

WIM HOF OVER DE KRACHT VAN KOUDE EN DE MACHT VAN DE MIND

“Durf te vertrouwen op de oerkracht die in je schuilt”



Fotografie: Wim Hof/Method

“ALLE KRACHT ZIT AL IN ONS, WE HOEVEN HET SLECHTS AAN TE BOREN”

Het leven van Wim Hof, beter bekend als The Iceman, is in een stroomversnelling geraakt nadat zijn koude-methode wetenschappelijk erkend werd. Van ‘circusgekkie’ die zichzelf in de vrieswinter steevast onderdompelde in ijskoude natuurwateren en daarmee record na record brak, is hij uitgegroeid tot een fenomeen.

Claire van den Berg

Ook in Hollywood is hij niet onopgemerkt gebleven: naast dat sterren zijn methode bij bosjes omarmd hebben, komt binnenkort een twaalfdelige BBC-serie en een speelfilm uit over zijn veelbewogen leven. Dat zijn boodschap zo resonanceert, zegt iets over deze tijd, zo redeneert hij zelf. Wij spraken hem over de kracht van autonomie, de donkere kanten van de farmacatie en de potentie die in ons huist.

Al zijn hele leven heeft Wim Hof een fascinatie voor kou. Zijn methode, een combinatie van ademhalingsoefeningen en blootstelling aan kou, ontwikkelde hij al

Een gebrek aan autonomie en zingeving leidt tot een volgzame bevolking

in zijn jeugd. Toch is het succes niet over één nacht ijs gegaan en werd hij lange tijd beschimpt als hij zich tijdens televisieshows weer eens in ijsnippers liet begraven.

Pas in 2014, toen een onderzoek over zijn methode door het Radboud UMC werd gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift PNAS, begon de wetenschap hem serieus te nemen. Met dit onderzoek werd onomstotelijk aangetoond dat zijn methode het autonome zenuwstelsel activeert, het cardiovasculaire systeem beïnvloedt en de reactie van het immuunsysteem remt. Met andere woorden, de mens is in staat om met de mind invloed uit te oefenen op zijn fysieke gestel. Het

was een doorbraak, niet alleen de medische wereld, maar ook op het gebied van van persoonlijke ontwikkeling.

Wim: “Wij hebben vele malen meer autonomie over ons lichaam en onze geest dan lang gedacht. Als gevolg hiervan is het mensen niet geleerd hoe zelfgenererend te helen van ziekten, of op een gezonde manier emoties te reguleren. Ziekten, waar ik ook mentale aandoeningen als depressies onder schaar, hebben ten onrechte een normaalrecht verworven in deze maatschappij. Depressie is echter niets anders dan door stress veroorzaakte inflammatie, wat weer getriggerd wordt door een disbalans in de hormoonhuishouding. Als je niet verbonden en gegrond

De echte pandemie is dan ook niet corona, maar de mondiale spirituele crisis die in deze tijd steeds duidelijker naar de oppervlakte gekomen is

bent, ben je veel vatbaarder voor dit soort verstoringen.

Maar ook ons zelfbeschikkingsrecht wordt door de systemen waar we in leven en de geaagdheid van het moderne bestaan, categorisch ondergraven. Wij leven niet meer zoals de natuur ons heeft meegegeven, onze innerlijke power wordt niet gecultiveerd.

Dat is zonde, want daarmee gaan we volledig voorbij aan de immense potentie die in ons huist. Ik zie het als mijn taak om mensen te vergewissen van hun zelfbeschikkingsrecht, en daarmee van de ongekende kracht die in hen en in ons allen schuilt.

We denderen maar door, putten de natuur volledig uit en verwoesten ecosystemen. En dat terwijl we onlosmakelijk deel uitmaken van deze zelfde natuur. Tel daar het effect van straling bij op en het verlies van zingeving... Veel mensen raken in deze dolgedraaide samenleving het contact met zichzelf kwijt. Vind je het gek dat zoveel mensen zo weinig autonomie ervaren. Kinderen leren op school allerlei cognitieve vaardigheden. Waarom leren kinderen niet meer over geluk, innerlijke power en gezondheid? Ik ben mede hierdoor begonnen met het schrijven van een kinderboek.”

Hoe verhoudt zich deze verstoorde balans volgens jou tot de coronacrisis, alsook crises in bredere zin?

“De coronacrisis heeft feilloos blootgelegd hoe dit gebrek aan autonomie en gronding, een perfecte kweekvijver is voor het kneden van een volgzame, gezagsgetrouwe samenleving. Vanuit het bedrijfsleven, maar ook vanuit overheden wordt structureel aan psychologische gedragsbeïnvloeding gedaan. Veel mensen raken hierdoor – vaak zonder dat ze het doorhebben – het contact met zichzelf, alsook met de wereld om hen heen, kwijt. Zo worden mensen nóg vatbaarder voor angst, knechting en manipulatie.

We hebben echter veel meer autonomie over onszelf en ons leven dan machthebbers of wie dan ook ons –al dan niet bewust– voorhouden. Ook fysiologisch en neurologisch hebben we veel meer beschikking tot onze diepste innerlijke systemen dan lang gedacht.

De echte pandemie is dan ook niet corona, maar de mondiale spirituele crisis die in deze tijd steeds duidelijker naar de oppervlakte gekomen is. Veel mensen zijn teveel op externe zaken als geld, macht en status gericht en dat kost klauwen met energie. Stress, ziekten en depressies liggen dan op de loer. Ik pleit voor een radicale koerswijziging. Wij mensen zijn primair gebouwd om geluk, liefde en gezondheid en kracht te ervaren, dát is onze menselijke natuur.

Ik heb sinds de coronacrisis ook geen woord gehoord van onze regeringsleiders over hoe mensen zelf hun immuunsysteem gezond kunnen houden. En dat terwijl je dat hele vaccin niet eens nodig hebt als je een goed werkend immuunsysteem hebt.

Jaren terug heb ik middels een comparatieve studie aangetoond dat de beschadigende factoren die actief zijn bij corona (meer specifiek cytokines zes en acht, ed.) substantieel omlaag te krijgen zijn met ademhalingsoefeningen van een kwartier. Hier wordt vanuit de medische sector echter weinig tot geen ruchtbaarheid aan gegeven. Toen niet en nog steeds niet. Er valt immers geen geld te verdienen aan natuurlijke methodieken. Kou en ademhaling zijn nu eenmaal niet te patenteren. Bovendien is het ook niet in het voordeel van, in dit geval de farmaceutische molochs, als mensen hun kracht gaan hervinden.

Deze neiging tot knechting van de mens zie je trouwens overal, of het nu regeringsleiders zijn, de voedselindustrie, de farmaceutische tak, de oorlogslobby... Stuk voor stuk tappen zij steevast uit angst en kapen zo het zelfbeschikkingsrecht van mensen weg. Ze weten namelijk als geen ander dat dit een uiterst effectieve manier is om hun macht te behouden. Uiteindelijk is dat plus winstmaximalisatie, bij dit soort corrupte takken van sport, het enige wat telt.”

“We hebben veel meer autonomie over onszelf en ons leven, dan machthebbers of wie dan ook ons willen voorhouden”

“De bestaande farmaceutische industrie is arrogant en corrupt geworden. Het is bijna een standaard riedeltje dat bedrijven in deze sector hun zonden afkopen met boetes. Nog maar enkele jaren terug heeft farmaceutiegigant Johnson & Johnson een schikking getroffen die in de miljarden

liep. Ja, hetzelfde bedrijf waar ook ‘onze’ Janssen onderdeel van is. De reden? Het overmatig voorschrijven van hyperver-slavende opiaten wat vele honderdduizenden Amerikanen het leven gekost heeft. En dat terwijl al decennia bekend is dat dit soort pijnstillende middelen ernstige verslaving in de hand werkt, met alle ellende van dien. Zet dit af tegen de pakweg 3000 doden ten gevolge van de 9/11 aanslagen, en stel jezelf de vraag: wie is nu de werkelijke Taliban? De repercussies, een boete versus heilloze oorlogen en talloze vrijheidsbeperkende ‘antiterrorisme’-maatregelen in naam van de War on Terror, staan in ieder geval in geen verhouding tot elkaar.”

Heb je zelf ook wel eens tegenstand ervaren vanuit de medische hoek?

“Oh je wilt ‘t niet weten. Ik ben decennialang bespot en geridiculiseerd. Maar ook dit is een rechtstreeks derivaat van de denktrant die dominant is binnen de farmaceutische industrie. Hun invloed reikt ontzagwekkend ver. Er was zelfs een punt waarop de CIA me op de hielen zat. Maar, sinds ik werk met toponderzoekers van over de hele wereld kunnen ze niet meer om me heen. Simpelweg omdat mijn methode werkt, óók, of misschien wel juist ook voor de CEO van een Johnson & Johnson.”

Soms lijkt het wel alsof de mens minder weerbaar is geworden, zo makkelijk als we bijvoorbeeld naar een pilletje grijpen als we ons even niet lekker voelen.

“Het is maar hoe je er naar kijkt. Vanuit de evolutie gezien, zijn wij uitermate goed geëquipeerd om om te gaan met lijden. Al millennia lang weten we ons succesvol aan te passen aan de omstandighe-

den. Ook aan stressvolle, uitdagende omstandigheden. Kou is feitelijk niets anders dan stress. Wel moet je het, als je mijn methode begint toe te passen, rustig opbouwen. Bij veel mensen is het cardiovasculaire systeem namelijk wat lui geworden. Tien dagen koud douchen

zorgt er echter al voor dat je zo weer je oorspronkelijke cardiovasculaire conditie terug hebt. Daarna kun je met relatief gemak een ijsbad nemen. De miljoenen spiertjes in dit systeem raken zo weer dusdanig geoptimaliseerd, dat stress niet meer aanvoelt als stress. Al doende neem je regie over je eigen fysiologie en neurologie weer terug, en ben je veel beter in staat om om te gaan met stressvolle gebeurtenissen in je dagelijks leven. Ik zou zeggen, probeer het eens en voor je ‘t weet ben je hooked.”

Hoe pak je als individu te midden van dit soort krachtenvelden de regie over jezelf terug?

“Dat vraagt een grote mate van verantwoordelijkheid. Besef dat jij, en niemand anders, de kapitein is van jouw schip.

Dus stap uit het afhankelijkheidsparadigma. Alleen zo krijg je weer autonomie en controle over je fysiologie en je brein. Bovendien ben je, doordat je brein weer nieuwe neurologische verbindingen maakt, ook beter gewapend tegen stress. Dan slik je niet zomaar meer wat autoriteiten of wie dan ook zeggen. Dus durf weer te vertrouwen op je innerlijke kompas en de oerkracht die in je huist. Vergroot je bewustzijn middels ademhalingsoefeningen en meditatie. En natuurlijk blijft de kou een geweldige leraar. Ik zeg altijd ‘a cold shower a day keeps the doctor away’.

Geld en materie interesseren me geen sikkiepit. Zo rijd ik bijvoorbeeld al jaren dezelfde tweedehands fiets. Wat ik belangrijk vind, naast mijn familie, zijn m’n dagelijkse koude- en ademhalingsoefeningen. Daarnaast speel ik gitaar en zing en schilder ik... wat dat betreft is mijn le-

“Bericht aan de levenden

Allen, die hier tesamen zijn, de levenden, de doden, de handbreed, die ons scheidt, is klein, wij zijn tesamen ontboden voor het gericht ...

Gedenk de liefste, die hier ligt, de broeder, vrind of vader, maar gun Uw ogen wijder zicht, aanzie het land en alle mens tegader, hoor dit bericht:

Wij staan tesaam voor het gericht voor goed of kwaad te kiezen, een volk dat voor tirannen zwicht, zal meer dan lijf en goed verliezen, dan dooft het licht.

Het volledige gedicht heet “Bericht aan de levenden”

Verzetsman, journalist en dichter Hendrik Mattheus van Randwijk (Henk) schreef het oorspronkelijk voor de erebegraafplaats in Bloemendaal. Ter nagedachtenis aan tijdens de Tweede Wereldoorlog gefusilleerde verzetsstrijders. Het hele gedicht spoort aan om de doden te gedenken en roept op tot ‘wijder zicht’. Nadenken over goed of kwaad, en daarnaar handelen. ‘Bedenk dat hetgeen gisteren bedreigd werd, heden en morgen opnieuw in gevaar kan verkeren.’ In de laatste regels is de essentie samengeballt met grote zeggingskracht. Als er ergens oorlog of dwang is en de bevolking verzet zich daar niet tegen, dan betekent dat het einde van een samenleving. ■

