

Workshop Wim Hof Methode



Alle foto's bij dit artikel zijn van Jolanda Nieuwenhuizen

Een zonovergoten zaterdagmorgen in de Amsterdamse Westerparkbuurt, een bruisende wijk nabij de Westergasfabriek, waar het momenteel 'hip and happening' is. Ik ben op zoek naar Studio Seven waar ik de workshop 'de Wim Hof Methode' (WHM) onder leiding van Rob Koning ga volgen.

Ik had me vrij impulsief ingeschreven nadat ik Wim Hof, alias The Iceman, in actie had gezien in een aflevering van de BNN serie 'Filemon slaat door'. In deze serie bereidt presentator Filemon Wesselink zich voor op een kickboksgevecht tegen collega presentator Ajouad El-Miloudi. We zien in deze aflevering hoe Hof de kickboksers met behulp van

adem oefeningen, het trainen van de mindset en een ijsbad – dat is kort gezegd de essentie van de WHM – in optimale conditie brengt voor het gevecht. Ik was onder de indruk en tegelijkertijd nieuwsgierig.

Als yogadocente ben ik altijd met de adem bezig, maar de methode die Wim Hof toepast kende ik nog niet. In het begin van de zomer had ik me voorgenomen om het liefst elke dag, maar zeker toch drie keer per week in zee te zwemmen. Dit lukte me heel goed, maar oké, het was zomer. Ik wil met dit ritueel ook in de herfst, winter en lente door blijven gaan, als het water ijskoud is. Een training die je leert je lichaam te laten wennen aan extreme kou leek me dus wel zinvol.



Als voorbereiding op de workshop heb ik al een paar weken lang elke dag een koude douche genomen. Ik ben er. De locatie is een oude school, nu gebruikt voor workshops, trainingen etc. Het ziet er oud en een beetje houtje-touwtje uit, maar het is sfeervol en licht. Op de gezellige binnenplaats die onder andere dienst doet als moestuin, staat het opblaasbad al klaar.

“Geen haantje met ontbloot bovenlijf”

Ik word verwelkomd door Rob, een vriendelijke man met een rustige uitstraling. Heel anders dan Wim Hof zelf, die tijdens de training motiverende oerkreten slaakt, manhugs en high fives uitdeelt. Rob is ademcoach – werkzaam in Amsterdam onder de naam 'Mr. Breath' – en tevens instructeur van de WHM. Geen haantje met ontbloot bovenlijf dus. Gelukkig. Ik ben op mijn gemak.

De medecursisten druppelen binnen. Van de acht cursisten is het merendeel man en sporter (surfers, ultralopers, een wielrenner). We zijn allemaal nieuwsgierig naar elkaars achtergrond en beweegredenen om aan de workshop deel te nemen.



Er is verbondenheid onder de deelnemers en ze feliciteren elkaar terwijl het ijs in hun huid prikt.

Verschillende mensen, verschillende redenen, zo blijkt na het voorstelrondje waar de workshop mee start. Toch zijn er ook raakvlakken. Iedereen is bewust bezig met lichaam en geest.

“Ik ben verrast door het snelle resultaat”

Na de introductie doen we adem oefeningen en trainen we de mindset. Vervolgens leren we het lichaam warm te maken als het is afgekoeld zonder intensief te bewegen. Ik ben verrast door het snelle resultaat.

Dan is het tijd voor het ijsbad. Ik merk dat iedereen een tikje nerveus wordt en voel bij mezelf de adrenaline. Ik neem me voor als een van de eersten in het bad te stappen.

Aan de hand van Rob – safety first – stap ik het bad in. Het ijs prikt als naalden in mijn huid maar dankzij de training kan ik me volledig ontspannen en ga zelfs even kopje onder. Ik word door Rob gecoacht met de adem. Als er twee minuten verstreken zijn moet ik eruit. De kans op een coldshock neemt dan toe. Ik ben helemaal rood, ijskoud, maar voel me fantastisch! Ik warm mezelf op in de zon en moedig de overige cursisten aan. Er ontstaat een gevoel van verbinding. Iedereen is blij. Als iedereen in bad is geweest en weer aangekleed, sluiten we af met een kleine, gezamenlijke lunch en krijgen we instructies om zelf door te gaan met de WHM. Daarna vertrek ik voldaan weer naar huis. Klaar voor een duik in zee!

Karina Delfos