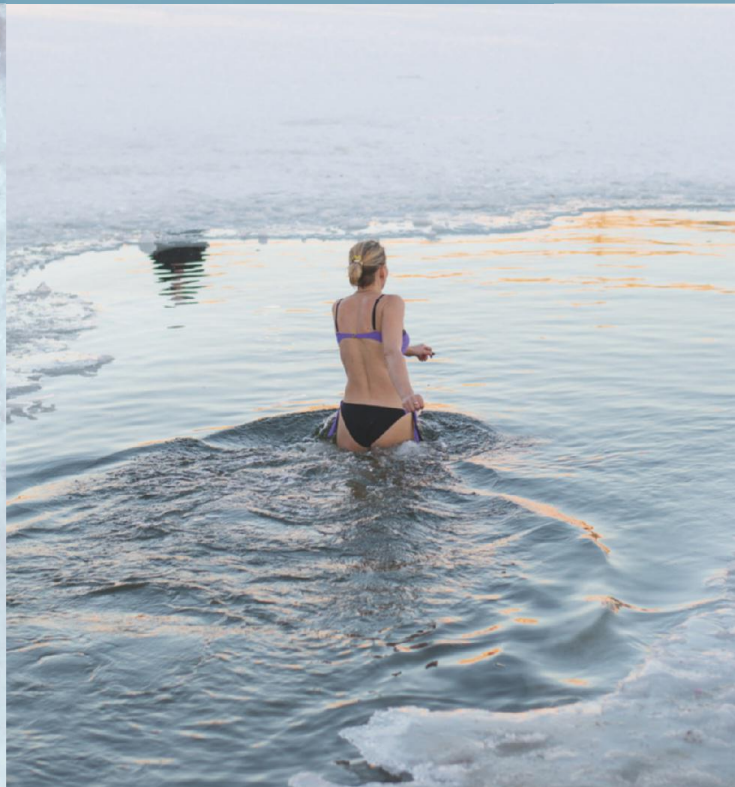


‘De combinatie
van kou, ademhaling
en focus
kan je lichaam
sterker maken’

DE WIM HOF METHODE

HET GEHEIM VAN THE ICEMAN



Een paar minuten in een bad met ijs zitten om je immuunsysteem te boosten en mentaal sterker te worden. Wim Hof – beter bekend als The Iceman – is er wereldberoemd mee geworden. Zowel celebs als gewone stervelingen lopen met hem weg. Wat maakt zijn methode zo baanbrekend?

TEKST FLEUR BAXMEIER | BEELD GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK

Met een opgestoken duim staat Oprah Winfrey schouder aan schouder naast Wim 'The Iceman' Hof – we spreken pre-corona. Grote glimlach, gezonde blos. Ze heeft zich net ondergedompeld in een ijsbad en voelt zich *fa-bu-lous*. Eenzelfde soort kiekje is er van Wim Hof met Orlando Bloom, Wim Hof met Barbra Streisand, Wim Hof met Tom Hanks *and so on*. Waar het in Nederland de laatste tijd wat stiller is rondom The Iceman, maakte hij op verzoek van de grootste sterren der aarde een tour door Hollywood, om zijn boodschap over kou als heemeester voor lichaam en geest persoonlijk over te brengen. Celebs van allerlei allooi lopen massaal met hem weg. Gwyneth Paltrow wijdde een hele aflevering van haar Netflix-serie *Goop* aan zijn methode en er komt een heuse Hollywoodfilm over zijn leven, met acteur Joseph Fiennes in de hoofdrol. Hoe heeft Wim Hof, ruim zestig jaar geleden geboren als een doodgewone jongen in een doorsnee katholiek gezin met negen kinderen in het Limburgse Sittard, dat in vredesnaam voor elkaar gekregen?

THUISKOMEN IN HET IJS

Kou loopt als een rode draad door het leven van Wim Hof. Hij is zeven jaar als hij in levensgevaar in het ziekenhuis wordt opgenomen, omdat hij in slaap is gevallen in de sneeuw. Vier jaar later herhaalt hij ditzelfde trucje, zijn ouders in verbijstering achterlatend. Waarom is dit kind zo anders, zo onvoorspelbaarder en eigenwijzer dan zijn tweelingbroer? Wim Hof is op jonge leeftijd al zoekende, zo blijkt uit de sporadische keren dat hij zich uitlaat over zijn jeugd. Van boeddhisme, hindoeïsme, yoga en karate tot kungfu: vanaf zijn twaalfde leest,

doet en onderzoekt hij van alles, maar het brengt hem niet wat hij zoekt. Het keerpunt komt als hij als zeventienjarige puber op een winterse zondagochtend besluit een wandeling te maken. Hij sjokt over de drempel van zijn Amsterdamse kraakpand en zet koers richting het nabijgelegen Beatrixpark. Een dun laagje ijs op het Zuider Amstelkanaal trekt zijn aandacht, met als overheersende gedachte: ik móét hierin. Hij laat zich in het water glijden, zonder te weten waarom, en ervaart een gevoel van thuiskomen.

“Ik was volkomen ontspannen en dacht: dit is het”, vertelt Wim Hof in een interview over zijn eerste ervaring met bittere kou. “Dit is fijn, dit is mooi, dit is diepgaand. Die eerste keer lag ik er maar heel even in, maar het voelde zó machtig.” De volgende dag komt hij terug, net als de dag erna en de dag daarna. Steeds krijgt hij hetzelfde geweldige gevoel, dat – zo ontdekt Hof als hij meer over het fenomeen gaat lezen – komt omdat kou je lichaam in de survivalmodus dwingt. Je lijf pompt zich in die toestand automatisch vol met zuurstof, klaar om te vechten of vluchten, of voor een duik in een ijsbad. Hoe vaker Wim Hof in het water springt, hoe meer hij leert over de werking van zijn lichaam en waartoe het allemaal in staat is. Na een tijdje kan hij,

‘Die eerste keer lag ik er maar heel even in, maar het voelde zó machtig.’

met behulp van ademhalingstechnieken en meditatie, makkelijk vijf minuten onder water blijven liggen. Met een intens geluksgevoel op de koop toe. Het is de start van wat wij en alle celebrity’s in Hollywood nu kennen als de Wim Hof Methode, maar waar een lange, moeilijke en vaak zware weg aan voorafging.

DRIE PIJLERS

De Wim Hof Methode klinkt misschien wat mysterieus, maar bestaat in de kern uit drie simpele pijlers. “De methode gaat over mindset, ademtraining en koude training”, zegt Bart Eigenhuis, gezondheidsmotivator en zogeheten koude trainer bij Bridge2Cross. “Qua mindset draait het erom dat je de concentratie, het vertrouwen en de overtuiging hebt om naar een doel toe te werken en te zeggen: ik ga dit doen. Ademtraining gaat over heel krachtig in- en »

»» DIY KOUDE TRAINING

De beste manier om jezelf de Wim Hof Methode eigen te maken, is door een workshop te volgen bij een van de vele gecertificeerde Wim Hof-instructeurs in ons land. Na één sessie heb je de basisprincipes al onder de knie, die je thuis verder kunt uitbouwen. Je kunt ook thuis starten met steeds ietsje langer koud douchen: bijvoorbeeld eerst vijf seconden, de dag erna tien et cetera. Op Wimhofmethod.com vind je allerlei informatie over de methode en oefeningen die je thuis kunt uitoefenen. Ook vind je op het platform een lijst met instructeurs die zijn goedgekeurd door maestro Wim Hof *himself*.

‘Bij extreme kou komen *happy hormones* vrij, die zorgen voor een blij en vrolijk gevoel’



uitademen, dertig of veertig keer, gevolgd door een paar minuten waarin je stopt met ademen, zodat de ontspanning kan komen. Koude training kan bijvoorbeeld betekenen dat je in een ijsbad gaat zitten, maar je kunt ook onder een koude douche gaan staan of een paar minuten in je blote bast in de tuin. Alle drie de pijlers werken nauw samen en versterken elkaar. Stel dat jij denkt dat je dit *nóóit* gaat kunnen, dan lukt het niet om in een ijsbad te blijven zitten. Je mindset helpt je om de koude training en de ademtraining aan te gaan en tegelijk verandert je mindset weer positief door de koude training en de ademtraining.”

Al nadat je jezelf één keer hebt blootgesteld aan kou, zul je daarvan de positieve effecten merken, zegt Eigenhuis. “De combinatie van kou, ademhaling en focus kan je lichaam veel sterker maken, iets wat automatisch gebeurde toen we nog geen kachel en stoelverwarming hadden. Met de tijd zijn we dat vermogen kwijtgeraakt en benutten we steeds minder de capaciteit die ons lichaam bezit. Door de Wim Hof Methode kunnen we die terugkrijgen.

Zo geeft kou een boost aan je mentale weerbaarheid, omdat je even uit je comfortzone stapt. De wetenschap dat je in staat bent om 's ochtends vroeg onder een koude douche te gaan staan of een ijsbad te nemen, stelt je in staat om ook andere, misschien wel veel grotere uitdagingen onbevreesd

tegemeet te gaan. Je wordt er energieke en kwieker van, omdat er bij extreme kou zogenaamde *happy hormones* vrijkomen, die zorgen voor een blij en vrolijk gevoel. Daarnaast krijgt je stofwisseling een boost, ziet je huid er stralender uit, herstellen je spieren sneller, wordt de aanmaak van bruinvet gestimuleerd, daalt je stresslevel en verbetert je immuunsysteem.”

RARE KWIBUS

Wim Hof wist dat allemaal decennia geleden al, maar hij kreeg eerst nog dertig jaar lang voor zijn kiezen dat hij ze niet helemaal op een rijtje had. Een man die vrijwillig ijskoud water in gaat, dat kan niet gezond zijn. Zoiets is toch niet goed? Hij was het zwarte schaap van de familie, de rare kwibus over wie op feestjes lacherig werd gesproken. Wat Wim Hof deed, daar geloofde de goegemeente niet in. Maar Wim Hof was niet voor één gat te vangen en zette door. Hij was vrolijk, vastberaden

en volhardend. “Om zijn boodschap te verspreiden werd hij – zoals hij dat zelf noemt – een kermisattractie”, vertelt Eigenhuis. Hij zit urenlang in een ijsbad, zwemt kilometers onder ijs zonder zuurstoftank, rent een volledige marathon in de Namibische woestijn zonder een druppel te drinken en beklimt de Kilimanjaro op blote voeten. Zonder gedegen training of voorbereiding, let wel, puur voortgedreven door zijn eigen Hof Methode-expertise met ademhaling, mindset en kou. “Allemaal om te laten zien: je kunt meer dan je denkt en iedereen die het zou willen, kan hetzelfde doen als ik.”

EINDELIJK ERKENNING

In 2008 is Wim Hof er klaar mee om als veredelde circusartiest door het leven te gaan. Hij wil zich niet meer laten verhuren op feesten en partijen, hij wil wetenschappelijke erkenning voor wat hij al die jaren heeft laten zien. Namelijk: dat je lichaam tot extreme prestaties in staat is, mits je het juiste knopje indrukt. Het indrukken van die knop is niet moeilijk, maar je moet hem wél even weten te vinden. En dat is waar de Wim Hof Methode om de hoek komt kijken, een trainingstechniek die voor iedereen – jong, oud, geblesseerd, superfit – binnen handbereik ligt, uitgezonderd mensen met epilepsie, zwangere vrouwen en hartpatiënten. Maar zonder wetenschap geen resultaten, wat Wim Hof bij het

‘Je mindset helpt je om de koude training en de ademtraining aan te gaan’



Radboudumc brengt. De uitslagen van de onderzoeken worden groot nieuws, want Wim Hof blijkt het autonome zenuwstelsel en dus zijn immuunsysteem te kunnen beïnvloeden, met behulp van meditatie en ademhaling, als hij een E.coli-bacterie krijgt ingespoten.

Ineens staan onderzoekers niet meer zo sceptisch tegenover wat Wim Hof predikt en komt er een vervolgonderzoek met mensen die door Wim Hof zijn getraind. Net als Hof krijgen ze een E.coli-bacterie ingespoten, wat normaliter leidt tot een heftige immunrespons, koorts, braken en rillingen. Dit was eerder al niet het geval bij Wim Hof, maar het gebeurt ook niet bij zijn trainees. Niet alleen Wim Hof, ook zijn volgelingen kunnen hun autonome zenuwstelsel dus op vrijwillige manier beïnvloeden, een fenomeen dat volgens de medische literatuur helemaal niet mogelijk zou moeten zijn. In videobeelden uit 2014 waarin de onderzoeksresultaten bekend worden gemaakt, toont Wim Hof zich diep geraakt. Eindelijk wordt beaamd wat hij al zo lang zegt. Nieuwe onderzoeken in onder meer Amerika volgen, met soortgelijke bevestigende resultaten, waarna mensen van heinde en verre naar zijn trainingscentrum op de Veluwe komen om zelf te ervaren wat de Wim Hof Methode inhoudt. Kritiek is er nog altijd, omdat de methode niet veilig zou zijn en zieke mensen valse hoop kan geven. In een uitzending van

EenVandaag wuift Wim Hof de kritiek weg met de opmerking dat mensen die nog nooit koude training hebben gedaan met behulp van zijn methode al na één dag minutenlang in een ijsbad kunnen zitten. Dat betekent volgens hem dat het stressmechanisme iets ontwaakt in mensen, waardoor het immuunsysteem plotseling veel sterker wordt. Een theorie die inmiddels wordt omarmd door honderdduizenden mensen over de hele wereld. Een goeroe, zo noemen zij Wim Hof.

“Hij is zeer charismatisch, waardoor hij veel mensen bereikt”, zegt Bart Eigenhuis. “Maar belangrijker nog is dat hij een methode heeft ontwikkeld die het goed doet in de hele wereld. De kracht van kou is niets nieuws, die kennis is al eeuwenoud, maar Hof heeft die opnieuw op de kaart gezet. Daarmee heeft hij iets baanbrekends gedaan, waarvan heel veel mensen dagelijks profijt hebben. Dát is volgens mij het geheim van Wim Hof.”

BODY, MIND EN SPIRIT

In zijn nieuwe boek legt Wim Hof in zijn eigen woorden uit hoe je kou, ademhaling en mindset kunt gebruiken om de leiding te nemen over je geest en stofwisseling. Daarnaast vertelt hij hoe de Wim Hof Methode ook een spiritueel pad kan zijn dat je kan verbinden met je innerlijke kracht. *De Wim Hof Methode – Overstijg jezelf met The Ice Man* € 20,99 (Kosmos Uitgevers)

» WIM HOF GOES HOLLYWOOD

Of Wim Hof zich vereerd voelt dat er een film over zijn leven wordt gemaakt? “Och ja, ik was al met Oprah Winfrey, met Tom Hanks en een heleboel andere sterren”, antwoordt de ijskoning nuchter als hem deze vraag wordt gesteld door een reporter van *EenVandaag*. Hij is een eenvoudig iemand, zegt hij zelf, die altijd is blijven geloven dat hij op een dag door de zwarte massa van verwarring heen zou komen. Hij gelooft in geluk, kracht en gezondheid als recht, wat via kou overgedragen kan worden. “En dat gaat nu via de wetenschap en daarna met de beste marketingtool ever, genaamd Hollywood, naar de mensen toe. Ik zie dat als meer dan een eer. Het is effectief.” De film zal waarschijnlijk in 2021 in de bioscoop te zien zijn.