



## Kennismaking met de Wim Hof methode

# Koudwaterrees

*Weken van te voren begin ik alvast dagelijks met koud afdouchen. Ik ben niet bang voor kou. Na de sauna ga ik graag in het dompelbad en in Oostenrijk duik ik zonder af te koelen het meer in. Als ik me aanmeld voor een workshop 'Wim Hof methode', ben ik vol vertrouwen en nieuwsgierig naar wat de ICEMAN Training mij zal brengen. Maar op de ochtend voor de cursus zelf, voel ik me toch nerveus. Het woord koudwatervrees krijgt opeens een heel letterlijke betekenis.*

Ik heb slecht geslapen en ben gespannen. Om het een beetje te relativeren trek ik mijn happy socks aan, één gestreepte en één met bijtjes. Liesbeth, die ik ken van mijn parkinson intervisiegroep, komt me ophalen. Ook zij vindt het spannend. Samen reizen we met de trein naar Amsterdam, waar de workshop op een woonboot aan de Amstel plaatsvindt.

### Prettig en rustgevend

Eens per maand stelt arts en gecertificeerd Wim Hof methode instructeur Bart Biermans zijn privédomein open voor

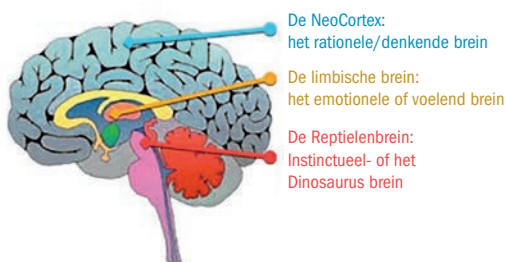
cursisten. Wow, wat een toplocatie! Hij heeft zijn eco-friendly woonark speciaal voor dit doel verbouwd. De sfeer die er hangt is, ondanks de tram die regelmatig langs dendert, prettig en rustgevend. Niet in de laatste plaats door de aanwezigheid van veel groen; er is zelfs een hele levende plantenwand. Verder heeft de ark een sauna, een hottub en natuurlijk een ijsbad. Ook het uitzicht is geweldig.

Liesbeth en ik komen als eerste binnen. We worden hartelijk ontvangen door Janneke, die ons wegwijs maakt. We bergen onze tassen op en trekken onze schoenen uit. Ik kijk naar Liesbeth en zie tot mijn verbazing dat zij ook happy socks aan heeft. Net als ik, twee verschillende. We moeten er om lachen en zo doen onze gezondheidsverklaringen in en met een kopje thee wachten we op de rest. In het totaal zijn er 13 cursisten, een hele diverse groep. Iets te laat beginnen we

met een korte introductie. Dan volgt een rondje, waarbij iedereen zijn intentie voor deze dag mag delen. Opvallend veel cursisten noemen gezondheid. Ik ook en voeg daar nog aan toe dat ik wil leren stress beter te hanteren. Liesbeth wil graag in staat zijn zélf iets te doen voor haar gezondheid. Bart adviseert ons gedurende de dag te focussen op onze intentie.

### Geruststellen

Dan krijgen we achtergrondinformatie over Wim Hof en zijn methode. Bart kan er heel veel over vertellen, maar probeert het te beperken vanwege de tijd. Zijn presentatie richt zich op de drie pijlers van de methode: (1) ademhaling, (2) blootstelling aan kou en (3) mindset of focus. Hij vertelt over zuurstof en CO<sub>2</sub> in het lichaam en hoe dit wordt beïnvloed door de ademhalingstechniek die we gaan leren. Ook legt hij uit wat er in het lichaam gebeurt als je in ijskoud water stapt en dat je lichaam precies weet wat het moet doen. Bart vertelt dit allemaal, om ons cognitieve brein gerust te stellen. Het uiteindelijke doel is dat we op ons lichaam leren vertrouwen (mindset). Daarvoor moeten we uit het hoofd en naar het lichaam of, zoals een van mijn medecursisten het mooi formuleert, van denken naar voelen. In de hersenen betekent dit dat we van de NeoCortex (rationele/denkende brein) naar het dieper liggende Limbisch brein gaan (emotionele/voelend brein).





We krijgen nog een filmpje te zien over een onderzoek aan de Radboud Universiteit (2014) dat aantoont dat het mogelijk is met de technieken van Wim Hof het immuunsysteem te beïnvloeden, terwijl altijd werd aangenomen dat dat niet kon. Vooral voor mensen met chronische aandoeningen en auto-immuun ziektes is dat goed nieuws. Ik wil hier meer van weten, maar we hebben weinig tijd en een druk programma dus we moeten door.

We trekken onze badkleding aan en gaan en naar beneden voor de ademhaling. De ademhalingstechniek van Wim Hof is vrij eenvoudig te leren; het is snelle en diepe buikademhaling, in door de neus, uit door de mond. Eerst doen we een klein experiment: we moeten onze adem inhouden. Bart klokt hoe lang het duurt voordat we een nieuwe prikkel voelen om weer te gaan ademen. Gemiddeld is dat ca. 30 seconden. Dan doen we 30 keer de snelle, diepe buikademhaling van Wim Hof. Na de laatste uitademing stoppen we met ademen en Bart klokt opnieuw. Ik merk hoe gemakkelijk en ontspannen ik deze keer zonder adem kan en het duurt bij mij 70 seconden voordat ik weer lucht neem. Dat effect geldt voor de hele groep.

### In een meditatieve staat

Dan begint het ademen pas echt. Onder Barts aanwijzingen en met muzikale ondersteuning ademen we in een aantal

rondes. Een ronde duurt ongeveer drie minuten en eindigt steeds in het stoppen met ademen. Het is lastig te beschrijven wat er allemaal in mijn lichaam gebeurt. Ik voel overal tintelingen, vooral in mijn handen, die aanvoelen alsof ze gevuld zijn met prikkelzand. Mijn oren gaat dichtzitten en ik kom in een soort meditatieve staat. Ik voel mij licht in mijn hoofd en er lopen tranen uit mijn ogen.

De eerste groep gaat naar het ijsbad en de tweede groep, waar wij in zitten, gaat door met ademen. Bart checkt hoe het met ons gaat. Het is de bedoeling dat we in deze staat blijven totdat we het bad in gaan. Eigenlijk wil ik niet meer, want het is heftig. Hij zegt dat ik in een rustiger tempo kan gaan ademen. Dat doe ik en dat voelt goed. Na drie rondes worden ook wij uitgenodigd voor het bad. Als ik opsta ben ik even duizelig en ik houd me goed aan de trapleuning vast als ik naar het dakterras ga, waar het bad is.

Op de Amstel varen verschillende sloepen met groepen jongeren voorbij. Zij moesten eens weten wat we hier aan het doen zijn, denk ik als de eerste van mijn groep het bad instapt. Ik mag als derde. Bart ziet dat ik het spannend vind. Hij praat mij, net als de anderen, er rustig doorheen. En dan lig ik erin. Ik ben super geconcentreerd, houd mijn handen op mijn hart. Ik voel de kou wel, maar kan het prima

hebben. Het lukt me alleen niet om te ontspannen. Als ik eruit ga voel ik pas echt de kou. Ik begin te trillen en weet niet waar het rillen ophoudt en mijn tremor begint. Ook nu lukt het me niet om te ontspannen. Liesbeth is na mij en voelt zich duizelig als ze het ijs in gaat. Toch houdt ze het vol en komt er goed uit. Ik sla een handdoek om haar heen. We hebben het allebei toch maar mooi gedaan!

### Het smaakt naar meer

Na afloop mogen we lekker in de sauna of in de hottub. Ik ga nog even zwemmen in de Amstel en gauw terug in het warme water. Veel te snel moeten we ons aankleden en verzamelen voor de evaluatie. De reacties zijn positief. Liesbeth komt met een bijzondere mededeling: ze heeft ongemerkt een dosis van haar medicatie overgeslagen. Komt er bij de ademhaling misschien dopamine vrij? Zou dat kunnen? Vol van onze ervaringen en uitbundig babbelen stappen we in de trein naar huis, totdat een meneer ons er enigszins geïrriteerd op wijst dat we in een stiltecoupé zitten. Oeps. In stilte overdenk ik de dag. Ik heb geproefd aan iets bijzonders en het smaakt naar meer!

*Naschrift: Twee maanden na onze workshop vertelt Liesbeth mij dat zij trouw iedere ochtend de ademhalingsoefeningen doet en sindsdien nog maar de helft van haar medicatie gebruikt. (red. Raadpleeg voor wijzigingen in de dosering van uw medicatie altijd uw zorgverlener.)*