

Erreiche Großartiges mit einem fokussierten Geist

Ein Eisbad nehmen und in der Amstel schwimmen

Willem L. Middelkoop

Dec. 6, 2018



Gerade als die Temperatur bei niedrigen 2° Celsius lag, sprang ich in die Amstel! Während es draußen fast gefror, ging ich schwimmen, nur kurz nachdem ich ein Eisbad genommen hatte! Dieser Beitrag handelt von dem unglaublichen Geburtstagsgeschenk, das ich bekommen habe, einem Workshop zur Wim-Hof-Methode.

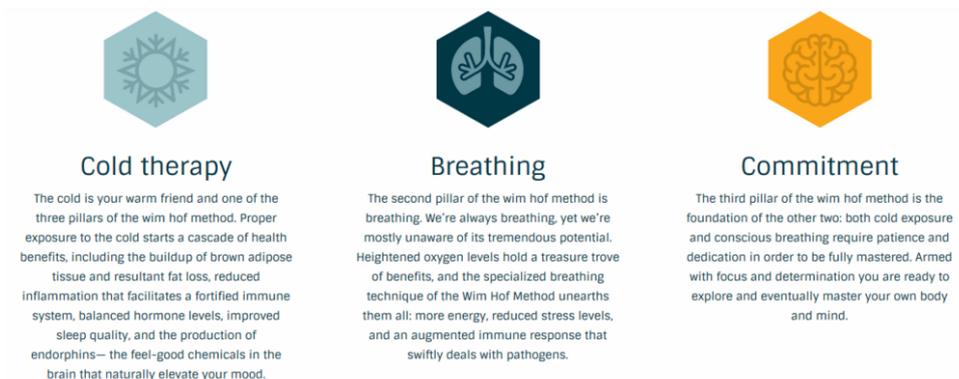
Wim-Hof-Methode

Er verblüffte Ärzte, als Wim Hof demonstrierte, dass er in der Lage war, eine gesunde Körpertemperatur aufrechtzuerhalten, während er in einem Eisbad saß.



Wim Hof in Eisblöcken mit Sensoren

Seitdem war er in zahlreichen Fernsehsendungen, Dokumentarfilmen und Vorträgen zu sehen, in denen er seine Methode erklärte. Die Wim-Hof-Methode (WHM) besteht aus drei Säulen: Kältetherapie, Atmung und Hingabe.



Wim-Hof-Methode (Quelle: wimhofmethod.com)

Kältetherapie

In unserer modernen Gesellschaft neigen wir dazu, unsere Umgebung zu kontrollieren, z. B. die Heizung aufzudrehen, wenn uns kalt ist, oder die Klimaanlage einzuschalten, wenn uns heiß ist. Das Leben in ständigem Komfort macht unseren Körper träge. Indem Sie sich regelmäßig der Kälte aussetzen, trainieren Sie Ihren Körper, mit unangenehmen Bedingungen umzugehen - und reaktivieren seine natürliche Fähigkeit, sich zu wärmen und zu erhalten.

Sie können dies tun, indem Sie kalte Duschen nehmen oder in kaltem Wasser schwimmen. Die Aussetzung von Kälte senkt Ihre Herzfrequenz und erhöht Ihre Durchblutung, minimiert Entzündungen und hilft Ihnen, sich schneller vom Training zu erholen. Darüber hinaus härten Sie Ihren Körper gegen den natürlichen Reiz ab, der durch Kälte hervorgerufen wird, was zu einer erhöhten Toleranz gegenüber Stress und/oder Krankheiten führt.

Atmung

Mit der Atemübung der Wim-Hof-Methode optimieren Sie Ihre Atmung, senken Ihre Herzfrequenz, entsäuern Ihren Körper, aktivieren Ihr autonomes Nervensystem, verbessern Ihr Immunsystem und erreichen eine tiefe meditative Ruhe.

Dies geschieht durch die Konzentration auf wiederholte tiefe Atemzüge, ein und aus. Nach einigen Minuten tiefen Atmens lassen Sie los und pausieren die Atmung. Sobald Ihr Körper wieder deutlich atmen möchte, atmen Sie einmal tief ein und halten den Atem für etwa 20-30 Sekunden an. Die plötzliche Sauerstoffaufnahme verursacht ein intensives Ganzkörpergefühl, das manche als einen Mind-Trip beschreiben - Sie werden Ihren Körper erleben wie nie zuvor.

Hingabe

Sowohl die Atemübung als auch die Kältetherapie erfordern Hingabe, sie sind keine schnelle Lösung für ein Problem. Wie bei jeder Art von Training sind die anfänglichen Fortschritte oft schwer. Ihre Hingabe ist erforderlich, um ein Meister Ihres Körpers zu werden.

Sie können Ihre Hingabe mit der meditativen Ruhe und Konzentration, die Sie beim Trainieren erhalten, befeuern, es ist sehr lohnend. Obwohl es Zeit braucht, um ein Meister zu werden, werden Sie in der Lage sein, die Vorteile recht schnell zu erleben.

Die Wim-Hof-Methode erleben

Als Geschenk zu meinem Geburtstag erhielt ich einen Wim-Hof-Methode-Workshop in Amsterdam. Zusammen mit meinem Freund Tim besuchten wir Bart Biermans, sowohl Arzt als auch zertifizierter WHM-Trainer. Er gibt Workshops in Amsterdam auf seinem fantastischen Hausboot in der Amstel.



Bart Biermans' Eistemann-Training in Amsterdam (Quelle: icemantrainingen.nl)

Der Workshop besteht aus zwei Teilen. Zuerst erklärt Bart Biermans die Theorie und die Wissenschaft, die der Wim-Hof-Methode zugrunde liegen. Sie lernen etwas über die Übungen, Wim Hof, Forschung und Experimente. Da diese Workshops in (kleinen)

Gruppen stattfinden, treffen Sie auch andere Menschen. Sie können sich während des Tages über Hintergründe, Absichten und Erfahrungen austauschen. Das macht es zu viel mehr als nur einer persönlichen Erfahrung - Sie lernen von anderen und lassen sich von ihnen inspirieren.

Ich habe den Wim-Hof-Methode-Workshop als etwas Unglaubliches erlebt. **Obwohl ich viel Zeit und Energie in meine Gesundheit investiere**, habe ich meinen Körper noch nie so erlebt. Die Atemübung half mir, einen Grad an meditativer Ruhe zu erreichen, der - für mich - beispiellos war. Es mag albern erscheinen, aber es fühlte sich an, als könnte ich deutlich mein Blut durch meine Gefäße fließen spüren, mein Herz pumpen, meinen Körper leben; erstaunlich!

Dann war es Zeit für das Eisbad. Die Temperatur draußen lag bei etwa 2° Celsius, einer nach dem anderen wurden wir in die mit Eiswürfeln gefüllte Badewanne geführt. Die Erwartung, in einer Wanne voller Eis zu sitzen, fühlte sich wie eine Herausforderung an. Aber sobald ich in die Badewanne gestiegen war, fühlte ich Ruhe.



Nicht Ihr typischer Whirlpool... ein Eisbad nehmen!

Mit etwas Anleitung von Bart Biermans konnte ich mich auf meine innere Temperatur konzentrieren, was es mir ermöglichte, mich recht wohl zu fühlen - obwohl ich in eiskaltes Wasser getaucht war! Es ist ein sehr seltsames Gefühl, sich in einer Eiswanne warm zu fühlen. Sobald man aus dem Eisbad herauskommt, merkt man, dass sich das Temperaturempfinden verschoben hat, das kalte Wetter draußen fühlt sich plötzlich warm an. Um diese Temperatur-Achterbahnfahrt abzuschließen, sprangen wir für ein kurzes Bad in die Amstel!

Fazit

Was für eine Erfahrung es ist, neue Dinge über den eigenen Körper zu lernen, dass man erstaunliche Dinge ohne Drogen oder spezielle Ausrüstung tun kann.

Es war ein inspirierender Workshop, der einen bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen hat. Vielen Dank an **Bart Biermans** für seine Expertise und an meinen Kumpel

Tim für dieses tolle Geburtstagsgeschenk!