

# Groningse Iceman



Lange tijd in een ijsbad liggen en in de winter in de Hoornse Plas zwemmen; de Groningse scheikundige Jan Willem Miel (34) draait er zijn hand niet voor om. Opgeleid door Wim Hof – bekend als de Iceman – geeft hij inmiddels zelf workshops over diens methode. TEKST > CHRISTINE DIRKSE

**D**e media zijn zeer geïnteresseerd in alles wat Wim Hof doet, zeker nu blijkt dat ook anderen zijn 'kunstje' kunnen leren. Critici zetten de Iceman echter weg als 'zweverig type' en 'nieuwe Jomanda'. Jan Willem Miel ziet dat anders. 'De methode van Hof is juist heel aards. Je richt je namelijk op je eigen lichaam, in plaats van op iets buiten jezelf. De methode bestaat uit drie elementen: ademhaling, mindset en blootstelling aan koude.'

## Overlevingsmodus

Diepe ademhaling is nodig om alle weefsels te voorzien van heel veel zuurstof, zodat er ook in extreme omstandigheden genoeg zuurstof is voor alle lichaamsprocessen. Bovendien zorgt zuurstof voor ontspanning en betere concentratie. Daardoor gaat mediteren gemakkelijker. Miel: 'Meditatie is erop gericht om de geest tot rust te brengen en te voelen wat er in het lichaam gebeurt. Door focus kun je jezelf in rust of juist in overlevingsmodus brengen en sluit je alles wat daar niet bij hoort buiten.'

Die state of mind maakt het mogelijk in een ijsbad te liggen zonder er direct uit te willen. 'Belangrijk is dat je je concentreert, bijvoor-

beeld op de warmte die je buik moet produceren om je organen te beschermen. Zodra je die concentratie verliest, gaat het niet meer; dan moet je het ijswater uit.' Kou kan je dus helpen, in combinatie met die mindset, controle te krijgen over je ademhaling en zo je lichaam te voorzien van genoeg zuurstof.

De methode draait dan ook niet per se om het liggen in een ijsbad. 'Het mooie is dat die drie onderdelen elkaar versterken. De methode stelt je in staat je eigen grenzen meetbaar te verleggen, of je het nu doet voor de lol of om tegen ziekten te vechten. Koude kan het doel zijn, maar ook een middel.'

Zelf doet scheikundige Miel het vooral voor de lol, omdat het kan. 'Ons lichaam is gebouwd op het overleven van extreme omstandigheden. Maar in onze samenleving maken we die normaal gesproken niet meer mee. Op deze manier train je toch je lichaam daarop. Ik was nooit sportief, maar kan nu wel hardlopen, heel vaak achter elkaar opdrukken en bergen beklimmen. De combinatie van de ademhaling, meditatie en koude heeft me sterker gemaakt.' Enkele weken voor zijn promotie in februari beklom Miel met een groep onder leiding van Hof in zijn blote

bast, de Kilimanjaro. In drie dagen. (Op [www.ukrant.nl](http://www.ukrant.nl) is te lezen hoe.)

## Immuunsysteem

Dat gezonde jonge mannen de methode van Hof inderdaad konden leren, toonden Nijmeegse wetenschappers aan. Na een week training van Hof bleek uit hun reactie op extreme omstandigheden, vergeleken met een controlegroep, dat de getrainden inderdaad onbewuste processen als het immuunsysteem bewust kunnen aansturen. Miel is enthousiast. 'De methode raakt aan de grens van het wetenschappelijke en het alternatieve.'

Uit het onderzoek is de voorzichtige conclusie te trekken dat de methode van Hof gevolgen kan hebben voor behandeling van bepaalde ziekten. Zo gebruikt een deelnemer van de Kilimanjarogroep met reuma veel minder medicijnen en voelt hij zich beter sinds hij door Hof getraind is.

Toch waarschuwt Miel: 'Het zou geweldig zijn als de methode iets kan betekenen voor de geneeskunde, maar zolang dat niet aangetoond is, moet je daar heel voorzichtig mee zijn, om teleurstelling te voorkomen. Hof kan ook geen wonderen verrichten.'