

THE EXPERIENCE

**“What I
am capable of,
anyone
can learn”**

Wim Hof – aka The Iceman – is a multiple record holding, extreme cold athlete famous for developing his own mindful method that he claims can make anyone happier, healthier and more powerful

Words **Nicholas Brautlecht** Illustration **Tom Jay**



As I ease my way into the freezing waterfall in the Polish foothills, my body goes into shock.

I try to breathe out slowly as instructed, but my lungs can only inhale in gulps. I feel distressed, yet my instructor Josephine, squatting beside the pool fully clothed, seems unperturbed. “Hum,” she instructs soothingly. I can only manage a series of pathetic “Oooohs”.



It's day one of a workshop teaching the techniques of a particularly extreme endurance athlete, whose methods half the world seems to be raving about. His name is Wim Hof, aka The Iceman. Do a Google search for him and you'll be bombarded with pictures of a bare-chested, shaggy almost 60-year-old, who happens to hold more than 20 Guinness World Records for frostbite-defying ice-capades, such as standing in a bowl of ice cubes for almost two hours, swimming below ice for more than 50m and running half marathons barefoot above the Arctic Circle – and in shorts.

How does he do this? The Dutchman claims that through special breathing techniques he can control his heart rate and circulation to withstand extreme cold and pain. And he believes he's not alone, standing by the motto: “What I am capable of, anyone can learn.” Hof is so convinced of this he has turned his theory into a business, spreading his method through video courses, books, workshops and residential weekends. Just go to his website to see a lot of images of very underdressed people dancing around in snowy scenes – aka, his very happy clients.

I was skeptical, so I signed up for a Wim Hof Method Fundamentals Weekend in my own extreme pursuit of happiness. I opted for a workshop in the West Polish village of Przesieka, a two-hour drive from Prague. Apparently this is where it “all began”, when Hof bought a run-down farmhouse here to use a nearby waterfall and the 1,600m Śnieżka mountain for his experimental training sessions in the early days. But then demand for his workshops went through the roof, and world fame beckoned. Now dozens of specially trained instructors instead share his theories through courses around the world.

One such instructor is Josephine Worseck, a 36-year-old yoga teacher from Germany. She came across Hof's method in her former life as a biotech researcher and was so overwhelmed by the method's benefits that she felt the urge to share it. →



“We slide into the water to form a circle, hands on our neighbour’s shoulders. It’s so cold, I only manage a few seconds”


My course companions echo similar enthusiasm for Hof’s teachings. Berlin doctor Simone thinks conscious breathing might cure her insomnia. Polish 58-year-old soldier turned fitness instructor Jacek has signed up to explore the spiritual and psychological aspects of the method.

To get to those deeper levels we need to work on a series of techniques, starting with deep inhalations. “Breathe into the belly, into your chest and let it go,” Worseck instructs as the group lies on yoga mats. Next, we go outside to plod on all fours like giant insects, barefooted, through a thin layer of snow, to practise “breathing through the cold”. Then, it’s time for Hof’s classic “horse stance” warm-up exercise: a wide-legged squat – conducted while crossing our arms back and forth in front of each other in rhythm with our breath.

Our first extreme cold challenge comes at the end of the first day: a dip into the icy waterfall. When it’s my turn to clamber in, I try to focus on Worseck’s advice: get in touch with the inner self. Don’t panic.

Exhale slowly... I’m not sure whether it’s our previous training or group pressure – but it works, at least for a little while. I manage to withstand maybe 30 seconds in the pool.

The next morning, after more breathing, meditation and yoga, we conduct a silent hike through the snow, in shorts and bikinis, to a large basin under the waterfall for our next challenge. Under Worseck’s instruction, we slide into the water to form a circle, placing our hands on our neighbour’s shoulders. It’s so cold, I only manage a few seconds before climbing out. “If you learn to control your mind, anything is possible,” Wim Hof likes to say. Seems like I still have some work to do.

It’s been a fascinating couple of days, and while I’m not sure if I’ve become happier, healthier or more powerful from my one Wim Hof weekend, it’s certainly been a worthwhile experience that’s left me with a warm glow. At least on the inside.  Worseck’s next *Przesieka Wim Hof Method Fundamentals Weekend* is 3-10 March wimhofmethod.com

FR Le Grand Frisson

Nicholas Brautlecht vérifie si le secret d'un bien-être surhumain se trouve réellement dans l'immersion glacée

→ **Alors que je trempe** l'orteil dans l'eau à -2 degrés d'une cascade des collines polonaises, mon corps se fige. Paniqué, j'essaie d'expirer lentement comme on me l'a expliqué mais mes poumons inspirent et le froid contracte ma poitrine. Ma détresse laisse la monitrice Josephine de marbre. Depuis le bord, elle m'ordonne d'émettre un bourdonnement bouche fermée. Je réponds par des ululements pathétiques.

C'est le premier jour de l'atelier d'exposition au froid, de méditation et de respiration. Je m'essaie aux techniques compilées par l'athlète extrême néerlandais Wim Hof (« The Iceman ») en une méthode dont tout le monde parle. Hof est une légende (il détient plus de 20 records Guinness pour ses aventures glacées, comme

tenir debout presque 2 heures dans un saladier de glaçons) et un cobaye : nombre de ses exploits ont été étudiés par des scientifiques. Selon lui, respiration consciente et techniques mentales permettent de contrôler son rythme du cœur, sa circulation sanguine et sa respiration pour survivre au froid extrême. Sous le slogan « Ce dont je suis capable, tout le monde peut l'apprendre », il a transformé sa théorie en business, avec cours en vidéo, livres et week-ends de mise en pratique.

J'ai décidé de m'inscrire à un Wim Hof Fundamentals Weekend avec workshop au village polonais de Przesieka, à deux heures de Prague. Hof y a acheté une ferme il y a quelques années car le mont Śnieżka et une cascade présentaient l'environnement idéal pour ses entraînements. Aujourd'hui, des moniteurs proposent des cours de méthode Wim Hof aux quatre coins du monde.

Parmi eux, Josephine Warseck, qui a dirigé une méditation de groupe dès l'arrivée de tous mes compagnons. Le premier matin, je me suis retrouvé à hyperventiler sur un tapis de yoga en

plein cycle d'inspirations profondes dirigé par Josephine. Ensuite, nous avons bravé la neige dans le jardin, à quatre pattes puis jambes en position d'équitation et bras se croisant au rythme d'une respiration régulière. C'est ce qu'on appelle paraît-il la « position du cheval », exercice d'échauffement des disciples de Hof.

Vers la fin de la première journée, nous plongeons enfin dans la cascade glacée. Après m'être entraîné dans l'eau, j'essaie d'appliquer les conseils de Josephine : me recentrer sur moi-même. Placer les mains sur les cuisses, sentir leur chaleur, se concentrer dessus. Ça marche : je parviens à rester 30 secondes totalement immergé. Le matin suivant, elle nous emmène en randonnée en short ou bikini jusqu'à un bassin près de la chute d'eau pour un autre défi grand froid.

Si je ne suis pas convaincu d'en être ressorti plus heureux et plus en forme, ce week-end Wim Hof valait la peine. J'en garde une agréable sensation de chaleur, en dépit des températures ambiantes glaciales.

wimhofmethod.com

NL HIJs- en ijskoud

Nicholas Brautlecht test of het geheim van bovenmenselijk welzijn echt in een ijsbad ligt

→ **Wanneer ik door een waterval** van -2°C aan de voet van Poolse bergen waad, gaat mijn lichaam in shock. Ik probeer langzaam uit te ademen, zoals ik het heb geleerd, maar in plaats daarvan inhaleren mijn longen terwijl mijn borst samentrekt van de kou. Ik heb het benauwd, maar mijn instructeur Josephine naast het zwembad lijkt onverstoord. "Hmmm", doet ze voor. Maar meer dan enkele zielige "Oooo's" komen er bij mij niet uit.

Dit is dag één van een workshop over blootstelling aan koude, meditatie en ademhaling. Ik probeer technieken uit die de Nederlander Wim Hof, bijgenaamd 'The Iceman', heeft verenigd in een methode waar de halve wereld dol op is. Hof is een legende (hij heeft meer dan 20 Guinness World Records op zijn naam staan, voor kouderecords zoals bijna twee uur in een kom

met ijsblokjes staan) én een proefkonijn, want veel van zijn stunts leiden tot wetenschappelijke studies. Hof beweert dat hij via bewuste ademtechnieken en concentratievermogen zijn hartslag, bloedsomloop en ademhaling kan beheersen om extreme kou te weerstaan. Onder het motto 'Wat ik kan, kan iedereen leren' heeft hij deze theorie omgezet in een onderneming die videocursussen, boeken en ervaring-sweekenden omvat.

Ik besloot me in te schrijven voor een Fundamentals Weekend van Wim Hof en koos voor een workshop in het Poolse dorp Przesieka, twee uur rijden van Praag. In Przesieka kocht Hof enkele jaren geleden een boerderij. De berg Śnieżka en de waterval vormen er de ideale achtergrond voor zijn trainingssessies. Tegenwoordig geven instructeurs cursussen van de Wim Hof-methode over de hele wereld.

Een van hen is Josephine Warseck, die ons door een meditatie leidde nadat iedereen in mijn groep bij de boerderij was aangekomen. Op die eerste ochtend lag ik op een yogamat te hyperventileren terwijl Josephine ons een reeks

diepe inhalatiecycli aanleerde. Later ploeterden we op handen en voeten door de sneeuw in de tuin, waarna onze benen een paardrijhouding aannamen en we met onze armen kruisbewegingen maakten in een regelmatig ademhalingspatroon. Het wordt de 'paardenstand' genoemd, zo werd ons verteld, dé warming-upoefening van de aanhangers van Hof!

Tegen het einde van de eerste dag waagden we ons eindelijk in de ijskoude waterval. Nadat ik mezelf naar het startpunt had gesleept, probeerde ik me te concentreren op het advies van Warseck: maak contact met je innerlijke zelf. Plaats je handen op je dijen, voel en concentreer je op hun warmte. Het advies werkt. Ik houd het 30 seconden vol in het bad. De volgende ochtend volgen we Warseck op een wandeling in short en bikini naar een bassin in de waterval voor een nieuwe koude-uitdaging.

Hoewel ik me niet echt gelukkiger en gezonder voel door dit ene Wim Hof-weekend, was het een waardevolle ervaring die een warm gevoel nalaat, ondanks de vriestemperaturen buiten. wimhofmethod.com