

# Doe geweldige dingen met een gefocuste geest

*Een ijsbad nemen en zwemmen in de Amstel*

Willem L. Middelkoop

6 dec. 2018



Net toen de temperatuur een schamele 2° Celsius was, sprong ik de Amstel in! Terwijl het bijna vroom buiten ging ik zwemmen, slechts enkele ogenblikken nadat ik een ijsbad had genomen! Deze post gaat over het ongelooflijke verjaardagscadeau dat ik kreeg, een workshop met de Wim Hof Methode.




## Wim Hof Methode

Hij verbaasde artsen toen Wim Hof aantoonde dat hij in staat was een gezonde lichaamstemperatuur te behouden terwijl hij in een ijsbad zat.



*Wim Hof in ijsblokken met sensoren*

Sindsdien is hij te gast geweest in talloze tv-shows, documentaires en lezingen waarin hij zijn methode uitlegt. De Wim Hof Methode (WHM) bestaat uit drie pijlers: koude-therapie, ademhaling en commitment.

|   |   |  |
|---|---|--|
|    |    |   |
| <p><b>Cold therapy</b></p> <p>The cold is your warm friend and one of the three pillars of the wim hof method. Proper exposure to the cold starts a cascade of health benefits, including the buildup of brown adipose tissue and resultant fat loss, reduced inflammation that facilitates a fortified immune system, balanced hormone levels, improved sleep quality, and the production of endorphins—the feel-good chemicals in the brain that naturally elevate your mood.</p> | <p><b>Breathing</b></p> <p>The second pillar of the wim hof method is breathing. We're always breathing, yet we're mostly unaware of its tremendous potential. Heightened oxygen levels hold a treasure trove of benefits, and the specialized breathing technique of the Wim Hof Method unearths them all: more energy, reduced stress levels, and an augmented immune response that swiftly deals with pathogens.</p> | <p><b>Commitment</b></p> <p>The third pillar of the wim hof method is the foundation of the other two: both cold exposure and conscious breathing require patience and dedication in order to be fully mastered. Armed with focus and determination you are ready to explore and eventually master your own body and mind.</p> |

*Wim Hof Methode (bron: [wimhofmethod.com](http://wimhofmethod.com))*

## Koudetherapie

In onze moderne samenleving hebben we de neiging onze omgeving te controleren, zoals de verwarming hoger zetten als we het koud hebben of de airconditioning aanzetten als we het warm hebben. Leven in continu comfort maakt onze lichamen lui. Door jezelf regelmatig bloot te stellen aan kou, train je je lichaam om met ongemakkelijke omstandigheden om te gaan - waardoor het zijn natuurlijke vermogen om zichzelf op te warmen en in stand te houden reactiveert.

Je kunt dit doen door koude douches te nemen of in koud water te zwemmen. Blootstelling aan kou verlaagt je hartslag en verhoogt je bloedsomloop, minimaliseert ontstekingen en helpt je sneller te herstellen van inspanning. Bovendien verhard je je lichaam tegen de natuurlijke prikkel die door kou wordt opgewekt, wat resulteert in een verhoogde tolerantie voor stress en/of ziekte.

## Ademhaling

Met de ademhalingsoefening van de Wim Hof Methode optimaliseer je je ademhaling, verlaag je je hartslag, ontzuur je je lichaam, activeer je je autonome zenuwstelsel, verbeter je je immuunsysteem en bereik je een diepe meditatieve rust.

Dit wordt gedaan door je te concentreren op herhaaldelijk diep in- en uitademen. Na een paar minuten diep ademhalen, laat je los en pauzeer je de ademhaling. Zodra je lichaam duidelijk weer wil ademen, haal je één keer diep adem en houd je deze ongeveer 20-30 seconden vast. De plotselinge opname van zuurstof veroorzaakt een intense full body sensatie die sommigen omschrijven als een mind trip - je zult je lichaam ervaren als nooit tevoren.

## Commitment

Zowel de ademhalingsoefening als de koudetherapie vereisen toewijding, ze zijn geen snelle oplossing voor een probleem. Net als bij elke vorm van training is de aanvankelijke vooruitgang vaak moeilijk. Jouw commitment is vereist om een meester van je lichaam te worden.

Je kunt je commitment voeden met de meditatieve rust en focus die je krijgt tijdens het oefenen en trainen, het is zeer lonend. Hoewel het tijd kost om een meester te worden, zul je vrij snel voordelen kunnen ervaren.

## De Wim Hof Methode ervaren

Als cadeau voor mijn verjaardag kreeg ik een Wim Hof Methode workshop in Amsterdam. Samen met mijn maat Tim bezochten we Bart Biermans, zowel arts als gecertificeerd WHM-trainer. Hij geeft workshops in Amsterdam op zijn fantastische woonboot in de Amstel.



*Bart Biermans' ijsman training in Amsterdam (bron: icemantrainingen.nl)*

De workshop bestaat uit twee delen, eerst legt Bart Biermans de theorie en wetenschap achter de Wim Hof Methode uit. Je leert over de oefeningen, Wim Hof, onderzoek en experimenten. Omdat deze workshops in (kleine) groepen worden gehouden, ontmoet je

ook andere mensen. Je kunt de hele dag achtergronden, intenties en ervaringen bespreken. Dit maakt het veel meer dan alleen een persoonlijke ervaring - je leert van en wordt geïnspireerd door anderen.

Ik heb de Wim Hof Methode workshop als iets ongelooflijks ervaren. [Hoewel ik best wel wat tijd en energie besteed aan mijn gezondheid](#), heb ik mijn lichaam nog nooit zo ervaren. De ademhalingsoefening hielp me om een niveau van meditatieve rust te bereiken dat - voor mij - ongekend was. Het lijkt misschien gek, maar het voelde alsof ik duidelijk mijn bloed door mijn vaten voelde stromen, mijn hart pompen, mijn lichaam leven; geweldig!

Toen was het tijd voor het ijsbad. De temperatuur buiten was ongeveer 2° Celsius, één voor één werden we naar het bad vol ijsblokjes geleid. De anticipatie dat je in een bak vol ijs zou gaan zitten voelde als een uitdaging. Maar toen ik eenmaal in het bad zat, voelde ik rust.



*Niet je typische jacuzzi... een ijsbad nemen!*

Met wat begeleiding van Bart Biermans kon ik me concentreren op mijn innerlijke temperatuur, waardoor ik me redelijk comfortabel voelde - ondanks dat ik ondergedompeld was in ijskoud water! Het is een heel vreemde gewaarwording om je warm te voelen in een ijsbad. Als je eenmaal uit het ijsbad komt, merk je dat je temperatuurgevoel is verschoven, het koude weer buiten voelt plotseling warm aan. Om deze temperatuur-achtbaanrit af te sluiten, sprongen we in de Amstel voor een snelle duik!

## Conclusie

Wat een ervaring is het om nieuwe dingen te leren over je eigen lichaam, dat je geweldige dingen kunt doen zonder drugs of speciale apparatuur.

Het was een inspirerende workshop die een blijvende indruk op me heeft achtergelaten. Grote dank aan [Bart Biermans](#) voor zijn expertise en mijn maat Tim voor dit geweldige verjaardagscadeau!