on ya.

[00:39:42] Um, so go ahead and close your eyes.

[00:39:45] Again, we're going to breathe in through our nose, and then we're going to breathe out through our mouth with pursed lips, like we're blowing out of a straw. Then we're going to hold, okay. Five seconds on each. So go ahead and inhale two, three, four, five, six, seven, eight. Inhale, two, three, four. Exhale, two, three, four. Hold, two, three, four. Inhale to the nose, two, three, four. Exhale to the mouth with pursed lips, two, three, four. Hold, two, three, four. four inhale through the nose two three four exhale with first lips flowing out of a straw three four hold two three four one more time inhale two three four exhale two three four hold two two nice

[00:40:56] full breath in through the nose let that go ah

[00:41:10] **Gavin McClurg:** it's so nice so what is the what's the physiology there what are we doing that's so so much different yeah

[00:41:19] **Jeremy Wilstein:** so um if we breathe in and out through our mouth it's very stimulating it's very more sympathetic it's really easy to way to think about it i'm gonna breathe in and out through my mouth and probably have this more like sympathetic nervous system response when we breathe in and out through our nose it's more it's more calm and it um and the blowing out of the mouth with the straw has to do it actually activates our it's called the vagus nerve it's our 10th cranial nerve we have 12 12 cranial nerves nerves i'm sure that's right i studied gross anatomy a long time ago um our 10th cranial nerve is called our vagus nerve and that nerve innervates and it actually passes through our heart um kidneys all these different organs within our body so if we can stimulate that vagus nerve which is our 10th cranial nerve then it innervates to all these different parts of our body and

[00:42:15] that's how that's how we're able to get a parasympathetic response and calm down same thing happens when you go into cold water and you bring that water up over your shoulders is it stimulates that 10th cranial nerve of the vagus nerve and then it helps us relax so when i take people into cold plunges you know some people they don't want to go under their shoulders i'm like trust me it's gonna be better if you're on the shoulders or if you dip your head first it's going to be better if you're on the shoulders or if you dip your head first it's going to be better if you're on the shoulders or if you dip your head first it's going to be better it can be it helps calm you down actually so by doing that breath work and blowing out like you're blowing out of a straw that's that's that's stimulating that so it it's not just a mental thing it's like physiologically calming your system down and that's why it works and you can you can feel that or if you tried this with us and so imagine you're out you're out flying you do two rounds of that in the pyramid breathing in through the nose through the mouth hold

[00:43:10] you do two rounds of that in the pyramid breathing in through the mouth hold physiologically you're calming down

[00:43:12] **Gavin McClurg:** and you're

[00:43:13] **Jeremy Wilstein:** taking your mind off the stress or that collapse or whatever because at the end of the day you're up in the sky you still got to deal with this and what happens is when we have accidents is something happen to collapse then you're nervous then you're scared and it's like and it feels like the conditions just got 10 times as strong and then the wind got stronger and it didn't that's what happened you're having this mental and it didn't that's what happened you're you're having this mental exercise in your brain and you're and you're having this mental exercise in your brain and you're you're scared and that's fine yeah we all get scared but scared and fear is part of the sport but if we can train ourselves to manage our fear in real time then we will reduce the amount of incidences and totally accidents like extremely fast yeah and if we build this awareness

[00:44:03] of ourselves and build this train ourselves to know okay i feel fear coming as opposed to fear of ourselves and build this train ourselves to know okay i feel fear coming as opposed to fear um um

[00:44:40] sayMgOanteenseff 1950 fur victory way out but at that moment you got to be like you know take a breath take a second if you have a second which we usually do yeah these things don't fly that fast yeah and look around and it will open up your vision and so if you train yourself i'm feeling fear come in i have a tool to mitigate that as opposed to fears here i have no fucking idea what's going on anymore that's going to save you from you know packing in or

something worse happening yeah and i think that's what you know as you experience to talk about experience you gain that and you gain that experience to manage your fear and manage the risk but for new pilots out there it's like we can change our physiology and experience this relief from anxiety in a very stressful environment i mean we're pilots we yeah it's gonna happen it's gonna happen cold

[00:45:36] **Gavin McClurg:** how does cold fit into all of this yeah

[00:45:39] **Jeremy Wilstein:** so when we relate back to the wim hof method there's three pillars there's breath work there's cold and there's mindset okay so we we touched a little on the breath work that wasn't wim hof method breath work but that's other breath work that we can practice in this setting in relation to paragliding pilots that i think are most effective

[00:46:00] going into the cold water okay the cold water is an ability and a chance for you to voluntarily go into a stressful situation okay so

[00:46:15] if you want to get stronger muscles you go to the gym and lift weights makes sense if you want to be more resilient you put yourself in stressful environments voluntarily just like you go to the gym voluntarily and you train that mental muscle because guess what if you go out and you're paragliding and some shit hits the fan and you haven't trained your mind to deal with shit hitting the fan in a safe environment then bad shit can happen okay so the ice bath it could be different you can go sauna whatever like that but it's not the same thing you can go to the gym and you have to whatever but the going into cold water it's funny you'll be in the supermarket you'll see these magazines say like be present live in the moment meditate mindfulness and you're like for some people they're like yeah i just close my eyes and i sit there and then it's like i keep thinking about thoughts and this and this is like this doesn't work you

[00:47:06] **Gavin McClurg:** know mine but

[00:47:07] **Jeremy Wilstein:** i challenge you to go find a cold plunge or freezing body of water go get in there and think about your taxes or your problems with your girlfriend or the problems with your kids like impossible it doesn't happen you're you are you are a hundred percent in the present moment because you are it's like you kind of go into the survival mode okay and i would and if we can train ourselves to go into this survival mode of extreme uncomfortableness and be able to recognize how our body responds to that then when we are paragliding and we go into this mode of like extreme discomfort falling you out of the sky wind rotor collapses then now instead of that being a new situation now we're like oh i was in that ice bath i was stressed out but i was able to regulate oh i'm in the sky i'm stressed out why can't i regulate here and

[00:48:03] i and i think you can't i think you can and not not every situation but i you know most of the accidents if you go back and look at them it's usually pilot error yeah yeah i mean it's not gear yeah yeah i mean gear is great and but it's mostly pilot error yeah and it comes with experience but it also comes with the mental capacity to deal with what is in front of you and so likewise if you just go jump into cold water there's a huge physiological response huge it's huge if you take a big whack and you come down you have a huge physiological response those aren't different our body doesn't know if we're like you know we're having a response because we jump in ice water voluntarily or we have a response because we've started falling out of the sky but

[00:48:52] we we can train ourselves because there's similar responses so we can train ourself using the cold to deal with that when we're up we're out flying and so it just allows you to be more calm and cool and collected when shit hits the fan so again just think about you go to the gym to lift weights to train your muscles and be stronger we go into the cold water to train our minds to be more resilient under extreme stress right

[00:49:19] **Gavin McClurg:** i mean and is this recreating in a sense who we once were as a as a people as a humanity as a society you know we have we are we've gotten pretty good at surrounding ourselves with not having to deal with uh there's plenty of stress but we're not having to deal with fight or flight we're not running from the tigers anymore you know we we we create more and more and more stuff to make life easier and so we've lost that you know campfire we've lost the we've we've lost the there's not many things that are going to eat us or kill us or uh there's many things that are going to kill us slowly yeah not fast anymore and so we we're not uh you know these

[00:50:13] of things jumping in the cold water is very to me primal makes you feel alive

[00:50:20] **Jeremy Wilstein:** oh yeah makes you feel alive and and quickly and yeah no it's a it's a great point when we look at our modern society um you know if it's if it's too hot in our house we turn the ac on if it's too cold we turn the heat on yes we didn't used to be able to do that and now we're we're living in this sense of comfort in this very small you know 67 to 70 degrees nice warm

[00:50:47] **Gavin McClurg:** showers yeah showers for my wife yeah exactly

[00:50:50] **Jeremy Wilstein:** but i think our modern society has correlated being healthy with being comfortable right and i would i would say abundant comfort is killing us yeah okay it's like abundant comfort more food more relaxation more this it's it's not what our species was developed on our species with on scarcity exactly yeah hunter gatherer caveman um and so while you know not many of us would probably desire to go back and live in caves with our only heating source of fire and you know pounding on our chest and doing that somehow we have to mix in with this with modern society and modern society is saying here's a comfort here's a comfort here's a convenience here's convenience have this convenience have it and you'll be happy in here and then we're like oh

[00:51:43] **Gavin McClurg:** yeah distract distract yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah

[00:51:45] **Jeremy Wilstein:** yeah we got all this comfort and convenience but i feel empty yeah and i don't feel like full but i have my car and my paragliders and this and i got everything i feel empty well you feel empty because you're too fucking comfortable you know and like i love comfortable things i love it but we have to mix with discomfort right we have to voluntarily go into uncomfortable things we have to go you know like you might have that epic the like you might have that epic the fun that's like you know hiking for 30 miles and you got blisters and you're beat up and you're exhausted and you're hungry and blah blah blah and it's like those

[00:52:29] **Gavin McClurg:** are the best memories yes the next day is awesome that's

[00:52:33] **Jeremy Wilstein:** that's what i did that's what we do you know and it's like you know i'm probably your best vacation wasn't that memory of sitting on the beach sipping a margarita you know a margarita it was probably like when you went on a fishing trip and then the storm hit and this happened and blah blah and i was like oh my god i'm so tired i'm so tired i'm so tired i'm so tired i was just trying to survive yeah and that's like what it comes down to and like when you jump in the cold water you're really just you're just trying to survive yeah and then you survive the experience you're like holy shit like whoa i i feel alive yes this is it it's not all the stuff it's here it's in within me simple yeah didn't

[00:53:09] **Gavin McClurg:** need anything to do it exactly you don't even need a pair of shorts that my my gym recently installed a cold plunge and i was surprised how the brutality backs off pretty quick you know the first few times it's just oh god i hope i can make it 30 seconds and then really quickly you're going three four minutes and it's still pretty brutal but it's i mean really quickly yeah at the end of the week you're you're you're going for a sustained amount of time and the getting out feels this it just feels blissful both ways the 30 seconds and

[00:53:49] **Jeremy Wilstein:** then you're like oh my god i'm so tired i'm so tired i'm

[00:53:49] **Gavin McClurg:** the three minutes it's just you just you feel like you've accomplished something which is weird you're sitting in the cold water but you've come out feeling really invigorated stoked happy and yeah i survived i made it yeah it's quite an easy way to you know just go in cold water i

[00:54:08] **Jeremy Wilstein:** mean it's the fastest and

[00:54:10] **Gavin McClurg:** it's scary you know to go do it yeah

[00:54:12] **Jeremy Wilstein:** oh this is gonna be brutal i mean i've been doing this it's a hack that's what i like yeah i mean i've been doing this for eight years and every time before i go in the cold water or take a cold shower i like have i have this mental talk with myself it's like yeah okay and it's like never really gets that much easier but you get more used to the ability to do it and that is building your mental resilience so that when you have something else happening your boss is yelling at you why if the kids you got all this stuff instead of like oh i don't want to deal with this you're like okay

let's just deal with it let's let's go like because you build this mental fortitude to in order to do that so while you say you know very quickly the it gets better it's a little easier it's because you're building that you're exercising that mental fortitude muscle and that's that's why your perception of it is is easier so it's it's super powerful and it only takes a couple minutes it's like all these things like the breath work you can go into deeper sessions but you got five minutes two minutes one minute i don't care how much time you know just focusing on your breath because when you start to build that ability to recognize subtle changes and differences and like have a moment with just yourself then

[00:55:36] you get this like new autonomy like well i'm more in control of my life than i thought like i can i can do hard things i can go in that cold shower or i can go in that cold water or i'm more aware of what's the subtle changes that are happening in my body because i did one or two minutes of breath work and just kind of focused on myself and then it's like oh when i do that then i show up as a better person and then all of a sudden you know my wife's not as agitated with me my kids seem happier around me my flying's improving wow life just feels like a little bit nicer but we often think the answer is outside of us and it's hippy dippy it sounds it's like we're we're right here like we have our own medicine cap we

[00:56:23] need to deal with a lot of the things but it starts with us you know it starts with that like self-reflection and the ability to do things you don't necessarily want to do for very short spurts of time because there's always stuff we don't want to do and we can keep putting it off and putting it off and putting it off and then at some point it just drags on us it's like it's like flying on full bar and like pulling some brake it's like so inefficient and you're pulling and then it collapses you know you pull too hard on those two liners yeah you get a collapse now you're spiraling down you're like oh i gotta fix this and you just lost more altitude and i like the analogy too if you're dealing with hard stuff that you don't want to deal with it's like or

[00:57:11] you're have a negative attitude towards something then fly to the fly out of it you know like when we're paragliding we're going on big cross country flights we're racing what what do you do when you get in the sink leave sink to where to lift okay so your day-to-day life use this as an example when you're feeling crappy or if you're feeling negative for this push on some bar and get out of that sink this this downward trend to the lift you know like utilize your same principles in paragliding in your day-to-day life and whether that is you know there's something going on with your kids or you're doing something to your wife okay to leave that sink go jump in a cold plunge go do a little bit breath work find the lift quick change quick change yeah don't dwell on it just quick change go yeah

[00:58:09] **Gavin McClurg:** you know you

[00:58:10] **Jeremy Wilstein:** dwell on it you just start going down right so

[00:58:13] **Gavin McClurg:** yeah great stuff jeremy thanks for sharing all this knowledge and your passion for this with uh with me our community in this community i really appreciate it it's very powerful and uh that made me feel nice

[00:58:29] **Jeremy Wilstein:** thank you so much for having me glad to be able to do this again and um yeah we're excited for another another couple more days of racing if

[00:58:45] **Gavin McClurg:** you find the cloud-based mayhem valuable you can support it in a lot of different ways you can give us a rating on itunes or stitcher however you get your podcast that goes a long ways and helps spread the word you can blog about it on your own website or share it on social media you can talk about it on the way out to launch with your pilot friends i know a lot of interesting conversations have happened that way and of course you can support us financially this show does take a lot of time a lot of editing a lot of storage and music and all kinds of behind the scenes cost so if you can support us financially all we've ever asked for is a buck a show and you can do that through a one-time donation through paypal or you can set up a subscription service that charges you for each show that comes out we put a new show out every two weeks so for example if you did a buck a show and every two weeks it'd be about 25 a year so way cheaper than a magazine subscription and it makes all of this possible

[00:59:35] i do not want to fund this show with advertising or sponsors we get asked about that pretty frequently but i for a whole bunch of different reasons which i've said many times on the show i don't want to do that i don't like having that stuff at the front of the show and i also want you to know that these are authentic conversations with real people and these are just our opinions but our opinions are not being skewed by sponsors or advertising dollars i think that's a pretty

toxic business model so i hope you dig that you can support us if you go to cloudbase mayhem.com you can find us on our website at cloudbasemayhem.com and you can find us on our website at cloudbasemayhem.com the places to support you can do it through patreon.com forward slash cloud based mayhem if you want a recurring subscription you can also do that directly through the website we've tried to make it really easy and that will give you access to all the bonus material little video casts that we do and extra little nuggets that we find in conversations that don't make it into the main show but we feel like you should hear we don't put any of that behind a paywall if you can't afford to support us then just let me know and i'll set you up with an account of course that'll be lifetime and hopefully and you're being in a position someday to be able to support us but you'll find all that on the website uh all of you who have supported us or even joined our newsletter or bought cloud based mayhem merchandise t-shirts or hats or anything you should be all set up you should have an account you should be able to access all that bonus material now thank you so much for listening i really appreciate your support and we'll see you on the next show thank you

Français

French · machine translation of the English transcript by gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf

Show notes

Jeremy Wilstein a découvert le breathwork, inspiré par Wim Hof, et l'enseigne depuis 8 ans, au profit de la performance, de la sécurité, de la stabilité mentale et du bien-être. Ses exercices, qui renforcent les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, aident à la prise de décision, réduisent l'anxiété, améliorent la récupération physique et simulent l'entraînement en altitude. Le breathwork est essentiel tant pour les athlètes que pour les pilotes.

Le post #223 Increasing Performance, Safety and Resilience with Jeremy Wilstein est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:07] **Gavin McClurg:** Salut tout le monde. Bienvenue dans un nouvel épisode de Cloudbase Mayhem. Une petite musique différente pour commencer ici. C'est Jeremy Wilstein qui est assis juste à côté de moi et qui joue de son handpan. Ça va nous mettre dans l'ambiance pour cet épisode. On vient tous de sortir de l'eau de la Columbia River et on a fait des exercices de respiration ce matin, un grand groupe d'entre nous ici à Chelan pour les championnats nationaux américains. On a fait ça. On en a fait beaucoup l'année dernière aux championnats nationaux, et il et moi avons enregistré cet épisode, mais mes micros étaient tous déréglés, donc on a perdu celui-là et on voulait le refaire. Jeremy est une icône dans notre tribu de parapente ici aux États-Unis, et il s'est mis aux exercices de respiration et aux bains d'eau froide, un peu la méthode Wim Hof, il y a environ huit ans, et il partage avec notre communauté comment ça aide.

[00:00:59] Il faut être calme quand il faut être calme, ou quand vous avez besoin de plus d'énergie, vous pouvez l'utiliser pour en obtenir davantage, mais cela affecte vraiment la performance, la sécurité et toutes sortes de choses physiologiques où vous pouvez vraiment prendre le contrôle de ce qui se passe dans votre vie. Ça vous rend meilleur au sol et en l'air. Ce sont des choses très puissantes et vraiment très simples que vous pouvez faire pour changer littéralement votre état d'esprit et votre physiologie.

[00:01:30] C'est un super entretien, et on s'est bien amusés à le refaire cette fois-ci. Vous allez entendre un peu de bruit de route en arrière-plan, je m'en excuse. Il y a beaucoup de vent dehors et on a dû faire ça dans le camping-car, et on est assez proches d'une route, donc il y a un peu de bruit parasite, mais ignorez-le et profitez de ce super entretien avec un très bon ami, Jeremy Wilstein.

[00:01:59] Salut, Jer.

[00:02:00] **Jeremy Wilstein:** Gavin, comment ça va ?

[00:02:02] **Gavin McClurg:** Ça va. On va passer au deuxième round. On l'a fait il y a exactement un an. Il y a un an, ici à Chelan, mes micros déconnaient mais on a assuré, donc on va essayer de réussir le deuxième round. Parfait.

[00:02:16] On a fait une super session avec vous ici sur la plage il y a peu de temps avec pas mal de pilotes. Pour ceux qui nous écoutent, on est à Chelan pour les U.S. Nationals. C'est une journée météo, il y a beaucoup de vent, donc on est à l'intérieur. Vous allez entendre un peu de bruit de route par moments, mais c'est le mieux qu'on pouvait faire. Jeremy, dis-moi ce que tu as fait. Il y a toutes ces années... l'année dernière, c'était il y a sept ans, donc maintenant c'est il y a huit ans. La respiration, Wim Hof. C'est quoi ? Quelle est la physiologie derrière ? Pourquoi est-ce qu'on en parle ?

[00:02:47] **Jeremy Wilstein:** Ouais, parfait. Eh bien, merci de m'avoir invité sur l'émission, Gavin, et comme tu l'as dit, on réenregistre ça un an plus tard.

[00:02:55] Alors oui, pour mon parcours, je pratique le parapente depuis 10 ou 11 ans, et il y a environ huit ans, j'étais en voyage en van. Je voyageais en Nouvelle-Zélande, et un jour, j'étais parti surfer, j'ai rencontré un local sur l'eau, et j'avais besoin d'aide parce que mon van avait de la rouille, donc je ne pouvais pas obtenir mon "warrant of fitness", comme ils disent là-bas, pour enregistrer mon van. Alors j'ai demandé au surfeur, et il m'a dit : "Oh, j'ai un pote qui a un

garage auto. Il peut t'aider pour ça." Parfait. Et là, il m'invite en disant : "Tu peux venir dormir à ma ferme ce soir. T'es cool. Tu peux, tu sais, garer ton van." Alors quand je suis arrivé là-haut, j'ai rencontré sa copine qui possédait un studio de yoga sur l'île du Nord en Nouvelle-Zélande, et j'ai commencé à discuter avec eux, et ils m'ont dit : "Hé, tu devrais, tu devrais venir rester pour ça."

[00:03:47] Il y a un événement Wim Hof. Et je me dis : c'est quoi, Wim Hof ? Ils me disent : « Oh, mec, ce gars grimpe l'Everest en short et sans chemise, et tu peux, tu sais, rester dans de l'eau glacée pendant deux heures et faire tous ces trucs de dingue. » Et je me dis : « OK, ça a l'air fou. » Mais, tu sais, à ce moment-là, je vivais dans un van. Alors je me dis : « Bon, je vais rester encore quelques jours. Je vais voir ça. » Et donc je suis allé à cet atelier, un atelier d'environ trois heures. La méthode Wim Hof repose sur trois piliers : le travail respiratoire, l'exposition au froid et l'entraînement mental. Je me suis dit : « Ouais, allons voir ça. » Alors on a fait des exercices de respiration là-bas. Ensuite, on est entrés dans un seau d'eau froide, on a fait d'autres exercices, et j'étais à fond. Je suis sorti de là en me disant que j'allais m'entraîner moi-même.

[00:04:36] Parce que le travail sur la respiration, surtout, m'a donné ce sentiment d'autonomie sur mes pensées et mes actions, et m'a permis de réguler mon système nerveux. Un peu de l'intérieur vers l'extérieur ; je ne cherchais plus de validation externe ou de sources pour changer ce que je ressentais, je pouvais le produire moi-même. Ouais.

[00:05:07] Elle est très anxieuse pour beaucoup de choses qui, je ne pense pas, devraient être des sources d'anxiété. Comme la plupart des anxiétés. Ouais, exactement. Tu sais, si on devait aller à l'aéroport, peu importe si on partait quatre heures à l'avance, elle se précipitait à l'aéroport. Et un jour j'ai dit : « Hé maman, on a le temps d'aller à l'aéroport. Donne-moi 10 minutes. » Et je l'ai guidée à travers une séance de respiration pendant 10 minutes. Et elle s'est levée et elle était comme une autre personne. Elle a commencé à faire la lessive. Elle a commencé à faire les choses qui étaient ses horribles habitudes, ces autres trucs, jusqu'au moment où j'ai dit : « OK maman, on doit aller à l'aéroport. » Il y avait donc cette corrélation directe et c'était presque comme de la magie qui change ta physiologie vers l'état que tu souhaites atteindre. Alors j'ai continué à le montrer à mes amis et à ma famille et puis à un moment donné je me suis dit : « Peut-être que je devrais juste devenir instructeur. » Ça a commencé comme un projet passion total et j'ai fait participer plus de mille personnes à des bains de glace, fait des ateliers, des trucs de respiration et, tu sais, j'ai vendu de l'immobilier pendant 13 ans et c'était un peu mon activité secondaire, juste pour m'amuser avec, et ça a vraiment transformé ma vie. Et tu sais, j'adore partager avec la communauté du parapente parce que nous sommes ici un groupe de, tu sais, psychopathes qui pensent que nous sommes des oiseaux et parfois nous le sommes, mais le parapente, on est d'accord, est un sport tellement mental, tu sais, je veux dire, on doit réagir très vite et on doit réagir de manière calme sinon la situation peut, tu sais, s'enchaîner et devenir totalement incontrôlable. Je pense donc que l'entraînement de l'esprit est l'une des choses les plus importantes en parapente, non seulement pour bien performer mais pour rester en sécurité, et aussi pour profiter de ton temps au sol quand tu ne fais pas de parapente. Donc la respiration, les bains d'eau froide, la méthode Wim Hof ont été super puissants dans ma progression en tant que pilote et j'adore partager ça avec les gens, ouais.

[00:07:11] **Gavin McClurg:** Entrons dans le vif du sujet parce que quand tu m'as contacté pour la première fois, tu as envoyé ce super e-mail qu'on vient de passer en revue, et quelques points m'ont marqué parce que je n'y avais pas pensé quand je pense au travail sur la respiration et, enfin, je dirais, à la pleine conscience. Tu as dit que ça peut vraiment avoir un impact sur la performance et la sécurité, et tu as juste dit d'approfondir ça : comment peut-on littéralement changer notre façon d'être ? On peut littéralement changer notre capacité en l'air, mais aussi notre calme en l'air. C'est juste... c'est rapide, c'est incroyable.

[00:07:53] **Jeremy Wilstein:** Ouais, alors la science derrière le travail respiratoire, c'est qu'on est un grand système électrique. On envoie des impulsions de l'air, on envoie des impulsions du corps vers le cerveau, du cerveau vers le corps pour bouger, pour ressentir, pour agir, peu importe ce que c'est. Notre système nerveux central est notre système électrique et il a plusieurs parties. Pour le terme "combat ou fuite" ou système nerveux sympathique, quand l'ours arrive, cette grosse fermeture, vous avez cette grosse fermeture, vous vous en remettez, vous pouvez trembler un peu, être effrayé ou surexcité, peu importe comment vous y réagissez, c'est notre système nerveux sympathique qui s'active, qui libère une tonne d'adrénaline et de cortisol dans notre système, et on a cette libération hormonale. Et si on s'en sort bien, alors c'est bon, on est gonflés, vous savez, ça fait du bien de le dire aux potes. Mais si cette expérience reste avec vous et

que vous avez presque une blessure liée à la peur à cause de ça, ça devient récurrent, c'est du stress, c'est un stress chronique que vous vivez. De l'autre côté du ton, on a notre système nerveux parasympathique, qui est plus pour le repos et la relaxation, le repos et la digestion, et

[00:09:09] que, vous savez, s'il est trop actif, cela se manifeste par de la léthargie ou un manque de motivation, vous savez, pas envie de quitter le canapé pour faire quoi que ce soit. Donc, des deux côtés, du système nerveux sympathique ou parasympathique, si on en a trop d'un ou de l'autre, ça crée des problèmes. Mais si on a des pics dans une partie du système nerveux, comme quand on a cette fermeture, qu'on s'en remet et qu'on se dit : « Ouais, on est bons, on est à nouveau en sécurité », alors c'est génial, ça renforce notre résilience. Mais à notre époque, si on parle de stress chronique ou si on a cette réponse du système nerveux sympathique à bas niveau — peut-être que vous êtes coincé dans les bouchons, peut-être que vos enfants pleurent, vous êtes stressé par le travail — si on a ce stress chronique constamment, sans arrêt, sans arrêt...

[00:10:07] ça crée de très graves effets néfastes sur la santé. Alors, une façon d'en sortir, c'est d'avoir des pics, soit dans le système sympathique, soit dans le parasympathique, pour ensuite revenir à un équilibre de base de notre système nerveux. Une bonne façon de voir les choses, c'est que si vous vous sentez anxieux ou un peu mal à l'aise et que vous allez courir, faire du vélo ou partir pour un long vol en parapente, et que vous revenez et atterrissez en étant satisfait, du genre « Oh mon Dieu, une bière avec mon pote, je ne voudrais rien faire d'autre », ce sentiment de contentement, c'est l'équilibre de notre système nerveux. Et il n'est pas nécessaire d'aller courir, faire de la randonnée ou du parapente ; on peut atteindre cet état juste en restant allongé dans notre lit ou par terre et en faisant 10 minutes de respiration. Donc, les jours de mauvais temps ou les jours où vous ne pouvez pas sortir ou quand vous n'en avez simplement pas la capacité, vous avez maintenant un outil pour contrôler ce que vous ressentez dans le confort de votre foyer ou quand vous savez ce que vous faites. C'est ça, l'équilibre de notre système nerveux, et il est vraiment important de savoir où vous en êtes.

[00:11:08] **Gavin McClurg:** aller à

[00:11:08] **Jeremy Wilstein:** et où vous voulez être dans le futur. Donc avec le travail respiratoire, la force du truc, c'est qu'on peut manipuler notre système nerveux pour atteindre l'état que l'on souhaite atteindre. Si on est en pleine préparation avant un départ, peut-être avant une course ou juste avant un vol, et que vous avez ces nerfs à vif, vous pouvez vous asseoir et faire trois, quatre ou cinq minutes d'un certain type de respiration — dont on parlera un peu plus tard — et ça va rapidement calmer votre système nerveux, et vous allez sentir ce calme s'installer. De la même manière, si vous avez un gros trou d'air et que vous êtes toujours dans ce grand vol, mais que vous vous sentez super anxieux, on peut respirer d'une certaine façon pendant qu'on vole, ça va nous calmer physiologiquement, pas seulement mentalement, c'est comme si on allait se calmer...

[00:11:52] Et à l'inverse, si vous vous sentez léthargique, démotivé, genre « mon Dieu, j'adore voler mais pour une raison quelconque, je n'en ai pas envie », on peut respirer d'une certaine manière pour, vous voyez, booster ça ou se préparer. Le truc cool, c'est que vous avez la capacité de contrôler votre physiologie, la capacité de déterminer comment vous vous sentez, et c'est vraiment puissant parce que ça nous redonne le pouvoir. On ne regarde plus des facteurs externes pour régler nos problèmes, on se dit : « je vais régler ça, je vais aller à l'intérieur, faire un certain type de respiration et je vais changer d'état pour atteindre l'état dans lequel j'ai envie d'être ». Quoi ?

[00:12:37] **Gavin McClurg:** ce que j'ai aimé, je veux dire, dans ce que j'ai fait avec toi l'année dernière et puis ce matin ici, tout le monde dit la même chose : c'est immédiat et c'est facile, tu vois, tu en tires les bénéfices instantanément. Tu t'allonges, tu commences à le faire et tu es... je veux dire, on a fait une séance pour cet enregistrement il y a un an où, tu sais, tu peux faire des choses, tu peux le faire de certaines manières où c'est presque hallucinogène. Je veux dire, tu en sors dans cet état de béatitude, ce qui est vraiment plutôt cool. D'accord, super.

[00:13:12] **Jeremy Wilstein:** Ouais, je vois pourquoi tu es accro.

[00:13:16] non, c'est une méthode Wim Hof. Une des citations de Wim est « devenir accro à sa propre réserve », donc c'est un peu ça.

[00:13:23] **Gavin McClurg:** C'est carrément la méthode Wim Hof, ouais, donc

[00:13:27] **Jeremy Wilstein:** Quand on a fait ça, ce matin, on a rassemblé quelques personnes du camp. On avait décidé, toi et moi, d'aller faire une séance de respiration et on a dit : « Hé les gars, vous voulez venir ? » Je crois qu'on a fini par être dix ou quelque chose comme ça, et on a été guidés à travers différentes techniques de respiration, puis on a sauté ensemble dans la Columbia comme une tribu ou une équipe, et on a vécu un inconfort volontaire. Je veux souligner le mot « inconfort volontaire ». On se met volontairement dans l'inconfort en faisant un bain froid et cette pratique de respiration parce que, parfois, on fait de longues rétentions respiratoires. On se place volontairement dans l'inconfort.

[00:14:13] Et en faisant ça, on développe la résilience de notre corps, on forge cette détermination : « OK, je vais faire quelque chose de difficile ». Par exemple, ce matin, il y a un peu de vent, il fait un peu frais ici à Chelan, ce qui n'arrive pas d'habitude, mais on est allés sauter dans la Columbia, qui devait faire environ 10 degrés, et on a flotté ensemble, nous dix, et tout le monde était genre « Oh, il fait froid », vous savez, on s'excitait tous, on était à fond. Et puis on est sortis de l'eau, on est remontés, on s'est mis en cercle et on a commencé le travail respiratoire. Ensuite, on est allés au lac, on est descendus et c'était comme un mouvement tribal, cette posture du cheval, le huon et le han, et on construisait la camaraderie à travers tout ça. Et en très peu de temps, on se sent chaud, on se sent connecté, et on se sent connecté à un niveau plus profond que...

[00:15:02] Quand on va à ces événements de parapente et qu'on va voler, on veut toujours, vous savez, raconter notre vol à tout le monde : « Voilà ce que j'ai fait, et ça, et j'ai appelé cette ligne et puis d'un coup... » et je me disais : « C'est vraiment cool, vous savez, c'est ce qu'on aime faire ». Mais à un certain niveau, vous savez, il y a la possibilité d'aller plus loin avec les gens et de parler de choses qui ne sont peut-être pas liées au parapente, mais qui doivent être abordées pour le bien de l'une ou l'autre partie. Je pense que nous avons quelque chose de vraiment spécial dans la communauté américaine, surtout sur la scène de compétition, et je pense que partager ces expériences qui ne sont pas exactement du vol, mais qui se passent lors d'un événement de vol, ajoute vraiment une autre couche et une force à ce lien.

[00:15:47] **Gavin McClurg:** on pourrait dire que ça crée un tissu conjonctif, ça renforce les ligaments et les tendons d'une certaine manière, vous voyez, entre nous tous. C'est comme vous l'avez dit, ça nous permet, ça permet surtout aux hommes qui ne sont pas... je ne suis pas une personne très intelligente sur le plan émotionnel, je ne suis pas très ouvert émotionnellement, et ça nous permet d'être plus vulnérables, plus ouverts. Un câlin entre hommes, c'est sympa de recevoir un câlin.

[00:16:20] **Jeremy Wilstein:** Absolument, et vous savez, prenez le parapente, c'est probablement, je ne connais pas les chiffres exacts mais probablement 90, 85, ça change maintenant que les participants sont des hommes, oui, et il y a un pourcentage plus faible de femmes ici, et nous savons que les femmes sont plus intelligentes, plus disponibles émotionnellement et intelligentes, et donc nous avons ce groupe majoritaire dans ce sport qui n'est pas vraiment équilibré par l'intelligence émotionnelle des femmes, même si, purée, le nombre de femmes dans le sport est fantastique, c'est tellement sympa à voir, donc on a ce sport où il y a...

[00:17:07] on a un un noyau dur qui n'est pas très intelligent émotionnellement ou qui n'a peut-être tout simplement pas les outils ou la capacité d'y aller, ou qui a l'impression de ne pas y être, ou de ne pas être à l'aise pour y aller, et n'a pas de moyen facile de voir comment y aller avec quelqu'un. Alors, je pense qu'intuitivement, même en tant qu'hommes, on peut sentir quand quelque chose ne va pas dans notre corps, on peut sentir, oh, tu sais, mon ami a l'air un peu bizarre au décollage, on a l'impression qu'il gère quelque chose, mais on ne sait pas vraiment comment demander et on a l'impression que je ne vais rien dire, et je ne pense pas que ce soit la meilleure méthode.

[00:17:52] Je pense qu'il y a pas mal de problèmes de santé mentale dans cette communauté, dans le monde en général. Ce n'est pas seulement la communauté du parapente, mais comme on parle de parapente ici, parlons-en. Ouais, d'accord. On a connu des pertes, des traumatismes, des blessures. Il y a des trucs avec la famille, avec des amis en dehors du vol, et parfois on utilise le vol comme une échappatoire. On est au sol, on se sent tout triste et déprimé, et on se dit : « Oh mon Dieu, je vais mourir, je vais mourir, je vais mourir », mais ensuite on part voler et on oublie tout ça. On est dans l'instant présent, on est dans ce qui se passe, et ça fait vraiment du bien. Et puis on atterrit, et on a peut-être des jours de météo difficile ou on ne peut pas voler, ou on a des engagements professionnels, et on devient un peu comme des connards sur le sol parce qu'on pense que cette chose extérieure qu'est le vol va résoudre tous nos problèmes et...

[00:18:50] si on peut, on peut s'entraîner, par exemple, on plonge dans une eau froide. Ça ne prend pas autant de temps que le vol, mais ça nous permet d'aller

[00:19:06] à l'intérieur, pour ressentir et prendre conscience de nos propres pensées et sentiments. On peut aussi atteindre cet état en parlant à ses potes de ce qui se passe, vous voyez. Et si vous ne savez pas comment demander, je pense qu'une suggestion que j'ai utilisée et qui a plutôt bien fonctionné, c'est si vous savez qu'un pote est en préparation de lancement ou si vous sentez qu'il ne va pas bien, vous pouvez l'aborder et lui dire : « Hé mec, on dirait que quelque chose ne va pas trop, je voulais juste te dire que la semaine dernière, j'étais en préparation de lancement et je ne me sentais pas très bien, j'avais une dispute avec ma femme ou il s'était passé un truc avec mon gamin et... »

[00:19:51] je ne sais pas si c'est ça, mais je suis là si tu veux parler de quelque chose.

[00:20:00] et ensuite, il faut juste se taire et rester là, tu vois, et laisser ça se produire. Et le truc, c'est que cet ami pourrait dire non non, ça va, d'accord, mais s'il ne va pas bien, il va probablement revenir vers toi plus tard, t'envoyer un message et dire : « mec, je t'apprécie, voilà ce qui se passe vraiment ». Donc je pense qu'au sein de la communauté, il faut normaliser le fait de dire, surtout entre mecs : « hey, parlons de trucs plus profonds, à part, tu sais, nos vols et comment on a fait ça ». Je veux dire, c'est sympa, on peut le faire, mais si tu vois quelque chose et que tu sens que quelque chose ne va pas pour quelqu'un, abordons le sujet tout simplement.

[00:20:38] **Gavin McClurg:** tu

[00:20:41] Tu en as parlé ce matin, tu expliquais à quel point la façon dont on respire est importante pour transporter l'hémoglobine, le dioxyde de carbone et tout ça. J'aimerais que tu y reviennes : qu'est-ce qui se passe physiologiquement ? À quel point est-il important de respirer par le nez et comment cela se rapporte à la performance, à la santé, et à la capacité d'entraînement en haute altitude, ou plus généralement à l'entraînement ? Pourquoi se sent-on tellement mieux quand on retourne sur la côte ? Tout ça, oui.

[00:21:21] **Jeremy Wilstein:** D'accord, on va plonger un peu dans la science, pour les mordus de science là-bas, mais on va rester assez basique, d'accord ? Alors, quand on inspire, on inhale de l'air qui est un mélange d'oxygène et d'autres molécules. Quand on inspire, l'air entre, il va dans nos poumons, puis il se diffuse dans notre sang. Il entre dans ces sacs alvéolaires situés au bout de ces millions et millions de petits sacs à l'extrémité de nos poumons. Nos poumons ne sont pas deux sacs, ce sont des millions et des millions de petits sacs. Donc, on inhale l'air qui contient de l'oxygène, il se diffuse dans notre sang et la molécule d'oxygène va s'attacher à nos globules rouges et...

[00:22:07] en substance, la colle qui lie le tout s'appelle l'hémoglobine. Alors, vous pouvez aussi imaginer ça comme si l'oxygène était un petit enfant qui monte dans un bus scolaire, que le globule rouge était le bus et que l'hémoglobine était la ceinture de sécurité. L'oxygène saute dans le bus, le bus transporte l'oxygène vers différentes parties de notre corps pour être utilisé par nos muscles, etc. Ensuite, le bus s'arrête à l'arrêt de bus, qui est notre muscle, dans notre cellule. L'oxygène descend du bus, le dioxyde de carbone monte dedans et le bus repart vers nos poumons. Ensuite, ce dioxyde de carbone retourne dans nos poumons et nous l'expirons dans l'air. C'est en substance la respiration. Bon, maintenant...

[00:23:00] Il existe ce mythe courant qui dit que quand on fait une apnée et qu'on ressent cette forte envie de respirer, c'est parce qu'il y a un manque d'oxygène dans l'organisme. En fait, ce n'est pas un manque d'oxygène, c'est tout le contraire : c'est l'accumulation de dioxyde de carbone dans notre système qui nous pousse à respirer. Donc, quand on lie cela à la performance et à l'athlétisme, on peut améliorer la performance en développant notre tolérance au dioxyde de carbone. En faisant des apnées longues, on entraîne notre corps à supporter l'accumulation de dioxyde de carbone à l'intérieur de notre corps.

[00:23:45] parce que quand on inspire de l'oxygène, cet oxygène produit de l'énergie par combustion et le sous-produit de cette énergie est du dioxyde de carbone et de l'eau, qu'on expulse ensuite. C'est pour ça que quand tu cours une course d'endurance, tu dois uriner parce que

[00:24:04] tu brûles, n'est-ce pas ? Et l'un des sous-produits est le dioxyde de carbone, l'autre est l'eau. Donc, on peut s'entraîner à avoir un seuil de dioxyde de carbone plus élevé dans le corps, ce qui nous permet de mieux utiliser l'oxygène. On peut s'entraîner à avoir un seuil de dioxyde de carbone plus élevé dans le corps... donc pour mieux

expliquer ça, presque tout le sang humain, 98 ou 99 % de notre sang, est saturé en oxygène. Donc ce globule rouge qui circule dans notre corps, le bus, il est rempli d'oxygène. Et il circule partout. Cependant, la seule façon pour que le bus décharge l'oxygène, c'est s'il y a assez de dioxyde de carbone pour le remplacer. On a donc ce bus qui circule avec plein d'oxygène, et si on a une grande quantité de dioxyde de carbone déjà dans notre corps à cause de l'exercice, le dioxyde de carbone prend la place de l'oxygène et on fait entrer de l'oxygène frais dans nos muscles et dans notre corps. Sinon, on se contente de transporter beaucoup d'oxygène "mort" — ce n'est pas de l'oxygène mort, c'est juste qu'il n'est pas libéré. Il reste sur le bus. Il n'y a pas d'arrêts de bus, oui.

[00:25:23] donc quand il s'agit de performance, si on permet à notre corps d'accumuler plus de dioxyde de carbone, alors quand on inspire de l'oxygène frais, cet oxygène va très rapidement remplacer le dioxyde de carbone et aller dans nos muscles et dans notre organisme. Donc, une autre façon de voir les choses, si c'est le début de la saison, que vous faites votre première sortie en VTT ou votre première course et que vous êtes là-bas et que vous êtes comme...

[00:25:53] vous respirez très fort, probablement par la bouche, et vous faites ça parce que vous essayez d'expulser le dioxyde de carbone produit par le corps par la bouche parce que vous n'êtes pas entraîné correctement, vous n'avez pas développé cette tolérance pour supporter le dioxyde de carbone. Par contre, après quelques entraînements, vous finissez par courir ou pédaler sur 10, 20 ou 30 miles en respirant à peine. C'est parce que vous avez développé la tolérance nécessaire pour supporter le dioxyde de carbone dans votre corps et que lorsque vous inspirez de l'oxygène frais, vous êtes capable de

[00:26:31] ça fait que l'oxygène descend du bus et que le dioxyde de carbone monte, et alors vous arrivez à nourrir vos muscles et vos cellules plus efficacement avec l'oxygène frais qui entre.

[00:26:42] donc si vous passez votre journée à prendre de petites inspirations et expirations par la bouche, vous rejetez pratiquement tout votre dioxyde de carbone, donc vous avez des tonnes d'oxygène qui circulent dans votre corps mais qui n'est pas utilisé, ça reste juste dans le bus sans jamais descendre. Il y a beaucoup de façons de faire ça, donc je vais vous montrer comment faire. Il y a un très bon livre appelé *Breathe* de James Nestor qui en parle, et il y a aussi *Oxygen Advantage* de Patrick McKeown. Dans votre quotidien, vous devriez respirer lentement par le nez. Le nez est fait pour respirer, la bouche est faite pour parler et manger, d'accord ? Et il y a quelques choses importantes que fait le nez : quand vous inspirez par le nez, il humidifie en fait l'air. Donc si vous vivez dans l'Ouest ou dans un climat sec, il humidifie l'air. Il aussi

[00:27:32] Il conditionne l'air, donc si c'est de l'air vraiment froid, il le réchauffe suffisamment ; si c'est de l'air vraiment chaud, il le refroidit, donc quand il arrive dans nos poumons, il a une meilleure température. Et puis nous avons le monoxyde d'azote qui réside dans notre cavité nasale et quand nous inspirons par le nez, nous faisons entrer du monoxyde d'azote dans notre système sanguin. Cela dilate en fait nos vaisseaux sanguins et aide à faire circuler l'oxygène plus efficacement dans tout notre corps, et cela filtre aussi la pollution ou, vous savez, les polluants dans l'air. Il y a donc de très bonnes raisons de respirer par le nez, car le nez est fait pour respirer et la bouche est faite pour manger et parler. Cela...

[00:28:09] **Gavin McClurg:** c'est un problème majeur chez les enfants, surtout si on sait que les enfants ont des problèmes d'adénoïdes ou de frein de langue, et ça devient de plus en plus fréquent d'après ce que je comprends, de manière générale. On ne peut pas vraiment... maintenant, c'est une tout autre discussion, mais vous savez, que ce soit à cause des pesticides, de la mauvaise nourriture ou autre chose, mais vous savez, si vous respirez par la bouche, surtout quand on est enfant, vous ne développez pas une mâchoire, vous ne développez pas un bon système immunitaire. Il y a une énorme réaction en chaîne négative si vous ne... si vous respirez par la bouche, surtout la nuit, vous voulez vraiment

[00:28:54] ronfler

[00:28:57] **Jeremy Wilstein:** Ouais, et puis certains disent : « Hé, mon nez est toujours bouché, je ne peux pas respirer par le nez, il est juste obstrué ». Eh bien, c'est une conséquence de la respiration par la bouche, non ? Vous avez peut-être entendu que je suis un peu populaire pour le fait de mettre du ruban adhésif sur la bouche. Si vous mettez du ruban sur votre bouche — on parle d'un petit morceau de ruban médical, juste au milieu des lèvres, on ne parle pas de ruban adhésif industriel, d'accord ? — même si vous écoutez ça et que votre partenaire ronfle, vous aurez peut-être envie

de le faire sur lui, genre « je vais te faire taire ». Mais non, fermer la bouche et respirer par le nez va en fait, si vous le faites et que vous vous forcez, dégager votre cavité nasale. Donc si vous avez l'impression que votre nez est toujours bouché et que vous vous forcez un peu à respirer par le nez, ça va commencer à se déboucher.

[00:29:53] Et on peut aussi mettre du ruban adhésif sur la bouche de Mélanie la nuit, parce que pour ceux qui se réveillent le matin avec la bouche sèche, c'est que vous avez respiré par la bouche toute la nuit, d'accord ? Et on dort huit heures par nuit, donc si on peut s'exercer à respirer par le nez la nuit, inconsciemment, avec la bouche scellée par du ruban, ça va se répercuter sur votre quotidien. C'est comme si on pouvait s'entraîner toute la nuit à faire ça, non ? Et le truc dingue, c'est qu'on prend genre 60 000 inspirations par jour, donc même ces choses dont on parle avec le travail respiratoire et le changement de vos schémas respiratoires, respirer par le nez, ça peut sembler tellement minime et nuancé pour quelqu'un qui se dit : « Oh, comment ? Qu'est-ce que tu veux dire ? Je dois apprendre à respirer correctement ? » C'est comme ça.

[00:30:39] C'est quelque chose que vous faites 60 000 fois par jour, le plus petit changement peut affecter votre vie de manière si positive, n'est-ce pas ? Alors, quelles sont les autres choses que vous faites 60 000 fois par jour ? Vous savez, peut-être que vous faites 10 000 pas, pas 60 000, non ? Alors, qu'est-ce que...

[00:30:56] **Gavin McClurg:** Alors, donnons aux gens quelques actions concrètes. Vous êtes sur Launch, vous manquez de motivation, vous ne sentez rien, vous préféreriez être au lit et vous réveiller, quoi qu'il arrive. Vous n'êtes pas enthousiaste. Qu'est-ce que vous pouvez faire ?

[00:31:17] **Jeremy Wilstein:** Alors, si on regarde ça, vous manquez de motivation, vous êtes bas, vous avez probablement une activité plus forte de votre système nerveux parasymphatique. Vous n'êtes pas démotivé, mais vous savez que vous allez faire un long vol ou que vous avez une course, ou quelque chose comme ça. Et dans ce sens, même si nous venons de parler de respirer par le nez, nous pouvons utiliser la respiration par la bouche sur de courtes périodes d'entraînement afin d'induire un changement différent dans notre système nerveux. Pour cette situation, et je peux vous guider à travers quelques tours, voici ce que nous allons faire. Et je tiens à préciser que le travail respiratoire et les techniques de respiration peuvent être super puissants ; ils sont censés l'être et doivent être pratiqués allongé ou dans une position assise confortable, jamais en conduisant. Cet exercice, jamais en faisant du parapente — j'en ai un autre qu'il est possible de faire en vol, mais pas celui-ci — et jamais près de l'eau, dans l'eau, en conduisant votre voiture ou sur le télésiège. Ils peuvent être très profonds. Alors, faisons-les dans un environnement confortable. Prenons ceci comme exemple : vous êtes sur le site de décollage, vous vous sentez fatigué et léthargique, d'accord ? Éloignez-vous du décollage, allez dans les arbres, trouvez un endroit, asseyez-vous, allongez-vous, fermez les yeux et vous pouvez commencer à faire ceci, Gavin. Vous pouvez faire un tour, deux tours, trois tours, peu importe. Pour aider à stimuler notre système nerveux sympathique et obtenir plus d'énergie, nous allons respirer à un rythme plus rapide, en inspirant et en expirant par la bouche. C'est rapide, ça ne prendra que quelques minutes, et nous allons faire environ 15 à 20 grandes inspirations et expirations par la bouche.

[00:32:54] Pour le dernier, on va prendre quelques minutes et on va faire environ 15 à 20 grandes inspirations et expirations. On va retenir l'air au sommet de l'inspiration et, pendant que vous retenez votre souffle, vous pouvez commencer à engager les muscles du bassin, du bas du dos, des abdominaux et commencer à imaginer que l'énergie que vous avez créée en respirant sort par le sommet de votre tête. Ça peut paraître ésotérique, mais c'est juste une bonne visualisation. Alors, si vous voulez essayer ça à nouveau chez vous, allongé ou assis, sans conduire, allez-y, fermez les yeux, prenez une belle grande inspiration, inspirez à fond, ouvrez...

[00:33:37] par la bouche et relâchez. On va prendre quelques respirations ici pour s'installer complètement, on va laisser

[00:33:48] expire, et on finit par là.

[00:33:53] un complètement à l'intérieur

[00:33:58] expire

[00:34:00] Maintenant, nous allons faire 15 inspirations et expirations profondes par la bouche, à un rythme plus rapide, en faisant circuler pas mal d'air. Pendant que nous faisons cela, imaginez que vous accumulez de l'énergie à l'intérieur de

vosre corps, d'accord ? Alors, c'est parti. Inspirez, relâchez. Inspirez, relâchez. Inspirez, relâchez. Inspirez, relâchez. Inspirez, relâchez. Inspirez.

[00:34:38] Relâchez. Inspirez.

[00:34:43] Relâchez. Inspirez.

[00:34:47] Lâche prise. Encore cinq. Inspire. Lâche prise. Inspire.

[00:34:56] Relâchez. Inspirez.

[00:35:00] Lâchez prise. Encore deux. C'est parti. Inspirez. Lâchez prise. La dernière. Une grande inspiration. Bloquez en haut de l'inspiration. Prenez encore un petit peu d'air. Bloquez ici. Maintenant, commencez à engager les muscles du bassin, du bas du dos, des abdominaux, du milieu du dos, de la poitrine et du haut du dos.

[00:35:25] Imaginez cette énergie monter jusqu'au sommet de votre tête. Nous sommes

[00:35:34] On va tenir pour cinq, quatre, trois, deux. Relâchez.

[00:35:46] **Gavin McClurg:** Je me sens trop bien.

[00:35:49] Je me sens trop bien.

[00:35:52] **Jeremy Wilstein:** C'était juste un tour. Ça a peut-être pris quelques minutes. Tu peux en faire un autre. Je me sens tellement bien.

[00:36:00] On essaie vraiment juste de changer d'état. Si on est dans un état et qu'on veut passer à un autre, c'est un outil pour simplement modifier ce qu'on ressent.

[00:36:12] Prends ta propre dose. Carrément, mec.

[00:36:14] **Gavin McClurg:** Je me sens trop bien. J'espère que vous avez fait pareil avec nous à la maison. C'est génial. OK. Alors là, vous êtes dans le ciel. C'est Lee. C'est rude. Ça ne vous plaît pas. Mais vous savez que c'est une bonne journée. Vous voulez continuer à voler. Vous devez juste vous réinitialiser en l'air. Vous vous penchez en avant. On fait tous ça. On est tendus. On est trop durs avec les abeilles. On fait n'importe quoi. On est trop tactile. Il y a juste trop d'énergie. Il y a trop d'énergie. Il y a

[00:36:49] **Jeremy Wilstein:** trop d'énergie.

[00:36:49] **Gavin McClurg:** Il y a trop d'

[00:36:50] **Jeremy Wilstein:** d'énergie. Il y a trop de

[00:36:50] **Gavin McClurg:** trop de bruit dans le système. Qu'est-ce qu'on peut faire alors ?

[00:36:53] **Jeremy Wilstein:** Ouais, c'est une excellente question. Je pense que c'est un outil super puissant qu'on peut utiliser pour revenir à se concentrer sur notre respiration. Parce que quand on vole dans des conditions turbulentes, quand on vole dans le vent, on subit une grosse fermeture. Au bout du compte, on est le commandant de bord. On doit redresser la barre. On doit changer et modifier notre état pour être plus calmes et plus clairs.

[00:37:20] Pour la plupart, les conditions dans lesquelles nous nous trouvons, selon votre niveau de compétence,

[00:37:28] on peut gérer ça si on travaille l'aspect mental. Que vous soyez un pilote de compétition ou que vous soyez plus récent, dans une certaine mesure, il faut voler dans les bonnes conditions. Mais parfois, il y a des problèmes et on se retrouve dans le réchaud avec une grosse fermeture et on se dit : « Oh mon Dieu, je veux atterrir ». Peut-être que si vous volez au milieu du désert en plein milieu de la journée, vous ne voulez pas atterrir. On doit stabiliser l'aile. On doit stabiliser l'aile le plus vite possible. Et donc, on peut faire une technique de respiration différente qui utilise la respiration nasale avec un peu de respiration buccale pour aider à calmer notre système nerveux. Celle qu'on vient de faire nous a énergisés, elle m'a donné un peu le tournis, un peu l'impression d'être défoncé. Celle-ci est pour calmer notre système nerveux. Donc

[00:38:14] ce que nous faisons, et ce que j'aime appeler la respiration en pyramide. Alors, imaginez une pyramide de try. Imaginez que vous êtes sur un grand triangle FAI.

[00:38:30] Utilisez des triangles. Tout le monde aime les triangles.

[00:38:34] Alors, ce qu'on va faire, et on ne va pas fermer les yeux parce qu'on pilote des parapentes, vous savez, on est encore dans le coup, mais pour cet exemple, vous pouvez fermer les yeux si vous ne pilotez pas,

[00:38:47] mais on va inspirer par le nez pendant cinq secondes, on inspire deux, trois, quatre, et ensuite on va expirer par la bouche. Avec les lèvres pincées. Genre, faites comme si vous souffliez dans une paille, d'accord. Pendant cinq secondes. Et ensuite, on va retenir notre respiration pendant cinq secondes, une respiration très courte. D'accord. Et ce que ça fait, c'est que ça vous aide à vous concentrer sur votre respiration et ça vous détourne de, vous savez, la peur ou le stress ou peu importe. Et ça peut être très puissant. D'accord. Alors on va faire ça avec vous, Gavin. Ouais. Euh, si vous écoutez à la maison, encore une fois, si vous ne pilotez pas de parapente, vous pouvez fermer les yeux. Et si vous écoutez ça tout en pilotant un parapente, vous devez chercher de l'aide.

[00:39:36] **Gavin McClurg:** En fait, c'est vraiment génial si tu es à l'école. Ouais, si tu fais ça,

[00:39:39] **Jeremy Wilstein:** on y va.

[00:39:42] Alors, fermez les yeux.

[00:39:45] Encore une fois, on va inspirer par le nez, puis expirer par la bouche avec les lèvres pincées, comme si on soufflait dans une paille. Ensuite, on va bloquer, d'accord. Cinq secondes pour chaque étape. Alors, inspirez deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit. Inspirez, deux, trois, quatre. Expirez, deux, trois, quatre. Bloquez, deux, trois, quatre. Inspirez par le nez, deux, trois, quatre. Expirez par la bouche avec les lèvres pincées, deux, trois, quatre. Bloquez, deux, trois, quatre. quatre inspirez par le nez deux trois quatre expirez avec les lèvres pincées comme dans une paille trois quatre bloquez deux trois quatre une fois de plus inspirez deux trois quatre expirez deux trois quatre bloquez deux deux bien

[00:40:56] Inspirez profondément par le nez, puis relâchez. Ah.

[00:41:10] **Gavin McClurg:** C'est tellement agréable. Alors, quelle est la physiologie derrière tout ça ? Qu'est-ce qu'on fait qui est si, si différent ?

[00:41:19] **Jeremy Wilstein:** donc si on inspire et on expire par la bouche, c'est très stimulant, c'est beaucoup plus sympathique. C'est très facile à comprendre : je vais inspirer et expirer par la bouche et probablement avoir cette réponse plus sympathique du système nerveux. Quand on inspire et expire par le nez, c'est plus calme et, et l'expiration par la bouche avec la paille, en fait, ça active notre... ça s'appelle le nerf vague. C'est notre 10e nerf crânien. On en a 12, 12 nerfs crâniens, je suis sûr, c'est ça, j'ai étudié l'anatomie générale il y a longtemps. Notre 10e nerf crânien s'appelle le nerf vague, et ce nerf innerve et passe en fait par notre cœur, les reins, tous ces différents organes à l'intérieur de notre corps. Donc si on peut stimuler ce nerf vague, qui est notre 10e nerf crânien, alors il innerve toutes ces différentes parties de notre corps et

[00:42:15] C'est comme ça qu'on arrive à obtenir une réponse parasympathique et à se calmer. Le même phénomène se produit quand vous entrez dans de l'eau froide et que vous la laissez monter sur vos épaules : ça stimule ce 10e nerf crânien, le nerf vague, et ça nous aide à nous détendre. Alors, quand j'emmène des gens faire des bains froids, certains ne veulent pas passer sous les épaules, et je leur dis : « Faites-moi confiance, ce sera mieux si vous êtes sur les épaules ou si vous plongez la tête en premier ». Ça peut aider à vous calmer en fait. Donc, en faisant cet exercice de respiration et en expirant comme si vous souffliez dans une paille, c'est ça qui stimule le nerf. Ce n'est pas juste mental, c'est comme si vous calmez physiquement votre système, et c'est pour ça que ça marche. Vous pouvez le ressentir, ou si vous essayiez ça avec nous. Alors imaginez que vous êtes en vol, vous faites deux tours de la pyramide en inspirant par le nez, par la bouche, en retenant...

[00:43:10] vous faites deux tours de ça dans la pyramide, en inspirant par la bouche, en retenant, physiologiquement, vous vous calmez.

[00:43:12] **Gavin McClurg:** et vous êtes

[00:43:13] **Jeremy Wilstein:** pour vous changer les idées face au stress ou à cette fermeture ou quoi que ce soit parce qu'au bout du compte, vous êtes dans le ciel, vous devez toujours gérer ça et ce qui se passe, c'est quand on a des accidents, il arrive quelque chose qui provoque une fermeture, alors vous êtes nerveux, vous avez peur et on a l'impression que les conditions viennent de devenir dix fois plus fortes et que le vent s'est intensifié, mais ce n'est pas le cas, c'est ce qui s'est passé, vous faites cet exercice mental dans votre cerveau et vous avez peur, et c'est correct, oui, on a tous peur, mais la peur fait partie du sport, mais si on peut s'entraîner à gérer notre peur en temps réel, alors on réduira le nombre d'incidents et d'accidents totalement, genre extrêmement vite, oui, et si on développe cette conscience

[00:44:03] de nous-mêmes et nous entraîner à savoir : « d'accord, je sens la peur arriver », par opposition à la peur de nous-mêmes et à nous entraîner à savoir : « d'accord, je sens la peur arriver », par opposition à la peur, euh, euh

[00:44:40] disons que c'est 1950, on est loin de la victoire, mais à ce moment-là, il faut savoir, tu sais, prendre une inspiration, prendre une seconde si tu en as une, ce qu'on fait d'habitude, ouais, ces trucs ne vont pas si vite, ouais, et regarder autour de soi, ça va ouvrir ta vision. Donc si tu t'entraînes à te dire : « je sens la peur arriver, j'ai un outil pour atténuer ça », au lieu de : « j'ai aucune idée de ce qui se passe », ça va te sauver de, tu sais, abandonner ou que quelque chose de pire arrive, ouais. Et je pense que c'est ce que, tu sais, en tant qu'expérience, on acquiert, et on acquiert cette expérience pour gérer sa peur et gérer le risque. Mais pour les nouveaux pilotes, c'est comme si on pouvait changer notre physiologie et ressentir ce soulagement face à l'anxiété dans un environnement très stressant. Je veux dire, on est pilotes, ouais, ça va arriver, ça va arriver, Cold.

[00:45:36] **Gavin McClurg:** comment le froid s'intègre-t-il dans tout ça ?

[00:45:39] **Jeremy Wilstein:** donc quand on revient à la méthode Wim Hof, il y a trois piliers : le travail respiratoire, le froid et le mental. On a un peu abordé le travail respiratoire, mais ce n'était pas le travail respiratoire de la méthode Wim Hof, c'est une autre technique que nous pouvons pratiquer dans ce contexte, en lien avec les pilotes de parapente, et que je pense être la plus efficace.

[00:46:00] se plonger dans l'eau froide, d'accord ? L'eau froide est une capacité et une occasion pour vous de vous mettre volontairement dans une situation stressante, d'accord ? Alors...

[00:46:15] si tu veux des muscles plus forts, tu vas à la salle et tu soulèves des poids, ça fait sens. Si tu veux être plus résilient, tu te mets volontairement dans des environnements stressants, tout comme tu vas volontairement à la salle et tu entraînes ce muscle mental. Parce que devine quoi : si tu sors et que tu fais du parapente et que ça tourne mal, et que tu n'as pas entraîné ton esprit à gérer les imprévus dans un environnement sûr, alors des trucs graves peuvent arriver. OK, le bain de glace, ça peut être différent, tu peux aller au sauna ou peu importe, mais ce n'est pas la même chose. Tu peux aller à la salle et tu dois faire ce qu'il faut, mais le fait d'aller dans l'eau froide... c'est drôle, tu seras au supermarché et tu verras ces magazines qui disent genre « soyez présent », « vivez l'instant présent », « méditez », « pleine conscience », et tu te dis : pour certaines personnes, c'est genre « ouais, je ferme les yeux et je reste assis là », et puis c'est genre « je continue de penser à des trucs » et tout, et c'est genre « ça ne marche pas ».

[00:47:06] **Gavin McClurg:** connaissez pas, mais

[00:47:07] **Jeremy Wilstein:** Je vous défie d'aller trouver un bain froid ou une étendue d'eau glacée, d'y plonger et de penser à vos impôts, à vos problèmes avec votre copine ou à ceux avec vos enfants. C'est impossible, ça n'arrive pas. Vous êtes à cent pour cent dans l'instant présent parce que vous l'êtes, c'est comme si vous passiez en mode survie, d'accord ? Et si on peut s'entraîner à passer dans ce mode de survie d'inconfort extrême et être capable de reconnaître comment notre corps réagit à cela, alors quand on fait du parapente et qu'on entre dans ce mode d'inconfort extrême, comme quand on tombe du ciel, avec du vent, des rotors ou des fermetures, alors au lieu que ce soit une situation nouvelle, on se dit : « Oh, j'étais dans ce bain de glace, j'étais stressé mais j'ai pu réguler. Oh, je suis dans le ciel, je suis stressé, pourquoi je ne peux pas réguler ici ? »

[00:48:03] Moi, je pense que tu ne peux pas... non, je pense que tu peux. Pas dans toutes les situations, mais tu sais, si on regarde la plupart des accidents, c'est généralement une erreur de pilote. Ouais, ouais, je veux dire, ce n'est pas le

matériel. Ouais, ouais, le matériel est super, mais c'est surtout une erreur de pilote. Ouais, et ça vient avec l'expérience, mais ça vient aussi de la capacité mentale à gérer ce qui se passe devant soi. Donc de la même manière, si tu plonges juste dans l'eau froide, il y a une énorme réponse physiologique. Énorme, c'est énorme. Si tu prends un gros choc et que tu tombes, tu as une énorme réponse physiologique. Ce ne sont pas des choses différentes. Notre corps ne sait pas si on a une réaction parce qu'on saute volontairement dans l'eau glacée ou parce qu'on a commencé à tomber du ciel, mais

[00:48:52] On peut s'entraîner parce que les réactions sont similaires, donc on peut utiliser le froid pour s'entraîner à gérer ça quand on est en vol. Ça permet simplement de rester plus calme et serein quand les choses tournent mal. Encore une fois, pensez-y : vous allez à la salle pour soulever des poids, entraîner vos muscles et devenir plus fort ; on va dans l'eau froide pour entraîner notre esprit à être plus résilient face à un stress extrême, n'est-ce pas ?

[00:49:19] **Gavin McClurg:** Je veux dire, est-ce qu'on est en train de recréer, en quelque sorte, qui nous étions autrefois en tant que peuple, en tant qu'humanité, en tant que société ? Vous savez, on est devenus très doués pour s'entourer de choses qui nous évitent de devoir gérer... il y a beaucoup de stress, mais on n'a pas à gérer le mode "combat ou fuite". On ne fuit plus les tigres, vous voyez. On crée toujours plus et plus de trucs pour se faciliter la vie, et donc on a perdu ça. Vous savez, le feu de camp, on a perdu... il n'y a plus beaucoup de choses qui vont nous manger ou nous tuer, ou alors il y a beaucoup de choses qui vont nous tuer lentement, oui, plus rapidement. Et donc on n'est plus... vous savez, ces...

[00:50:13] sauter dans l'eau froide, pour moi, c'est très primal, ça vous fait vous sentir vivant.

[00:50:20] **Jeremy Wilstein:** Oh oui, ça te fait te sentir vivant, et rapidement, et ouais, non, c'est un excellent point quand on regarde notre société moderne. Tu sais, s'il fait trop chaud dans notre maison, on allume la clim, s'il fait trop froid, on allume le chauffage. Oui, on n'était pas capables de faire ça avant, et maintenant on vit dans ce sentiment de confort, dans cette petite zone de 19 à 21 degrés, bien au chaud.

[00:50:47] **Gavin McClurg:** les douches, ouais, les douches pour ma femme, ouais, exactement.

[00:50:50] **Jeremy Wilstein:** mais je pense que notre société moderne a associé la santé au confort, non ? Et je dirais que le confort excessif est en train de nous tuer. C'est comme si le confort abondant, plus de nourriture, plus de détente, tout ça... ce n'est pas ce pour quoi notre espèce a évolué. Notre espèce a évolué avec la pénurie, exactement. Les chasseurs-cueilleurs, les hommes des cavernes. Et donc, même si peu d'entre nous souhaiteraient probablement retourner vivre dans des grottes avec le feu comme seule source de chaleur et se frapper la poitrine comme ça, on doit quand même s'intégrer à la société moderne. Et la société moderne nous dit : « Tiens, voici du confort, voici du confort, voici de la commodité, voici de la commodité, prends cette commodité, prends-la et tu seras heureux ici ». Et là, on se dit : « Oh »

[00:51:43] **Gavin McClurg:** Ouais, ça nous distrait, ça nous distrait. Ouais, ouais, ouais.

[00:51:45] **Jeremy Wilstein:** Ouais, on a tout ce confort et cette commodité, mais je me sens vide. Ouais, je ne me sens pas comblé, mais j'ai ma voiture, mes parapentes et tout ça, j'ai tout, et je me sens vide. Eh bien, tu te sens vide parce que tu es beaucoup trop foutrement à l'aise, tu vois. Et genre, j'adore les trucs confortables, j'adore ça, mais on doit mélanger avec l'inconfort, non ? On doit volontairement aller vers des choses inconfortables. On doit y aller, tu vois, genre tu pourrais avoir ce truc épique, ce truc fun, comme faire 30 miles de randonnée, t'as des ampoules, t'es défoncé, t'es épuisé, t'as faim, blablabla, et c'est genre ces trucs-là.

[00:52:29] **Gavin McClurg:** ce sont les meilleurs souvenirs. Oui, le lendemain est génial, c'est...

[00:52:33] **Jeremy Wilstein:** C'est ce que je faisais, c'est ce qu'on fait, tu vois. Et c'est comme, tu sais, tes meilleurs souvenirs, ce n'était pas ce souvenir de rester sur la plage en sirotant une margarita, tu vois ? C'était probablement quand tu es parti en pêche, que la tempête a frappé et que ce truc est arrivé, bla bla bla, et que je me disais : « Oh mon Dieu, je suis tellement fatigué, je suis tellement fatigué, je suis tellement fatigué, je suis tellement fatigué », j'essayais juste de survivre, ouais. Et c'est à ça que ça revient. Quand tu plonges dans l'eau froide, tu essaies vraiment juste de survivre, ouais. Et puis tu survives à l'expérience, tu te dis : « Putain, wow, je me sens vivant, oui, c'est ça ». Ce n'est pas tout ce truc extérieur, c'est ici, c'est en moi, tout simplement. Ouais, ça n'a pas...

[00:53:09] **Gavin McClurg:** tu n'as besoin de rien pour le faire exactement, tu n'as même pas besoin d'un short. Mon gym a récemment installé un bain froid et j'ai été surpris de voir à quel point la brutalité s'estompe assez vite. Tu sais, les premières fois, c'est juste « oh mon Dieu, j'espère tenir 30 secondes », et puis très rapidement, tu tiens trois ou quatre minutes et c'est encore assez brutal, mais je veux dire, vraiment vite. Ouais, à la fin de la semaine, tu tiens sur une durée prolongée et le fait de sortir, ça te procure ce sentiment... c'est juste blissful des deux côtés, les 30 secondes et

[00:53:49] **Jeremy Wilstein:** et là, tu te dis : oh mon Dieu, je suis tellement fatigué, je suis tellement épuisé, je suis...

[00:53:49] **Gavin McClurg:** ces trois minutes, on a juste l'impression d'avoir accompli quelque chose, ce qui est bizarre. Tu es assis dans l'eau froide, mais tu en sors avec une sensation de vitalité, de pêche, de bonheur, et genre, ouais, j'ai survécu, j'ai réussi. C'est une façon assez simple de, tu sais, juste aller dans l'eau froide, je...

[00:54:08] **Jeremy Wilstein:** je veux dire, c'est le plus rapide et

[00:54:10] **Gavin McClurg:** c'est flippant, tu sais, de se lancer, ouais.

[00:54:12] **Jeremy Wilstein:** Oh, ça va être brutal. Je veux dire, je fais ça depuis longtemps, c'est une astuce, c'est ce que j'aime. Je le fais depuis huit ans et à chaque fois avant d'aller dans l'eau froide ou de prendre une douche froide, je me parle mentalement, genre « ok ». Ça ne devient jamais vraiment plus facile, mais on s'habitue à être capable de le faire, et c'est ça qui forge la résilience mentale. Du coup, quand il t'arrive autre chose, que ton patron te hurle dessus ou que les enfants font des siennes, au lieu de te dire « oh, je ne veux pas gérer ça », tu te dis « ok, on gère, on y va », parce que tu as construit cette force mentale pour pouvoir le faire. Donc même si tu dis que ça s'améliore très vite, que c'est un peu plus facile, c'est parce que tu entraînes ce muscle de la force mentale. C'est pour ça que ta perception devient plus facile. C'est super puissant et ça ne prend que quelques minutes. Pour toutes ces choses comme le travail sur la respiration, tu peux faire des séances plus longues, mais tu peux en faire cinq minutes, deux minutes, une minute, peu importe le temps, il suffit de se concentrer sur sa respiration. Parce que quand tu commences à développer cette capacité à reconnaître les changements et les différences subtiles, et à prendre un moment rien qu'avec toi-même, alors...

[00:55:36] on acquiert cette nouvelle autonomie, genre, je contrôle mieux ma vie que je ne le pensais, je peux faire des choses difficiles, je peux prendre cette douche froide ou aller dans cette eau glacée, ou je suis plus conscient des changements subtils qui se produisent dans mon corps parce que j'ai fait une ou deux minutes de respiration et que je me suis juste concentré sur moi-même, et là c'est genre, oh, quand je fais ça, je suis une meilleure personne, et soudain, tu sais, ma femme est moins agitée avec moi, mes enfants ont l'air plus heureux avec moi, mon pilotage s'améliore, wow, la vie semble juste un peu plus agréable, mais on pense souvent que la réponse est à l'extérieur de nous et c'est un peu perché, ça a l'air, mais on est juste là, on a notre propre remède, on

[00:56:23] on doit gérer beaucoup de choses, mais ça commence par nous, vous voyez ? Ça commence par cette introspection et la capacité à faire des choses qu'on n'a pas forcément envie de faire pendant de très courtes périodes, parce qu'il y a toujours des trucs qu'on n'a pas envie de faire et on peut continuer à les repousser, et repousser, et repousser, et puis à un moment donné, ça finit par nous peser. C'est comme voler en poussant à fond sur la barre et en tirant sur le frein, c'est tellement inefficace. Vous tirez et puis ça fait une fermeture, vous voyez ? Si vous tirez trop fort sur ces deux suspentes, vous avez une fermeture, et là vous commencez à piquer du nez. Vous vous dites : « Oh, il faut que je règle ça », et vous venez juste de perdre encore plus d'altitude. J'aime bien l'analogie aussi : si vous gérez des trucs difficiles que vous n'avez pas envie d'affronter, c'est comme si...

[00:57:11] tu as une attitude négative envers quelque chose, alors vole pour t'en sortir, tu vois ? Comme quand on fait du parapente, quand on part en longues sorties en cross country, on fait des courses... qu'est-ce que tu fais quand tu tombes dans une zone de subsidence ? Tu quittes la subsidence pour aller vers la thermique. OK, utilise ta vie quotidienne comme exemple : quand tu te sens mal ou si tu es négatif, fais une poussée sur une barre et sors de cette subsidence, de cette tendance à la baisse, pour trouver la thermique. Utilise les mêmes principes que pour le parapente dans ta vie de tous les jours, que ce soit pour un truc avec tes enfants ou pour quelque chose que tu fais à ta femme, OK ? Pour quitter cette subsidence, va faire un bain froid, fais un peu de respiration, trouve la thermique, change vite, change vite. Ouais, ne t'attarde pas dessus, change juste vite et vas-y.

[00:58:09] **Gavin McClurg:** vous savez, vous

[00:58:10] **Jeremy Wilstein:** tu t'y attardes, tu commences tout de suite à sombrer, donc

[00:58:13] **Gavin McClurg:** Ouais, c'est super Jeremy, merci de partager toutes ces connaissances et ta passion pour ça avec moi, avec notre communauté, avec cette communauté, je l'apprécie vraiment. C'est très puissant et ça m'a fait du bien.

[00:58:29] **Jeremy Wilstein:** Merci beaucoup de m'avoir invité, je suis ravi de pouvoir faire ça à nouveau et, ouais, on est impatients de vivre encore quelques jours de course si

[00:58:45] **Gavin McClurg:** Si vous trouvez Cloud-based Mayhem utile, vous pouvez nous soutenir de bien des manières. Vous pouvez nous laisser une note sur iTunes ou Stitcher, peu importe la plateforme où vous écoutez votre podcast, ça aide énormément à faire connaître l'émission. Vous pouvez en parler sur votre propre blog ou le partager sur les réseaux sociaux. Vous pouvez aussi en discuter en sortant du studio avec vos amis du milieu, je sais que beaucoup de conversations intéressantes ont eu lieu ainsi. Et bien sûr, vous pouvez nous soutenir financièrement. Cette émission demande beaucoup de temps, beaucoup de montage, de stockage, de musique et toutes sortes de coûts logistiques. Si vous pouvez nous aider financièrement, tout ce que nous avons jamais demandé, c'est un dollar par épisode. Vous pouvez le faire via un don unique sur PayPal ou mettre en place un abonnement qui vous facturera chaque nouvel épisode. Nous sortons un nouvel épisode toutes les deux semaines, donc par exemple, si vous donnez un dollar par épisode, cela reviendrait à environ 25 dollars par an. C'est bien moins cher qu'un abonnement à un magazine et ça rend tout cela possible.

[00:59:35] Je ne veux pas financer cette émission avec de la publicité ou des sponsors. On nous pose souvent la question, mais pour une multitude de raisons que j'ai déjà mentionnées à plusieurs reprises dans l'émission, je ne veux pas faire ça. Je n'aime pas avoir ce genre de trucs au début de l'émission, et je veux aussi que vous sachiez qu'il s'agit de conversations authentiques avec de vraies personnes. Ce sont juste nos opinions, mais nos opinions ne sont pas biaisées par des sponsors ou des dollars publicitaires. Je pense que c'est un modèle économique assez toxique, donc j'espère que vous comprenez ça. Vous pouvez nous soutenir si vous allez sur cloudbasemayhem.com. Vous pouvez nous trouver sur notre site web à cloudbasemayhem.com et vous pouvez nous trouver sur notre site web à cloudbasemayhem.com. Les endroits pour nous soutenir : vous pouvez le faire via patreon.com/cloudbasemayhem si vous voulez un abonnement récurrent. Vous pouvez aussi le faire directement via le site web. On a essayé de rendre ça très simple, et cela vous donnera accès à tout le contenu bonus, aux petits vidéocasts que nous faisons et aux petits extra que nous trouvons dans les conversations mais qui n'entrent pas dans l'émission principale, mais qu'on pense que vous devriez entendre. On ne met rien de tout ça derrière un paywall. Si vous ne pouvez pas nous soutenir, dites-le-moi simplement et je vous créerai un compte. Bien sûr, ce sera à vie, et j'espère que vous serez en position un jour de pouvoir nous soutenir, mais vous trouverez tout ça sur le site web. Euh, tous ceux qui nous ont soutenus ou même qui se sont inscrits à notre newsletter ou qui ont acheté de la marchandise Cloud Based Mayhem, des t-shirts ou des casquettes, vous devriez déjà être installés. Vous devriez avoir un compte et pouvoir accéder à tout ce contenu bonus dès maintenant. Merci beaucoup de nous avoir écoutés, j'apprécie vraiment votre soutien et on se voit à la prochaine émission. Merci.

Deutsch

German · machine translation of the English transcript by gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf

Show notes

Jeremy Wilstein entdeckte Breathwork, inspiriert durch Wim Hof, und unterrichtet es seit 8 Jahren, wovon Leistung, Sicherheit, mentale Stabilität und Wohlbefinden profitieren. Seine Übungen, die das sympathische und parasympathische Nervensystem stärken, unterstützen die Entscheidungsfindung, reduzieren Angstzustände, verbessern die körperliche Erholung und simulieren das Höhenttraining. Breathwork ist sowohl für Athleten als auch für Piloten von entscheidender Bedeutung.

Der Beitrag #223 Increasing Performance, Safety and Resilience with Jeremy Wilstein erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:07] **Gavin McClurg:** Hallo zusammen. Willkommen zu einer weiteren Episode von Cloudbase Mayhem. Ein etwas anderes Musikstück zum Einstieg hier. Das ist Jeremy Wilstein, der direkt neben mir sein Handpan spielt. Das wird uns in die richtige Stimmung für diese Folge bringen. Wir sind gerade alle aus dem Columbia River gekommen und haben heute Morgen Atemübungen gemacht, eine große Gruppe von uns hier in Chelan für die U.S. Nationals. Wir haben das schon öfter gemacht. Wir haben letztes Jahr bei den U.S. Nationals eine Menge davon gemacht, und er und ich haben diese Show aufgenommen, aber meine Mikrofone waren völlig im Eimer, also haben wir die verloren und wollten sie noch einmal machen. Jeremy ist eine Ikone in unserem Gleitschirmfliegen-Stamm hier in den USA, und er hat sich vor etwa acht Jahren mit Atemübungen und Kaltbädern beschäftigt, so nach der Wim Hof Methode, und er teilt es mit unserer Community und zeigt, wie es hilft.

[00:00:59] Man muss ruhig sein, wenn man ruhig sein muss, oder wenn man mehr Energie braucht, kann man es nutzen, um mehr Energie zu bekommen, aber es beeinflusst wirklich die Leistung, die Sicherheit und all die Arten von physiologischen Dingen, bei denen man wirklich die Kontrolle darüber übernehmen kann, was in seinem Leben passiert. Es macht dich am Boden und in der Luft besser. Sehr kraftvolle und wirklich sehr einfache Dinge, die du tun kannst, um buchstäblich deine Einstellung und deine Physiologie zu verändern.

[00:01:30] Das ist ein toller Talk, und wir hatten beim zweiten Mal richtig viel Spaß damit. Ihr werdet im Hintergrund etwas Straßenlärm hören. Tut mir leid deswegen. Draußen ist es sehr windig, und wir mussten das im Camper machen, und wir sind ziemlich nah an einer Straße, also gibt es ein bisschen Nebengeräusch, aber ignoriert das einfach und genießt diesen tollen Talk mit einem wirklich guten Freund von mir, Jeremy Wilstein.

[00:01:59] Hey, Jer.

[00:02:00] **Jeremy Wilstein:** Gavin, wie läuft's?

[00:02:02] **Gavin McClurg:** Gut. Wir werden diese Runde zwei machen. Wir haben es genau vor einem Jahr gemacht. Vor einem Jahr, hier in Chelan, und meine Mikrofone haben gestreikt, aber wir haben es geschafft, also werden wir versuchen, Runde zwei auch zu rocken. Perfekt.

[00:02:16] Wir hatten vor einer Weile eine richtig gute Session hier am Strand mit einigen der Piloten. An alle, die zuhören: Wir sind in Chelan zur U.S. Nationals. Wir haben einen Wettertag. Es ist ziemlich windig, also sind wir drinnen. Ihr werdet etwas Straßenlärm hören, der hin und her geht, aber das ist das Beste, was wir machen konnten. Jeremy, erzähl mal, worin du steckst. Vor all diesen Jahren. Letztes Jahr war vor sieben Jahren, also ist es jetzt vor acht Jahren. Atemtechniken, Wim Hof. Was ist das? Was ist die Physiologie dahinter? Warum reden wir darüber?

[00:02:47] **Jeremy Wilstein:** Ja, perfekt. Also danke, dass du mich in der Show hast, Gavin, und wie du schon gesagt hast, nehmen wir das jetzt ein Jahr später neu auf.

[00:02:55] Also ja, mein Hintergrund ist, dass ich seit 10, 11 Jahren Gleitschirm fliege, und vor etwa acht Jahren war ich tatsächlich auf einer Van-Tour. Ich bin in Neuseeland unterwegs gewesen, und an einem Tag war ich beim Surfen und habe einen Einheimischen auf dem Wasser getroffen. Ich brauchte Hilfe, weil mein Van Rost hatte und ich deshalb keine „Warrant of Fitness“ bekommen konnte – so nennen sie das in Neuseeland –, um meinen Van zu registrieren. Also habe ich den Surfer gefragt, und er sagte: „Oh, ich habe einen Kumpel mit einer Autowerkstatt. Der kann dir dabei helfen.“ Perfekt. Und dann lädt er mich ein: „Du kannst heute Nacht auf meinem Bauernhof übernachten. Alles klar. Du kannst deinen Van parken.“ Als ich dort oben ankam, traf ich seine Freundin, die ein Yoga-Studio auf der Nordinsel von Neuseeland besaß, und ich kam mit ihnen ins Gespräch, und sie sagten: „Hey, du solltest, du solltest hier für diesen Zeitraum bleiben.“

[00:03:47] Es gibt eine Wim Hof-Veranstaltung. Und ich frage mich: Was ist Wim Hof? Die sagen: Oh Mann, der Typ besteigt den Mount Everest in Shorts und ohne Shirt, und du kannst quasi zwei Stunden in Eiswasser sitzen und all diesen verrückten Kram machen. Und ich denke mir: Okay, das klingt verrückt. Aber, weißt du, ich lebe zu dieser Zeit in einem Van. Also sage ich mir: Na gut, ich bleibe noch ein paar Tage hier und schaue es mir an. Und dann ging ich zu diesem Workshop, so ein dreistündiger Workshop. Die Wim Hof-Methode hat drei Säulen: Atemübungen, Kälteexposition und Mindset-Training. Ich dachte mir: Ja, lass uns das mal ausprobieren. Also haben wir dort einige Atemübungen gemacht. Und dann sind wir in einen Eimer mit kaltem Wasser gegangen und haben noch andere Übungen gemacht, und ich war total begeistert. Und ich bin von dort weggegangen und habe es dann selbst praktiziert.

[00:04:36] Weil mir die Atemübungen, besonders die, dieses Gefühl von Autonomie über meine Gedanken und Handlungen gegeben haben und es mir ermöglicht haben, mein Nervensystem zu regulieren. So von innen nach außen; ich habe nicht mehr nach externer Bestätigung oder Quellen gesucht, um meine Gefühle zu verändern – ich konnte sie selbst erzeugen. Ja.

[00:05:07] Sie ist sehr ängstlich wegen vieler Dinge, von denen ich nicht denke, dass man sich darüber sorgen sollte. Wie die meisten Ängste eben. Ja, genau. Wenn wir zum Flughafen mussten, war es egal, ob wir vier Stunden früher aufbrachen, sie ist zum Flughafen gerannt. Und eines Tages sagte ich: Hey Mama, lass uns einfach, wir haben Zeit zum Flughafen zu kommen. Gib mir 10 Minuten. Und ich habe sie durch eine 10-minütige Atemübung geführt. Und sie stand auf und war wie eine andere Person. Sie fing an, die Wäsche zu machen. Sie fing an, die Dinge zu tun, die ihre wirklich schrecklichen Gewohnheiten waren. Diese anderen Dinge, bis zu dem Punkt, an dem ich sagte: Okay Mama, wir müssen zum Flughafen. Da gab es diese direkte Korrelation und es war fast wie Magie, das deine Physiologie in den Zustand verändert, in den du kommen möchtest. Und deshalb habe ich es meinen Freunden und meiner Familie immer wieder gezeigt und irgendwann dachte ich mir, vielleicht sollte ich einfach Instruktor werden. Das fing als reines Herzensprojekt an und ich habe über tausend Leute in Eisbäder geschickt und Workshops und Atemübungen gemacht und ähm, wisst ihr, ich habe 13 Jahre lang Immobilien verkauft und das war so meine Nebentätigkeit, einfach Spaß damit zu haben, und es hat mein Leben wirklich verändert. Und ähm, wisst ihr, ich liebe es, das mit der Gleitschirmflieger-Community zu teilen, weil wir hier eine Gruppe von Psychos sind, die denken, wir wären Vögel, und manchmal sind wir es auch. Aber Gleitschirmfliegen ist, da könnt ihr zustimmen, so ein mentaler Sport, wisst ihr, ich meine, wir müssen sehr schnell reagieren und wir müssen ruhig reagieren, sonst kann die Situation, wisst ihr, eskalieren und völlig außer Kontrolle geraten. Also denke ich, das Training des Geistes gehört zu den wichtigsten Dingen im Gleitschirmfliegen, nicht nur um gut zu performen, sondern um sicher zu bleiben, um ähm, und auch um die Zeit am Boden zu genießen, wenn man nicht Gleitschirmfliegt. Also Atemübungen, Eisbäder, die Wim Hof Methode waren super kraftvoll für meine Entwicklung als Pilot und ähm, ich liebe es einfach, das mit den Leuten zu teilen. Ja.

[00:07:11] **Gavin McClurg:** Lass uns da mal eintauchen, denn als du mich zum ersten Mal kontaktiert hast, hast du diese tolle E-Mail geschickt, die wir gerade durchgegangen haben. Ein paar Punkte darin haben mich besonders erfasst, an die ich noch nicht gedacht hatte, wenn ich an Atemübungen und – ich schätze, man könnte es so nennen – Achtsamkeit denke. Du hast gesagt, dass das die Leistung und die Sicherheit wirklich beeinflussen kann, und du hast einfach gesagt: „Tauchen Sie da mal ein.“ Wie können wir buchstäblich verändern, wie wir sind? Wir können buchstäblich unsere Fähigkeit in der Luft und auch unsere Ruhe in der Luft verändern. Es ist einfach so schnell, es ist erstaunlich.

[00:07:53] **Jeremy Wilstein:** Ja, also die Wissenschaft hinter Atemübungen ist so: Wir sind ein großes elektrisches System. Wir senden Impulse vom Körper zum Gehirn und vom Gehirn zurück zum Körper, um uns zu bewegen, zu fühlen, zu handeln – was auch immer es ist. Unser zentrales Nervensystem ist unser elektrisches System und es hat mehrere Teile. Für den Begriff Kampf oder Flucht oder das sympathische Nervensystem, das bei dem großen Klapper von dem Bären anspringt: Du hast diesen großen Klapper, du erholst dich davon, du zitterst vielleicht ein bisschen, bist verängstigt oder aufgekratzt, wie auch immer du darauf reagierst – das ist unser sympathisches Nervensystem, das anspringt, eine Menge Adrenalin und Cortisol in unser System abgibt, und wir haben diese Hormonausschüttung. Wenn wir es dann okay überstehen, dann ist alles gut, wir sind begeistert, weißt du, es fühlt sich gut an, es den Kumpels zu erzählen. Wenn diese Erfahrung aber bei dir hängen bleibt und du fast eine Angsttraumatisierung davon hast, ist es wiederkehrend, es ist Stress, es ist ein chronischer Stress, den du erlebst. Auf der anderen Seite des Spektrums haben wir unser parasympathisches Nervensystem, das eher für Ruhe und Entspannung, Ruhe und Verdauung steht und

[00:09:09] dass ähm, ihr wisst, wenn das zu stark feuert, äußert es sich in Lethargie oder Motivationslosigkeit und ihr wisst, man will nicht vom Sofa aufstehen und irgendwas machen. Also auf beiden Seiten des sympathischen oder parasympathischen Nervensystems – wenn wir zu viel von dem einen oder dem anderen haben, entstehen Probleme. Aber wenn wir Spitzen in einem Teil des Nervensystems haben, wie wenn wir diesen Klapper haben, uns davon erholen und sagen: Ja, wir sind okay, wir sind wieder sicher, dann ist das großartig. Es baut unsere Resilienz auf. Aber in unserer heutigen Zeit, wenn wir den Begriff chronischer Stress haben oder diese Reaktion des sympathischen Nervensystems auf niedrigem Niveau – vielleicht sitzt ihr im Stau, vielleicht weinen eure Kinder, ihr seid gestresst wegen der Arbeit – wenn wir das ständig, ständig, ständig, diesen chronischen Stress haben,

[00:10:07] das hat wirklich große negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Okay, ein Weg da heraus ist, Spitzen im sympathischen oder parasympathischen Nervensystem zu haben und dann wieder auf ein basisches Gleichgewicht unseres Nervensystems zurückzukehren. Ein guter Weg, das zu denken, ist: Wenn du dich ängstlich oder ein wenig unwohl fühlst und dann zum Laufen gehst oder eine Fahrradtour machst oder einen langen Gleitschirmflug machst, kommst du zurück, landest und bist zufrieden. Du denkst dir: Oh mein Gott, ein Bier mit meinem Kumpel, da gibt es nichts, was ich lieber machen würde. Diese Zufriedenheit ist das Gleichgewicht unseres Nervensystems, und dafür muss man nicht laufen, wandern oder Gleitschirmfliegen gehen. Wir können diesen Zustand auch erreichen, indem wir einfach im Bett oder auf dem Boden liegen und 10 Minuten Atemübungen machen. An solchen Regentagen oder an Tagen, an denen man nicht raus kann oder einfach nicht kann, hast du jetzt ein Werkzeug, um zu kontrollieren, wie du dich fühlst, im Komfort deines Zuhauses oder du weißt, was du tust. Und das ist das Gleichgewicht unseres Nervensystems, und es ist wirklich wichtig zu wissen, wo du gerade bist.

[00:11:08] **Gavin McClurg:** gehen zu

[00:11:08] **Jeremy Wilstein:** und wo du in der Zukunft sein willst. Bei der Atemarbeit liegt die Kraft darin, dass wir unser Nervensystem manipulieren können, um den Zustand zu erreichen, den wir anstreben. Wenn wir also kurz vor dem Start stehen, vielleicht vor einem Rennen oder kurz vor einem Flug, und diese nervöse Unruhe aufkommt, kannst du dich hinsetzen und drei oder vier oder fünf Minuten lang eine bestimmte Art von Atmung machen, auf die wir später noch näher eingehen werden. Das wird dein Nervensystem ziemlich schnell beruhigen und du kannst spüren, wie diese Ruhe eintritt. Ebenso, wenn du eine große Lücke in der Luft hast und immer noch in diesem großen Flugzeug sitzt, aber dich super ängstlich fühlst, können wir auf eine bestimmte Weise atmen, während wir fliegen, die uns physiologisch beruhigt, nicht mal mental, sondern es ist so, als würden wir uns beruhigen.

[00:11:52] Und auf der anderen Seite, wenn du dich lethargisch fühlst, unmotiviert bist, so nach dem Motto: Gott, ich liebe Fliegen, aber aus irgendeinem Grund habe ich gerade einfach keine Lust – ja, wir können auf eine bestimmte Weise atmen, um das hochzufahren oder uns vorzubereiten. Das Coole daran ist, dass du die Fähigkeit hast, deine Physiologie zu kontrollieren. Du hast die Fähigkeit zu bestimmen, wie du dich fühlst, und das ist wirklich kraftvoll, weil es die Macht wieder zu uns zurückbringt. Wir schauen nicht mehr auf externe Faktoren, um unsere Probleme zu lösen. Wir sagen: Ich werde es lösen, ich werde in mich gehen, eine bestimmte Art von Atemübung machen und meinen Zustand ändern. Ich werde in den Zustand kommen, in den ich gerne kommen möchte. Ähm, was?

[00:12:37] **Gavin McClurg:** Was mir daran gefällt – ich meine, bei dem, was ich letztes Jahr mit dir gemacht habe und auch heute Morgen hier – jeder sagt das Gleiche: Es ist sofort und einfach. Du spürst die Vorteile direkt. Du legst dich hin, fängst an und dann... ich meine, wir haben vor einem Jahr für diese Aufnahme eine Session gemacht, bei der man es auf eine bestimmte Weise machen kann, die fast halluzinogen ist. Man kommt aus diesem Zustand heraus, in diesem Zustand der Glückseligkeit, was wirklich ziemlich gut ist. Cool, okay.

[00:13:12] **Jeremy Wilstein:** Ja, ich verstehe schon, warum du so darauf stehst.

[00:13:16] Nein, es ist die Wim Hof Methode. Eines von Wims Zitaten ist, man wird auf seinem eigenen Stoff high, also ist das so.

[00:13:23] **Gavin McClurg:** Definitiv Wim Hof, ja, also

[00:13:27] **Jeremy Wilstein:** Als wir uns heute Morgen getroffen haben, haben wir ein paar Leute vom Camp mitgenommen. Wir hatten beschlossen, dass du und ich rausgehen und eine Atemübung machen wollten, und dann haben wir gefragt: „Hey Leute, wollt ihr mitkommen?“ Ich glaube, es waren am Ende zehn von uns oder so, und wir wurden durch verschiedene Atemtechniken geführt. Dann sind wir als Tribe oder Crew zusammen in den Columbia River gesprungen und haben freiwilligen Unbehagen ausgesetzt. Ich möchte das Wort „freiwilliges Unbehagen“ hervorheben. Wir setzen uns selbst dem Kaltbad und dieser Atempraxis aus, weil wir manchmal lange Atemanhaltungen machen – wir setzen uns freiwillig Unbehagen aus.

[00:14:13] Und dadurch bauen wir Resilienz in unserem Körper auf, wir entwickeln diese Entschlossenheit: Okay, ich werde jetzt etwas Schwieriges tun. Zum Beispiel heute Morgen, es ist ein bisschen windig und kühl hier in Chelan, was normalerweise nicht passiert, aber wir sind zum Columbia River gegangen und sind hineingesprungen – es waren wahrscheinlich so 24 Grad – und wir sind zu zehnt zusammen runtergeflossen. Alle sind so: Oh, es ist kalt, und man wird total aufgeregt und hibbelig. Dann kommen wir aus dem Wasser, laufen zurück und stellen uns im Kreis auf, um mit der Atemarbeit zu beginnen. Dann gehen wir zum See und machen diese Stammesbewegungen, diese Pferdestellung und Huon und Han, und bauen so die Kameradschaft darin auf. Und in sehr kurzer Zeit fühlst du dich warm und verbunden, verbunden auf einer tieferen Ebene als zuvor.

[00:15:02] Wenn wir zu diesen Gleitschirmfliegen-Events gehen und fliegen, wollen wir immer allen von unserem Flug erzählen, das war mein Flug und das und das, und ich habe diese Linie geflogen und plötzlich und ich bin wie, das ist echt cool, weißt du, das ist das, was wir gerne machen, aber auf irgendeiner Ebene gibt es die Fähigkeit, mit Leuten tiefer zu gehen und über Dinge zu sprechen, die vielleicht nicht mit dem Gleitschirm zu tun haben, aber die vielleicht besprochen werden müssen, um der einen oder der anderen Person willen. Ich denke, wir haben etwas wirklich Besonderes in der US-Community, besonders in der Wettkampfszene, und ich denke, das Teilen dieser Erfahrungen, die nicht genau das Fliegen sind, aber bei einer Flugveranstaltung stattfinden, verleiht dieser Bindung wirklich eine weitere Ebene und Stärke.

[00:15:47] **Gavin McClurg:** man könnte sagen, es baut eine Art Bindegewebe auf. Es stärkt irgendwie die Bänder und Sehnen zwischen uns allen. Wie du schon sagtest, ermöglicht es uns – vor allem Männern, die nicht... ich würde sagen, ich bin normalerweise keine sehr emotional intelligente Person, ich bin nicht sehr emotional verfügbar – es ermöglicht uns, verletzlicher zu sein, offener zu sein. Eine Umarmung unter Männern ist schön, eine Umarmung zu bekommen.

[00:16:20] **Jeremy Wilstein:** Absolut, und weißt du, nimm Gleitschirmfliegen – ich weiß wahrscheinlich nicht die genauen Zahlen, aber es sind wahrscheinlich 90, 85 Prozent, das verschiebt sich gerade, da die Teilnehmer Männer sind. Und es gibt hier einen kleineren Frauenanteil, und wir wissen, dass Frauen intelligenter und emotionaler verfügbar und intelligenter sind. Also haben wir in diesem Sport diese Mehrheitsgruppe, die nicht wirklich durch die emotionale Intelligenz von Frauen ausgeglichen wird, obwohl die Zahlen der Frauen im Sport fantastisch sind, es ist so schön zu sehen. Also haben wir diesen Sport, in dem wir...

[00:17:07] wir haben eine Kerngruppe, die nicht so emotional intelligent ist oder vielleicht einfach nicht die Werkzeuge oder die Fähigkeit hat, dort anzukommen, oder das Gefühl hat, nicht dort zu sein, oder nicht dort ist, oder nicht dort ist, oder sich nicht wohlfühlt, dorthin zu gehen, und dann keinen einfachen Weg sieht, wie man mit jemandem dorthin kommt. Okay, also ich denke, intuitiv können wir sogar als Männer spüren, wenn mit unserem

Körper etwas nicht stimmt. Wir können spüren: Oh, mein Freund wirkt beim Start irgendwie etwas daneben. Es fühlt sich an, als würde er mit etwas zu kämpfen haben, aber wir wissen nicht wirklich, wie wir fragen sollen, und wir haben das Gefühl, ich werde einfach nichts sagen. Und ich glaube nicht, dass das die beste Methode ist.

[00:17:52] Ich denke, es gibt eine ordentliche Menge an psychischen Problemen in dieser Community, in der Welt – es ist nicht nur die Gleitschirmflieger-Community, aber hier reden wir ja über Gleitschirmfliegen, also lass uns darüber reden. Ja, okay. Wir hatten Verluste, wir hatten Traumata, wir hatten Verletzungen, es gibt Dinge mit der Familie, Dinge mit Freunden außerhalb des Fliegens, und manchmal nutzen wir das Fliegen als Fluchtweg. Wir stehen am Boden und fühlen uns traurig und deprimiert und denken uns: Oh mein Gott, ich werde sterben, ich werde sterben, ich werde sterben, aber dann gehen wir fliegen und wir vergessen das. Wir sind im Moment dessen, was gerade passiert, und es fühlt sich richtig gut an. Und dann landen wir und haben vielleicht ein paar Wittertage, an denen wir nicht fliegen können, oder wir haben berufliche Verpflichtungen, und wir werden auf dem Boden irgendwie zu richtigen Arschlöchern, weil wir denken, dass diese externe Sache des Fliegens all unsere Probleme lösen wird und

[00:18:50] Wenn wir können, wissen Sie, können wir zum Beispiel Übungen machen, wir gehen zum Beispiel in kaltes Wasser. Es dauert nicht so lange wie Fliegen, aber es ermöglicht uns, zu gehen.

[00:19:06] nach innen zu gehen und unsere eigenen Gedanken und Gefühle zu spüren. Man kann diesen Zustand auch erreichen, indem man mit seinen Kumpels über etwas spricht, das gerade passiert, weißt du? Und wenn du nicht weißt, wie du fragen sollst, ist ein Vorschlag, den ich benutzt habe und der ziemlich gut funktioniert hat: Wenn du weißt, dass ein Kumpel gerade auf dem Launch ist oder du das Gefühl hast, dass mit ihm etwas nicht stimmt, kannst du ihn ansprechen und sagen: Hey Mann, irgendwas scheint nicht ganz zu passen, und ich wollte dir nur sagen, hey, letzte Woche war ich auf dem Launch und habe mich auch etwas seltsam gefühlt, und ich hatte halt, weißt du, einen Streit mit meiner Frau oder es ist etwas mit meinem Kind passiert und...

[00:19:51] ich weiß nicht, ob das genau das ist, aber ich bin da, wenn du über etwas reden willst.

[00:20:00] und dann musst du einfach ruhig sein und da sitzen, weißt du, und das Geschehen zulassen. Und das Ding ist, dieser Freund könnte sagen: „Nein, nein, mir geht's gut, okay“, aber wenn es ihm nicht gut geht, wird er dich wahrscheinlich später zurückkommen, dir schreiben und sagen: „Hey Mann, ich schätze das, das ist das, was eigentlich gerade los ist.“ Ich denke, innerhalb der Community muss man das normalisieren, besonders bei den Jungs, so wie: „Hey, lass uns über tiefere Dinge reden, außer über unseren Flug und wie wir das gemacht haben.“ Ich meine, das macht Spaß, das können wir machen, aber wenn du etwas siehst und merkst, dass bei jemandem etwas nicht stimmt, dann lass uns das einfach ansprechen.

[00:20:38] **Gavin McClurg:** du

[00:20:41] Du hast heute Morgen darüber gesprochen, wie wichtig die Art und Weise ist, wie man atmet, um Hämoglobin und Kohlendioxid und all diese Dinge zu transportieren. Ich würde mich freuen, wenn du das noch einmal aufgreifen könntest – also was physiologisch genau passiert, wie wichtig es ist, durch die Nase zu atmen, und wie das mit der Leistung, der Gesundheit und dem Training in großen Höhen zusammenhängt – oder allgemein, warum wir uns so viel besser fühlen, wenn wir an die Küste zurückkehren. Ja, ein bisschen davon.

[00:21:21] **Jeremy Wilstein:** Alles klar, wir tauchen jetzt ein in die Wissenschaft – für alle Wissenschafts-Nerds da draußen – und wir halten das Ganze ziemlich grundlegend. Wenn wir einatmen, atmen wir Luft ein, die eine Mischung aus Sauerstoff und anderen Molekülen ist. Wenn wir einatmen, gelangt die Luft in unsere Lungen und diffundiert dann in unser Blut. Sie gelangt in diese Alveolensäcke am Ende all dieser Millionen und Millionen von Säcken in unseren Lungen. Unsere Lungen sind keine zwei Beutel, sondern Millionen und Millionen kleiner Beutel. Also atmen wir die Luft mit dem enthaltenen Sauerstoff ein, er diffundiert in unser Blut und das Sauerstoffmolekül bindet sich an unsere roten Blutkörperchen und...

[00:22:07] Im Grunde ist der Klebstoff, der das Ganze zusammenhält, Hemoglobin. Man kann sich das so vorstellen: Der Sauerstoff ist ein kleines Kind, das in den Schulbus steigt, die rote Blut sellers ist der Schulbus und das Hemoglobin ist der Sicherheitsgurt. Der Sauerstoff springt in den Bus, der Bus transportiert den Sauerstoff zu verschiedenen Teilen unseres Körpers, um in unseren Muskeln und Zellen genutzt zu werden. Dann hält der Bus an der Haltestelle, also

unserem Muskel in der Zelle. Der Sauerstoff steigt aus der Blutzelle aus, das Kohlendioxid steigt ein und der Bus fährt zurück zu unseren Lungen. Dort gelangt das Kohlendioxid zurück in die Lunge und wir atmen es wieder in die Luft aus. Das ist im Grunde die Atmung. Also...

[00:23:00] Es gibt diesen weit verbreiteten Mythos, dass man, wenn man die Luft anhält und diesen starken Drang zum Atmen verspürt, das an einem Sauerstoffmangel im Körper liegt. Es ist aber eigentlich kein Sauerstoffmangel, sondern genau das Gegenteil: Es ist die Ansammlung von Kohlendioxid in unserem System, die uns dazu bringt, Luft zu holen. Wenn wir das auf die Leistung im Sport beziehen, können wir die Leistung steigern, indem wir unsere Kohlendioxidtoleranz aufbauen. Durch langes Anhalten des Atems trainieren wir unseren Körper darauf, die Ansammlung von Kohlendioxid im Körper auszuhalten.

[00:23:45] weil wir beim Einatmen von Sauerstoff durch die Verbrennung Energie erzeugen, und das Nebenprodukt von Energie ist Kohlendioxid und Wasser, die wir dann ausstoßen. Das ist der Grund, warum man bei einem Ausdauerlauf Wasser lassen muss, weil...

[00:24:04] du verbrennst gerade, und eines der Nebenprodukte ist Kohlendioxid, das andere Nebenprodukt ist Wasser, okay? Wir können uns also darauf trainieren, eine höhere Kohlendioxidschwelle im Körper zu haben, und das ermöglicht es uns, den Sauerstoff in unserem Körper besser zu nutzen. Wir können uns darauf trainieren, eine höhere Kohlendioxidschwelle im Körper zu haben, okay? Um das besser zu erklären: fast jeder Mensch, 98 oder 99, 98 oder 99 Prozent unseres Blutes ist mit Sauerstoff gesättigt. Also die rote Blutwelle, die durch unseren Körper transportiert wird, der Bus, ist voll mit Sauerstoff, okay? Und er zirkuliert herum. Der einzige Weg, auf dem der Bus den Sauerstoff ablädt, ist, wenn genug Kohlendioxid da ist, um ihn zu ersetzen, okay? Wir haben also diesen Bus, der mit einer Menge Sauerstoff herumfährt, und wenn wir bereits eine große Menge Kohlendioxid im Körper durch die Bewegung haben und das Kohlendioxid den Platz mit dem Sauerstoff tauscht und wir frischen Sauerstoff in unsere Muskeln und unseren Körper bekommen, ansonsten transportieren wir im Grunde nur viel „toten“ Sauerstoff – es ist nicht tot, er wird nur nicht abgegeben, okay? Er bleibt einfach auf dem Bus, okay? Es gibt keine Haltestellen, ja.

[00:25:23] Und wenn es um die Leistung geht: Wenn wir unseren Körper dazu bringen können, mehr Kohlendioxid anzustauen, dann wird dieses neue Sauerstoff, das wir einatmen, sehr schnell mit dem Kohlendioxid getauscht und gelangt in unsere Muskeln und unseren Körper. Okay? Eine andere Art, das zu sehen: Wenn es der Anfang der Saison ist, du gehst auf deine erste Mountainbike-Tour, du gehst auf deinen ersten Lauf und du bist da draußen und denkst dir so, du bist...

[00:25:53] du atmest richtig schwer, wahrscheinlich ein- und aus durch den Mund, und du machst das, weil du versuchst, das im Körper produzierte Kohlendioxid über den Mund abzuatmen, weil du nicht richtig trainiert bist – du hast diese Toleranz noch nicht aufgebaut, um dem Kohlendioxid standzuhalten. Wenn du dann aber ein paar Trainingseinheiten machst, merkst du irgendwann, dass du 10, 20 oder 30 Meilen läufst oder fährst und kaum noch atmest. Das liegt daran, dass du die Toleranz aufgebaut hast, um das Kohlendioxid in deinem Körper auszuhalten, und wenn du frischen Sauerstoff einatmest, bist du in der Lage,

[00:26:31] wechselt, sodass der Sauerstoff vom Bus aussteigt und das Kohlendioxid einsteigt, und du kannst deine Muskeln und Zellen dann effektiver mit dem frischen Sauerstoff versorgen, der hineinkommt.

[00:26:42] Wenn du also den ganzen Tag über nur flache Atemzüge durch den Mund ein- und ausatmest, bläst du quasi dein ganzes Kohlendioxid ab, sodass tonnenweise Sauerstoff durch deinen Körper zirkuliert, aber nicht genutzt wird. Er fährt einfach nur im Bus mit und steigt nie aus. Es gibt viele Wege, das zu tun, und ich werde dir zeigen, wie das geht. Es gibt ein wirklich gutes Buch namens Breathe von James Nestor, das darüber spricht, und auch The Oxygen Advantage von Patrick McKeown. Im Alltag solltest du langsam durch die Nase ein- und ausatmen. Die Nase ist zum Atmen da, der Mund zum Sprechen und Essen, okay? Und es gibt ein paar wichtige Dinge, die die Nase tut: Wenn du durch die Nase einatmest, befeuchtet sie die Luft tatsächlich. Wenn du also im Westen oder in einem trockenen Klima lebst, befeuchtet sie die Luft. Sie auch...

[00:27:32] Die Nase konditioniert die Luft. Wenn es sehr kalt ist, wärmt sie sie auf; wenn sie sehr heiß ist, kühlt sie sie ab. Wenn die Luft also in unsere Lungen gelangt, hat sie eine bessere Temperatur. Dann haben wir noch das

Stickstoffmonoxid, das in unserer Nasenhöhle sitzt. Wenn wir durch die Nase einatmen, gelangt Stickstoffmonoxid in unser Blutsystem. Es weitet tatsächlich unsere Blutgefäße und hilft dabei, Sauerstoff effektiver durch unseren Körper zu transportieren. Außerdem filtert es Verschmutzungen oder eben Schadstoffe in der Luft. Es gibt also gewichtige Gründe, durch die Nase ein- und auszuatmen. Die Nase ist zum Atmen gedacht und der Mund zum Essen und Reden. Das...

[00:28:09] **Gavin McClurg:** das ist bei Kindern ein riesiges Thema, und das passiert oft, wenn Kinder zum Beispiel Probleme mit den Polypen oder einer Zungenbändchenverknappung haben, und soweit ich weiß, wird das immer häufiger, und zwar flächendeckend. Man kann es nicht mehr... das ist jetzt eine ganz andere Diskussion, aber egal, ob es an Pestiziden, schlechtem Essen oder irgendwas anderem liegt, aber wenn man ein Mundatmer ist, besonders als Kind, entwickelt man keine Kieferpartie, man entwickelt kein gutes Immunsystem. Es gibt da eine große Kaskade an negativen Folgen, wenn man durch den Mund atmet, besonders nachts, da möchte man wirklich...

[00:28:54] Schnarchen

[00:28:57] **Jeremy Wilstein:** Ja, und dann sagen manche Leute: „Hey, meine Nase ist immer verstopft, ich kann nicht durch die Nase atmen, die ist einfach zu.“ Das ist aber ein Nebeneffekt davon, dass man durch den Mund atmet, oder? Vielleicht habt ihr schon gehört, dass ich ziemlich beliebt bin, was das Abkleben des Mundes angeht. Wenn ihr den Mund abklebt – und wir reden hier von einem kleinen Stück medizinischem Pflaster, genau in der Mitte der Lippen, ja? Wir nehmen nicht irgendein Panzerband, okay? Auch wenn ihr vielleicht gerade zuhört und euer Partner schnarcht und ihr das vielleicht bei ihm ausprobieren wollt, wisst ihr, ich werde euch nicht zum Schweigen bringen. Aber nein, das Schließen des Mundes und das Ein- und Ausatmen durch die Nase wird tatsächlich, wenn ihr es macht und euch dazu zwingt, eure Nasenhöhle frei machen. Wenn ihr also das Gefühl habt, eure Nase sei ständig verstopft und ihr zwingt euch ein bisschen, durch die Nase ein- und auszuatmen, wird sie anfangen, frei zu werden.

[00:29:53] Und wir können Melanias Mund auch nachts abkleben, denn für diejenigen, die morgens mit trockenem Mund aufwachen: Ihr atmet die ganze Nacht durch den Mund ein und aus. Wir schlafen acht Stunden pro Nacht, und wenn wir also üben können, nachts unbewusst durch die Nase ein- und auszuatmen, weil der Mund abgeklebt ist, dann überträgt sich das auf Ihren Alltag. Wir können also die ganze Nacht lang darauf trainieren. Und das Verrückte ist, dass wir etwa 60.000 Atemzüge am Tag machen. Selbst diese Dinge, über die wir bei der Atemarbeit sprechen – das Ändern Ihrer Atemmuster, das Ein- und Ausatmen durch die Nase –, das mag für jemanden wie eine winzige, nuancierte Sache erscheinen, so nach dem Motto: „Oh, wie? Was meinst du? Ich muss lernen, richtig zu atmen?“ – aber es ist so.

[00:30:39] Es ist etwas, das du 60.000 Mal am Tag tust. Selbst die kleinste Änderung kann dein Leben auf so positive Weise beeinflussen, oder? Also, was sind andere Dinge, die du 60.000 Mal am Tag tust? Weißt du, vielleicht gehst du 10.000 Schritte, nicht 60.000, richtig? Also, was...

[00:30:56] **Gavin McClurg:** Also, geben wir den Leuten ein paar konkrete Schritte an. Du bist auf dem Launchpad und hast wenig Motivation. Du fühlst es einfach nicht, du würdest lieber unten im Bett liegen und aufwachen, oder? Egal, du bist nicht begeistert. Was kannst du tun? Ja.

[00:31:17] **Jeremy Wilstein:** Wenn wir uns das ansehen: Du bist unmotiviert, du bist schlapp, wahrscheinlich feuert dein parasympathisches Nervensystem stärker. Du bist nicht unmotiviert, aber du weißt, dass du einen großen Flug vor dir hast oder ein Rennen oder so etwas Ähnliches. In diesem Sinne können wir, obwohl wir gerade über das Ein- und Ausatmen durch die Nase gesprochen haben, für kurze Trainingsabschnitte Mundatmung nutzen, um eine andere Veränderung in unserem Nervensystem herbeizuführen. Für diese Situation kann ich dich durch ein paar Runden führen. Ich möchte vorab sagen, dass Atemübungen und Atemtechniken super kraftvoll sein können und dazu gedacht sind, sehr kraftvoll zu sein. Sie sollten im Liegen oder in einer bequemen Sitzposition durchgeführt werden, niemals beim Autofahren. Diese Übung niemals beim Gleitschirmfliegen – ich habe eine andere, die man beim Fliegen machen kann, aber nicht diese – und niemals am Wasser, im Wasser, beim Autofahren oder auf dem Sessellift. Sie können sehr tiefgreifend sein, okay? Lass uns diese also in einer komfortablen Umgebung machen. Nehmen wir das hier zum Beispiel: Du bist oben am Startplatz, du fühlst dich müde und träge. Okay, geh vom Startplatz weg, geh in die Bäume, such dir einen Platz, setz dich hin, leg dich hin, schließ deine Augen und du kannst das hier machen, Gavin. Du kannst eine Runde machen, zwei Runden oder drei Runden, ganz wie du willst. Um unser sympathisches Nervensystem zu stimulieren und mehr Energie zu bekommen, werden wir in einem schnelleren Tempo ein- und ausatmen durch den

Mund. Okay, das geht schnell, das dauert nur ein paar Minuten, und wir werden etwa 15 bis 20 tiefe Atemzüge ein- und ausatmen durch den Mund. Okay.

[00:32:54] Beim letzten Mal werden wir uns ein paar Minuten Zeit nehmen und etwa 15 bis 20 tiefe Atemzüge machen. Wir atmen ein, halten den Atem oben und während du oben hältst, kannst du anfangen, die Muskeln deines Beckens, deines unteren Rückens und deiner Bauchmuskeln anzuspannen und dir vorstellen, dass die Energie, die du beim Atmen erzeugt hast, aus dem Scheitel deines Kopfes nach außen strömt. Okay, es klingt esoterisch, aber es ist einfach eine gute Visualisierung. Also, wenn du das zu Hause noch einmal ausprobieren willst, liegend oder sitzend, nicht beim Fahren, mach das bitte. Geh vor und schließ deine Augen. Nimm einen schönen tiefen Atemzug, voll einatmen, aufmachen.

[00:33:37] durch den Mund ausatmen. Wir nehmen hier noch ein paar Atemzüge, um uns richtig zu setzen. Atmen Sie ein...

[00:33:48] es raus. Letztendlich.

[00:33:53] eines komplett drin

[00:33:58] ausatmen

[00:34:00] Jetzt machen wir 15 tiefe Atemzüge ein und aus durch den Mund, in einem schnelleren Tempo, wobei wir ziemlich viel Luft bewegen. Und während wir das tun, stellt euch vor, ihr baut Energie in eurem Körper auf, okay? Also, los geht's. Einatmen, loslassen. Einatmen, loslassen. Einatmen, loslassen. Einatmen, loslassen. Einatmen, loslassen. Einatmen.

[00:34:38] Lass es loslassen. Einatmen.

[00:34:43] Lass es loslassen. Einatmen.

[00:34:47] Lass es loslassen. Noch fünf. Einatmen. Lass es los. Einatmen.

[00:34:56] Lass es loslassen. Einatmen.

[00:35:00] Lass es loslassen. Noch zwei Mal. Hier geht's los. Einatmen. Lass es los. Das letzte Mal. Tief einatmen. Oben anhalten. Noch ein kleines bisschen Luft einziehen. Hier halten. Jetzt fang an, die Muskeln deines Beckens, deines unteren Rückens, deiner Bauchmuskeln, deines mittleren Rückens, deiner Brust und deines oberen Rückens anzuspannen.

[00:35:25] Stellt euch vor, wie diese Energie bis zur Kopfkrone aufsteigt. Wir sind

[00:35:34] wir halten das für fünf, vier, drei, zwei. Lass es los.

[00:35:46] **Gavin McClurg:** Ich fühle mich so gut.

[00:35:49] Ich fühle mich so gut.

[00:35:52] **Jeremy Wilstein:** Das war gerade nur eine Runde. Vielleicht hat das ein paar Minuten gedauert. Du kannst noch eine Runde machen. Ich fühle mich so gut.

[00:36:00] Wir versuchen eigentlich nur, unseren Zustand zu verändern. Wenn wir uns in einem Zustand befinden und in einen anderen wechseln wollen, ist es ein Werkzeug, um einfach unser Gefühl zu verändern.

[00:36:12] Lass dich von deinem eigenen Stoff high werden. Absolut, Mann.

[00:36:14] **Gavin McClurg:** Ich fühle mich so gut. Hoffentlich habt ihr das alle mit uns zu Hause gemacht. Das fühlt sich fantastisch an. Okay. Also jetzt seid ihr in der Luft. Es ist Lee. Es ist hart. Es gefällt euch nicht. Aber ihr wisst, dass das ein guter Tag ist. Ihr wollt weiterfliegen. Ihr müsst euch in der Luft nur zurücksetzen. Ihr lehnt euch nach vorne. Wir machen das alle. Wir sind angespannt. Wir sind zu hart zu den Bienen. Wir bringen alles durcheinander. Wir sind zu greifig. Da ist einfach zu viel Energie. Da ist zu viel Energie. Da ist

[00:36:49] **Jeremy Wilstein:** zu viel Energie.

[00:36:49] **Gavin McClurg:** Es ist zu viel

[00:36:50] **Jeremy Wilstein:** viel Energie. Es gibt zu

[00:36:50] **Gavin McClurg:** zu viel Rauschen im System. Was können wir dann tun?

[00:36:53] **Jeremy Wilstein:** Ja, das ist eine sehr gute Frage. Ich denke, das ist ein extrem mächtiges Werkzeug, das wir nutzen können, um uns wieder auf unsere Atmung zu konzentrieren. Denn wenn wir in turbulenten Bedingungen fliegen, wenn wir in Lee fliegen, erleben wir einen großen Klapper. Am Ende des Tages sind wir die Flugführer. Wir müssen das Schiff wieder auf Kurs bringen. Wir müssen unseren Zustand ändern und hin zu mehr Ruhe und Klarheit verschieben.

[00:37:20] In den meisten Fällen hängen die Bedingungen, in denen wir uns befinden, von deinem Können ab,

[00:37:28] wir können das meistern, wenn wir den mentalen Aspekt davon angehen. Egal, ob du ein Wettbewerbspilot bist oder eher neu dabei bist, in gewissem Maße musst du unter den richtigen Bedingungen fliegen. Aber manchmal passiert Mist, wir geraten in den Lee, bekommen einen großen Klapper und denken uns: Oh mein Gott, ich will landen. Vielleicht willst du nicht landen, wenn du mitten in der Wüste zur Mittagszeit fliegst. Wir müssen das Schiff stabilisieren. Wir müssen das Schiff so schnell wie möglich stabilisieren. Und deshalb können wir eine andere Atemtechnik anwenden, die Nasenatmung mit etwas Mundatmung kombiniert, um unser Nervensystem zu beruhigen. Die eine, die wir gerade gemacht haben, hat uns energetisiert, ich habe mich ein bisschen schwindelig und leicht high gefühlt. Diese hier dient dazu, unser Nervensystem zu beruhigen. Also

[00:38:14] was wir gerade machen, und ich nenne das Pyramidenatmung. Stell dir eine Pyramide des Versuchs vor. Stell dir vor, du bist auf einem großen FAI-Dreieck.

[00:38:30] Nutzt Dreiecke. Jeder mag Dreiecke.

[00:38:34] Was wir jetzt machen werden – und wir werden die Augen nicht schließen, weil wir Gleitschirme fliegen, ihr seid ja noch mitten drin – aber für dieses Beispiel könnt ihr die Augen schließen, wenn ihr gerade nicht fliegt,

[00:38:47] aber wir werden jetzt fünf Sekunden lang durch die Nase einatmen, eins, zwei, drei, vier, und dann durch den Mund ausatmen. Mit zusammengepressten Lippen. Also stell dir vor, du pustest durch einen Strohhalm, okay. Für fünf Sekunden. Und dann halten wir für fünf Sekunden den Atem an, ganz kurze Atemzüge. Okay. Und das hilft dir, dich auf deine Atmung zu konzentrieren und lenkt dich von der Angst oder dem Stress oder was auch immer ab. Und das kann sehr wirkungsvoll sein. Okay. Also werden wir das mit dir durchgehen, Gavin. Ja. Ähm, wenn du zu Hause zuhörst und gerade keinen Gleitschirm fliegst, kannst du ruhig die Augen schließen. Und wenn du dir das gerade beim Fliegen eines Gleitschirms anhörst, musst du dir Hilfe suchen.

[00:39:36] **Gavin McClurg:** Eigentlich ist das echt cool, wenn du in der Schule bist. Ja, wenn du das machst,

[00:39:39] **Jeremy Wilstein:** schlag zu.

[00:39:42] Also, schließt jetzt eure Augen.

[00:39:45] Noch einmal: Wir atmen durch die Nase ein und dann durch den Mund mit gespitzten Lippen aus, als würden wir durch einen Strohhalm pusten. Dann halten wir kurz, okay. Fünf Sekunden für jedes Mal. Also, einatmen, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht. Einatmen, zwei, drei, vier. Ausatmen, zwei, drei, vier. Halten, zwei, drei, vier. Einatmen durch die Nase, zwei, drei, vier. Ausatmen durch den Mund mit gespitzten Lippen, zwei, drei, vier. Halten, zwei, drei, vier. Noch einmal einatmen durch die Nase, zwei, drei, vier, ausatmen mit gespitzten Lippen, als würden wir durch einen Strohhalm pusten, drei, vier, halten, zwei, drei, vier. Noch einmal, einatmen, zwei, drei, vier, ausatmen, zwei, drei, vier, halten, zwei, zwei, schön.

[00:40:56] voll einatmen durch die Nase, dann loslassen, ah

[00:41:10] **Gavin McClurg:** Es ist so schön. Also, was ist da physiologisch dahinter? Was machen wir da, das ist so, so viel anders?

[00:41:19] **Jeremy Wilstein:** Wenn wir also durch den Mund ein- und ausatmen, ist das sehr stimulierend, viel mehr sympathisch. Es ist ein sehr einfacher Weg, darüber nachzudenken: Ich werde durch den Mund ein- und ausatmen und wahrscheinlich diese eher sympathische Nervensystemreaktion haben. Wenn wir durch die Nase ein- und ausatmen, ist es ruhiger und das Auspusten durch den Mund mit dem Strohhalm hat tatsächlich damit zu tun, dass es unseren sogenannten Vagusnerv aktiviert. Das ist unser 10. Hirnnerv. Wir haben 12 Hirnnerven, ich bin sicher, das stimmt, ich habe vor langer Zeit Anatomie studiert. Unser 10. Hirnnerv heißt Vagusnerv, und dieser Nerv innerviert und führt tatsächlich durch unser Herz, die Nieren und all diese verschiedenen Organe in unserem Körper. Wenn wir also diesen Vagusnerv, unseren 10. Hirnnerv, stimulieren können, dann innerviert er all diese verschiedenen Körperteile und

[00:42:15] So, das ist der Grund, warum wir eine parasympathische Reaktion hervorrufen und uns beruhigen können. Das Gleiche passiert, wenn man ins kalte Wasser geht und das Wasser über die Schultern laufen lässt. Es stimuliert diesen 10. Hirnnerv, den Vagusnerv, und hilft uns dann zu entspannen. Wenn ich Leute in Kaltwasserbecken nehme, wissen Sie, manche wollen nicht unter die Schultern gehen, und ich sage: Vertrau mir, es wird besser sein, wenn du auf den Schultern bist oder zuerst den Kopf eintauchst. Es wird besser sein, wenn du auf den Schultern bist oder zuerst den Kopf eintauchst. Es kann sein, es hilft dir tatsächlich, dich zu beruhigen. Wenn du also diese Atemübungen machst und ausatmest, als würdest du durch einen Strohhalm pusten, dann stimuliert das genau das. Es ist also nicht nur eine mentale Sache, es beruhigt dein System physiologisch, und deshalb funktioniert es. Und du kannst das spüren, oder wenn du das mit uns ausprobieren würdest. Stell dir vor, du bist draußen, du fliegst, du machst zwei Runden davon in der Pyramide, einatmen durch die Nase, durch den Mund, halten.

[00:43:10] du machst zwei Runden davon in der Pyramide, einatmen durch den Mund, anhalten, du beruhigst dein System physiologisch.

[00:43:12] **Gavin McClurg:** und du bist

[00:43:13] **Jeremy Wilstein:** den Stress oder diesen Klapper oder was auch immer aus dem Kopf zu bekommen, denn am Ende des Tages bist du oben am Himmel und musst dich trotzdem damit auseinandersetzen. Und was passiert, wenn wir Unfälle haben, ist, dass etwas passiert, das zum Klapper führt, dann wirst du nervös, dann hast du Angst und es fühlt sich an, als hätten sich die Bedingungen einfach verzehnfacht und dann wäre der Wind stärker geworden, aber das ist nicht passiert. Das ist es, was passiert ist: Du machst diese mentale Übung in deinem Gehirn und du hast Angst, und das ist okay, ja, wir bekommen alle Angst, aber Angst ist Teil des Sports. Aber wenn wir uns darauf trainieren können, unsere Angst in Echtzeit zu bewältigen, dann werden wir die Anzahl der Vorfälle und totale Unfälle extrem schnell reduzieren. Und wenn wir dieses Bewusstsein aufbauen...

[00:44:03] uns selbst zu trainieren, um zu wissen: Okay, ich spüre Angst aufkommen, anstatt von Angst überwältigt zu werden, und uns selbst zu trainieren, um zu wissen: Okay, ich spüre Angst aufkommen, anstatt von Angst ... ähm ...

[00:44:40] Sagen wir, 1950 für Victory, das ist weit weg, aber in diesem Moment musst du wissen, du musst tief durchatmen, dir eine Sekunde nehmen, falls du eine hast, was wir normalerweise tun. Ja, diese Dinge fliegen nicht so schnell. Und schau dich um, das wird deine Sicht weiten. Wenn du dich also darauf trainierst, zu sagen: Ich spüre, wie Angst aufkommt, habe ich ein Werkzeug, um das abzumildern, anstatt zu denken: Ich habe keine fucking Ahnung mehr, was hier abgeht. Das wird dich davor bewahren, zum Beispiel abzubrechen oder dass etwas Schlimmeres passiert. Und ich denke, das ist das, was du, wenn du von Erfahrung sprichst, gewinnst. Du gewinnst diese Erfahrung, um deine Angst und das Risiko zu managen. Aber für neue Piloten da draußen ist es so: Wir können unsere Physiologie verändern und diese Erleichterung von Angst in einer sehr stressigen Umgebung erleben. Ich meine, wir sind Piloten, wir wissen, es wird passieren, es wird passieren, Cold.

[00:45:36] **Gavin McClurg:** Wie passt Kälte in das Ganze rein?

[00:45:39] **Jeremy Wilstein:** Wenn wir also zurück auf die Wim Hof Methode kommen, gibt es da drei Säulen: Atemarbeit, Kälte und die Einstellung. Wir haben die Atemarbeit kurz angesprochen, das war aber keine Wim Hof Methode Atemarbeit, sondern eine andere Atemtechnik, die wir in diesem Zusammenhang für Gleitschirmpiloten anwenden können und die meiner Meinung nach am effektivsten ist.

[00:46:00] ins kalte Wasser zu gehen, okay? Das kalte Wasser ist eine Fähigkeit und eine Chance für dich, dich freiwillig in eine Stresssituation zu begeben, okay? Also

[00:46:15] Wenn du stärkere Muskeln willst, gehst du ins Fitnessstudio und hebst Gewichte, das ergibt Sinn. Wenn du belastbarer sein willst, bringst du dich freiwillig in stressige Umgebungen, genau wie du freiwillig ins Fitnessstudio gehst, und du trainierst diesen mentalen Muskel. Denn stell dir vor, du gehst raus und gehst Gleitschirmfliegen, und dann geht plötzlich alles schief – und du hast deinen Geist nicht darauf trainiert, mit solchen Situationen in einer sicheren Umgebung umzugehen, dann kann etwas Schlimmes passieren, okay? Also das Eisbad, das könnte anders sein, du kannst in die Sauna gehen oder was auch immer, aber es ist nicht dasselbe. Du kannst ins Fitnessstudio gehen und du musst halt, aber das Hineingehen ins kalte Wasser – es ist lustig, du bist im Supermarkt und siehst diese Magazine, die sagen so: Sei präsent, lebe im Moment, meditiere, Achtsamkeit, und du denkst dir: Für manche Leute ist das so, ja, ich schließe einfach meine Augen und sitze da, und dann denke ich ständig an Gedanken und das und das, und das funktioniert einfach nicht für dich.

[00:47:06] **Gavin McClurg:** weiß ich nicht, aber

[00:47:07] **Jeremy Wilstein:** Ich fordere dich heraus, ein Eisbad oder ein eiskaltes Gewässer zu suchen, hineinzugehen und dabei an deine Steuern, deine Probleme mit deiner Freundin oder die Probleme mit deinen Kindern zu denken – unmöglich, das passiert nicht. Du bist zu hundert Prozent im gegenwärtigen Moment, weil du es bist. Man geht quasi in den Überlebensmodus, okay? Und wenn wir uns darauf trainieren können, in diesen Überlebensmodus extremer Unbehaglichkeit zu gehen und zu erkennen, wie unser Körper darauf reagiert, dann ist es beim Gleitschirmfliegen so, wenn wir in diesen Modus extremer Unbehaglichkeit kommen – wenn man aus dem Himmel fällt, Wind, Rotoren, Klapper – dann ist das nicht mehr eine neue Situation. Jetzt denken wir uns: Oh, ich war in diesem Eisbad, ich war gestresst, aber ich konnte mich regulieren. Oh, ich bin in der Luft, ich bin gestresst, warum kann ich mich hier nicht regulieren?

[00:48:03] Ich denke, du kannst das. Nicht in jeder Situation, aber du weißt ja, die meisten Unfälle, wenn man sie sich ansieht, sind meistens Pilotfehler. Ja, genau, es liegt nicht an der Ausrüstung. Ja, die Ausrüstung ist super, aber es ist meistens ein Pilotfehler. Und das kommt mit Erfahrung, aber es kommt auch mit der mentalen Kapazität, mit dem umzugehen, was vor einem liegt. Und genau so ist es auch, wenn man einfach in kaltes Wasser springt: Da gibt es eine riesige physiologische Reaktion, eine riesige. Wenn man einen heftigen Schlag bekommt und runterfällt, hat man eine riesige physiologische Reaktion. Das ist nicht verschieden. Unser Körper weiß nicht, ob wir eine Reaktion zeigen, weil wir freiwillig in Eiswasser springen oder weil wir angefangen haben, aus dem Himmel zu fallen, aber

[00:48:52] Wir können uns selbst trainieren, weil die Reaktionen ähnlich sind. Wir können uns die Kälte nutzen, um darauf zu trainieren, wie wir reagieren, wenn wir oben draußen fliegen. Das ermöglicht es einem einfach, ruhiger und gelassener zu bleiben, wenn es brenzlig wird. Denkt also nochmal darüber nach: Ihr geht ins Fitnessstudio, um Gewichte zu heben, eure Muskeln zu trainieren und stärker zu werden. Wir gehen ins kalte Wasser, um unseren Geist zu trainieren, unter extremem Stress widerstandsfähiger zu sein, oder?

[00:49:19] **Gavin McClurg:** Ich meine, ist das in gewisser Weise eine Rekonstruktion dessen, wer wir einst als Volk, als Menschheit, als Gesellschaft waren? Wisst ihr, wir sind ziemlich gut darin geworden, uns so einzurichten, dass wir uns nicht mit ... es gibt zwar viel Stress, aber wir müssen nicht mehr mit Kampf oder Flucht umgehen. Wir rennen nicht mehr vor Tigern weg, wisst ihr? Wir erschaffen immer mehr und mehr Zeug, um das Leben einfacher zu machen, und deshalb haben wir das verloren. Wisst ihr, das Lagerfeuer, wir haben das ... es gibt nicht viele Dinge mehr, die uns fressen oder töten oder ... es gibt viele Dinge, die uns langsam töten werden, ja, nicht mehr schnell. Und deshalb sind wir nicht ... wisst ihr, diese ...

[00:50:13] In kaltes Wasser zu springen, ist für mich sehr urwüchsig. Es gibt einem das Gefühl, lebendig zu sein.

[00:50:20] **Jeremy Wilstein:** Oh ja, das gibt einem das Gefühl, lebendig zu sein, und das schnell, und ja, nein, es ist ein guter Punkt, wenn wir uns unsere moderne Gesellschaft ansehen. Wenn es in unserem Haus zu heiß ist, schalten wir die Klimaanlage ein, wenn es zu kalt ist, schalten wir die Heizung ein. Früher konnten wir das nicht, und jetzt leben wir in diesem Komfortgefühl, in diesen sehr kleinen, wissen Sie, 19 bis 21 Grad, schön warm.

[00:50:47] **Gavin McClurg:** Duschen, ja, Duschen für meine Frau, ja, genau.

[00:50:50] **Jeremy Wilstein:** aber ich denke, unsere moderne Gesellschaft hat Gesundheit mit Komfort gleichgesetzt, oder? Und ich würde sagen, übermäßiger Komfort bringt uns um. Ja, okay, es ist so, dass übermäßiger Komfort – mehr Essen, mehr Entspannung, mehr davon – das ist nicht das, wofür unsere Spezies entwickelt wurde. Unsere Spezies wurde mit Knappheit entwickelt, genau, Jäger und Sammler, Höhlenmenschen. Und obwohl wahrscheinlich nicht viele von uns zurückkehren und in Höhlen leben wollen, in denen Feuer die einzige Heizquelle ist und wir uns irgendwie auf die Brust schlagen, müssen wir uns irgendwie damit abfinden in dieser modernen Gesellschaft. Und die moderne Gesellschaft sagt: Hier ist Komfort, hier ist Komfort, hier ist Bequemlichkeit, hier ist Bequemlichkeit, hab diese Bequemlichkeit, hab sie und du wirst hier glücklich sein. Und dann sind wir so: Oh,

[00:51:43] **Gavin McClurg:** Ja, Ablenkung, Ablenkung, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja

[00:51:45] **Jeremy Wilstein:** Ja, wir haben diesen ganzen Komfort und diese Bequemlichkeit, aber ich fühle mich leer. Ja, und ich fühle mich nicht erfüllt, aber ich habe mein Auto und meine Gleitschirme und das hier, und ich habe alles, und ich fühle mich leer. Tja, du fühlst dich leer, weil du verdammt zu bequem bist, weißt du? Und ich liebe bequeme Dinge, ich liebe sie, aber wir müssen das mit Unbehagen mischen, oder? Wir müssen freiwillig in unbequeme Situationen gehen. Wir müssen gehen, weißt du, du hast vielleicht diesen epischen Spaß, wie zum Beispiel 30 Meilen wandern, und du hast Blasen und bist völlig fertig und erschöpft und hungrig und blablabla, und es sind genau diese...

[00:52:29] **Gavin McClurg:** sind die besten Erinnerungen. Ja, der Tag danach ist auch super, das ist

[00:52:33] **Jeremy Wilstein:** Das ist es, was ich gemacht habe, das ist es, was wir machen, weißt du? Und es ist so, weißt du, wahrscheinlich war dein bester Urlaub nicht diese Erinnerung daran, am Strand zu sitzen und einen Mark, weißt du, eine Margarita zu schlürfen. Es war wahrscheinlich, als du auf einen Angelausflug gegangen bist und dann der Sturm kam und das passiert ist und blablabla, und ich dachte mir: Oh mein Gott, ich bin so müde, ich bin so müde, ich bin so müde, ich bin so müde, ich habe nur versucht zu überleben. Ja, und darauf kommt es an. Wenn du ins kalte Wasser springst, versuchst du wirklich nur zu überleben. Ja, und dann überlebst du die Erfahrung und denkst dir: Heilige Scheiße, wow, ich fühle mich lebendig. Ja, das ist es. Es ist nicht das ganze Zeug, es ist hier, es ist in mir drin. Einfach. Ja, nicht.

[00:53:09] **Gavin McClurg:** du brauchst dafür eigentlich gar nichts, du brauchst nicht mal eine kurze Hose. Mein Fitnessstudio hat vor kurzem ein Kältebad installiert und ich war überrascht, wie schnell die Brutalität nachlässt. Die ersten Male denkst du dir nur: Oh Gott, ich hoffe, ich schaffe 30 Sekunden, und dann geht es wirklich schnell und du schaffst drei oder vier Minuten. Es ist immer noch ziemlich heftig, aber ich meine, wirklich schnell. Ja, am Ende der Woche hältst du es dann über einen längeren Zeitraum aus und das Herauskommen fühlt sich einfach... es fühlt sich einfach herrlich an, in beiden Fällen, die 30 Sekunden und

[00:53:49] **Jeremy Wilstein:** dann denkst du dir: oh mein Gott, ich bin so müde, ich bin so müde, ich bin

[00:53:49] **Gavin McClurg:** diese drei Minuten – du hast einfach das Gefühl, etwas geschafft zu haben, was irgendwie komisch ist. Du sitzt im kalten Wasser, aber du kommst mit dem Gefühl heraus, richtig belebt, begeistert und glücklich zu sein und ja, ich hab's überlebt, ich hab's geschafft. Ja, es ist eine ziemlich einfache Art, weißt du, einfach ins kalte Wasser zu gehen, ich

[00:54:08] **Jeremy Wilstein:** ich meine, es ist der schnellste und

[00:54:10] **Gavin McClurg:** Es ist beängstigend, weißt du, das zu tun. Ja.

[00:54:12] **Jeremy Wilstein:** Oh, das wird brutal. Ich meine, ich mache das schon, es ist ein Hack, genau das mag ich. Ich mache das seit acht Jahren und jedes Mal, bevor ich ins kalte Wasser gehe oder eine kalte Dusche nehme, habe ich dieses mentale Gespräch mit mir selbst. So nach dem Motto: Ja, okay. Und es wird nie wirklich viel einfacher, aber man gewöhnt sich mehr an die Fähigkeit, es zu tun, und das baut deine mentale Resilienz auf. Damit, wenn etwas anderes passiert – dein Chef schreit dich an, warum die Kinder das alles machen – dann denkst du nicht: „Oh, ich will mich nicht damit herumschlagen“, sondern du sagst: „Okay, lass uns das einfach angehen.“ Weil du diese mentale Standhaftigkeit aufgebaut hast, um das zu tun. Während du also sagst, dass es sehr schnell besser wird, ein bisschen einfacher, liegt das

daran, dass du diese mentale Standhaftigkeit trainierst. Du trainierst diesen Muskel, und deshalb ist deine Wahrnehmung davon einfacher. Es ist super kraftvoll und dauert nur ein paar Minuten. Es gibt all diese Dinge wie die Atemübungen, du kannst tiefere Sitzungen machen, aber du hast fünf Minuten, zwei Minuten, eine Minute – es ist mir egal, wie viel Zeit du hast, konzentriere dich einfach auf deinen Atem. Denn wenn du anfängst, die Fähigkeit aufzubauen, subtile Veränderungen und Unterschiede zu erkennen und einen Moment nur mit dir selbst zu verbringen, dann...

[00:55:36] du gewinnst diese neue Autonomie, so nach dem Motto: „Ich habe mehr Kontrolle über mein Leben, als ich dachte. Ich kann harte Dinge bewältigen. Ich kann unter die kalte Dusche oder ins kalte Wasser. Ich bin mir bewusster über die subtilen Veränderungen, die in meinem Körper passieren, weil ich ein oder zwei Minuten Atemübungen gemacht und mich einfach auf mich selbst konzentriert habe.“ Und dann ist da dieses „Oh, wenn ich das tue, bin ich eine bessere Person“, und plötzlich ist deine Frau nicht mehr so gereizt mit dir, deine Kinder scheinen glücklicher in deiner Nähe zu sein, dein Fliegen verbessert sich – wow, das Leben fühlt sich einfach ein bisschen besser an. Aber oft denken wir, die Antwort läge außerhalb von uns, und es klingt vielleicht etwas esoterisch, aber wir sind genau hier. Wir haben unsere eigene Medizin, wir...

[00:56:23] man muss sich um viele Dinge kümmern, aber es beginnt bei uns, weißt du? Es beginnt mit dieser Selbstreflexion und der Fähigkeit, Dinge für sehr kurze Zeiträume zu tun, die man nicht unbedingt tun möchte, weil es immer Sachen gibt, die wir nicht tun wollen und die wir immer wieder aufschieben können, und irgendwann zieht es uns einfach runter. Es ist wie das Fliegen mit vollem Bar und dann zieht man die Bremse, das ist so ineffizient, und du ziehst, und dann kommt der Klapper, weißt du? Wenn du zu fest an diesen zwei Liner ziehst, bekommst du einen Klapper, jetzt spiralst du nach unten und denkst dir: „Oh, das muss ich fixen“, und du hast gerade noch mehr Höhe verloren. Und ich mag die Analogie auch, wenn du mit schweren Dingen konfrontiert wirst, mit denen du dich nicht auseinandersetzen willst, dann ist es so wie oder

[00:57:11] Du hast eine negative Einstellung zu etwas und fliegst dann einfach raus daraus. Weißt du, wenn wir Gleitschirmfliegen, wenn wir große cross country Flüge machen, wenn wir Rennen fliegen – was machst du, wenn du in die Senke kommst? Verlass die Senke, wo ist der Lift? Okay, nimm dein tägliches Leben als Beispiel: Wenn du dich mies fühlst oder negativ bist, dann drück auf eine Bar und komm aus dieser Senke raus, aus diesem Abwärtstrend hin zum Lift. Nutze die gleichen Prinzipien wie beim Gleitschirmfliegen in deinem Alltag. Egal, ob es etwas mit deinen Kindern gibt oder ob du etwas mit deiner Frau machst – okay, verlass diese Senke, spring in ein kaltes Bad, mach ein bisschen Atemübungen, find den Lift, mach einen schnellen Wechsel, einen schnellen Wechsel. Ja, grübel nicht darüber nach, mach einfach einen schnellen Wechsel und geh weiter.

[00:58:09] **Gavin McClurg:** weißt du, du

[00:58:10] **Jeremy Wilstein:** darüber grübeln, man fängt dann direkt an, sich runterzuschrauben, also

[00:58:13] **Gavin McClurg:** Ja, klasse, Jeremy. Danke, dass du all dieses Wissen und deine Leidenschaft dafür mit mir und unserer Community geteilt hast. Ich schätze das wirklich sehr, es ist sehr kraftvoll und hat mich echt gut fühlen lassen.

[00:58:29] **Jeremy Wilstein:** vielen Dank, dass ihr mich dabei habt. Ich freue mich, das wieder machen zu können, und ja, wir freuen uns auf ein paar weitere Renntage, falls

[00:58:45] **Gavin McClurg:** Wenn ihr Cloud-based Mayhem wertvoll findet, könnt ihr uns auf viele verschiedene Arten unterstützen. Ihr könnt uns auf iTunes oder Stitcher bewerten – egal, über welche Plattform ihr euren Podcast bezieht – das hilft enorm, die Mundpropaganda zu verbreiten. Ihr könnt darüber auf eurer eigenen Website bloggen oder es in den sozialen Medien teilen. Ihr könnt auch beim Rausgehen mit euren Freunden beim Launch darüber sprechen; ich weiß, dass so viele interessante Gespräche auf diese Weise entstanden sind. Und natürlich könnt ihr uns finanziell unterstützen. Diese Show kostet viel Zeit, viel Schnitt, viel Speicherplatz, Musik und all die anderen Kosten hinter den Kulissen. Wenn ihr uns finanziell unterstützen könnt, haben wir bisher nur einen Dollar pro Folge gebeten. Das könnt ihr über eine einmalige Spende via PayPal machen oder ihr richtet einen Abonnement-Service ein, der euch für jede veröffentlichte Folge belastet. Wir bringen alle zwei Wochen eine neue Folge heraus, also wenn ihr einen Dollar pro Folge zahlt, wären das alle zwei Wochen etwa 25 Dollar im Jahr – viel günstiger als ein Magazin-Abo, und es macht all

das möglich.

[00:59:35] Ich möchte diese Show nicht durch Werbung oder Sponsoren finanzieren. Wir werden deshalb ziemlich häufig gefragt, aber ich möchte das aus vielen verschiedenen Gründen nicht tun, was ich in der Show schon oft gesagt habe. Ich mag es nicht, wenn so etwas am Anfang der Sendung steht, und ich möchte auch, dass ihr wisst, dass dies authentische Gespräche mit echten Menschen sind. Das sind nur unsere Meinungen, aber unsere Meinungen werden nicht durch Sponsoren oder Werbegelder beeinflusst. Ich halte das für ein ziemlich toxisches Geschäftsmodell, daher hoffe ich, dass ihr das nachvollziehen könnt. Wenn ihr uns unterstützen wollt, könnt ihr auf cloudbasemayhem.com gehen, ihr findet uns auf unserer Website unter cloudbasemayhem.com und ihr könnt uns dort unterstützen. Ihr könnt es über patreon.com/cloudbasedmayhem machen, wenn ihr ein wiederkehrendes Abonnement wollt, oder ihr könnt das auch direkt über die Website tun. Wir haben versucht, es wirklich einfach zu machen, und das gibt euch Zugang zu all den Bonusmaterialien, den kleinen Videocasts, die wir machen, und den zusätzlichen kleinen Schätzen, die wir in Gesprächen finden, die nicht in die Hauptsendung kommen, aber von denen wir finden, dass ihr sie hören solltet. Wir stellen nichts davon hinter eine Paywall. Wenn ihr euch die Unterstützung nicht leisten könnt, lasst es mich einfach wissen und ich richte euch ein Konto ein. Natürlich wird das ein Lifetime-Account sein und hoffentlich seid ihr irgendwann in der Lage, uns zu unterstützen, aber ihr findet das alles auf der Website. Alle, die uns unterstützt haben oder sogar unseren Newsletter abonniert oder Cloud Based Mayhem Merchandise wie T-Shirts oder Hüte gekauft haben, sollten bereits eingerichtet sein. Ihr solltet ein Konto haben und jetzt auf all diese Bonusmaterialien zugreifen können. Vielen Dank fürs Zuhören, ich schätze eure Unterstützung wirklich sehr und wir sehen uns in der nächsten Sendung. Danke.