

A close-up portrait of Wim Hof, a man with a grey beard and blue eyes, looking directly at the camera. His face and beard are covered in a layer of white snow or frost, which is also visible on his hair. The background is a bright, overexposed white, suggesting a snowy or icy environment. The overall mood is one of resilience and endurance.

WIM HOF

DE

WIM

HOF

METHODE

**OVERSTIJG
JEZELF MET
THE ICE MAN**

Aanbevelingen voor de Wim Hof-methode

‘Wim Hof is een man met buitengewone talenten die een enorme controle heeft over willekeurige fysiologische functies. Deze controle heeft hij ontwikkeld door koude-training en door verschillende ademhalingstechnieken. Hij heeft de Wim Hof-methode al aan heel veel mensen geleerd, en in dit boek legt hij deze methode tot in detail uit. Aanbevolen leesvoer voor iedereen die geïnteresseerd is in het ware potentieel van de mens.’

**Andrew Weil, directeur van het University of Arizona
Center of Integrative Medicine, auteur van
*Optimaal gezond in 8 weken***

‘Het programma van Wim Hof is een essentieel onderdeel geworden van mijn dagelijkse routine voor zelfzorg en aarding. Ik beveel het van harte aan.’

Gabor Maté, schrijver van *Wanneer je lichaam nee zegt*

‘Wim Hof heeft miljoenen mensen geïnspireerd om niets dan hun lichaam en ademhaling te gebruiken om zichzelf te verwarmen en vervolgens te genezen van een waslijst aan chronische ziekten. Twijfelachtig, zeg je? Dat dacht ik ook, totdat ik het wetenschappelijke onderzoek ontdekte dat wereldwijd is uitgevoerd, en waaruit bleek dat deze “onmogelijke” beweringen wel degelijk klopten. Dit boek is een waardevolle gids voor iedereen die meer controle wil krijgen over zijn gezondheid en de warmte en het onbenutte potentieel dat wij allemaal in ons hebben.’

**James Nestor, *New York Times*-bestseller auteur
van *Het nieuwe ademen***

‘Als je één boek zou moeten lezen over hoe je ervoor kunt zorgen dat je je goed voelt, dan is het dit boek. Ik ben zo blij dat Wims technieken op zo’n begrijpelijke manier zijn samengevat. Ik heb zijn methode heel nauwgezet toegepast omdat ze werkt.’

**Jesse Itzler, serie-ondernemer, bestsellerauteur,
duursporter en eigenaar van de Atlanta Hawks**

‘Met de bombastische zelfverzekerdheid van een man die volledig vervuld is van zijn missie beschrijft Wim Hof wetenschappelijke curiositeiten die verder onderzoek waard zijn. Daarnaast reikt hij de lezer baanbrekende zelfhelende technieken aan die het experimenteren met jezelf waard zijn, vooral als de reguliere geneeskunde je niet heeft kunnen helpen.’

**Lissa Rankin, *New York Times*-bestsellerauteur van
*Meer brein, minder medicijn***

Ik draag dit boek op aan mijn kinderen, jouw kinderen, je moeder en vader, en je broers en zussen. Maar ik draag het vooral op aan jou. De jou die geen angst kent, en die bereid is om echt diep te gaan.

Ik hoop dat je weer in je kracht komt te staan, anderen zult helpen en uiteindelijk Moeder Natuur zelf de hand reikt.

Wat achter ons ligt en wat voor ons ligt is slechts onbeduidend in vergelijking met wat er in ons aanwezig is.

En als we datgene wat in ons aanwezig is naar buiten brengen, de wereld in, gebeuren er wonderen.

– Henry Stanley Haskins

Inhoud

	Voorwoord Een onwaarschijnlijke ontmoeting	11
	Woord vooraf Alles is al in je aanwezig	17
1	De missionaris	21
2	De geboorte van The Iceman	30
3	Een koude douche per dag houdt de dokter weg	42
	WHM-protocol: blootstelling aan kou voor beginners	47
	Warm worden op z'n Wim Hof's	53
	Experiment 1 van de Wim Hof-methode: ijswaterbad voor warmere handen en voeten	61
4	Haal gewoon adem, verdorie!	63
	WHM-protocol: basisademhalingsoefening	71
	Als je op grote hoogte hoofdpijn begint te krijgen	73
	Ademhalingsoefening tijdens het wandelen op grote hoogte	74
	Ademhalingsoefening in rust om je aan te passen aan een hoogte van meer dan vierduizend meter	74
	Experiment 2 van de Wim Hof-methode: je retentietijd verlengen	76

5	De kracht van de geest	83
	Het WHM-protocol: basisoefening voor je mindset	91
	WHM-meditatie	109
	Overzicht van de Wim Hof-methode (WHM): drie pijlers voor de dagelijkse beoefening	110
6	Olaya	112
7	De Wim Hof-methode voor een goede gezondheid	128
8	De Wim Hof-methode voor sportprestaties	149
	Het Wim Hof-protocol: de powerademhaling voor je uithoudingsvermogen	154
	Experiment 3 van de Wim Hof-methode: kun je met behulp van de Wim Hof-methode je sportprestaties verbeteren?	159
	Experiment 4 van de Wim Hof-methode: hoelang kun jij de paardenstand volhouden?	163
9	De waarheid staat aan onze zijde	166
	De Wim Hof-methode en chronische pijn	170
	Ademhaling voor het reguleren van pijn	171
10	Een dag uit het leven van The Iceman	176
	WHM-protocol: ijsbaden nemen en het koude water ingaan	183
11	Bevrijd je van je voorouderlijke last	185
	Ademhaling om je stemming te beïnvloeden	196
12	Vorbij de vijf zintuigen	199
	Interoceptie met de ademhaling	205
	Interoceptie van de hartslag	208

13	Het innerlijke licht binnengaan	210
	Experiment 5 van de Wim Hof-methode:	
	ademhalen om stress tegen te gaan	216
	Eén met het licht: de ‘stroboscoop’-oefening	223
	Nawoord De wereld veranderen	225
	Dankwoord	229
	Meest gestelde vragen	231
	Verklarende woordenlijst	237
	Meer lezen	247
	Fotoverantwoording	250
	Over de schrijver	251
	Eindnoten	252

Alles is al in je aanwezig

Wil je meer energie, minder stress en een sterker immuunsysteem? Wil je beter slapen, je cognitieve vaardigheden en sportieve prestaties verbeteren, lekkerder in je vel zitten, afvallen en je angst verlichten? Wat als ik je zou vertellen dat je al deze dingen, en nog veel meer, tot stand kunt brengen door de kracht van je eigen geest te gebruiken? En dat je daar maar een paar dagen voor nodig hebt?

Naarmate de mensheid steeds verder is geëvolueerd en allerlei technologieën heeft ontwikkeld die het leven steeds comfortabeler maken, zijn we ons aangeboren vermogen kwijtgeraakt om onder extreme omstandigheden niet alleen te overleven, maar ook te gedijen. In afwezigheid van omgevingsstress hebben de dingen die we hebben opgebouwd om ons leven gemakkelijker te maken ons eigenlijk zwakker gemaakt. Maar wat als we de inactieve fysiologische processen die onze voorouders zo sterk hebben gemaakt, weer wakker zouden kunnen schudden?

Mijn methode, die ik in de loop van bijna veertig jaar heb ontwikkeld en verfijnd, is gebaseerd op drie eenvoudige, natuurlijke pijlers: blootstelling aan kou, bewust ademhalen en de kracht van de geest. Ik heb deze methode gebruikt om dingen te presteren die door veel mensen als onmogelijk worden beschouwd. Daarbij heb ik meer dan 25 Guinness Wereldrecords gevestigd en medische professionals totaal in verwarring gebracht. Ik heb bijvoorbeeld op blote voeten en met alleen maar een korte broek aan een halve marathon boven de poolcirkel gelopen, en een hele marathon door de Afrikaanse Namibwoestijn zonder ook maar één

druppel water te drinken. Ik heb ook meer dan zestig meter onder een dikke laag ijs gezwommen en urenlang in ijs gestaan zonder dat mijn kerntemperatuur daalde. Ik heb een aantal van 's werelds hoogste bergen in mijn korte broek beklommen. Echt waar!

Door deze dingen te doen heb ik de bijnaam 'The Iceman' gekregen, maar ik ben geen superheld. Ik ben geen genetische freak. Ik ben geen goeroe, en ik heb deze technieken ook niet zelf bedacht. Blootstelling aan kou en bewuste ademhaling worden al duizenden jaren beoefend. Ik noem de dingen die ik allemaal gepresteerd heb niet om op te scheppen, maar om je eraan te herinneren dat we veel meer kunnen dan we denken. Ik wil je respect voor je lichaam, je geest en je prachtige menselijkheid aanwakkeren. Ik nodig je uit om getuige te zijn van het opbloeien van je diepste wezen, om je conditionering te doorbreken. Deze methode is voor iedereen toegankelijk. Alles wat ik kan, kan jij ook. Dat weet ik doordat ik al vijftien jaar sceptici in gelovigen heb zien veranderen. Ik heb de methode over de hele wereld aan mensen onderwezen en de opmerkelijke resultaten met mijn eigen ogen gezien. Er zijn mensen die door het toepassen van mijn methode van diabetes zijn afgekomen. Andere mensen slaagden erin om de slopende symptomen van de ziekte van Parkinson, reumatische artritis en multiple sclerose te verlichten. En ook een groot aantal andere auto-immuunziekten is met succes behandeld, variërend van lupus tot de ziekte van Lyme.¹

Het geheim van een leven lang gezondheid en geluk ligt ook voor jou binnen handbereik. Je kunt de Wim Hof-methode op een veilige manier zelf beoefenen, in je eigen tempo en binnen het comfort van je eigen huis. Geen pillen, injecties, vitaminen, supplementen, apparaten of speciale diëten. Het enige wat je nodig hebt is jezelf en een verlangen om het verborgen potentieel van je lichaam te ontsluiten. Dit boek kun je daarbij als gids gebruiken.

Ben je er klaar voor? In dit boek vertel ik je het verhaal van de weg die ik heb afgelegd, van het kleine Nederlandse dorp waar ik

geboren werd tot het wereldtoneel waarop ik inmiddels verblijf. Ik leg je alle ins en outs van mijn methode uit, evenals de filosofie en wetenschap die eraan ten grondslag liggen. Daarbij geef ik voorbeelden van mensen die de methode hebben gebruikt om hun leven radicaal te veranderen. Hiermee hoop ik je te inspireren om de immense kracht van je geest te ontketenen en daardoor weer de controle over je lichaam en leven te krijgen. Alles is al in je aanwezig, en we hebben geen tijd te verliezen.

Laten we beginnen!

‘DEZE METHODE IS HEEL EENVOUDIG, ZEER TOEGANKELIJK EN WORDT DOOR DE WETENSCHAP ONDERSCHREVEN. IEDEREEN KAN HET, EN ER IS NIKS DOGMATISCH AAN. ER IS ALLEEN MAAR ACCEPTATIE. ALLEEN MAAR VRIJHEID.’ – WIM HOF

In zijn pakkende en gepassioneerde stijl vertelt Wim zijn verhaal en legt hij zijn methode uit, met aandacht voor:

- * **ADEM** – Verander de biochemie in je lichaam, train je focus en laad jezelf helemaal op.
- * **KOU** – Versterk je cardiovasculaire systeem en activeer de onaangeboorde kracht van je lichaam door veilige, gecontroleerde, schokvrije oefeningen in de kou.
- * **MINDSET** – Verhoog je wilskracht en vergroot je innerlijke helderheid, zintuiglijk bewustzijn en aangeboren levensvreugde.
- * **SPIRITUEEL ONTWAKEN** – Ervaar hoe ademhaling, kou en mindset je de schoonheid van je ziel laten zien.
- * **WETENSCHAP** – De voordelen van deze methode, die inmiddels door miljoenen mensen wordt beoefend, zijn bevestigd door acht universitaire onderzoeken.

Als je de grenzen van je mogelijkheden wilt verkennen en jezelf wilt overstijgen, dan is de **Wim Hof-methode** iets voor jou. Of je nu jong, oud, ziek of gezond bent!

WIM HOF, ook wel **The Ice Man** genoemd, is een levende legende door zijn verbazingwekkende prestaties, zoals het weerstaan van extreme temperaturen, het verbreken van wereldrecords en blootsvoets marathons lopen door woestijnen en ijsvelden.

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers
Utrecht / Antwerpen



9 789021 578415