INNER FIRE ADEMOEFENING in een notendop

Wim Hof is bekend als The Ice Man. Hij geeft interviews terwijl hij in een enorm glazen vat met ijsklontjes zit of mediteert op de Noord Pool in zijn zwembroek watch
Wim Hof leert dit nu ook aan anderen, een manier van ademen watch
Heleen Oude Weernink (NLP coach) heeft het ook geleerd.
Op Wims site www.innerfire.nl kun je je abonneren op de nieuwsbrief.
De Chinese Ice Man en Wim Hof breken elkaars record om en om. ☺ watch

eenvoudige oefening

Het beste doe je dit op nuchtere maag. Mocht je tijdens de oefening gaan hyperventileren (ervan in paniek raken, wat slechts af en toe eens voorkomt) dan neem je een grote teug adem en die je 10-15 sec. vasthoudt.

Ga lekker zitten of liggen.

1. Adem redelijk vlot diep in en uit en in en uit (etc), totdat je licht in je hoofd wordt (mocht je er hoofdpijn van krijgen, gewoon wat rustiger ademen).
2. Zodra je licht in je hoofd wordt, neem je een grote teug adem, die je 10-15 seconden binnen houdt.
3. Dan uitademen en NIET inademen (je kunt evt. je neus dichtknijpen).
4. Zodra je behoefte krijgt om in te ademen, doe je dat gewoon. Forceren heeft geen zin. Je neemt dan weer een grote teug adem, die je 10-15 seconden binnen houdt.
5. Zodra je behoefte krijgt om in te ademen, doe je dat gewoon.

Je begint dan weer bij 1, met diep in en uit ademen… 1 t/m 5 doe je in totaal 6 keer.

Zo breng je veel zuurstof in je lichaam, en daardoor kun je makkelijk 1 à 2 minuten zonder inademing (na oefening zelfs langer).
Doordat je je hele lichaam beter met zuurstof voedt op deze manier, verbetert je conditie en je immuunsysteem; je kunt met gemak alleen maar koud douchen, lang zonder inademen, etc.

Je kunt beginnen met je armen en benen koud nadouchen, en dan helemaal koud nadouchen, dan steeds langer koud nadouchen, totdat je merkt dat je warm douchen helemaal niet meer nodig vindt. In het filmpje zie je ook dat ze de ademoefening doen op een moment dat je normaal gesproken zou terugtrekken of stoppen.

Conditie: als je spieren gaan verzuren (pijn/ kramp) kun je mbv de ademoefeningen meer zuurstof in je spieren krijgen en doorlopen. Wim Hof loopt een halve marathon op de Noord Pool op blote voeten en niets meer aan dan zijn zwembroek. Wij rillen al als we eraan denken, maar daar zit t m nu in. Stel jezelf voor dat het mogelijk is met de juiste voorbereiding en er gaat een wereld van gezondheid voor je open.

dagcursus van Wim Hof

Als je de dagcursus van Wim Hof wilt doen (in 2013: E125, info op zijn site), dien je 3 weken ter voorbereiding jezelf koud na te douchen. Bovenstaande ademoefening leer je dan bij de cursus en 3 weken daarna kunnen er reacties gaan optreden. Wetenschappelijk aangetoond:

- Beter contact met het zenuwstelsel
- Het kunnen beïnvloeden van het immuunsysteem
- Bloedcirculatie die beter verloopt door gerichte training van het openen en sluiten van het aderengestel
- Het kunnen beïnvloeden van de geestelijke wil
- Groter vermogen krijgen door specifieke ademhalingsoefeningen
- Concentratievermogen en doelgerichtheid verbeteren
- Vertrouwen in eigen kunnen beseffen en bewust ontwikkelen