

Journalist Resi Lankester leert haar autonome zenuwstelsel temmen



FOTOS: CHANTAL ARIËNS



**W**im Hof, de man die bijna twee uur in een ijsbad kan zitten en zonder water een marathon rent, maakt de tongen los. Dat merk ik op de avond voordat ik zijn workshop

InnerFire ga volgen. Grofweg zijn er twee kampen. De mannen lijkt het wel stoer om ook te kunnen wat deze 'Ice Man' kan, 'gewoon, voor het idee'; de vrouwen zien het wel zitten om net als Hof meer controle te krijgen over hun lichaam. Want dat is wat Wim Hof stelt, dat je door zijn oefeningen je autonome zenuwstelsel – het systeem dat onder andere ademhaling en spijsvertering regelt – kunt beïnvloeden. 'Zo autonoom is dat stelsel dus niet', zal Hof later tijdens de workshop triomfantelijk roepen. Zijn methode behelst een combinatie van ademhalingsoefeningen, concentratie en blootstelling aan kou. Onderzoeken, onder andere van de Erasmus Universiteit, lijken te bevestigen dat het werkt. Mij lijkt het ook wel wat: geen onregelde buik meer voor een vliegreis. Geen hartkloppingen of gejaagd gevoel in tijden van stress. En nooit meer té warm of té koud. Weg met die lelijke snowboardhandschoenen die ik elke winter weer tevergeefs aandoe op de fiets. Gewoon zélf die thermostaat regelen.

**Vijf minuten na binnenkomst heeft hij ons – de man-vrouwverhouding is ongeveer gelijk – zo ver dat we blootvoets op onze yogamat 'oe' en 'a' staan te roepen.** 'Om even het ijs te breken,' grapt Hof, terwijl hij energiek een onherleidbaar lied speelt op zijn gitaar. De Ice Man verstaat de kunst van het workshops geven, dat is duidelijk. Daarna volgt onder andere een oefening waarbij je je adem zo lang mogelijk moet inhouden. Dat wekt wel wat op bij mij: terwijl ik met ingehouden adem op de mat lig, denk ik dat ik ter plekke zal stikken/er een zenuw knapt/er een acute plaatselijke verlamming optreedt. Hof lijkt mijn gedachten te kunnen lezen: 'Je komt op gebieden die je niet kent. De angst die je voelt is irrationeel. Angst is dom.' Een medecursist knikt me geruststellend toe: 'Je kunt jezelf niet wurgen.' Ook bijzonder: push-ups doen met ingehouden adem. Het

# Kalmpjes in het ijsbad

geeft hetzelfde effect: een licht hoofd, maar dan het besef dat ik mijn ademhaling meer onder controle heb dan ik denk, én meer aankan dan ik denk. En dat is precies wat Wim Hof wil: dat we leren dat je 'veel meer uit je lichaam kunt halen dan je eigenlijk dacht'.

**Het ijsbad. Daar is het ons uiteindelijk om te doen. Op de binnenplaats staat het al klaar, een ouderwets ligbad vol ijsblokjes.** Na twee uur peptalk heeft zelfs de grootste twijfelaar de knop omgezet. De Ice Man grossiert in oneliners waar je alleen maar vóór kunt zijn. 'Wil je krachtig, gelukkig en gezond zijn?' 'Wil je de macht over je eigen lichaam terug?' 'Wil je leuke stoffjes, zoals serotonine, binnen handbereik?' Ehm, ja.

Wat niet maakt dat het ijsbad níét onwerkelijk koud aanvoelt als ik erin stap. Maar: ik pas de diepe in- en uitademhalingsoefeningen van Hof toe en zorg dat ik niet verkramp; dus niet het adem-inhouden-schouders-optrekken dat we allemaal automatisch doen als we in een koud zwembad stappen. Ik ben de baas. Niet dat lichaam, dat zich wild schrikt. Onwillekeurig begin ik zo diep in en uit te ademen dat het vast absurd klinkt – ik ben toch niet aan het bevallen ofzo? Maar het helpt wel om niet te verzanden in paniekgedachten als: ik krijg vast een hartaanval. Een paar tellen later lig ik languit tussen de ijsblokken te ademen. Na de paniek en de focus is er nu de trotse glimlach: het is me gelukt! Dat drieliuk van emoties is bij elke cursist te zien. Ondertussen verbaast het me hoe bizar hard mijn lichaam rilt, alsof ik met een lekke band over kinderkopjes fiets. Niks aan te doen. 'Pak die controle terug,' roept Hof nog. Tevergeefs. Ik denk dat ik daar nog even op moet oefenen. Ik begin met een de volgende dag: koud nadouchen. Eens kijken of ik komende winter zonder belachelijke handschoenen kan. ■

**Wie:** Resi Lankester  
**Wat:** Workshop InnerFire. Na afloop volgt per e-mail een serie basisoefeningen.  
**Door:** Wim Hof  
**Waar:** The Mirror Centre, Amsterdam  
**Wanneer:** 12, 19 en 26 september  
**Prijs:** € 149,- (een workshop duurt een dagdeel)  
**Meer informatie:** [www.innerfire.nl](http://www.innerfire.nl) (met aanbieding voor online videocursus), [www.hofoutdoor.nl](http://www.hofoutdoor.nl)