

# HOE EXTREMER, HOE BETER VOOR DE 'ICEMAN'



## LIMBURG

Niet alleen bij de schaatsers begint het te kriebelen als de vorst zijn intrede doet in het land, ook voor Wim Hof, beter bekend als de 'Iceman', is het dan genieten geblazen. Niet voor niets heeft hij bijvoorbeeld het wereldrecord in-ijs-staan op zijn naam staan.

Tegenwoordig is hij vooral bezig met wetenschappelijk onderzoek naar zijn technieken om de kou te weerstaan en om deze technieken aan anderen over te brengen.

Wim Hof werd in 1959 in Sittard geboren. Al op jonge leeftijd was hij geïnteresseerd in andere culturen, esoterisme, boedhisme en filosofie. Ook was hij altijd buiten te vinden. Rennend door de parken en zwemmend in de winter in de wateren van Sittard was Hof in zijn element. Pas later kon hij verklaren waarom de natuur hem zo aantrok. "Dat moet te maken hebben met mijn geboorte. Ik ben de jongste van een tweeling terwijl ze niet wisten dat mijn moeders in verwachting van twee jongens was. Ik werd veel te laat geboren en stikte bijna. Op weg naar de operatiekamer kwam ik op de wereld in een koude gang", legt de Iceman uit.

Deze ervaring heeft volgens Hof, onbewust, een zodanig diepe indruk gemaakt dat hij

altijd op zoek is geweest naar een sport of uitdaging die hem terug naar datzelfde gevoel kon brengen. "Wat ik ook probeerde, yoga of karate, ik kreeg niet diezelfde diepe ervaring. Op een gegeven moment merkte ik dat de kou dat wel kon. Koude gaf me de juiste prikkel en in combinatie met ademhalingsoefeningen leerde ik mezelf bijvoorbeeld zes minuten onder ijs te blijven", aldus Hof.

Na een korte tijd op de docentenopleiding in Arnhem, vertrok Hof naar Amsterdam, waar hij sinds-

dien woonachtig is. Hij ging zijn lichaam beproeven onder de meest extreme omstandigheden, continue op zoek naar de grenzen en beperkingen van het menselijke lichaam. Bijna spelenderwijs, en volkomen autodidactisch, ging hij steeds verder tot hij in contact kwam met de televisiewereld. Programmamakers geloofden niet dat Hof allemaal daadwerkelijk kon wat hij beweerde en Hof werd een nationale bekendheid toen hij in een programma van Willibrord Frequin op de Noordpool in niet meer dan een zwembroek vijftig meter onder een dikke

laag ijs zwom. In maart 2007 liep Wim Hof in Finland een halve marathon op blote voeten, boven de Poolcirkel bij temperaturen tussen de 20 en 30 graden onder nul. Hoewel Hof tweedegraads bevriezingen opliep aan zijn voeten, deed hij de artsen versteld staan door binnen no-time volledig te genezen. "Frequin daagde mij uit door te vragen hoe ver ik kon gaan. Dat leidde er toe dat ik nu meer dan twintig wereldrecords in het Guinness Book of Records heb. Het kan me eigenlijk niet extreem genoeg zijn", lacht Hof.

Zo beklom de Iceman in 2009 in Tanzania de Kilimanjaro (5895 meter) bij 15 graden onder nul in niet meer dan een korte broek. Verschillende artsen hebben Wim Hof onderzocht en het blijkt dat hij door jarenlange training zijn vermogen om met kou om te gaan extreem heeft ontwikkeld. "Door speciale technieken ben ik in staat om mijn immuunsysteem te beïnvloeden, daarom ben ik bijvoorbeeld ook nooit ziek. Normaal gesproken is het niet mogelijk om het autonome zenuwstelsel te bereiken, maar met mijn ademhalings-

technieken is dat dus wel mogelijk. We zijn nu bezig met een project waarbij ik 12 personen in 10 dagen deze oefeningen leer waardoor ze ook in staat zijn het zenuwstelsel te beïnvloeden. Ik ben gebrand op resultaten en meten is nog altijd weten, maar het zou echt een wetenschappelijke doorbraak zijn als we kunnen bewijzen dat mijn methodes werken", legt Hof enthousiast uit.

Volgens Hof, die tegenwoordig seminars en lezingen geeft, zijn mensen tot veel meer in staat dan ze zelf denken. "Niemand is zo extreem als ik, maar dat hoeft ook niet. Met de juiste technieken kun je iets in je lichaam laten ontwaken waardoor het veel meer kan dan de meeste mensen voor mogelijk houden. Ik zit veel aan tafel met professoren en artsen en ze geloofden allemaal niet wat mijn lichaam aan kon totdat ze het met eigen ogen zagen", aldus Hof.

Uiteraard is de Iceman niet alleen met onderzoeken bezig. Hij heeft inmiddels nieuwe uitdagingen gevonden. Zo is hij net terug uit Namibië om een marathon in extreme hitte te lopen zonder te drinken.

Kijk voor meer informatie op [www.innerfire.nl](http://www.innerfire.nl).

