



“VOELEN IS BEGRIJPEN” MIJN KENNISMAKING MET WIM HOF, THE ICEMAN

De afgelopen twee jaar heb ik diverse workshops en een instructeurscursus gevolgd bij Wim Hof. Een bijzondere man die bekend is van zijn ijsbaden, marathons in kou en warmte maar ook documentaires en interviews op televisie. Als shiatsu-therapeut was ik erg geïnteresseerd in nieuwe invalshoeken en technieken om mijn cliënten verder te helpen. Verbeteren van je immuunsysteem en ademhaling, kennismaken met je oerkracht en mogelijkheden van je eigen lichaam en de eenvoud daarin spraken me enorm aan in Wims methode.

De Wim Hof Methode (WHM)

Mijn interesse in de methode van Wim Hof werd gewekt door de interviews die ik met hem zag waarin hij uitlegde dat hij zijn eigen autonome zenuwstelsel kon beïnvloeden door ademhaling. In 2010 heb ik dengue opgelopen, en als gevolg daarvan veel last van zenuwpijnen. Warmte maakte de pijn vaak erger, dus ben ik ook benieuwd naar het effect van kou.

Ik meldde me aan voor een introductieweekend om kennis te maken met de Wim Hof Methode (WHM).

De drie componenten van de WHM zijn:

- Ademhalingsoefeningen; deze zorgen onder andere voor een verhoging van O₂ (zuurstof) en een verlaging van CO₂ (afvalstof) in het lichaam.
- Trainen van concentratie en mindset; noodzakelijk voor de juiste mate van concentratie en focus, zodat ook in extreme situaties de technieken correct uitgevoerd worden.
- geleidelijke blootstelling aan koude

Yoga is ook een vast onderdeel van de door Wim ontwikkelde oefeningen, allen zijn gebaseerd op meer dan dertig

jaar ervaring en kennis.

Na een tweede workshop vraagt Wim Hof of Rogier en ik instructeurs willen worden. We gaan eind januari 2015 een week met hem naar Polen.

Instructeurscursus in Polen

30 januari 2015, 18:30: Ik heb net mijn eerste les achter de rug bij De Energieschool in 's-Hertogenbosch waar ik de Opleiding Medische Basiskennis Harten 9 volg. Na de les vertrek ik met vriend en collega Rogier naar Polen om een instructeurscursus te volgen. We rijden door sneeuwstormen naar het dorpje Przesieka, grenzend aan het Reuzengebergte. Over de laatste dertig kilometer doen we een uur, kleine smalle weggetje door leuke dorpjes. Om half vijf 's nachts komen we aan en worden we opgewacht door een "vrolijk" brommende nachtportier (formaat ex-KGB) en worden we naar onze slaapkamer gebracht.

Om zeven uur gaat de wekker en een half uur later loop ik in zwembroek op blote voeten door de sneeuw te rennen. 'Waar ben ik aan begonnen...' denk ik de eerste 30 minuten, de bevroren sneeuw voelt zo hard als glas aan en ik

loop als een eend op hete kolen maar een uur later voel ik mij heerlijk, metabolisme, anabole assimilatie, pH waarde bloed, en witte bloedlichaampjes beginnen te werken en te veranderen, bergen zuurstof... heerlijk! Later die dag zit ik nog in een koude bergbeek van twee graden, en duik ik onder ijsschotsjes.

In het koude water ervaar je een innerlijke rust en een enorme kracht, bijna euforische, geluiden worden gefilterd en je ziet alles helderder. Je traint je bloedvaten, door ze krachtig te laten sluiten en daarna weer te laten openen. En na de oefeningen heb je veel meer witte bloedcellen. Tijdens de oefeningen had ik een hartslag van 46. De WHM leert je je eigen 'verwarming' aan te zetten. 'Voelen is begrijpen' zoals Wim zegt.

Na een paar dagen zegt Wim: "Laten we morgen maar een stukje gaan wandelen, een kilometer of tien, we zijn vier uur onderweg." De volgende dag gaan we de berg op in korte broek en met ontbloot bovenlijf. Het had die nacht weer gesneeuwd dus prachtige landschappen en gedempte stilte. Het was koud en het was zwaar; iedereen had tijdens de wandeling zijn eigen ervaringen. Boven op de berg aangekomen was het 29 graden onder nul en omdat we op een aantal mensen moesten wachten, begonnen onze handen te bevriezen. Ik had een oude leren legerrugzak en kon die "makkelijk" open krijgen en me aankleden. Een aantal mensen lukte het niet hun rugzak te openen, toen zijn we met een aantal mensen in looppas naar beneden gerend en hebben daar wat mensen aangekleed. Helemaal beneden kre-

Inzet:

Thuis kennismaken met de Wim Hof Methode

Koud douchen

De eerste stap die je gewoon zelf thuis kan nemen, je neemt eerst een gewone douche met warm water. Dan douche je af met koud water! Goed blijven ademen, eerst je hele lichaam en als laatst je hoofd en dit probeer je steeds langer vol te houden "zonder te forceren".

IJshanden

Een van de oefeningen is met één hand tien minuten in het ijs te zitten HELL probeer het zelf eens. Probeer het zelf eens een maand en probeer steeds langer vol te houden, leuk op een feestje. Als je hand warm wordt stop je.

Ademhalingsoefeningen

Je haalt in en uit door je mond. Diep in- en ongeforceerd uit, herhaal dit in totaal 30 keer. Na zo'n dertig keer zet je ademhaling vast, je houdt je je adem in tot je de behoefde



gen we van Rogier een knoepert van een sigaar, nog nooit zo'n lekkere sigaar gehad!

De Wim Hof Methode kenmerkt zich door eenvoud en effectiviteit. De groep in Polen en in de workshops bestond uit veel verschillende mensen, waarvan een aantal ernstig ziek, maar allemaal hebben ze de week in Polen het op hun eigen manier beleefd en volbracht.

Wetenschappelijk onderzoek naar WHM

In 2014 kreeg Wim Hof eindelijk wetenschappelijke bevestiging. In het Radboud UMC in Nijmegen werd een test gedaan met 24 proefpersonen. Alle proefpersonen kregen een celwand van de e-colie bacterie geïnjecteerd, de 12 getrainde mensen hadden nergens last van, de ongetrainde

voelt om weer in te ademen. Adem dan volledig uit, heel diep in, nog een keer ontspannen uit en dan: wachten tot je de behoefte krijgen om opnieuw in te ademen.

Herhaal deze oefening ongeveer vier keer, zodat er meer zuurstof vrijkomt in de mitochondriën, de energieleveranciers van een cel. Behalve dat energie vrijkomt, worden ook allerlei opgehoopte afvalstoffen opgeruimd. Groot voordeel is dat in je dagelijks leven - onbewust - dieper gaat ademen.

Je zult merken dat de tussenpozen steeds langer worden (je hersenen zeggen dat je moet ademen maar je lichaam totaal niet).

Deze ademhalingsoefeningen zijn een snelle manier om in een meditatieve toestand te komen, en je gaat minder eten en krijgt het minder koud.



mensen kregen heftige koorts. Hieruit bleek dat de 12 mensen die met de WHM hadden geoefend allemaal in staat waren om hun autonoom zenuwstelsel te beïnvloeden. Binnenkort volgen er verdere onderzoeken naar het effect van WHM op astma, hypertensie en pijnbestrijding.

Wim Hof toonde hiermee aan dat het fysieke vermogen, dat in ieder lichaam aanwezig is, zelf stuurbaar is; we moeten alleen zelf de juiste knopjes vinden en indrukken. Het zelf aansturen van het immuunsysteem en autonome ze-

nauwstelsel zal grote consequenties op onze gezondheid krijgen. Voor ons als therapeuten is dit een prachtig instrument om zo het lichaam van de cliënt 'natuurlijk' te kunnen beïnvloeden.

WHM in mijn praktijk

Direct na de eerste workshop kon ik de ademhalingstechnieken toepassen in mijn praktijk. Als shiatsu-therapeut word ik dagelijks geconfronteerd met mensen die slecht ademen. Even 'Hoffen' is een makkelijke en krachtige manier om je cliënt te laten voelen wat echt diep ademen is en – belangrijker – ze voelen direct resultaat. Het is een echte eyeopener: bij vrouwen stijgt hun lichaamstemperatuur en we komen dichterbij onze emotie, liefde, verdriet, angst en agressie.

Rogier en ik zijn nu gecertificeerd instructeurs, en ik ben er trots op dat ik Wim Hof -een man met een missie- en zijn team mag versterken. Er is een hoop werk te doen.

Wil je op de hoogte gehouden worden van onze activiteiten, of meer weten over de Wim Hof Methode stuur mij een mail of abonneer je op mijn nieuwsbrief.

Louis Casteelen

www.shiatsurotterdam.nl

De Bowen Therapie®

Unieke module in de snijzaal
Voor alle NVST leden

Zaterdag 28 november 2015 organiseert BowNed
de snijzaalmodule

Fasciale Verbindingen van Romp en Rug

Deze scholing wordt gegeven door John S. Verwijs van
het MOC en vindt plaats in het Erasmus MC, Rotterdam

Aanvang 09.00 uur

Einde 17.00 uur

kosten €180,00

Omdat deze module op academisch niveau is, is dit de laatste maal dat het mogelijk is deze nascholing tegen deze prijs aan te bieden.

Schrijf snel in: vol = vol
meer info en inschrijven via www.bowned.nl

