



# Oerkracht: adem- en koudetraining in de Kromme Rijn

Verslag van de workshop gegeven door Marieke Koesveld, ademcoach van de Hollandse Indianen en Douwe van den Berg, instructeur van de Wim Hof Methode bij *The Cool Way* op landgoed Amelisweerd te Bunnik, vrijdag 9 februari 2018.

Door Arnout ter Haar

Dat lichaam en geest op uiterst geraffineerde en soms onnavolgbare wijze interacteren en samenwerken, is natuurlijk voor iedere psychotherapeut een vanzelfsprekendheid die we dagelijks in onze praktijk tegenkomen. Zeer uiteenlopende somatische klachten – spierstijfheid, buikpijn of darmklachten, hoofdpijn, hyperventilatie, impotentie om maar eens wat te noemen – worden ons gepresenteerd, en gezeten in onze eigen comfortabele stoel in de spreekkamer proberen wij te onderzoeken welke oorzaken geleid hebben tot deze klachten en proberen wij de onderliggende verborgen emoties op aanvaardbare wijze tot uiting te laten komen opdat spanning en pijn kunnen plaatsmaken voor ontspanning en rust. Soms is het omgekeerde het geval, dan is juist het ontbreken van lichamelijke sensaties iets wat opvalt: patiënten maken overuren in hun hoofd en vertellen hun gedachten niet stil te kunnen zetten, maar zijn niet in staat te voelen wanneer ze een lege maag of een volle blaas hebben. Ook dan proberen we een verbinding te maken tussen het denken en het voelen, en kunnen we ontspanningsoefeningen en ademhalingstechnieken inzetten, of met een meer op lichamelijke actiegerichte aanpak zoals psychomotore therapie of psychodrama processen op gang brengen die we met de verbale therapie moeilijk kunnen beïnvloeden. Ook het

stimuleren van sport of yoga, of een gerichte verwijzing naar een fysiotherapeut, kan dan ondersteunend werken.

### **Langere uitademing**

Maar dit alles vrijwaart ons niet van onze eigen lichamelijke spanningsequivalenten. Naast leertherapie en het bijhouden van vakliteratuur is zelfreflectie en zelfonderzoek ook een belangrijke component om ons werk goed uit te blijven voeren en geen blinde vlekken te ontwikkelen. Te vaak is dat gericht op mentale processen, en naar mijn idee te weinig op de lichamelijke componenten. We zitten de hele dag in onze stoel in de spreekkamer, en kunnen gemakkelijk ons eigen lichaam daarbij vergeten. Eerder schreef ik in dit tijdschrift over bikramyoga, een intensieve vorm die plaatsvindt in een ruimte waar de temperatuur constant op 40 graden Celsius wordt gehouden, en waar je lichaam in deze hoge temperatuur uitgedaagd wordt om het anderhalf uur in fysiek zware houdingen uit te houden zonder uitgeput of oververhit te raken (Ter Haar, 2012). De eerste keer ervaar je zoveel onaangename lichamelijke sensaties (hoge hartslag, misselijkheid, duizeligheid, gutschend zweet) dat je geest al snel denkt dat je het niet zult overleven en maar beter weg kunt gaan. Maar dat is onzin, en na een paar keer blijkt dat je lichaam zich heel goed aan deze extreme omstandigheid kan aanpassen, dat de warmte al gauw weldadig aanvoelt, en dat je door de juiste ademhalings technieken lang in een onmogelijke houding kunt blijven, en door een langere uitademing ten opzichte van de inademing je oplopende hartslag zeer snel onder controle kunt krijgen. Het is om die reden dat ik patiënten

met angst- en panieklachten vaak adviseer bikramyoga te gaan beoefenen.

Een ander voorbeeld van aanpassing aan extreme omstandigheden wordt geleverd door Wim Hof, beter bekend als *The Iceman*, zie ook [www.innerfire.nl](http://www.innerfire.nl). Hij loopt in Lapland een halve marathon op blote voeten in de sneeuw, slechts gekleed in korte broek, beklimt de Mount Everest in korte broek, zwemt onder het ijs zonder wetsuit, en is in staat om bijna twee uur ondergedompeld in een bak met ijs zijn lichaamstemperatuur op peil te houden. Daarnaast zegt hij zijn immuunsysteem hiermee te kunnen beïnvloeden, wat door medici en wetenschappers betwist wordt. In een onderzoek van de Radboud Universiteit werden twaalf gezonde jongemannen getraind door Wim Hof vergeleken met twaalf gezonde jongemannen zonder Wim Hof-training. Beide groepen kregen een deel van een dode bacterie toegediend dat normaal gesproken een ziektereactie (griepsymptomen) van een paar uur teweegbrengt. Bij de door Hof getrainde groep was deze reactie zeer beperkt, terwijl de controlegroep wel de ziekverschijnselen kreeg en ook een hogere lichaamstemperatuur kreeg. Conclusie uit dit en ander onderzoek is nu dat de mens wel degelijk in staat is op enige wijze zijn autonome zenuwstelsel zelf te beïnvloeden.

De methode Wim Hof is gebaseerd op diepe ademhalingstechnieken, op meditatie, concentratie en *mindset*, en op blootstelling aan koude. Normaal gesproken treedt bij blootstelling aan vrieskou de volgende reactie op: de bloedstroom naar de minst vitale delen, de benen en de armen, wordt afgesloten om de vitale organen te beschermen. De huid gaat tintelen, en verliest uiteindelijk alle gevoel, en als de kou de botten bereikt kan

afsterving van lichaamsdelen ontstaan. Komt de lichaamstemperatuur onder de 35 graden, dan vindt onderkoeling plaats, komt de stofwisseling in gevaar en ontstaat een verlaging van het bewustzijn en uiteindelijk volgt de dood. Wim Hof is in staat zijn metabolisme onder extreme koude juist te verhogen tot wel driehonderd procent, en dit verhoogde metabolisme leidt tot warmteproductie in zijn lichaam. Een en ander zou ook te maken hebben met zogenoemd bruin vet, dat in staat is om energie vrij te geven en warmte te produceren, in tegenstelling tot wit vet, dat juist energie opslaat en vasthoudt. Door het tijdelijk activeren van stresshormonen in de extreme kou zou een betere weerstand opgebouwd worden, zou je je energieke en fitter voelen, en kan er beter contact met je eigen lichaam en je gevoel ontstaan.

### **Mutsen en handschoenen**

Genoeg redenen voor mij om bij gelegenheid zelf te onderzoeken waar mijn lichaam toe in staat is, en of ik mij ook beter zou gaan voelen na blootstelling aan de kou. Bij toeval stuitte ik op de website van Hollandse Indianen op het landgoed Amelisweerd, waar een workshop Adem- en koudetraining werd georganiseerd op 9 februari van dit jaar. Een programma van 10.00 tot 14.00 uur, bestaande uit ademhalings- en concentratieoefeningen ter voorbereiding op een duik in het water van de langs het landgoed stromende rivier de Kromme Rijn. Toen ik mij opgaf wist ik niet dat het in de nacht van 8 op 9 februari zou gaan vriezen. Bij aankomst op Amelisweerd bleek het merendeel van de sloten bevroren, was de buitentemperatuur slechts 1 graad Celsius,

wat door een ijzige wind nog kouder aanvoelde. Een waterig ochtendzonnetje deed enige hoop op warmte ontstaan, maar het enige wat de zon echt bracht was mooi strijklicht over het prachtige terrein van Amelisweerd, waar sneeuwkllokjes uitbundig

## *We zitten de hele dag in de spreekkamer, en kunnen gemakkelijk ons eigen lichaam vergeten*

bloeiden onder de kale oude beuken. Bij de moestuin werden we ontvangen met koffie en thee bij een kampvuur, waarbij we – nu nog volledig gekleed, met dikke jassen aan en de meesten droegen ook mutsen en handschoenen – de kou probeerden te negeren. Nadat iedereen gearriveerd was, namen we buiten plaats op houten banken in een kleine carré. Twaalf deelnemers, zes mannen en zes vrouwen, en twee enthousiasmerende workshopleiders, Marieke Koesveld, ademtherapeut, en Douwe van den Berg, instructeur van de Wim Hof Methode. Na een korte introductie van de workshopleiders vond een kennismakingsronde plaats: wie ben je en wat brengt je hier? Een paar deelnemers zeiden eerlijk dat ze door een ander waren opgegeven en dus maar meegekomen waren. Twee van de vrouwelijke deelnemers zeiden het eigenlijk altijd koud te hebben, en waren nieuwsgierig of het leren weerstaan van extreme koude hen zou kunnen helpen om het onder normale

omstandigheden minder koud te krijgen. Eén deelnemer was al ervaren, en had recent vier dagen in Polen slechts gekleed in korte broek en wandelschoenen tochten door de besneeuwde bergen gemaakt onder

*Terwijl in de rest  
van mijn lichaam  
de doorbloeding weer  
op gang kwam,  
leken mijn voeten niet  
meer bij mij te horen*

leiding van Douwe van den Berg. Mijn eigen motivatie betrof voornamelijk nieuwsgierigheid naar wat het eigen lichaam aankan en naar de bewuste beïnvloeding van lichamelijke processen door mentale sturing en ademhalingstechnieken. Daarnaast speelde mee dat ik sinds twee maanden overspoeld wordt door innerlijk verdriet, en ik behoefte had aan een sterke uitwendige prikkel om even een ander gevoel te genereren.

### **Het geluid van de letter F**

Na de kennismakingsronde werd begonnen met de ademhalingsoefeningen, gebaseerd op de Beter Ademen Methode (zie bijvoorbeeld [www.bridgeman.nl](http://www.bridgeman.nl)). Een juiste lichaamshouding is daarbij relevant. Een natuurlijke reactie op koude is om je klein te maken en te gaan rillen, maar voor een diepe buikademhaling is het van belang om rechtop te zitten met de schouders laag en naar achter, zodat je de borstkas openzet en er ruimte ontstaat om dieper te gaan ademen. Door

rustig in te ademen en vervolgens op het geluid van de letter F lang uit te ademen ga je vanzelf al buikspieren gebruiken om zo veel mogelijk uit te ademen. Na dit een tijdje geconcentreerd en *mindful* gedaan te hebben kreeg ik het al minder koud. Vervolgens kregen we instructie om aan het einde van de F-uitademing, over te gaan op de letter S, waarmee je de laatste restjes lucht met behulp van je buikspieren en middenrif verder kunt uitademen tot je niet verder kunt. Daarna vullen de longen zich eigenlijk vanzelf en ga je ook geleidelijk aan langzamer inademen, en langer uitademen dan je inademt. Zo gefocust leerden we al een beetje – maar nog volledig gekleed – de kou te trotseren en te verdragen.

Aan deze ademhalingstechniek werden vervolgens bewegingen toegevoegd. Staande in een kring op een veld naast de moestuin kregen we instructies om op het ritme van de ademhaling mee te bewegen. Ik meen dat de meeste houdingen afkomstig waren van Tai Chi of andere oosterse sporten. Geleidelijk aan opbouwend van rustig naar meer explosieve bewegingen, en met gebruik van de stem om de beweging kracht bij te zetten kwamen we los. Door oefeningen te maken in spreidstand met de benen gebogen terwijl het bovenlichaam en de armen bewogen, of diepe kniebuigingen te maken, werd ook het lichaam opgewarmd en had niemand het meer koud, terwijl het buiten nog steeds niet warmer was dan die ene graad boven nul, en de wind nog even guur was. Sommige oefeningen werden in paren gedaan, de meeste vonden in de kring plaats. Deze warming-up in combinatie met de ademhalingsoefeningen hadden op mij ook het effect dat ik steeds meer zin begon te krijgen in datgene waarvoor we hier

allemaal gekomen waren: het koude water van de Kromme Rijn ingaan.

### **Geen schrikreactie**

Na anderhalf uur voorbereiding was het dan zover: met onze badjassen en handdoeken onder de arm liepen we met de hele groep de paar honderd meter naar de rivier. Daar ontvingen we de laatste instructies. In groepjes van drie of vier zouden we het water in gaan. Focus op de ademhaling houden, en rustig het water inlopen. Eerst tot boven je knieën, dan rustig doorlopen naar dieper water totdat het water boven je heupen staat, dan verder afzakken tot het water boven je hart komt, om te eindigen met een onderdompeling waarbij ook je schouders onder water blijven. In die positie, nog altijd rustig ademend zoals net geleerd, was het de bedoeling een paar minuten in het ijskoude water te blijven. Opmerkelijk vond ik dat bij het uitkleden aan de waterkant ik eigenlijk geen kou voelde. Het leek nogal vanzelfsprekend op dat moment om bij winterse temperaturen mijn leren jack, dikke coltrui, T-shirt, schoenen, broek en sokken uit te trekken, tot ik met blote voeten in het gras en alleen in zwembroek gekleed mij klaar maakte voor het te water gaan. Schouders omlaag, borstkas open, rustig in- en uitademmen en het water in lopen. Het water was koud en dat was ook voelbaar, maar de schrikreactie van mijn lichaam bleef geheel uit en dat maakte dat het goed te doen was en zelfs ook lekker aanvoelde. Na een paar minuten gaf Douwe aan dat het voldoende was, en klommen we de kant op. Terwijl de volgende groep te water ging en ik mij afdroogde probeerde ik stil te staan wat er met mijn lichaam gebeurde. Mijn huid

ging licht prikken, gloeien en tintelen, wat niet onaangenaam was. Ik trok mijn natte zwembroek uit en mijn lange badjas aan. Kou voelde ik alleen op mijn hoofd en aan mijn voeten. Terwijl in de rest van mijn lichaam de doorbloeding weer op gang kwam – ik zag dat ook bij de anderen, rode vlekken verschenen op bovenbenen terwijl de onderbenen nog wit weggetrokken waren – leken mijn voeten niet meer bij mij te horen.

### *Dat niemand aan de kant blijft, komt doordat je gezamenlijk toewerkt naar een nieuwe ervaring*

Om me heen hoorde ik vergelijkbare sensaties verwoord. Op advies van Douwe heb ik snel mijn schoenen aangetrokken, en hoewel het nog enige tijd duurde, kwamen ook mijn voeten weer langzaam op temperatuur. Nadat iedereen aan bod was gekomen en Douwe als laatste ook nog te water ging, liepen we voldaan terug naar het kampvuur, waar warme erwtensoep en stevig bruinbrood klaar stonden. Na deze recupererende lunch was het tijd voor een afsluitende ronde, waarbij iedereen kort de eigen ervaring verwoordde: trots waren we op de geleverde prestatie, moedig voelden we ons, met een zeer voldaan gevoel en een overwinning op onszelf zouden we huiswaarts keren.

### **Teambuilding**

De rest van de dag bleef het voldane gevoel aanwezig, in combinatie met het gevoel dat

je na een dag skiën of een lange schaats- tocht kunt hebben. Ook fris en energiek voelde ik me. Wat ik er verder aan overge- houden heb? Het belang van een goede ademhaling op ons lichaam en ook op onze geest werd deze dag voor mij nog maar weer eens bevestigd. Dat het kan helpen om men- taal spanningsvolle situaties aan te kunnen – een toespraak of presentatie moeten hou- den, voor publiek optreden – was mij duide- lijk, maar dat we hiermee ons lichaam ook kunnen voorbereiden op fysieke spannings- volle situaties zoals het blootstellen aan koude vond ik een mooie nieuwe ervaring. Ook al werd in deze workshop niet expliciet gebruikgemaakt van groepsdynamische processen, ze speelden ook hier zeker een rol. Door de kennismakingsronde, het ge- meenschappelijk ademhalingsoefeningen doen en de warming-up in het veld ontstond wel een gevoel dat we dit met elkaar gingen doen, en niet alleen ieder voor zich. Opval-

lend vond ik dat iedereen in deze groep – ook de grootste koukleum – rustig in zwem- pak het water in liep en daar een paar minuten bleef. Bij navraag blijkt het nooit voor te komen dat iemand zich op het laatst bedenkt en aan de kant blijft. Dat heeft in deze opzet allerm minst met groepsdruk te maken, maar veel meer met het gezamen- lijk toewerken naar een bijzondere en nieu- we ervaring. Ik zou me kunnen voorstellen dat het ook de moeite waard is om te doen in het kader van teambuilding en cohesie- bevordering voor medewerkers in de ggz. Bovendien wordt dan een dubbelslag ge- maakt: de ademhalingstechnieken zouden een onderdeel kunnen zijn van goede mentale hygiëne voor de ggz-medewerkers zelf, terwijl ze deze ook bij zeer gespannen en angstige patiënten zouden kunnen toepassen. Voor teams buiten de ggz lijkt het me trouwens evenzeer de moeite waard. Weer eens iets anders dan gaan bowlen en drinken...

### *Literatuur*

---

Haar, A. ter (2012). Samen zweten. *Groepen, tijdschrift voor groepsdynamica en groepspsychotherapie*, (7)2, pp. 3-5.

### *Meer weten*

---

[www.hollandseindianen.nl](http://www.hollandseindianen.nl)

[www.amelisweerd.com/hollandse-indianen](http://www.amelisweerd.com/hollandse-indianen)

[www.thecoolway.nl](http://www.thecoolway.nl)