



WIM HOF METHOD – INFORMATION

Powered by www.wimhofmethod.com

copyright by Wim Hof © 2017



Informationspaket Wim Hof Methode Workshop

Bald beginnt Ihr Workshop zur Wim Hof Methode. Um sich auf den Workshop vorzubereiten, werden die folgenden Informationen bereitgestellt. Hier finden Sie eine kurze Erklärung der Methode sowie eine 20-tägige Kaldusch-Challenge zur Vorbereitung auf den Workshop.

Wim Hof hat eine Methode entwickelt, die sich durch Einfachheit und Effektivität auszeichnet. Die Auswirkungen und die Anwendbarkeit dieser Methode werden von verschiedenen wissenschaftlichen Instituten untersucht, unter anderem von der Radboud Universität. Erste Ergebnisse haben gezeigt, dass die Methode das autonome Nervensystem und das Immunsystem beeinflusst. Dies bedeutet, dass die Anwendung der Wim-Hof-Methode (WHM) im Bereich der öffentlichen Gesundheit, im Sport und auf vielen anderen Ebenen von besonderer Bedeutung sein kann.

Die Methode basiert auf drei Komponenten, die sich gegenseitig verstärken. Zu diesen drei Komponenten gehören: Atemtechniken, Training der Denkweise/Konzentration und allmähliche Kälteeinwirkung. Obwohl es verschiedene Methoden gibt, die entweder die Atemtechniken, das Training der Denkweise/Konzentration oder die Kälteexposition separat behandeln, basiert unseres Wissens keine andere Technik auf der interaktiven Basis zwischen diesen Komponenten. Gerade das Zusammenspiel dieser Komponenten scheint die positiven Auswirkungen auf den Körper zu belegen, wie mehrere wissenschaftliche Studien zeigen (Kamler, 2009; Groothuis et al., 2010; Kox et al., 2012; Kox et al., 2014). Während des Workshops wird die Theorie hinter den einzelnen Komponenten erörtert und die Bedeutung der Interaktion zwischen den Komponenten erklärt. Anschließend erleben Sie die Methode durch das Üben der Techniken, die auf der Philosophie von Wim basieren:

'Fühlen ist Verstehen' - Wim Hof

Die drei Komponenten werden im Folgenden kurz erläutert. Während des Workshops wird die Theorie ausführlicher erklärt.



Atmungstechnik

Das Einatmen von Sauerstoff wird vom autonomen Nervensystem gesteuert und ist ein unbewusster Vorgang. Zum Glück ist es ein unbewusster Vorgang, denn sonst hätten wir einfach keine Pause, da wir uns ständig damit beschäftigen müssten. Die Menge an Sauerstoff, die wir durch unsere Atmung einatmen, beeinflusst die Menge an Energie, die in unseren Körperzellen freigesetzt wird. Auf molekularer Ebene läuft dies über verschiedene chemische und physiologische Prozesse ab. Die Atmung ist der am leichtesten zu kontrollierende und zu steuernde Teil des autonomen Nervensystems. Die Art und Weise, wie Sie atmen, hat einen starken Einfluss auf die chemischen und physiologischen Vorgänge in Ihrem Körper. Im Laufe der Jahre hat Wim Hof spezielle Atemübungen entwickelt, die seinen Körper auch unter extremsten Bedingungen in optimalem Zustand und unter vollständiger Kontrolle halten. Die Atemtechnik basiert in erster Linie auf tiefem Einatmen und Ausatmen ohne jeglichen Krafteinsatz.

Wim Hof: Indem man nicht vollständig ausatmet, kommt man an einen Punkt, an dem ein Rest Luft in der Lunge verbleibt“. Nachdem man dies dreißigmal gemacht hat, atmet man wieder ohne Kraftaufwand aus. Diesmal atmen Sie aber nicht sofort wieder ein, sondern warten mit dem Einatmen, bis Sie spüren, dass Ihr Körper neuen Sauerstoff braucht. Danach beginnt der ganze Prozess von neuem. Während Sie beginnen, Empfindungen von Leichtigkeit, Lockerheit und Kribbeln zu haben, werden diese Runden mehrmals wiederholt.

Während des Workshops werden Sie die Atemtechnik erlernen und erleben.



Training von Denkweise und Fokus

Es ist allgemein bekannt, dass eine starke Denkweise eine wichtige Waffe sein kann, wenn es darum geht, zu denken, zu handeln und etwas zu erreichen. Im WHM ist eine starke Denkweise wichtig, um die eigene innere Stärke zu erkennen. Konzentration/Meditation ist ein wichtiger Teil davon. Diese Konzentration ist erforderlich für das, was man zu bestimmten Zwecken erreichen möchte. Wenn Wim Hof sich zum Beispiel nicht konzentrieren würde, würde er sich genauso kalt fühlen wie alle anderen. Konzentration ist also sehr wichtig. Die Technik von Wim Hof unterscheidet sich von anderen Meditations-/Konzentrationstechniken. Die Hof-Technik zielt nicht in erster Linie darauf ab, den Körper in einen entspannten Zustand zu versetzen, sondern eher in einen aktiven Zustand. Wim Hof hat also eine starke Denkweise und setzt seine (trainierte) Konzentration ein, um bestimmte Ziele zu erreichen.



Allmähliche Exposition gegenüber der Kälte

Eine weniger verbreitete, aber sehr wirksame Technik ist die Kälteanwendung. Als in der griechischen Antike die ersten Heizsysteme entwickelt wurden, glaubte man noch, dass kalte Bäder gesundheitsfördernd seien. In unserer Gesellschaft sind wir es gewohnt, die Heizung aufzudrehen oder einen zusätzlichen Pullover anzuziehen, wenn es kälter wird. Wir haben uns an diesen Komfort gewöhnt, und daran ist auch nichts auszusetzen. Im WHM ist die Kälte jedoch eine wesentliche Kraft, die das autonome Nervensystem (und das damit verbundene Immunsystem) anspricht. Bereits innerhalb von zehn Tagen nach einer allmählichen Kälteexposition kommt es zu einem Absinken des Blutdrucks. Dies ist auf ein besser funktionierendes Herz-Kreislauf-System zurückzuführen. Außerdem verbessert sich Ihr Immunsystem, was das Krankheitsrisiko verringert. Um Ihren Körper zu stärken und sich an die Kälte zu gewöhnen, können Sie auch zu Hause trainieren. Mit der 20-tägigen Kaltdusch-Challenge trainieren Sie Ihren Körper, indem Sie Ihre Dusche mit kaltem Wasser beenden.

Zu guter Letzt bitten wir Sie, die Gesundheitserklärung auszufüllen und diese zum Workshop mitzubringen. Wir raten dringend davon ab, an dem Workshop teilzunehmen, wenn Sie schwanger sind oder unter Epilepsie leiden. Wenn Sie Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System oder andere (schwerwiegende) Gesundheitsprobleme haben, fragen Sie Ihren Arzt um Rat, bevor Sie WHM praktizieren.

Viel Spaß beim Workshop!