

Antti Lindfors ja Taina Kinnunen

Antti Lindfors, FT, tutkijatohtori,
Kulttuurien osasto, Helsingin
yliopisto

Taina Kinnunen, dosentti,
yliopistonlehtori, kulttuuri-
antropologia, Oulun yliopisto

KYLMÄALTISTUS, RUUMISNOSTALGIA JA TIETEELLISYYDEN SPEKTAAKKELIT WIM HOF -METODIN MEDIAESITYKSISSÄ



Kylmäaltistus, suomalaisittain tutummin avantouinti, on noussut kausiluontoiseksi some-ilmiöksi ja kansainvälisesti näkyväksi terapeuttiseksi ruumiintekniikaksi, jota koskevalle tutkimustiedolle on populaaria kysyntää. Tarkastelemme artikkelissa, miten kylmäaltistuksen paikoin jännitteisiä merkityksiä tuotetaan ja artikuloidaan monimediaisessa aineistossamme. Analyysimme keskiössä on somealustoilla suosittu Wim Hof -metodi, jossa kylmäaltistus tuotteistetaan (hengitys- ja tietoisuusharjoitusten ohella) tieteellisesti todennetuksi hyvinvointitekniikaksi. Analysoimme, miten metodia merkityksellistetään erilaisissa visuaalisissa mediatuotteissa ja kirjallisuudessa yksilöllisenä vaihtoehtohoitona, tapana luoda autenttinen luontoyhteys ja miten tekniikasta rakennetaan ruumiin koettelemisen ja "biohakkeroinnin" speaktaakeleja. Media-antropologiselle tutkimusotteelle ominaisesti media-aineistomme keskustelee paikoin Suomesta kerätyn empiirisen aineiston kanssa, mikä tuo esiin, miten mediaesitysten rakentamat merkitykset resonoiivat Wim Hof -ohjaajien haastatteluissa ja talviuinnin harrastajien kyselyvastauksissa. Kontekstualisoimme tulkintojamme laajempiin ruumiinkulttuurisiin ilmiöihin, kuten "uuteen työruumiiseen", ääriurheiluun sekä niin sanottuun ruumisnostalgiaan.

"Minulle kylmyys on jumala"

"Jäämieheksi" kutsuttu Wim Hof tunnustaa kylmyyden jumalallisen voiman itsestään kertovan dokumenttielokuvan *Inside the Superhuman World of the Iceman* (2015) alussa. Hof on 63-vuotias extreme-urheilija ja hyvinvointikentän tähti, joka tunnetaan erilaisista ruumiin ja mielen rajoja testaavista Guinnessin ennätyksistään sekä nimeään kantavasta metodista. Wim Hof -metodi, jonka Hof on kertonut kehittäneensä toipuakseen vaimonsa itsemurhasta uimalla

Amsterdamin kylmissä kanaaleissa ja puistolammissa, koostuu kolmesta ”pilarista”. Niihin kuuluvat kylmäaltistuksen lisäksi tiibetiläisen *tummon* tapainen hengitysharjoitus sekä visualisointi- ja tietoisuusharjoituksia (ks. myös Campbell 2007). Menetelmällään Hof lupaa ”voimaa, terveyttä ja onnellisuutta” kenelle tahansa.

Hofin mainetta ovat kirittäneet miehen lukuisat mediaesiintymiset podcasteista dokumenttielokuvaan ja Gwyneth Paltrown Netflix-sarja *Goopista* aina tekeillä olevaan elämäkertaelokuva *The Icemaniin*, jossa Hofia näyttää Joseph Fiennes. Huomattavan monet eniten huomiota herättäneistä teoksista, kuten Vice-dokumenttielokuva *Inside the Superhuman World of the Iceman* ja toimittaja-antropologi Scott Carneyn tietokirja *Kaikki mikä ei tapa: Karaise itsesi terveeksi* (2020), perustuvat samantapaiseen alkuasetelmaan, jossa skeptinen ulkopuolinen lähtee Hofin luokse opettelemaan tämän metodin, yllättyy oman kehonsa kyvyistä ja todistaa samalla metodin toimivuudesta. Vastaavasti useat ihmiset ovat löytäneet Hofin metodin YouTuben videoiden kautta, joiden päähenkilöt raportoivat menetelmän vaikutuksista monenlaisiin vaivoihin (ks. kotimainen esimerkki ”I tried Ice Swimming for 30 days”).

Hofin menetelmä pyrkii vetoamaan harjoittajiin paitsi miehen karismaattiseksi koetun persoonan ja speaktaakkelimaisten tempausten myös metodiin liitetyn tiedemyönteisyyden avulla (ks. myös Lewis 2010). Hof viljelee tyylipuhdasta ”neuropuhetta” (Illes et al. 2010), joka vilisee (näennäis-)tieteellisiä ja fysiologisia termejä välittäjäaineiden ja immuunijärjestelmän tehostamisesta Vagus-hermon aktivointiin ja aivojen uudelleenohjelmointiin. Hof on myös altistanut menetelmänsä erilaisille tieteellisille kokeille, joiden pohjalta kirjoitetuista teksteistä osa on julkaistu vertaisarvioituissa tiedejulkaisuissa. Eräässä huomiota herättäneessä tutkimuksessa lääkärit injektivat Hofiin, tämän kouluttamaan harjoitusryhmään sekä kontrolliryhmään *E-coli*-bakteerin rakenneosan, joka tavallisesti nostattaa kuumeen ja voimakkaan tulehdusvasteen. Hofin ryhmäläisissä havaittiin lievempiä influenssan merkkejä ja heidän verestään mitattiin vähemmän tulehdusproteiineja kontrolliryhmäläisiin verrattuna (ks. Carney 2020a, 151–153; Hof 2020). Toisessa kokeessa mitattiin Hofin elimistön toimintaa tämän istuessa jääkylvyssä ja arveltiin Hofin metodin mahdollisesti edistävän autonomisen hermoston hallintaa (Muzik et al. 2018). Hof kutsuukin yleisöään tekemään pienoiskoikeita itse omilla kehoillaan – ja samalla todistamaan *hänen* väitteensä oikeaksi.

Hofin nimeä kantavia oppaita, dokumenttielokuvia, somesivustoja ja työpajoja ilmestyy ympäri maailmaa, myös Suomessa. Myös uusia jääguruja ja kylmäaltistuksen (kokemus)asiantuntijoita ilmestyy kentälle (ks. esim. Appelberg 2022). Elina Mäkinen on kansainvälistä mainetta niittänyt ensimmäinen jäämailin uinut suomalainen ja jääuinnin MM-kisojen hopeamitalisti, joka tanssii ja leikkii 1,6 miljoonan seuraajan ja yli 50 miljoonan tykkäyksen Tiktok-videoillaan erilaisissa avannoissa ja jäisissä ympäristöissä (nimimerkillä @elinamae). Hän tiivistää itsestään kertovassa *Kylmä*-dokumenttielokuvassa (2022) hofilaiseen tapaan kylmäaltistuksen filosofiansa: kylmä on hänelle ”apuväline kaikkeen, on se sitten henkistä apua, stressin poistoa, tai fyysistä apua, lihasjumien tai verenkierron parantamiseksi”.¹

Tarkastelemme tässä artikkelissa, miten kylmäuinnin tieteellistyvää kulttuuria tuotetaan erityisesti Wim Hofin ja tämän metodin audiovisuaalisissa mediaesityksissä. Ensisijainen aineistomme koostuu neljästä Hofia käsittelevästä YouTube-dokumenttielokuvasta (*Inside the Superhuman World of the Iceman*, 2015; *The Iceman Cometh*, 2016; *Becoming Superhuman with Iceman*, 2019; *BREATHE*, 2022), Hofin tositelevisiosarjasta *Freeze the Fear with Wim Hof* (BBC

1 Ks. <https://areena.yle.fi/1-60960978>.



Kuva 1. Suomalainen jääuimari Elina Mäkinen piehtaroi lumessa hänestä kertovassa *Kylmä*-dokumenttielokuvassa (2022). Kuvakaappaus elokuvasta.

One, 2022), jossa kahdeksan brittiläistä julkisuuden henkilöä majoittuu hänen kanssaan Pohjois-Italian Dolomiiteille pystytyyn leiriin harjoittelemaan Hofin metodia ja kilpailemaan tämän keksimissä haasteissa, ja Hofin virallisen YouTube-kanavan materiaaleista, kuten haastatteluista, joista tulkitsemme metodin ydinmerkityksiä. Etenkin dokumenttielokuvat ovat suosittuja Hofia koskevia mediatuotteita, joiden kautta monet ovat saaneet ensikosketuksensa Hofin menetelmään ja oppineet perustiedot kylmäältistuksesta terapeuttisena tekniikkana. Niitä voi luonnehtia dokumenttaarisiksi, usein myötämielisen uteliaasti Hofiin suhtautuviksi, pienen budjetin lyhytelokuviksi, jotka keskittyvät usein päähenkilö(ide)nsä matkaan Hofin luokse harjoittelemaan menetelmää. Audiovisuaalista media-aineistoa motivoi näennäisesti hämmästys Hofin kyvyistä ja tiedon lisääminen tämän ”löytämästä” menetelmästä, mutta monet niistä hyödyntävät sensaatiohakuisesti myös kylmäältistukseen liittyvää (maskuliinista) huomio- ja shokkiarvoa. Käytämme täydentävänä materiaalina Hofin menetelmästä julkaistua kirjallisuutta (Hof & Rosales 2012; Hof 2020; Carney 2020a), kolme Antti Lindforsin toteuttamia suomalaisten Wim Hof -ohjaajien haastatteluja (2020–2022) ja avantouimareilta keräämäämme kylmäältistuksen merkityksiä ja vaikutuksia koskevaa kyselyaineistoa.

Tutkimustamme kehystää media-antropologinen näkemys mediaesitysten oleellisesta roolista elämäntapailmiöiden ja niiden sosiaalisten käytäntöjen ja kulttuuristen merkitysten tuottamisessa (Sumiala 2010). Mediaesityksiä ja mediavälitteistä vuorovaikutusta ei media-antropologiassa lähestytä niinkään erillisenä kulttuurisena tilana vaan osana laajempaa kulttuurin tuottumisen verkostoa, jossa mediaesitykset, erilaiset julkiset diskurssit, materiaaliset toimijat, käytännöt ja kokemukset kietoutuvat yhteen ja vaikuttavat toisiinsa (Perriera 2018). Tutkimusotettamme voi kuvata ”netnografisesti” painottuneeksi eli digitaalisvälitteisiin maailmoihin ja tiloihin kohdistuvaksi (osallistuvaksi) havainnoinniksi (Kozinets 2020), johon on yhdistetty yhteistyössä tutkittavien kanssa muodostettua kysely- ja haastatteluaineistoa. ”Perinteisen” etnografian tapaan netnografialle on tyypillistä erilaisten aineistojen yhdistäminen tutkimusprosessissa, jossa tutkimuskenttä rakentuu vaihteittain tutkijan tekemien

valintojen myötä (Fingerroos & Jouhki 2014). Tavoitteena on ymmärrys tutkitavan ilmiön ydinmerkityksistä, ja menetelmä soveltuu vähän tutkitun aiheen haltuunottoon. Aloitimme media-aineistojen kartoituksen suosituimmista Wim Hofia käsittelevistä YouTube-dokumenteista tutustumalla Hofin omalta kanavalta löytyvään materiaaliin ja saman kanavan kuratoimaan soittolistaan Hofin haastatteluista ja podcasteista. Etsintää laajennettiin tutustumalla muihin suosituimpiin aiheita käsitteleviin YouTube-videoihin ja Wim Hof -metodiin keskittyvissä Facebook-ryhmissä mainostettuihin artikkeleihin. Eri aineistotyyppien analyysissä pyrimme tunnistamaan erilaisissa yhteyksissä toistuvat teemat ja näkökulmat sekä samalla ”kuuntelemaan tekstuaalisesti” eli huomioimaan kunkin median tai formaatin viestinnälliset ja sosiaaliset erityisyydet (Boellstorff et al. 2012).

Kulttuurien globalisaatioon liittyvä tutkimuskentän monipaikkaisuus (esim. Marcus 2014) tarkoittaa media-antropologisessa ja netnografisessa tutkimusasetelmassa usein liikkumista erilaisten valmiiden media-aineistojen sekä tutkijan yhdessä tutkittavien kanssa tuottamien aineistojen kentillä. Mediavälitteiset kulttuurit ovat lähtökohtaisesti globaaleja, jotka kuitenkin tulkitaan ja eletään paikallisesti ja siten toistetaan, muunnellaan ja luodaan uudelleen ylijärjestelmästä kulttuuria (Perterra 2018). Tässä tutkimuksessa meitä kiinnostaa, kuinka media-aineiston ydinmerkityksiä mahdollisesti artikuloidaan omassa aineistossamme; millaisina ne näyttäytyvät ihmisten kuvaamina kokemuksina ja käsityksinä. Merkittävä osa kysely- ja haastatteluaineiston rikkaudesta rajautuu tarkastelumme ulkopuolelle tässä yhteydessä, sillä nostamme aineistosta esiin vain media-aineistosta löytämiemme ydinmerkitysten peilauspintoja. Keräsimme aineiston kyselyn avulla keuhällä 2022. Some-alustoilla toteutettu kysely tuotti yhteensä 642 vastausta eri puolilta Suomea, ja niissä kuvattiin muun muassa kylmäuintirutiineja, lajin psykofyysisiä vaikutuksia, harrastamisen sosiaalisia ulottuvuuksia sekä luonnon merkitystä (ks. Kinnunen & Lindfors 2022). Suomessa kylmäuintia tavalla tai toisella harjoitettavia on Suomen Ladun arvion mukaan jo reilut puoli miljoonaa, joten voidaan puhua merkittävästä kulttuurisesta ilmiöstä.² Huomioidemme mukaan talviuintia brändätään yhä näyttävämmiin Suomen kansallislajiksi varsinkin ulkomaalaisille suunnatussa matkailu- ja osaamismainonnassa, jonka ilmeisenä tavoitteena on luoda myönteinen mielikuva suomalaisista ihmisistä sisuineen ja luontoyhteyksineen.

Kylmäuinnin ja -terapian juuret ovat yhtäältä syvällä kansanperinteessä ja esimerkiksi 1800-luvun eurooppalaisissa luontaishoidoissa, jotka kantautuivat Suomeen etenkin saksalaisen Louis Kuhnen (1835–1901) ja tämän istumakylpyjen vaikutuksesta (ks. Rytty 2017; myös Alter 2015). Toisaalta lajista on viime vuosina hiottu yhä systemaattisemmin optimoitu ruumiintekniikka, jolloin kylmäuinnista puhutaan niin immuunijärjestelmän, välittäjäaineiden ja hermoston sopeutumiskyvyn harjoittamisen kuin mindfulnessista tuttujen tietoisuustaitojen ja stressinlievityksen termein. Keräämässämme empiirisessä aineistossa kylmäuinnin kuvattiin olevan tapa luoda yhteys omiin tunteisiinsa, luontoon tai koko maailmankaikkeuteen – teemat, jotka toistuivat eri painotuksin myös media-aineistoissa. Jotkut korostivat nauttivansa avannosta moniaistisena esteettisenä tai jopa transsendenttisena elämyksenä, jossa tuoksu, äänet, valon säteet ja tuulenvire ovat yhtä keskeisiä kuin veden kosketus. Perinteinen kylmäuinti on tavallisesti mielletty luontaishoidoksi ja ”vanhojen naisten harrastukseksi”, kuten monet tutkimukseemme osallistuvat arvelivat. Wim Hof -metodilla taas pyritään tulkintamme mukaan vetoamaan erityisesti miehiin ja lomittamaan se omanlaisenaan kehomieliharjoitteena osaksi itsen

2 Ks. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti.html>.

kehittämisen ja uushenkisten vaihtoehtohoitojen kirjoa eli englanninkielisestä maailmasta tuttua CAM-kenttää (*complementary and alternative medicine*; ks. esim. Brosnan et al. 2018; Mahlamäki & Opas 2022).

Olemme erityisen kiinnostuneita siitä ristivedosta, jolla kylmäaltistusta merkityksellistetään vetoamalla ”kovaan” tieteelliseen näyttöön ja toisaalta ”pehmeään” intuitiiviseen kehotietoon. Kiinnostava ristiveto löytyy samoin lajin medioituneen spektaakkelimaisuuden ja yksityisyyden, kuten myös ruumiin rajun koettelemisen ja sen ”kuuntelemisen” välillä. Nämä ristivedot avaavat mahdollisuuden tulkita myös sukupuolittuneiden merkitysten sekoittumista kylmäaltistuksen ruumiillisuudessa. Esitämme, että enenevästi medioituneessa kylmäuinnin kulttuurissa tiivistyy eräitä nykyisen ruumiinkulttuurin laajempia ilmiöitä, jotka liittyvät yksilöllistyneeseen hyvinvointi- ja terveyskulttuuriin sekä itesääätelyä ja tunnetaitoja korostavaan terapiakulttuuriin. Pohdimme myös, miten kylmäaltistuksen mediaesityksissä tuotettu tunteiden tiedostamisen ja hallitsemisen diskurssi sointuu yhteen palveluvetoisessa taloudessa korostuneen ”uuden työruumiin” vaatimusten kanssa ja miten diskurssi jäsentyy aistimellisen luontosuhteen ja ympäristöajattelun kontekstissa.

Näkökulmamme kiinnittyy kulttuuri- ja yhteiskuntatieteelliseen CAM-tutkimukseen (esim. Barcan 2011; Derkatch 2016; 2022), ruumiillisuuden ja aistien sosiokulttuuriseen tutkimukseen (esim. Obrador 2012; Alter 2015) sekä sosiaalisen median ja tosi-tv:n julkisuuksia koskevaan mediatutkimukseen (esim. Kavka 2008; Abidin 2018; Baker & Rojek 2020; Lawrence 2022). Lähtökohtanamme on ajatus kylmäaltistuksesta foucault’laisena ”itsen teknologiana” (Foucault 1988), jonka mediadiskurssit ohjaavat kylmäuimareita muokkaamaan refleksiivisesti suhdettaan ulkoiseen ympäristöön ja sen aiheuttamaan kuormitukseen, kehollisiin affekteihin ja muihin ihmisiin (ks. lisää Lindfors 2021). Itsen teknologioiden ajattelumme foucault’laisittain perustuvan yhteiskunnallisiin, historiallisesti muuntautuviin sopimuksiin normaaliudesta ja terveydestä, joihin ei niinkään pakoteta suoraan ulkopuolelta vaan suostutellaan erilaisten julkisten (media)diskurssien avulla ja sitä kautta ohjaillaan ihmisiä tarkkailemaan ja muokkaamaan itseään esimerkiksi erilaisten terveystekniikkojen avulla. Tämä ”biovalta” ja artikkelimme keskiössä oleva ”terapeuttinen valta” on subjektivoitunutta valtaa, jonka pakottavaa voimaa ei kuitenkaan pidä kategorisesti ymmärtää yksilön hyvinvointia uhkaavaksi voimaksi. Itsen teknologiat tarjoavat mahdollisuuksia myös itsen hemmotteeluun, kehomieliyhteyden vahvistamiseen, subjektiviteetin voimauttamiseen sekä yhteisölliseen kokemukseen ”osallistavan tarkkailun” muodossa, minkä empiirinen aineistomme osoittaa (vrt. Goodyear et al. 2019).

Avaamme ensin Wim Hof -metodin brändäämistä Hofin poikkeuksellisuuden ja toisaalta sen kieltämisen varaan. Sen jälkeen analysoimme, miten Wim Hof -menetelmää paikannetaan CAM-hoitojen kentälle ja miten sitä tieteellistetään erinäisten koespektaakkeliin rakentamisen avulla. Tämän jälkeen tarkastelemme, miten hofilaista menetelmää perustellaan ruumiin koettelemisella ja miten mediaesitykset tuottavat huomioarvoa äärimmäisen stressireaktion representaatioiden kautta. Viimeiseksi pohdimme kylmäaltistukseen kiinnitettäviä luontoyhteyden merkityksiä.

Wim Hof: Verkottuneen ja tieteellistyvän hyvinvointikentän tähti

Wim Hof sanoo harjoittaneensa kylmäuintia ja kehittäneensä menetelmänsä jo yli neljän vuosikymmenen ajan. Tavaramerkillä suojeltuna menetelmä nousi

laajemman yleisön tietoisuuteen 2010-luvulla, jolloin Hofin poika Enahm otti vastuun menetelmän ympärille rakennetusta liiketoiminnasta. Menetelmä on levinnyt Hollannista, Puolasta ja Espanjasta eri puolille läntistä maailmaa Yhdysvallat ja Pohjoismaat mukaan lukien. Poikansa ohjauksessa Wim Hofin kerrotaan jättäneen sensaatiohakuiset (media)tempunsa vähemmälle ja alkaneen keskittyä edistämään yhteistyötään tiedemaailman kanssa. (Carney 2020a, 159–163.)

Itseoppineena ja pitkälti verkkoympäristöissä maineensa luoneena hyvinvointivaikuttajana Hof on esimerkki nykypäivän verkottuneesta ja harkitusti brändätystä guruhahmosta, jonka tuotannosta merkittävä osa koostuu tämän tarjoamista digitaalisista palveluista (ks. myös Baker & Rojek 2020; Lawrence 2022). Enahmin johtaman Innerfire-nimisen perheyriksen keskeiset tuotteet koostuvat verkkokursseista, joilla opetellaan menetelmän perusteita. Viidellä eri kielellä saatavilla oleva Fundamentals-kurssi on aloittelijoille suunnattu, yhteensä 40 luennosta, opetusvideosta, joogatunnista, dokumentista ja koti-tehtävästä koostuva paketti. Toinen aloitustason peruskurssi on ”klassiseksi” luonnehdittu vanhempi kymmenviikkoinen verkkokurssi, joka koostuu viikoittain avautuvista ja asteittain vaikeutuvista kylmäaltistus- ja hengitysharjoituksista, opetusvideoista ja lisämateriaaleista. Tarjolla on lisäksi ilmainen 25 minuutin minikurssi, keho-mieli-yhteyden keskittyvä syventävän tason *Power of the Mind* -kurssi, kirjoja, hengitysharjoituksiin soveltuvaa musiikkia sekä maksullisilla lisäominaisuuksilla varusteltu ilmainen mobiilisovellus helpottamaan menetelmän harjoittamista ja oman edistyksen seuraamista. Yritys on lanseerannut myös kolmesta moduulista koostuvan opettajakoulutusohjelman, Wim Hof Method Academyn. Koulutuksen läpäissyt harjoittaja valmistuu sertifioiduksi Wim Hof -metodin ohjaajaksi, minkä jälkeen tämä voi järjestää itsenäisesti menetelmään opastavia kursseja. Ohjaajia on ympäri maailman, mukaan lukien Suomessa. Sukupuolijakaumaltaan ohjaajat painottuvat esimerkiksi Euroopan kontekstissa vahvasti miesoletettuihin.³

Keskeinen jännite kulkee Hofin poikkeuksellisiksi miellettyjen kykyjen ja hänen tavanomaisuutensa välillä. Yhtäältä häneen on tapana viitata eri medioissa yli-ihmisenä ja supermiehenä. Toisaalta häntä esitellään jokamiehenä, jonka kykyjen vakuutetaan olevan kenen tahansa saavutettavissa. Samastuttavuutta korostavat otokset Hofista pelleilemässä ja soittamassa kitaraa oppilaidensa kanssa omassa kodissaan. Esimerkiksi kirjansa alkupuheessa Hof painottaa, ettei ole supersankari, guru, saati geneettinen kummajainen, jollaiseksi häntä on monesti epäilty. Ristiriita tuottaa metodin keskeisen lupauksen, jonka kertojaääni kiteyttää *Becoming Superhuman with Iceman* -dokumentin alussa: ”Entä jos meissä kaikissa on kokonainen maailma koskemattomaa potentiaalia vain odottamassa vapauttamistaan?”

Hof tuo itse tämän jännitteen etualalle esittäytyessään *Freeze the Fear with Wim Hof* -televisiosarjassa suoraan kameralle ensimmäisen kerran. Julistettuun ensin rakastavansa kylmää ja uskovansa sen auttavan ihmisiä voittamaan ongelmansa, Hof käy läpi tempauksiaan ja saavutuksiaan, joita fysiologit ja lääkärit ovat hänen mukaansa pitäneet ihmiselle mahdottomina. Mainituksi tulevat jään alla uimisen maailmanennätys, puolimaraton lumisessa maastossa ilman kenkiä ja nousu Mount Everestin ”kuolemanvyöhykkeelle” pelkissä shortseissa. Esittely päättyy kontrastin kautta itsen määrittelyyn: ”Ihmiset kuvittelivat, että se mitä minä teen, olisi mahdotonta. Ja kuitenkin, minä tein sen. Minä en ole supersankari, guru tai mitään sen kaltaista. Minun nimeni on Wim Hof – minä en tunne kylmää, minä tunnen sen voiman.” (Suomenokset A. L.)

3 Ks. www.wimhofmethod.com/instructors.



Kuva 2. Wim Hof esittäytyy tositelvisiosarjassa *Freeze the Fear with Wim Hof* (BBC One, 2022). Kuvakaappaus videosta.

Wim Hofin esittely paljastaa ennen muuta metodin individualistisen eetoksen. Hof ei ole poikkeusihminen, ”luonnonoikku” eikä guru, mutta kuitenkin ainutkertainen yksilö, kahteen kertaan esittelyssä toistettu *Wim Hof*, jolla on erityinen suhde kylmään. Metodi kehystetään näin itsen aktualisaation ja oman potentiaalin löytämisen diskurssein, joiden kulmakiviä ovat yksilön autonomisuus, autenttisuus sekä vapaa tahto (Cronin 2005). Terapeuttisen vallan foucaultlaisessa viitekehyksessä itsen aktualisaatio ja henkilökohtainen terveys ja hyvinvointi ovat tyypillisesti toisistaan riippuvia tekijöitä – toista ei voi olla ilman toista. Tätä yhteyttä korostetaan myös kaupallisen lääketieteen teknologioiden (esim. kauneuskirurgia) ja tuotteiden (esim. hormonit ja muut lääkkeet) markkinoinnissa, jossa vedotaan itsensä löytämiseen ja sitä kautta hyvinvoinnin maksimoimiseen. Ruumiin ”tehostamisen tekniikoilla” yksilöä kannustetaan ”voimaan paremmin kuin hyvin”, kuten amerikkalainen bioeetikko Carl Elliott (2003) toteaa. Hyvinvoinnista (*wellness, well-being*) onkin terapeuttisissa kulttuureissa muodostunut viime vuosikymmenien kuluessa oma ideologinen viitekehyksensä, jolla on tapana viitata väljästi *terveyden ylläpitoon* (tai maksimointiin) erotuksena sairauden hoidosta.⁴ Konventionaalisen biolääketieteen tarjoamien hoitojen ”passiivisen” vastaanottamisen sijaan hyvinvoinnin käsitteellinen painopiste on aktiivisen toimijuuden tukemisessa (Derkatch 2016; 2022; Sointu 2006b). Henkinen hyvinvointi puolestaan liitetään stressin lievittymiseen, traumausten purkamiseen ja luovuuden lisääntymiseen. Hyvinvointi on tavanomaista esittää ”holistisena” omasta terveydestä ja toimintakyvystä huolehtimisena, joka kattaa terveyden fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset, emotionaaliset ja henkiset osa-alueet eikä erottele niitä toisistaan (Sointu 2011, 360).

Laskelmoivaa kylmäaltistusta kehystetään vastaavasti Wim Hof -metodin visuaalisissa ja verbaalisissa diskursseissa tekniikkana, jolla harjoittaja voi aktualisoida omaa minuuttaan ja ottaa vastuun hyvinvoinnistaan. Keskeisiksi esteiksi tälle nähdään yksilön pelot ja traumat, joiden tuottaman psyykkisen vastustuksen ylittämiseksi Hofin menetelmä on suunniteltu. Dokumenttielokuvissa Hof perustelee usein menetelmäänsä ”kärsimyksen vähentämällä” ja

4 Käytännössä hyvin monenlaisia hyvinvointia ylläpitäviä menetelmiä ja teknologioita voidaan soveltaa yhtä lailla erilaisten vaivojen ja sairauksien hoidossa, ei yksinomaan ennaltaehkäisevässä tarkoituksessa. Käyttäjät saattavat toisin sanoen kääntää hyvinvointiteknologioiden ja -tekniikoiden, kuten ilman reseptiä saatavien lisäravinteiden, lupaukset ja väitteet luontevasti sairaudenhoitomalliin. Jos vaikkapa leinikkikasveihin lukeutuvan tähkäkimikin (*black cohosh*) kerrotaan tuoteselosteessa ”tukevan vaihdevuosisia”, tästä kasvista valmistetun uutteen voidaan tulkita nimenomaan *lievittävän* kuumia aaltoja ja sitä saatetaan käytännössä nauttia kyseisten vaivojen hoitamiseksi, kuten hyvinvoinnin retoriikkaa tutkinut Colleen Derkatch (2012) sanoo.

tuo esiin oman vaimonsa itsemurhan, josta selviämiseksi kehitti metodinsa (ks. *Wim Hof, the Iceman Cometh*). Hof ei vain opeta, vaan elää omaa esimerkkiään.

Palkintona pelkojen kohtaamisesta ja omien rajojen ylittämisestä harrastajat kuvaavat hallinnan tunnetta ja keskittymiskykyä, joka tuntuu erittäin tyydyttävältä tai jopa valaisevalta (ks. myös Rinehart & Sydnor 2003; Lyng 2005). Pelkojen voittaminen ja omien rajojen ylittäminen toistuivat kyselyme vastauksissa, ja ne nostettiin esiin oleellisena psyykkisenä palkintona ja motiivina kylmäaltistuksen aloittamiselle. Jääkylmän veden aiheuttamia reaktioita oli tavallisesti pelätty etukäteen. Pelon voittaminen ja ensimmäisistä kastautumisista selviäminen toi kuvausten mukaan syvän tyydytyksen, kuten seuraava esimerkki osoittaa:

Joudun joka ikinen kerta yhä edelleen tietoisesti tekemään päätöksen siitä, että minä tosiaan menen tuonne kylmään veteen, vaikka jokainen askel portaita pitkin veteen aiheuttaa kehossa paniikkireaktion. Se, että saan rauhoitettua itseni ja hallitsen tilannetta, tuo minulle valtavasti mielihyvää, ehkä myös resilienssiä. (45-v. nainen, YTM)

Hyvinvoinnin ideologiaan kuuluu olennaisesti paitsi ennaltaehkäisevä itsehuolto myös uusliberaalina toisinaan kritisoitu yksilön vastuullistaminen omasta hyvinvoinnistaan ja tuottavuudestaan (vrt. Baarts & Pedersen 2009, 729).⁵ Näin ollen Hofin ohjeiden noudattamisen ja oman kehon kuuntelemisen välillä on tietty ristiriita. Supermiehen maineen voi yhtäältä tulkita luovan uskottavuutta opettajan asemalle, kun taas universaali yleistettävyyden on toisaalta olennaista metodin myymisen kannalta.⁶ Terapeuttiselle vallalle ominaisesti kaikenlainen ulkoinen ohjailu on korvattu yksilön henkilökohtaisen kasvun ja totuuden etsinnällä. Wim Hof -dokumenttielokuvissa Hof on usein itseoikeutettu guru, jonka luokse tullaan etsimään neuvoja ja viisautta. Esimerkiksi *Inside*-dokumentin päähenkilö Matt Shea kieltää moneen kertaan metodin ympärille kerääntyneessä joukossa olevan kyse kultista, mutta korostaa samalla Wim Hofin poikkeuksellista vetovoimaa. Erityisesti tämä näkyy kohtauksessa, jossa Shea osallistuu harjoitusleirin ”epäuskonnolliseen rituaaliin”, jossa joukko ihmisen sisäistä tulta symboloivia soihtuja kantavia leiriläisiä laskeutuu pimeydessä kylmään veteen. Rituaalia sivusta tarkkaileva Shea kuvailee Hofin olevan niin karismaattinen, että hän olisi ensimmäisenä juomassa myrkyä, jos Wim näin toivoisi.

Tieteellisyyden speaktaakkelit

Vaihtoehdohoitajien (CAM) kentällä ajatus hoidon tehoon liittyvästä näytöstä tai evidenssistä pohjaa tyypillisemmin arkielämän piiriin ja keholliseen kokemukseen kuin (lääke)tieteellisiin kriteereihin. Näytöksi saatetaan hyväksyä sellaisia hankalasti mitattavia muuttujia, kuten esimerkiksi löytääkö potilas oman elämänsä kehyksiin istuvan merkityksen oireilleen, muuttuuko hänen kokemuksensa tai käsityksensä itsestään, kehostaan tai terveydestään hoidon myötä tai onnistuuko hänen muodostaa vastavuoroinen suhde hoitajaan ja saada tältä validointia kokemuksilleen. (Barry 2006, 2655; Sointu 2006a; 2006b.) Vastaavasti Wim Hof -metodin hyödyistä on runsain mitoin anekdotaalista ja kokemusperäistä todistusaineistoa, mikä näkyy myös suosituissa ”minä kokeilin metodia”-YouTube-videoissa. Samalla Hof pyrkii kehystämään menetelmänsä tieteellisesti uskottavaksi. Tässä hän käyttää apunaan mediavälitteisiä speaktaakkeleja.

5 Tutkijat ovat samoin huomauttaneet, kuinka hyvinvointi ei ole vain ruumiillinen olotila tai optimaalinen taso, josta voisi sen saavutettuaan ryhtyä nauttimaan. Se on sen sijaan aktiivista tarkkailua ja ylläpitoa vaativa ideaali, joka on jatkuvasti vaarassa lipsahtaa ihmisen ulottumattomiin. Brunila ja kumppanit (2021a) epäilevät jopa, että ”terapeuttinen valta jossain määrin edellyttää, että sen kohde – yksilö tai yhteisö – ei koe olevansa riittävän hyvinvoiva tai onnellinen”, jolloin sille on ominaista tuottaa ihmisissä riittämättömyyden tunteita samalla kun se näyttäytyy lääkkeenä tällaisille tunteille.

6 Universaalia yleistettävyyttä tukevat tulkintamme mukaan myös ”objektiivinen” tiedepuhe ja miessukupuoli.

Hof (2020, 32) huomauttaa usein, ettei hän ole keksinyt tekniikoitaan itse – kylmähoidot, hengitys- ja tietoisuusharjoitukset tunnetaan monista terveydenhoidon perinteistä. Hän on pikemminkin räätälöinyt niistä omanlaisensa nykyihmiselle sopivan yhdistelmän, joka on ennen kaikkea tieteellisesti todennettu. Hof (2020a) romantisoi usein tiedettä: hän sanoo toivottavansa tervetulleeksi etenkin skeptiset äänet, joiden hän katsoo vain kirkastavan löytöjään. ”On vain yksi totuus, ei mitään otaksimia tai käärmeöljyä.” Toisaalta Hofin suhde tieteeseen on ambivalentti: hän esittää olevansa itse edellä sitä. Tieteilijät tulevat toisin sanoen hänen jäljessään ja yrittävät ymmärtää sitä, minkä Hof on oppinut itse kokemuksellisesti: ”Tieteen pitää ottaa meidät kiinni, mutta pian meillä on kaikki todisteet.” (Hof 2020a, 140.) Tieteellistyvien CAM-hoitojen populaareille representaatioille onkin leimallista näkemys *integraatiosta* biolääketieteen ja vaihtoehtoisten, vanhan ja uuden, idän ja lännen välillä (Derkatch 2016, 155–166). Käytännössä biolääketieteen epistemologia ja standardit hyväksyttävästä näytöstä hallitsevat sitä, miten vaihtoehtoja arvioidaan ja legitimoidaan terveyden institutionaalisissa konteksteissa (Cant 2019, 14–15).⁷

Toistaiseksi Wim Hof -metodin tieteellisyys pohjaa kouralliseen hajanaisia tutkimuksia, joissa on selvitetty metodin, tai sen tiettyjen osa-alueiden kuten hengitysharjoitusten, fysiologisia ja psykologisia vaikutuksia (ks. esim. Kox et al. 2014; Muzik et al. 2018; Buijze et al. 2019; Citherlet et al. 2021; Marko 2022; Zwaag et al. 2022). Hof kuitenkin kierrättää mielellään tutkijoiden lausumia ikään kuin jo todistettuina tieteellisinä faktoina ja tulee näin romantisoineeksi tieteellistä metodologiaa, joka on tosiasiaa hidas ja usein yksitoikkoinen erehdyksen ja toiston kautta etenevä kollektiivinen prosessi (ks. myös Talvitie 2023). Esimerkkinä tästä käy *Inside*-dokumentissa nähdyn Radboundin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan professorin Peter Pickkersin lausahtama ja Hofin sittemmin useasti kierrättämä toteamus siitä, kuinka Wim Hof ryhmineen pystyivät autonomista hermostoaan manipuloimalla lisäämään adrenaliinin tuotantoaan korkeammaksi kuin ihmisellä, joka hyppää ensimmäistä kertaa benjihyppyn.



Kuva 3. Wim Hof hollantilaisen tutkimusryhmän mitattavana. Kuvakaappaus YouTube-dokumenttielokuvasta *Becoming Superhuman with Iceman* (2019).

7 Tai kuten terveysviestintää ja -journalismia tarkasteleva Sinikka Torkkola (2008, 32) sanoo: ”Biolääketieteelliset terveydet ja sairaudet ovat hegemonisessa asemassa suhteessa muihin terveyksiin ja sairauksiin. Ne näyttäytyvät historiattomina ja luonnollisina, ja peittävät alleen muut mahdolliset terveydet ja sairaudet.” Vaihtoehtoisten ohella esimerkiksi hoitotiede on 1980-luvulta alkaen kyseenalaistanut joitain osin biolääketieteellisen terveys- ja sairauskuvan hegemonista asemaa.

Kylmäaltistusta harrastavissa piireissä kyseistä ruumiintekniikkaa perustellaan yleisesti fysiologisilla ja termobiologisilla tutkimustuloksilla. Vaikka ne perustuvat monenkirjaviini tutkimusasetelmiin, tutkimustiedolla on laaja kysyntä ja sitä on popularisoitu silmiinpistävästi ahkerasti 2000-luvulla (ks. esim. Søberg 2022). Kylmäuinnin suotuisista vaikutuksista verenkiertoon, hermostoon, vastustuskykyyn, tulehdustiloihin tai ruskean rasvan määrään on tullut ikään kuin yleisesti tunnustettua tietoa. Tämä voi vaikuttaa myös siihen, miten kylmäuinnin harrastajat kuvaavat kokemuksiaan. Kyselyymme vastanneista aktiivisista talviuijista huomattava osa kertoi jo alun alkaen lähteneensä hakemaan helpotusta tiettyyn terveysongelmaansa tai -ongelmiinsa, joihin kuului fyysisiä ja psyykkisiä vaivoja reumataudeista kohonneeseen verenpaineeseen, vaihdevuosiin ja migreeniin. Valtaosa kuvaili myös saaneensa uinnista helpotusta vaivoihinsa ja pystyneensä jopa vähentämään tai jättämään kokonaan pois lääkitystään.⁸

Wim Hof suosii speaktaakkelimaisten ”tieteellisten” demonstraatioiden ja kokeiden rakentamista mediakuvastossaan. Tällaisia ovat Guinnessin ennätysten tavoittelu ja näytösluontoiset tempaukset, kuten jääpalojen seassa istuminen ja elintoimintojen mittaaminen samalla reaaliaikaisesti (ks. TEDxAmsterdam). Visuaalisesti Wim Hof -dokumenttielokuvat tukevat tiedemyönteisyyttä muun muassa jatkamalla pitkää tieteellisyyden esittämisen traditiota, jossa ihminen asemoidaan lääketieteellisten toimenpiteiden ja teknologioiden kohteeksi ja ammattilaisten ympäröimäksi (kuva 3; ks. myös Torkkola 2008, 235–237). Kuten medikaaliantropologi Joseph Dumit (2012; myös Eyal 2019) sanoo, tiede on auktorisoidun diskurssin muoto, jonka auktoriteettia täytyy ylläpitää toistuvissa performansseissa. Näitä performansseja kutsutaan yleensä tieteellisiksi kokeiksi ja demonstraatioiksi, joiden katsotaan edelleen materialisoivan ja todentavan tieteellisiä faktoja. Kun Hof todentaa tiedettä ruumiillisesti speaktaakkelimaisissa näytöksissä, tiede puhuu affektiivisella, kehollisella ja populaarilla kielellä. Hof siis asemoi itsensä todistusaineistoon ja näyttöön perustuvan (lääke)tieteen (*evidence-based medicine*) kumppaniksi ja tuottaa itsestään ja omasta kehostaan todistusaineistoa tieteelle ja omalle menetelmälleen.



Kuva 4. Wim Hof kylpee arkkupakastimessa ja kertoo samalla sydän- ja verisuonitautien tappavan eniten ihmisiä läntisessä maailmassa: ”Tämä [kylmäaltistus] tappaa sydän- ja verisuonitappajan.” Kuvakaappaus *BREATHE*-YouTube-dokumenttielokuvasta (2022).

8 Koska kyselymme suunnattiin lajin aktiiviharrastajille, siitä olivat rajautuneet pois mahdolliset tapaukset, joissa kylmäaltistuksen vaikutuksia ei ollut koettu myönteiseksi.

Useissa Wim Hof -dokumenteissa pohditaan, miksi metodi on herättänyt myös vastustusta tiedeyhteisössä. Esimerkiksi *Inside*-dokumentti esittää, että Hofin näkemys kehosta ja terveydenhuollosta ei ole suotuisa hallitsevalle biolääketieteelliselle järjestelmälle. Dokumentin päähenkilö Matt Shea väittää Hofin löytäneen keinon vaikuttaa ihmisen immuunijärjestelmään ilman lääkkeitä, millä saattaa olla merkitystä esimerkiksi tulehdus- tai autoimmuunisairauksien hoidossa. Ääneen lausuttu implikaatio on, että lääkeyritykset – tai lääkeyritysten rahoittamat tieteilijät – eivät halua lääkkeitöntä hoitoa kilpailemaan oman tuottoisan liiketoimintansa kanssa.

Kaikessa tiedemyönteisyydessään Wim Hofin edustamaan ajatteluun liittyykin olennaisesti ”luonnonmukaisuuden” ihannointi ja tietynlainen antimodernismi, jossa kehon omien taipumusten ja kykyjen tukeminen kajoamatta siihen ”vieraiksi” koetuilla lääkkeillä katsotaan ihanteelliseksi toimintamalliksi (ks. esim. Carney 2020a, 150). Tässäkin suhteessa Wim Hof -metodi on yhtenevä CAM-kentän peruseriaatteen kanssa, jonka mukaan luonto osaa itse parantaa itsensä (Cant 2019, 8–9). Palaamme CAM-kentän luontoteemaan tuonnempana.

Ruumiin rajojen koetteleminen: ”Biohakkerointi” ja ruumisnostalgia

Tämän vuosituhannen ihmisinä meillä ei ole haasteita voitettavana, rajoja rikottavana tai uhkia paettavana, joten olemme ylensyöneitä, ylikuumentuneita ja alistimuloituneita. (Carney 2020a, 22.)

Kylmäaltistuksen terapeuttista ideologiaa ohjaa ajatus nykyelämänmuodossa ”liian helpolla pääsevän” ruumiin lyhytaikaisesta ja hallitusta kuormittamisesta stressitilalla. Esimerkiksi Wim Hof puhuu stressistä usein ystävänänsä sekä positiivisena ja välttämättömänä elinvoimana. Stressi tarkoittaa tällöin keholle tuotettua reaktiivista tulkintaa uhasta (*perception of threat*), jota pyritään lieventämään harjoittelemalla. Uskomuksena on, että kun stressiin tutustutaan kontrolloidusti kylmäaltistuksessa, tuloksena on sen joustava säätelykyky. Sama ajatus lävistää niin sanotun biohakkeroinnin, jota voidaan luonnehtia systematisoiduksi, tiede- ja teknologiavetoiseksi kehon ja terveydentilan manipuloinniksi ulkoisin ärsykein, asteittaisin elämäntapamuutoksin ja itseä mittaamalla (ks. myös Lupton 2016; Reagle 2019). Biohakkerit altistavat itsensä säännöllisesti niin sanotuille hormeettisille stressoreille, joihin laskeetaan kylmä- ja kuumahoitojen ohella esimerkiksi fyysinen rasitus, paastointi ja tiettyjen kasvien polyfenoliyhdisteet (ks. esim. Dr. Rhonda Patrick). Biologiasta ja toksikologiasta lainattu hormoneetin käsite viittaa substanssin oikealla annostuksella tuotettuun positiiviseen stressiin, jonka seurauksena organismi, tässä tapauksessa ihmiskeho, oppii vahvistamaan ja sopeuttamaan puolustusreaktioitaan. (Ks. myös Lindfors 2021, 164.)

Kyselymme vastauksissa toistui huomattavasti ”palautumisen” termi, jolla kuvattiin kylmäuinnin harrastamisen syitä. Termillä viitattiin varsinkin työelämän kuormitukseen, josta palautumiseen tarvittiin ”pään nollaamista” tai ”tyhjentämistä” kylmän avulla. Stressinsietokyvyn harjoittamisen teema kukoistaa erilaisissa populaareissa, kaupallisissa ja institutionalisoiduissa diskursseissa työelämävalmennuksesta tosi-tv-sarjoihin. Stressin hallinnasta onkin tullut eräs aikamme näkyvimmistä itsen teknologioiden modaaliteeteista, jolle on kysyntää erityisesti työelämässä. Omaa suorituskykyään palautumisharjoituksilla, kuten kylmäuinnilla tai mindfulnessilla oma-aloitteisesti

tehostava ”uusi työruumis” on jälkitekollisten työmarkkinoiden ideaalitapaus (Saari 2016; Puustinen 2014). Kun siihen lisätään ajatus kylmäuinnista luonteen karaisemisen ja tunteiden syvätutkimisen välineenä, voidaan puhua työmarkkinoiden affektiivisen orientaation ihanteellisesta ruumiillistumisesta (Kinnunen & Parviainen 2016; Brunila et al. 2021a; 2021b).⁹

Niin Wim Hof -metodin mediaesityksissä kuin biohakkeroinnissa ”miehisen” tiedeveitoisuuden ja insinöörietoksen voi tulkita täydentävän CAM-kentälle ominaista ”feminiinistä” intuitiota ja kehotietoisuutta. Jäisessä avannossa suoritettu kylmäaltistus – kuin myös saunominen kovissa löylyissä – näyttäytyy esimerkiksi Hofiin liittyvissä mediaesityksissä miehisenä tapana ylläpitää omaa terveyttään. Siinä fyysinen riskinotto, omien rajojen koetteleminen ja kova kehollinen kuormitus yhdistyvät omasta fyysisestä, psyykkisestä ja emotionaalisesta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Samoin puhe stressistä ja sen hallinnasta, saati hofilainen puhe välittäjäaineista ja HPA-akselista kehon stressinsäätelyjärjestelmänä, voidaan mieltää miehiseksi, ”tieteellisemmäksi” kehystykseksi tunteista ja emotionaalisesta kuormituksesta puhumiselle. Kylmäaltistus sallii lisäksi suorituksen mittaamisen ja optimoinnin – yksinkertaisimmillaan säätelemällä vedessä oleskelun aikaa tai kylmyyden astetta, ajankohtaa tai altistusfrekvenssiä – sekä hofilaisen ennätysten tehtailemisen.

Ääriurheilulajien tapaan kylmäaltistus on instituutioiden ulkopuolella tapahtuvaa omaehtoista toimintaa, jota ohjaa elämyshakuisuus ja ruumiin rajojen koetteleminen muun muassa erilaisten temppujen avulla. Ruumiille tuotetun stressin ja siitä aiheutuvan kestävyys koettelu vieään toisinaan ääri rajoille, jolloin kylmäaltistus flirttailee extreme-urheilua motivoivan uusien ennätysten rikkomisen ja (kuoleman)pelon uhmaamisen kanssa. (Brymer & Gray 2010; Lebeau & Sides 2015.) Wim Hof -metodia onkin kritisoitu harjoittajiansa innostamisesta miehiseen voimannäyttöön ja varomattomiin temppuihin, minkä seurauksena ihmisiä on myös menehtynyt. Yhtenä esimerkkinä Hofin menetelmän liukumisesta näytösluonteiseksi extremelajiksi voi pitää YouTube-ryhmä Yes Theoryn dokumenttia *Becoming Superhuman with Iceman*, joka on yksi katsotuimmista Wim Hofiin liittyvistä YouTube-dokumenteista yli 16 miljoonan katselukerrallaan.¹⁰

Becoming Superhuman -dokumenttielokuvassa kuuden hengen joukko yhdysvaltalaisia saapuu Hofin luokse Puolaan aikomuksenaan opetella tämän metodi. Ryhmä pitää tunnuslauseenaan ”mukavuutta epämukavuudessa” (*comfort in discomfort*), mistä syystä Hof päättää tehdä porukalla erityisen haastavia testejä. Hän panee ensi töikseen ryhmän hyppäämään kuudesta metristä jäiseen veteen ja seuraavaksi istumaan kymmenen minuuttia jäisessä vedessä. Molemmat suoritukset tehdään ilman etukäteisvalmisteluja, opastusta tai hengitysharjoituksia, joiden olisi tavallisesti tarkoitus valmistaa oppilaita kestäämään kylmää. Nyt hyppy jäiseen veteen ja kymmenen minuutin jääkylpy suoritetaan pelkästään tahdonvoiman ja ”mielen” avulla, mitä ryhmän jäsenet kummeksuvat mutta päättävät Hofin vakuuttelujen jälkeen kuitenkin osallistua haasteeseen. Varotoimenpiteiden osalta Wim Hof sanoo myöhemmin kameralle kymmenen minuutin jääkylvyn kyllä olevan vaarallista sydän- ja verisuonielimistön ongelmista kärsivälle ihmiselle, mutta myös ”varmistaneensa ettei tällä porukalla ole hätää”.

Dokumentin huippukohdassa joukko hytisee vedessä kymmenen minuuttia ja alkaa vähitellen rohkaista toisiaan yhä kovemmin huudoin, rytmikkäin ääntelyin ja karjahduksin. Session jälkeen ryhmän keskeishenkilönä esiintyvä, itsensä selvästi ääri rajoille vienyt ja iholtaan punaiseksi muuttunut Thomas raportoi menettäneensä tunnon käsistään ja jaloistaan. Saunan lämmössä kyl-

9 Kylmäuinnin sanotaan saavan ihmisen ”mukavammaksi” (esim. Rantavaara 2020). Mukavuus taas on sosiaalisena ja affektiivisena orientaationa entistä arvokkaampi ominaisuus muun muassa jälkitekollisilla työmarkkinoilla.

10 Dokumentti on myös osa metodin verkkokursseja eli sillä on tässä mielessä Hofin virallinen hyväksyntä.

mä veri palaa ryhmäläisten käsistä ja jaloista keskivartaloon, mikä saa heidät vääntelemään, huitomaan ja huutamaan lauteilla.¹¹

On aiheellista kysyä, voidaanko Wim Hof -metodista esimerkiksi *Becoming Superhuman* -dokumentin osalta puhua ensisijaisesti hyvinvoinnin tai terveyden kohentamisen tekniikkana. Metodien monissa audiovisuaalisissa representaatioissa, kuten kyseisessä dokumenttielokuvassa – tai vastaavasti kilpailijoiden itsetutkiskelun ja pelkojen käsittelyn varaan rakennetussa *Freeze the Fear with Wim Hof* -sarjassa, joka huipentuu viimeisessä jaksossa nähtävään benjihyppyyn noin 150 metriä (500 jalkaa) korkealta sillalta – otetaan pikemminkin kylmäaltistukseen ja omien rajojen koetteluun liittyvää (maskuliinista ja/tai kilpailullista) huomio- ja shokkiarvoa haltuun ja sovitaan sitä näennäisesti terveyden edistämisen ja itsen kehittämisen viitekehukseen.¹² Varhaisen, shokkiarvoon luottavan ja osallistujat koville laittavan ”ensimmäisen aallon” tosi-tv:n (esim. *Pelkokerroin, Selviytyjät*) voikin tulkita yhdistyvän niissä myöhempään, niin sanottuun ”tavoitteelliseen tosi-tv:hen”, jossa osallistujia (ainakin nimellisesti) kehitetään ja autetaan (ks. Philips 2005, 217; Paasonen 2007, 47).

Mielestämme kylmäaltistuksessa on erityisesti Wim Hof -metodin tapaisten muotojen kohdalla kyse eräänlaisesta ”ruumisnostalgisesta” ilmiöstä, jossa elämyksiä ja jopa koko elämän tarkoitusta haetaan omasta ruumiillisuudesta, erityisesti sen rajojen koettelemisesta. Kulttuurihistorioitsija Kenneth Dutton (1995) viittaa ruumisnostalgian käsitteellä länsimaissa viime vuosikymmeninä virinneeseen kiinnostukseen ”pelkistettyä” ruumiillista olemassaoloa kohtaan, joka yhdistetään romantisoivasti esihistoriallisiin ihmisiin (”luolamiehiin”) tai alkuperäiskansoihin. Duttonin mielestä ruumisnostalgian esiinnousu on sikäli paradoksaalinen ilmiö, että länsimaisen yhteiskunnan voittokulku on perustunut ennemmin älyn tieteelliseen ja teknologiseen soveltamiseen kuin ruumiilliseen kyvykkyyteen. Toisaalta juuri tämä voi hänen mukaansa olla ruumisnostalgian syynä. Stressinhallinnan ja hyvinvoinnin viitekehukseen mukautetulla, näyttävällä ruumiin ja sen rajojen koettelemisella on nykyisessä mediaympäristössä selkeää huomioarvoa, jota esimerkiksi Wim Hof -metodin julkisissa esityksissä hyödynnetään ja nostetaan etualalle. Kehon luontaisen sopeutumiskyvyn korostamiseen yhdistyy Hofin ja häntä tulkitsevan toimittaja-antropologi Scott Carneyn ajattelussa ruumisnostalginen kaari, jossa menneisyyden ihminen näyttäytyy ylivertaisenä nykyihmiseen verrattuna: ”Muinaisina aikoina selviydyimme kiperistä tilanteista ilman mitään, mikä edes etäisesti muistuttaisi modernia teknologiaa. Meidän piti olla vahvoja.” (Carney 2020a; myös 2020b.)

Ankara syli: Luontoyhteyden ambivalenssi

Kylmäaltistuksen diskursseissa toistuu puhe luontoyhteydestä erilaisin merkityspainotuksin. Hofista kertovat dokumentit kuvaavat hänet säännönmukaisesti vaikuttavissa luontoympäristöissä, kuten vuoristoissa ja jäätiköillä (ks. kuva 5). Kuvakulmat vaihtelevat kokovartaloksista, joissa keskiöön nousee Hofin maskuliininen ja harjoitettu ruumis, panoraamamaisiin ja majesteettisiin maisemakuviin, joihin Hofin (ja ihmisen) pienuus rinnastuu. Wim Hof -metodissa luontoyhteyttä tavoitellaan paremman ”keho-yhteyden” kautta, tai ne viittaavat jopa samaan asiaan. Hofilaiseen ideologiaan kuuluu näkemys luonnosta ankarina – mutta samalla esteettisesti elähdyttävinä ja visuaalisesti kuvauksellisina – olosuhteina, joihin kylmä auttaa sopeutumaan sen akti-

11 Hofin menetelmään kuuluu ”hallittu” hypotermiaan eli ruumiin alilämpöön ja niin sanottuun *afterdropiin* tutustuminen, joka voi yllättää kokemattoman kylmäuimarin tämän lämmitellessä kehoon pitkän kylmäaltistuksen jälkeen. Kylmässä raajojen verisuonet supistuvat, jotta lämmin veri voi pitää sisäelimet ja kehon keskiosan lämpimänä. *Afterdrop* syntyy, kun keho alkaa kylmäaltistuksen jälkeen lämmitä ja kylmä veri pääsee taas virtaamaan kaikissa suonissa. Kylmien käsien ja jalkojen kautta kulkiessaan lämmin veri ehtii jäähtyä ja palatessaan sydämeen se laskee ydinlämpötilaa.

12 Ja joskus myös hyväntekeväisyyteen, kuten vuonna 2014 trendanneessa jäävesihaasteessa (*ice bucket challenge*), jonka tarkoitus oli lisätä tietoisuutta ALS-taudista (ks. Rossolatos 2015). Tempaukseen osallistui myös useita julkisuuden henkilöitä, kuten Yhdysvaltain entinen presidentti George W. Bush, joka haastoi mukaan Bill Clintonin (ks. lisää Jäävesihaaste - Wikipedia).



Kuva 5. Wim Hof uimassa jäisissä luonnonvesissä *Civilized to Death!* -YouTube-dokumentissa (2020). Wim Hof -metodin kuvastoissa passiivinen "potiluus" muuttuu usein aktiiviseksi, luonnonmukaiseksi toimijuudeksi, joka ei tarvitse terveyttä ylläpitääkseen lääketieteen ammattilaisia ympärilleen. Kuvakaappaus videosta.

voidessa luontaiset selviytymistaidot. Tämän näkemyksen mukaan ihmiset heikentävät itseään turvautumalla ulkoisiin apuvälineisiin ja teknologiaan. "Asiat, joita olemme kehittäneet pitämään olomme mukavana, tekevätkin meistä heikkoja" (Hof 2020b, 10). Hof puhuu kylmästä säälimättömänä mutta oikeudenmukaisena opettajanaan, muusanaan tai peilinään, joka näyttää kehon kulloisenkin olotilan.

Luonto ja keho sen metonymiana nähdään CAM-kentällä sisäsyntyisesti "viisaina" toimijoina, jotka osaavat ja pohjimmiltaan haluavat parantaa ja palauttaa itse itsensä tasapainoon. Ihmisen itsensä osaksi jää näin ollen auttaa luontoa tekemään tehtävänsä – usein minimoimalla oma haitallinen vaikutuksensa. (Barcan 2011, 22–23.) Wim Hofin tavaramerkkeihin kuuluu kylmän (veden) personointi, mitä voidaan tulkita antropomorfismina tai fetisointina, jossa luonnonelementtiin liitetään toimijuuden ja älykkyyden piirteitä. Painotus vertautuu äärilajeihin perinteisesti kohdistuneeseen tulkintaan, jonka mukaan urheilijat suhtautuisivat luontoon voitettavana tai valloitettavana kohteena. Tämän on nähty edustavan perin (länsimaista) maskuliinista luontosuhdetta, mitä on myös kritisoitu paitsi tutkijalähtöisyydestä myös liiallisesta ihmiskeskeisyydestä. Samoin kuin Hofille, myös monien muiden eri ääri-lajien harrastajien omissa kokemuksissa luonto vaikuttaisi ennemmin näyttäytyvän toimijana, jonka ehtoja on kunnioitettava ja opittava "tanssimaan" niiden kanssa (Brymer & Gray 2009).

Tanssimetaforaa voi soveltaa myös kysely- ja haastatteluaineistomme tulkintaan, jossa toistui puhe siitä, ettei jäistä vettä ja sen tuottamaa kokemusta ei ole tarkoitus voittaa, nujertaa tai painaa alas. Jopa äärimmäisissä muodoissaan kylmäuintiin voidaan sisällyttää pyrkimys voimakkaisiin aistielämyksiin luonnon ehdoilla ja sen kautta nöyryyden ja rohkeuden tutkimiseen itsessä. Oma itseä täytyy kuunnella, jotta sen rajat pystyisi ylittämään, ja omat rajat pitää joskus ylittää, jotta kuulisi oman kehonsa. Kylmän veden ajatellaan tarjoavan ympäristön kehittää ruumiillisia vastaanottavaisuuden ja affektiivisen vaikutettavuuden taitoja – "aktiivista passiivisuutta" ja avoimuutta maailman

vaikutteille (Paterson 2004, 170). Samalla oma keho pyritään ottamaan hallintaan ja kontrolloimaan sen reaktioita fokusoidun mielen ja syvien (ulos-) hengitysten avulla. Jääkylmää vettä vastaan ei ”taistella”, kuten kyselyymme vastanneet uimarit ja Wim Hof -ohjaajat korostavat. Sen hyinen kosketus otetaan päinvastoin vastaan omia fyysisiä ja psyykkisiä reaktioita hyväksyvästi tarkkaillen – mikä mahdollisena haavoittuvuuden merkinä voi asettua perinteisen maskuliinisen ruumiillisen itseilmaisun kanssa poikkiteloin (ks. myös Silverman 1992; Sointu 2011).

Kuten Hofista kertovat dokumentit kerta toisensa jälkeen painottavat, kylmäältistuksessa yhdistyvät raaka aistielämys ja mielenhallinta, biologia ja kulttuuri. Harrastajilleen se tarjoaa kokemuksen mielen ja ruumiin välisestä yhteydestä, kuten empiirisestä aineistostamme käy ilmi. Kulttuurintutkija Ruth Barcanin (2011) mukaan terapeutista vaikutusta tai henkistä kehitystä tavoitellaan vaihtoehtohoidoissa usein ruumiillisilla harjoitteilla tai (urheilu-) lajeilla, joiden koetaan edistävän kehötietoisuutta ja sen aistimellista yhteyttä ympäristöön tai luontoon. Samalla kun hoitomuodot voivat avata kiinnostavia tapoja tulkita ja kokea kehoa ja muodostaa yhteys luontoon, ne ovat monesti medioituneina kulutustuotteina myös kiinteä osa antropologi David Howesin (2005) kuvailemaa myöhäiskapitalistisen kulttuurin aistillisilla nautinnoilla ja elämyksillä pelaavaa logiikkaa (ks. myös Neves et al. 2022).

Talviuinnin tapaisiin tekniikoihin sisältyy kuitenkin syvällisemmän aistimellisen luontoyhteyden kokemisen mahdollisuus. Paitsi että hofilaiseen diskurssiin kuuluu eksplisiittinen luonnon personointi ja sen taktiiliseen syleilyyn antautuminen, monet kyselyymme vastaajat kuvasivat uintihetkeä sulautumisena veteen ja muuhun luonnon ympäristöön, jopa maailmankaikkeuteen, kaikkien aistien kautta. Useissa vastauksissa oli yksityiskohtaista kuvausta luonnon estetiikasta ja sen moniaistisista havainnoista uintirituaalin aikana ja niiden herkistävästä ja usein myös lohduttavasta ja rauhoittavasta vaikutuksesta. Ajattelemme veden tuottavan erityisesti tuntoaistin kautta eräänlaisen sylikokemuksen, jossa oman ruumiin ja veden rajojen koetaan sulautuvan kuin ”onnistuneimmassa” paritanssissa (vrt. Manning 2009). Tuntoaistin ja luonnon esteettisen kosketuksen kautta talviuinti voi avata väylän uudenlaiseen ympäristötietoisuuteen ja jopa poliittiseen environmentalismiin: tapaan nähdä ihmiset ja muut oliot toisiinsa väistämättä suhteisina erillisyyden sijaan (ks. myös Obrador 2012; Neimanis 2017; Nätyнки et al. 2023). Wim Hof -metodin mediaesitykset ja muut kylmäuinnin audiovisuaaliset representaatiot voivat nekin tukea ympäristötietoisuutta esimerkiksi lisäämällä ymmärrystä kylmyydestä yhä niukemmaksi käyvänä resurssina jatkuvasti lämpenevässä maailmassa (ks. Radin & Kowal 2017), vaikka tällaiset näkökohdat jäävät usein yksilökeskeisen itsen optimointipuheen varjoon.

Lopuksi

Olemme tässä artikkelissa osoittaneet, miten kylmäältistuksen audiovisuaaliset mediaesitykset tieteellistävät omalta osaltaan yksilövetoisia vaihtoehtohoittoja rakentamalla speaktaakkelimaisia mielikuvia ruumiin hallitusta koettelemisesta. Wim Hof -metodin aiheita kaupallistavasta mediakuvastosta nousee erityisesti esille kahtalainen tapa esittää kylmäältistus yhtäältä tieteellisesti todennettuna ”biohakkeroinnin” välineenä ja toisaalta luonnonläheisenä tai jopa antimodernina ruumisnostalgian muotona. Tieteellisyys ja luonnonmukaisuus eivät asetu näissä esityksissä vastakkaisiksi, vaan päinvastoin täydentävät

toisiaan tehden tieteellisistä ”faktoista” entistä vastaansanomattomampia – joskin usein myös romantisoituja, epäpolitisoituja ja kaupallistettuja objekteja. Samalla kun tiedettä näin romantisoidaan, luonnonmukaisuuden ihannetta saatetaan samalla ”tieteellistää”, mihin voi jälleen liittyä omia ongelmiaan. Tarkastelumme on väistämättä ollut melko ”isosilmäisellä” verkolla toteutettu kartoitus toistaiseksi vähän kulttuurintutkimuksellista huomiota saaneesta aihealueesta. Kiinnostavia jatkotutkimuksen kohteita olisivat esimerkiksi kylmäuinnin (mediaesitysten) tunnetalouteen, ympäristöpoliittisiin merkityksiin tai sen tieteellistymisen sukupuolittuneisuuteen kytkeytyvät aspektit.

Dokumenttielokuvassa *Stronger by Stress: Biohacking Documentary* (2022) kehon ja terveydentilan hakkerointia esimerkiksi kylmäaltistamalla perustellaan ratkaisuna lisääntyviin yhteiskunnallisiin ja esimerkiksi ilmastonmuutoksen aikaansaamiin kriiseihin. Tätä kautta artikkelissamme kuvattuja käytäntöjä voi tulkita variaationa yksilölähtöisestä survivalismista ja preppauskulttuureista, joiden suosio on vain kasvanut viime vuosien kiihdyttämässä epävarmuudessa. Niistä on tullut yksi monista foucault’laisista itsen ja ruumiin tekniikoista, joiden avulla subjektivoitu valta toimii. Yltiöpäinen ja näennäisen epäpoliittinen usko yksilön kykyyn ”ottaa vastuu omasta hyvinvoinnistaan” on samalla itsen kehittämisen, biohakkeroinnin ja Wim Hof -metodin tapaisten liikkeiden kriittinen kohta (ks. myös Hobart & Kneese 2020). Kun ihmisiä rohkaistaan uskomaan, että heillä on kontrolli hallita kaikkea itsessään tai elämässään, sillä voi olla kielteisiä seurauksia. Naiivi fantasia voittamattomuudesta tai kuolemattomuudesta tuottaa väistämättä tunteen epäonnistumisesta, mikäli ihminen ei saakaan omaa tilaansa kohennettua toivotulla tavalla (Barcan 2011, 106). Vastaavasti hakkeroinnin metafora sovellettuna ihmiskehon terveydentilaan saattaa luoda vaikutelman yksinkertaisista ”korjauksista” tai ”julman optimistisista” (Berlant 2011) oikopoluista vaivoihin, sairauksiin ja oireisiin, jotka ovat monin tavoin liitoksissa myös sosioekonomisiin ja poliittisiin tekijöihin.

On ylipäätään huomionarvoista, kuinka monet kylmäaltistuksen asiantuntijat ja harrastajat esittävät avannon nykyään ihanteellisena harjoitusympäristönä tai ”laboratoriona”, jossa jälkiteollisen läntisen yhteiskunnan kansalainen voi tutustua omaan stressinsietokykyynsä ja kehittää omaa resilienssiään. Jäinen vesi kehystetään tällöin ympäristöärsykkeeksi, jonka avulla voidaan käynnistää autonomisia kehollisia reaktioita ja opetella hallitsemaan tai edes mukautumaan paremmin hermostollisen virityksen vaihteluihin. Stressinsietokyvystä, ruumiin tuntemuksiin tutustumisesta ja omien pelkojen ylittämisestä on puolestaan lyhyt matka tiedostamattomassa/kehossa piilevien traumojen käsittelyyn, jollaiseksi kylmäaltistus myös joissain yhteyksissä kehystetään – tässäkin aihealue, joka kaipaisi kipeästi lisätutkimusta mediaesitysten suurpiirteisten lupausten tai yleistysten tueksi. Ylipäätään näkökulmat ja puheenvuorot, joissa pohdittaisiin kylmäaltistuksen mahdollisia haitallisia vaikutuksia tai tilanteita, joissa kehon kylmettämisen tai hermostollisen stimulaation suhteen olisi syytä olla varovainen, ovat pitkään edustaneet hyvin pientä vähemmistöä kylmäuinnin positiivisia vaikutuksia ja hyötyjä ylistävissä populaareissa ja kaupallisissa esityksissä.¹³ Kritiikin ei kuitenkaan ole syytä pyrkiä väheksymään niitä monia myönteisiä psykofyysisiä ja sosiaalisia vaikutuksia, jotka kylmäuinnin eri muotojen harjoittajat kokevat todellisiksi.

Antti Lindforsin osuus luvusta on tehty osana Suomen Akatemian tutkija-tohtorihanketta (SA 331204).

13 Esimerkiksi vuosia säännöllisesti harjoitetun kylmäaltistuksen vaikutuksista ei (toistaiseksi) ole juurikaan tutkimustietoa, kuten lämmönsäädön fysiologiaan erikoistunut ympäristöterveystieteilijä Tiina Ikäheimo totesi *Kylmä*-dokumentin ensi-iltaanäytöksessä Oulussa joulukuussa 2022.

Lähteet

Aineisto

Becoming Superhuman with Iceman. Yes Theory, 2019. Ohj. Ammar Kandil. *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=8cvhwquPqJ0&t=11s> (linkki tarkistettu 15.8.2022).

“BREATHE” *Wim Hof Documentary*. (*The Wim Hof Method*) By Jacob Sartorius. Bottom Card, 2022. Ohj. Sam Cahill. *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=C0RBMwirwC4> (linkki tarkistettu 15.9.2022).

CIVILIZED TO DEATH! My 30-Day Wim Hof Method Experience. Written, directed, filmed by Marius Domkus (2020). *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=WA7NsyCtWEw> (linkki tarkistettu 15.9.2022).

Freeze the Fear with Wim Hof. BBC One. Ohj. Sabeh Bali, Alex Reynolds, Ben Roe & Josh Jacobs. Saatavilla: <https://www.bbc.co.uk/programmes/p0bwt6q> (linkki tarkistettu 16.3.2023).

Heal Yourself with the Ice Shaman / Wim Hof & Russell Brand. *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=JPPLicAEFec&t=189s> (linkki tarkistettu 8.3.2023.)

Inside the Superhuman World of the Iceman. Vice Studios, 2015. Ohj. Daisy-May Hudson. Saatavilla: https://video.vice.com/en_us/video/inside-the-superhuman-world-of-the-iceman/55a66a5c6d832c01483498c1 (linkki tarkistettu 8.8.2022).

I tried Ice Swimming for 30 days: it Changed my Life. *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=PO6170ugWUw> (linkki tarkistettu 2.8.2022).

TEDxAmsterdam – Wim Hof 11/30/10. *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=L9Cgaa8U4eY&t=620s> (linkki tarkistettu 14.12.2022).

Wim Hof, the Iceman Cometh / HUMAN limits. *Youtube.com*. 26.9.2016. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=q6XKcsm3dKs&t=2s> (linkki tarkistettu 8.3.2023.)

Kirjallisuus

Abidin, Crystal (2018) *Internet Celebrity: Understanding Fame Online*. Bingham: Emerald.

Alter, Joseph S. (2015) Nature Cure and Ayurveda: Nationalism, Viscerality, and Bio-ecology in India. *Body & Society* 21:1, 3–28.

Appelberg, Magnus (2022) *Iskall Sinnesfrid*. Förlaget M Oy Ab.

Baarts, Charlotte & Pedersen, Inge Kryger (2009) Derivative Benefits: Exploring the Body Through Complementary and Alternative Medicine. *Sociology of Health and Illness* 31:5, 1–15.

Baer, Hans (2004) *Toward an Integrative Medicine: Merging Alternative Therapies with Biomedicine*. Walnut Creek, CA: Altamira Press.

Baker, Stephanie A. & Rojek, Chris (2020) *Lifestyle gurus: Constructing authority and influence online*. Cambridge: Polity Press.

Barcan, Ruth (2011) *Complementary and Alternative Medicine: Bodies, Therapies, Senses*. New York: Taylor and Francis.

Barry, Christine Ann (2006) The role of evidence in alternative medicine: Contrasting biomedical and anthropological approaches. *Social Science & Medicine* 62, 2646–2657.

Berlant, Lauren (2011) *Cruel Optimism*. Durham: Duke University Press.

Boellstorff, Tom; Nardi, Bonnie; Pearce, Celia & Taylor, T. L. (2012) *Ethnography and Virtual Worlds. A Handbook of Method*. Princeton: Princeton University Press.

Brosnan, Caragh; Vuolanto, Pia & Danell, Jenny-Ann Brodin (2018) Introduction: Reconceptualising Complementary and Alternative Medicine as Knowledge Production and Social Transformation. Teoksessa Caragh Brosnan, Pia Vuolanto & Jenny-Ann Brodin Danell (toim.) *Complementary and Alternative Medicine: Knowledge Production and Social Transformation*. Lontoo: Palgrave Macmillan, 1–29.

Brunila, Kristiina; Harni, Esko; Saari, Antti & Ylöstalo, Hanna (2021a) Terapeuttisen vallan käsitteellisiä näkökulmia ja historiallisia kehityskulkuja. Teoksessa Kristiina Brunila, Esko Harni, Antti Saari & Hanna Ylöstalo (toim.) *Terapeuttinen valta: Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino, 13–30.

- Brunila, Kristiina; Harni, Esko; Saari, Antti & Ylöstalo, Hanna (2021b) Terapeuttisen vallan jännitteet. Teoksessa Kristiina Brunila, Esko Harni, Antti Saari & Hanna Ylöstalo (toim.) *Terapeuttinen valta: Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino, 333–340.
- Brymer, Eric & Gray, Tonia (2009) Dancing with nature: rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning* 9:2, 135–149. DOI: [10.1080/14729670903116912](https://doi.org/10.1080/14729670903116912).
- Brymer, Eric & Gray, Tonia (2010) Developing an intimate “relationship” with nature through extreme sports participation. *Leisure/Loisir* 34:4, 361–374, DOI: [10.1080/14927713.2010.542888](https://doi.org/10.1080/14927713.2010.542888).
- Buijze, G. A.; de Jong, H. M. Y.; Kox, M.; van de Sande, M. G.; van Schaardenburg, D.; van Vugt, R. M.; Popa, C. D.; Pickkers, P. & Baeten, D. L. P. (2019). An add-on training program involving breathing exercises, cold exposure, and meditation attenuates inflammation and disease activity in axial spondyloarthritis – A proof of concept trial. *PLoS one*, 14, e0225749. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225749>.
- Campbell, Colin (2007) *The Easternization of the West. A Thematic Account of Cultural Change in the Modern Era*. Boulder: Paradigm Publishers.
- Carney, Scott (2020a) *Kaikki mikä ei tapa. Karaise itsesi terveeksi*. Suom. Teija Hartikainen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Aula & Co.
- Carney, Scott (2020b) *The Wedge: Evolution, Consciousness, Stress, and the Key to Human Resilience*. Denver: Foxtopus Ink.
- Citherlet, Tom; Crettaz von Roten, Fabienne; Kayser, Bengt & Guex, Kenny (2021) Acute Effects of the Wim Hof Breathing Method on Repeated Sprint Ability: A Pilot Study. *Front. Sports Act. Living* 3:700757. DOI:[10.3389/fspor.2021.700757](https://doi.org/10.3389/fspor.2021.700757).
- Cronin, Anne M. (2005) Konsumerismin ”pakkoyksilöllisyys”: Naiset, tahto ja mahdollisuus. *Lähikuva* 2:18, 37–51. DOI: [10.23994/lk.115959](https://doi.org/10.23994/lk.115959).
- Derkatch, Colleen (2012) “Wellness” as Incipient Illness: Dietary Supplements in a Biomedical Culture. *Present Tense: A Journal of Rhetoric in Society* 2:2, 1–9.
- Derkatch, Colleen (2016) *Bounding Biomedicine: Evidence and Rhetoric in the New Science of Alternative Medicine*. Chicago: University of Chicago Press.
- Derkatch, Colleen (2022) *Why Wellness Sells: Natural Health in a Pharmaceutical Age*. Baltimore: Johns Hopkins University.
- Dr. Rhonda Patrick: Hormetic Stressors – Health Benefits of Sauna and Cold Exposure. *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=ty6VTNPjqw> (linkki tarkistettu 27.1.2023).
- Dumit, Joseph (2012) *Drugs for Life: How Pharmaceutical Companies Define Our Health*. Durham: Duke University Press.
- Dutton, Kenneth R. (1995) *The Perfectible Body*. New York: Continuum.
- Eyal, Gil (2019) *Crisis of Expertise*. Cambridge: Polity.
- Elliott, Carl (2003) *Better Than Well. American Medicine Meets the American Dream*. New York: W. W. Norton & Co.
- Fingerroos, Outi & Jouhki, Jukka (2014) Etnologinen kenttätyö ja tutkimus: Metodien monimuotoisuuden pohdintaa ja esimerkkitapauksia. Teoksessa Pilvi Hämeenaho & Eerika Koskinen-Koivisto (toim.) *Moniulotteinen etnografia*. Helsinki: Ethnos ry, 79–108.
- Foucault, Michel (1988) Technologies of Self. Teoksessa Luther H. Martin, Huck Gutman & Patrick H. Hutton (toim.) *Technologies of the Self. A Seminar with Michel Foucault*. Lontoo: Tavistock, 16–49.
- Goodyear, Victoria A.; Kerner, Charlotte & Quennerstedt, Mikael (2019) Young people’s uses of wearable healthy lifestyle technologies; surveillance, self-surveillance and resistance. *Sport, Education and Society* 24:3, 212–225. DOI: [10.1080/13573322.2017.1375907](https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1375907).
- Hobart, Hi’ilei Julia Kawehipuaakahaopulani & Kneese, Tamara (2020) Radical Care: Survival Strategies for Uncertain Times. *Social Text* 142, 38:1, 1–16.
- Hof, Wim & Rosales, Justin (2012) *Becoming Iceman: Pushing Past Perceived Limits*. Toim. Justin Rosales ja Brooke Robinson. Minneapolis: Mill City Press.
- Hof, Wim (2020a) *The Wim Hof Method: Activate Your Full Human Potential*. Louisville: Sounds True.
- Hof, Wim (2020b) Alkusanat. Teoksessa Scott Carney: *Kaikki mikä ei tapa: Karaise kehosi terveeksi*. Suom. Teija Hartikainen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Aula & Co.

Howes, David (2005) *Hyperesthesia, or, the Sensual Logic of Late Capitalism*. Teoksessa David Howes (toim.) *Empire of the Senses: The Sensual Culture Reader*. Oxford: Berg Publishers, 281–303.

Illes, Judy; Moser, Mary Anne; McCormick, Jennifer. B.; Racine, Eric; Blakeslee, Sandra; Caplan, Arthur; Hayden, Erika Check; Ingram, Jay; Lohwater, Tiffany; McKnight, Peter; Nicholson, Christie; Phillips, Anthony; Sauvé, Kevin D.; Snell, Elaine & Weiss, Samuel (2010) Neurotalk: Improving the communication of neuroscience research. *Nature Reviews Neuroscience* 11:1, 61–69.

Jäävesihaaste – Wikipedia. *Wikipedia.org*. Saatavilla: <https://fi.wikipedia.org/wiki/J%C3%A4% C3%A4vesihaaste> (linkki tarkistettu 6.2.2023).

Kavka, Misha (2008) *Reality Television, Affect and Intimacy: Reality Matters*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Kinnunen, Taina & Parviainen, Jaana (2016) Rekrytointikonsulttien tuntuma ”hyvästä tyypistä”. Teoksessa Jaana Parviainen, Taina Kinnunen & Ilmari Kortelainen (toim.) *Ruumiillisuus ja työelämä: Työruumis jälkiteollisessa taloudessa*. Tampere: Vastapaino, 59–75.

Kinnunen, Taina & Lindfors, Antti (2022) Hyinen syli. Teoksessa Pasi Heikura, Pirkko Hiissa Huttunen, Taina Kinnunen & Antti Lindfors: *Avantoon! Talviuimarin käsikirja*, 9–100.

Kox, M.; Stoffels, M.; Smeekens, S. P.; Van Alfen, N.; Gomes, M.; Eijsvogels, T. M.; Thijs M. H.; Hopman, M.; van der Hoeven, J. G.; Netea, M. & Pickkers, P. (2012) The influence of concentration/meditation on autonomic nervous system activity and the innate immune response: a case study. *Psychosomatic Medicine* 74:5, 489–494. DOI: [10.1097/PSY.0b013e3182583c6d](https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3182583c6d).

Kox, Matthijs; van Eijk, Lucas T.; Zwaag, Jelle; van den Wildenberg, Joanne; Sweep, Fred C. G. J.; van der Hoeven, Johannes G. & Pickkers, Peter (2014) Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 111, 7379–7384. DOI: [10.1073/pnas.1322174111](https://doi.org/10.1073/pnas.1322174111).

Kozinets, Robert V. (2020) *Netnography: The Essential Guide to Qualitative Social Media*. Lontoo: Sage.

Lawrence, Stefan (2022) I Am Not Your Guru: Situating Digital Guru Media Amidst the Neoliberal Imperative of Self-Health Management and the ‘Post-Truth’ Society. Teoksessa Stefan Lawrence (toim.) *Digital Wellness, Health, and Fitness Influencers: Critical Perspectives on Digital Guru Media*. Lontoo: Routledge, 1–15.

Lebeau, Jean-Charles & Sides, Ryan (2014) Beyond the mainstream versus extreme dichotomy: a cyclical perspective on extreme sports. *Sport in Society* 18:6, 1–9.

Lewis, Tania (2010) Branding, Celebrityization, and the Lifestyle Expert. *Cultural Studies* 24:4, 580–598.

Lindfors, Antti (2021) Qualia of Stress and Bodily Enregisterment in Ice Swimming. *Signs and Society* 9:2, 155–175.

Lupton, Deborah (2016) *The Quantified Self. A Sociology of Self-Tracking*. Malden: Polity Press.

Lyng, Stephen (ed.) (2005) *Edgework: The Sociology of Risk Taking*. New York & Lontoo: Routledge.

Mahlamäki, Tiina & Opas, Minna (2022) *Uushenkisyys*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Manning, Erin (2007) *Politics of Touch: Sense, Movement, Sovereignty*. Minneapolis: Minnesota University press.

Marcus, George E. (2014) Etnografian uudet haasteet Writing culture -liikkeen jälkeen. Teoksessa Pilvi Hämeenaho & Eerika Koskinen-Koivisto (toim.) *Moniulotteinen etnografia*. Helsinki: Ethnos ry, 32–58.

Marko, David; Bahenský, Petr; Bunc, Václav; Grosicki, Gregory J.; Vondrasek, Joseph D. (2022) Does Wim Hof Method Improve Breathing Economy during Exercise?. *J.Clin.Med* 11, 2218. DOI: [10.3390/jcm11082218](https://doi.org/10.3390/jcm11082218).

Muzik, Otto; Reilly, Kaice T. & Diwadkar, Viabhav (2018) “Brain over body” – A study of willful regulation of autonomic function during cold exposure. *Neuroimage* 172.

Neimanis, Astrida (2017) *Bodies of Water: Posthuman Feminist Phenomenology*. Lontoo: Bloomsbury Academic.

Neves, Joshua; Chia, Aleena; Paasonen, Susanna & Sundaram, Ravi (toim.) (2022) *Technopharmacology*. Minneapolis: Minnesota University Press.

Nätynki, Maria; Kinnunen, Taina & Kolehmainen, Marjo (2023) Embracing water, healing pine: touch-walking and transcorporeal worldings. *The Senses and Society*, DOI: [10.1080/17458927.2023.2180864](https://doi.org/10.1080/17458927.2023.2180864).

- Obrador, Pau (2012) *Touching the Beach*. Teoksessa Mark Paterson & ja Martin Dodge (toim.) *Touching Space, Placing Touch*, 47–70. Surrey: Ashgate Publishing Limited.
- Paasonen, Susanna (2007) Tavikset tapetilla: elämäntyyli-muutosohjelmat ja omannäköisyyden paradoksi. *Lähikuva* 20:2, 46–67. DOI: [10.23994/lk.115838](https://doi.org/10.23994/lk.115838).
- Paterson, Mark (2004) *Caresse, excesses, intimacies and estrangements*. *Angelaki* 9:1, 165–77.
- Pertierra, Anna (2018) *Media Anthropology for the Digital Age*. Cambridge: Polity Press.
- Philips, Deborah (2005) Transformation Scenes: The Television Interior Makeover. *International Journal of Cultural Studies* 8:2, 213–229.
- Puustinen, Liina (2014) Tehtävä joogalle: Uusliberaalin yhteiskunnan kauniit ja notkeat. Teoksessa Mikko Lehtonen, Katja Valaskivi & Hanna Kuusela (toim.) *Tehtävä kulttuurille: Talouden ja kulttuurin muuttuvat suhteet*. Tampere: Vastapaino, 302–325.
- Radin, Joanna & Kowal, Emma (toim.) (2017) *Cryopolitics: Frozen Life in a Melting World*. Cambridge: MIT Press.
- Rantavaara, Minja (2020) Simo Matikainen kylpee arkkupakastimessa jäisessä vedessä aamuin illoin ja suosittelee sitä kaikille – ”Läheiset ovat sanoneet, että minusta on tullut mukavampi.” *Helsingin Sanomat* 26.12.2020.
- Reagle, Joseph M. Jr. (2019) *Hacking Life: Systematized Living and its Discontents*. Cambridge: MIT Press.
- Rinehart, Robert & Sydnor, Synthia (toim.) (2003) *To the Extreme: Alternative Sports, Inside and Out*. Albany: State University of New York Press.
- Rossolatos, George (2015) The Ice-Bucket Challenge: The Legitimacy of the Memetic Mode of Cultural Reproduction Is the Message. *Signs and Society* 3:1, 132–152.
- Rytty, Suvi (2017) Puoskarointia vai puhdasta auttamisen halua? Luonnonparantaja Maalin Bergström ja laittoman lääkärintoimen harjoitus 1900-luvun alun Suomessa. Teoksessa Markku Hokkanen & Kalle Kananoja (toim.) *Kiistellyt tiet terveyteen*, Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 130–164.
- Saari, Antti (2016) Tietoisuustaitojen ristiriidat opetustyössä. Teoksessa Jaana Parviainen, Taina Kinnunen & Ilmari Kortelainen (toim.) *Ruumiillisuus ja työelämä: työruumis jälkiteollisessa taloudessa*. Tampere: Vastapaino, 199–214.
- Silverman, Kaja (1992) *Male Subjectivity at the Margins*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Søberg, Susanna (2022) *Winter Swimming. The Nordic Way Towards a Healthier and Happier Life*. Quercus & Lontoo: Maclehose Press.
- Sointu, Eeva (2006a) Recognition and the Creation of Wellbeing. *Sociology* 40:3, 493–510.
- Sointu, Eeva (2006b) The Search for Wellbeing in Alternative and Complementary Health Practices. *Sociology of Health & Illness* 28:3, 330–49.
- Sointu, Eeva (2011) Detraditionalisation, gender and alternative and complementary medicines. *Sociology of Health & Illness* 33:3, 356–371.
- Stronger by Stress: Biohacking Documentary* (2022) O: Andzei Matsukevits.
- Sumiala, Johanna (2010) *Median rituaalit: Johdatus media-antropologiaan*. Tampere: Vastapaino.
- Talvitie, Vesa (2023) Salaliittoteoreetikot ammentavat innoitusta romantisoidusta tieteestä. *Tieteessä tapahtuu* 1/2023. Saatavilla: <https://www.tieteessatapahtuu.fi/numerot/1-2023/salaliittoteoreetikot-amentavat-innoitusta-romantisoidusta-tieteesta> (linkki tarkistettu 10.3.2023).
- Torkkola, Sinikka (2008) *Sairas juttu: Tutkimus terveysjournalismin teoriasta ja sanomalehden sairaalasta*. Tiedotusopin väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Zwaag, J., Naaktgeboren, R., van Herwaarden, A., Pickkers, P., & Kox, M. (2022) The Effects of Cold Exposure Training and a Breathing Exercise on the Inflammatory Response in Humans: A Pilot Study. *Psychosomatic Medicine*, 84, 457–467. DOI: [10.1097/psy.0000000000001065](https://doi.org/10.1097/psy.0000000000001065).