

KOUD KUNSTJE

WIM HOF **KOUD** KOEN DE JONG **KUNSTJE**

WAT KUN JE LEREN VAN DE ICEMAN?

www.innerfire.nl

www.wimhofmethod.com

www.sportrusten.nl

Vijfde druk oktober 2015

© Wim Hof en Koen de Jong | Uitgeverij Lucht BV

Hermen Grasman Ontwerp

Foto omslag: Henny Boogert

ISBN 978 94 9172 925 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



UITGEVERIJ LUCHT BV, NEDERHORST DEN BERG

Inhoud

7	Voorwoord
13	Inleiding
19	Wim Hof
33	Koudetraining
49	Ademhalingsoefeningen
79	Inzet
95	Wetenschap
117	Voor wie is de Wim Hof Methode geschikt?
160	30 dagen zelf doen. Echt.
165	Nawoord
169	Dankwoord
171	Verder lezen
174	Woordenlijst
189	Geraadpleegde literatuur en onderzoek

Inleiding

In dit boek beschrijven we een methode die ademhalings-oefeningen, koudetraining en inzet combineert. De methode is vernoemd naar Wim Hof, omdat hij degene is die deze drie onderdelen samengebracht heeft. Dat de methode vernoemd is naar Hof, is vooral vanuit praktisch oogpunt gebeurd – Hof was al bekend vanwege zijn vele televisieoptredens met betrekking tot kou.

De methode is het gevolg van Hofs jarenlange training in de natuur. Lange tijd provoceerde hij zijn lichaam door steeds extremere uitdagingen aan te gaan. Een belangrijke ontdekking daarbij is dat hij zelf controle kan hebben over zijn lichaam op een manier die de wetenschap niet voor mogelijk hield.

Iedereen kan zijn rechterhand optillen en met zijn wijsvinger aan zijn neus krabben. Maar niemand kan zelf – bijvoorbeeld – een bacterie bestrijden die in je arm wordt gespoten. Hof kan dat wel. Die kan zelf zijn autonoom zenuwstelsel[▸] beïnvloeden en aansturen. In je autonoom zenuwstelsel wordt onder andere je temperatuur geregeld, je hartslag, bloeddruk, ademhaling

en of je bloedvaten open- of juist dichtgaan. Dus alles wat er in je lichaam gebeurt, zonder dat je er acht op slaat. ‘Gewone’ mensen kunnen dat niet sturen, vandaar ook de naam autonoom zenuwstelsel. Het gaat vanzelf. Dat Hof dit systeem wel kan aansturen is lang als een medisch wonder beschouwd. Hof ziet dat anders: hij is ervan overtuigd dat ieder mens in principe in staat is zelf zijn autonoom zenuwstelsel te beïnvloeden.

In 2014 kreeg Hof gelijk. Een wetenschappelijk onderzoek in het Radboud UMC, met 24 proefpersonen, leerde dat mensen die met de methode van Hof hadden geoefend allemaal in staat waren om hun autonoom zenuwstelsel te beïnvloeden.

Een ontdekking die de wereld zal veranderen

De verstrekkende gevolgen van deze kennis zijn nog niet te overzien. Want als mensen in staat zijn om hun autonoom zenuwstelsel te beïnvloeden, wat betekent dat voor mensen met een auto-immuunziekte? Auto-immuunziekten ontstaan doordat het immuunsysteem lichaamseigen cellen en stoffen als lichaamsvreemd ziet. Kun je het lijf laten weten dat dit schadelijk is, als je zelf invloed hebt op je autonoom zenuwstelsel? En mensen met overgewicht, kunnen die straks hun lichaam sturen om de energiezuinige vetten als brandstof te gebruiken? Er zijn onnoemelijk veel nieuwe mogelijkheden, als blijkt

dat we echt in staat zijn om de controle te krijgen over ons lichaam. We noemen nu als voorbeeld wel erg heftige ziektes, maar ook een eenvoudige kater na een avond stappen kan volgens Hof prima te verhelpen zijn. En je kunt er veel energie mee herwinnen. Ook mensen die helemaal niet ziek zijn.

Nu Hof wetenschappelijk heeft aangetoond dat hij zijn zenuwstelsel kan beïnvloeden, wil hij niets liever dan deze techniek aan zo veel mogelijk mensen leren. Hoewel, toen een vrouw bij een cursus aan Hof vroeg wat ze ging leren antwoordde hij: ‘Ik kan je niets leren, je komt hier alleen maar wat afleren.’

Daarmee doelt Hof op het fysieke vermogen dat allang in ons lichaam aanwezig is. We moeten alleen de sleutel hebben om onze fysieke potentie te herontdekken.

Om dat te leren, hoef je maar twee dingen te doen: ademhalingsoefeningen[►] en koudetraining[►].

En om deze twee dingen goed te doen, heb je natuurlijk ook een dosis inzet nodig. Deze drie onderdelen: ademhalingsoefeningen, koudetraining en inzet noemen we ook wel de Wim Hof Methode (WHM).

We beschrijven deze onderdelen in drie afzonderlijke hoofdstukken waarbij we natuurlijk ook oefeningen

geven die je zelf kunt doen. Gewoon thuis. Je kunt vandaag meteen beginnen.

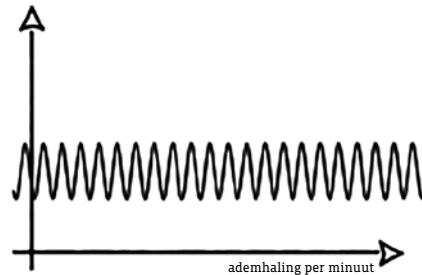
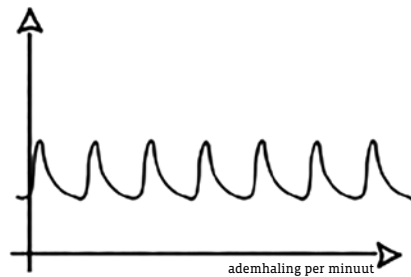
Behalve oefeningen, geven we ook achtergrondinformatie over de oefeningen. Hoe weet je of de oefeningen goed gaan? En wat gebeurt er fysiologisch? Hof zal veel van zijn ervaringen delen, ter inspiratie en verdieping. Maar Hof is wel een extremist. Jij hoeft natuurlijk niet naar IJsland om een kwartier tussen de ijsbergen te zwemmen. Koud douchen is genoeg om mee te beginnen. Om die reden beschrijven we ook mensen die al met de methode bezig zijn. Er zitten bijzondere verhalen tussen. Zo slikte Marianne Peper maar liefst twaalf soorten medicijnen voor haar reuma, ook kon ze door de pijn zichzelf niet meer aankleden. Op dit moment slikt ze geen medicijnen meer en voelt ze zich erg goed.

Met dit soort verhalen hopen we dat ook jij geïnspireerd raakt om met de oefeningen aan de slag te gaan. Want de combinatie van ademhalingsoefeningen en koudetraining kan veel opleveren. We juichen het overigens van harte toe dat je sceptisch bent en dat je onze enthousiaste verhalen niet voor zoete koek slikt. Zolang je sceptisch bent, ben je ook nieuwsgierig en onderzoekend.

Hof heeft ook tegenstanders die niet sceptisch zijn, maar cynisch – zij noemen hem een charlatan. Maar als scepsis omslaat in cynisme, dan zie je ook niet wat wel werkt en

wat er wel mogelijk is. Lees dit boek dus met de nodige reserve, maar laat je niet in met te veel cynisme.

Voor we beginnen met het hoofdstuk over koudetraining, kijken we eerst naar de persoon Wim Hof. Wie is toch die man die zoveel meer kan dan de meeste andere mensen?



Ademhaling

'Het is geen hocus pocus, het is fysiologie.'

Wim Hof

Het hoofdstuk over kou begonnen we met de stelling dat je vermoedelijk een voorkeur hebt voor 20 of 21 °C. En we beschreven dat juist kou een positief effect heeft op je stemming en je gezondheid. Ook met je ademhaling is de kans groot dat je jezelf een patroon hebt aangeleerd, maar dat het ook beter kan.

Veel mensen ademen 13, 15, 17, 20 tot wel meer dan 22 keer per minuut. Ook als ze rustig op een stoel zitten en een boek lezen. Een ademfrequentie in rust tussen 6 en 10 per minuut is genoeg. Is het erg als je vaker ademhaalt?

Er worden veel voordelen toegeschreven aan ademhalingsoefeningen. Het zou goed zijn:

- Voor de ontspanning
- Voor meer energie
- Voor betere slaap
- Tegen hoofdpijn
- Voor duursporters
- Tegen rug- en nekklachten
- Tegen darmklachten

Voor we verdergaan om meer te vertellen over de fysiologie van de ademhaling, is het leerzaam eerst even te kijken hoe je op dit moment ademt.

Doe zelf: tel je ademfrequentie

Tel hoe vaak je nu ademt, per minuut. Een ademhaling begint bij het begin van de inademing en eindigt na je uitademing, tot vlak voor je opnieuw gaat inademen. Tel hoe vaak je ademt in zestig seconden en je weet je ademfrequentie op dit moment.

Door je ademfrequentie te tellen ga je vermoedelijk al anders ademen, simpelweg omdat je op je ademhaling gaat letten. Dus helemaal waarheidsgetrouw ten opzichte van voor je begon te tellen is het niet, maar het geeft wel een indicatie.

Adem je sneller dan 10 keer per minuut, dan zit er een paraatheid of gejaagdheid in je lijf, die niet past bij rustig

zitten. Je kunt stellen dat als je op een stoel zit en je ademt – bijvoorbeeld – 18 keer per minuut, dat een deel van je lichaam doet alsof je door een park rent. En dat houd je natuurlijk niet de hele dag, laat staan weken achter elkaar, vol. Vermoeide mensen kijken vaak met bewondering en verbazing naar de wielrenners van de Tour de France. Drie weken lang iedere dag meer dan 150 kilometer fietsen, dat is zwaar. Toch leveren mensen met vermoeidheid en een hoge ademfrequentie een prestatie die even zwaar is. Een wielrenner die gaat rusten, ademt nog maar zes keer per minuut en heeft dan een hartslag van onder de veertig. Mensen met vermoeidheid ademen de hele dag te snel en hebben meestal een rusthartslag van ruim boven de 70.

Wordt een snelle ademhaling de norm, dan krijg je klachten.

Over de voordelen van rustig ademen heb ik eerder een boek geschreven samen met psychiater Bram Bakker: *Verademing*. In dat boek staat beschreven dat een ontregelde ademhaling leidt tot klachten. Met een ontregelde ademhaling bedoel ik een te snelle ademhaling, maar het kan ook zijn dat je juist dieper ademt dan nodig is.

Aandacht voor ademhaling groeit. Steeds meer huisartsen en psychologen raden ademhalingsoefeningen aan ter

ontspanning. Yoga, meditatie en mindfulness winnen aan populariteit. En er is steeds meer wetenschappelijk bewijs voor de effecten van ademhalingsoefeningen of meditatie. De wetenschap slaat een brug tussen eeuwenoude meditatietechnieken en de veel jongere westerse geneeskunde.

Ademhalingstechnieken: Buteyko en Van der Poel

Behalve verschillende meditatietechnieken zijn er ook veel soorten ademhalingstechnieken. In Nederland zijn de technieken van Buteyko[►] en Van der Poel erg populair. Konstantin Buteyko was een Oekraïense arts (1923-2003) die medicijnen studeerde in Moskou. Het effect van ademhalingsoefeningen op de gezondheid ontdekte hij op 7 oktober 1952. Hij moest een diagnose stellen bij een patiënt die zwaar ademde en soms met open mond naar lucht hapte. Buteyko dacht te maken te hebben met een benauwde astmapatiënt, maar tot zijn verrassing was het een patiënt met hoge bloeddruk, zonder een spoor van astma. Omdat de Oekraïense arts zelf ook een hoge bloeddruk had, zette dit hem aan het denken. Hij ademde zelf ook diep en zwaar. De arts ging naar zijn kantoor en probeerde zijn ademhaling zo rustig mogelijk te krijgen. Tot zijn verrassing merkte hij dat zijn bloeddruk omlaag ging en dat zijn hoofdpijn wegtrok. Buteyko ging op zoek naar meer verbanden tussen ademhaling en klachten. Het lukte hem, door zelf veel te oefenen, zijn bloeddruk

normaal te krijgen, zonder medicijnen. Door deze ervaring ging hij ook met patiënten aan de slag. Hij hielp zijn patiënten rustiger te ademen en hun ademhaling minder diep te maken. Zo merkte hij dat astmapatiënten die rustig bleven ademen een aanval konden stoppen.

Eind jaren vijftig kreeg Buteyko een eigen laboratorium – uitgerust met moderne apparatuur – en kon hij leiding gaan geven aan een team medisch specialisten. De tijd was rijp om met een wetenschappelijke benadering het verband tussen ademhaling, allerlei chemische processen in het lichaam en een aantal ziektes te bestuderen. Zijn onderzoeken toonden aan dat een diepe en snelle ademhaling kan leiden tot verschillende klachten: onder andere hoge bloeddruk, astma, allergie, paniekaanvallen, longemfyseem, hooikoorts, slaapproblemen en hoofdpijn.

Deze kennis sijpelde maar langzaam door tot de geneeskunde. Voormalig longfunctielaborante Stans van der Poel[►] (1955) zet zich ook al jaren in om ademhaling en ademhalingsoefeningen een prominentere plek te geven in de zorg: door rustiger te ademen zakt je hartslag en verbetert de verhouding tussen zuurstof en koolzuurgas in het bloed. Van der Poel is een Nederlandse vrouw en heeft apparatuur ontwikkeld om de ademhaling, ademfrequentie, hartslag en hartslagvariabiliteit te meten. Het voordeel van deze apparatuur is dat je in maat en getal kunt zien of een ademhalingsoefening werkt of niet.