



## MIND & BODY ENQUIRY

Door Dave Doornbos, opgeleid als Wim Hof instructeur.

Natuurlijk is het fijn als je de methode thuis wilt beoefenen dat je nog wat kunt lezen. Je hebt de ervaring van de ademhalingsoefeningen en van het ijsbad. En natuurlijk is er nog meer van de methode maar je hebt de basis gehad.

Wat heb je gevoeld? een diepe rust? of voelde je tinteling door het hele lichaam? en heb je contact kunnen maken met het autonome zenuwstelsel. Misschien heb jij ergens een stuk van jezelf overwonnen of heeft het iets anders met je gedaan. Het is in iedere geval elke keer verschillend wat het iemand oplevert.

Het is een ervaring die niet op zich zelf hoeft te staan en nee je hoeft er niet een extra workshop voor te volgen. Je hebt de basis al te pakken en het enige wat je er voor moet doen **is actie!** Hieronder staan tips en de ademhalingstechniek nog een keer uitgelegd. Je bepaalt zelf of je het ook wilt! Mijn advies en mijn uitdaging naar jou is de volgende en wat ik van je vraag is 33 minuten per dag!

### De Uitdaging

Elke dag heeft 1440 minuten in zich en wat ik van je vraag zijn minimaal 33 minuten per dag! (En ja ik weet hoe druk het dagelijkse leven is maar gun je zelf even die 33 minuten). De uitdaging is 30 dagen minimaal 33 minuten **vol** met de methode aan de slag. En met vol bedoel ik VOLL!!! Telefoon uit of stil, mensen in je omgeving vragen of ze je even met rust willen laten en jezelf volledig geven in de oefeningen! Ervaar dan wat het me je doet!

Ga jij de 30 dagen uitdaging aan? Wat houdt de uitdaging in?

- Elke dag minimaal 3 minuten koud afdouchen. Oh en als je langer wilt dan staat dat altijd vrij!
- Elke dag minimaal 30 minuten de ademhalingsoefeningen doen.

Na die 30 dagen mij laten weten wat het met je heeft gedaan! Ook als het niks met je heeft gedaan dan hoor ik dat graag. (en ja dat meen ik)

### 3 minuten koud douchen

Als je start met het koud douchen zorg dan dat je je ademhaling onder controle hebt. Ademhaling diep en laag en acclimatiseer langzaam. Laat de koude tot je komen. En natuurlijk mag je beginnen met warm douchen als je maar koud afdoucht.

Als je bent gestopt met douchen voel dan even na! Als je stopt met koud douchen wil het lichaam zich zelf opwarmen en je krijgt het warm. Ga ook eens navoelen als je stop met warm douchen. Kijk dan eens wat er gebeurd, waarschijnlijk krijg je het koud. En als je klaar bent met douchen voel dan ook hoe wakker je bent!

Waarom 3 minuten? Omdat het kan! Het effect van de koude(hogere weerstand) is al met minder J. En ja mag natuurlijk langer koud (af)douchen.

### 30 minuten de ademhalingstechniek

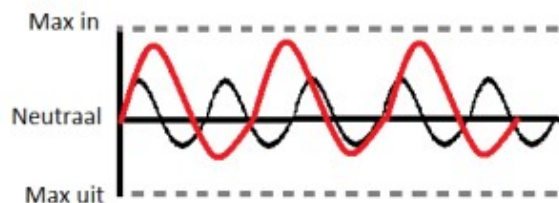
Als je gaat beginnen met de ademhalingstechniek zorg dan allereerst voor een rustige omgeving. Ga lekker op bed liggen of een andere rustige omgeving! NIET ACHTER HET STUUR!!!

Sta weer eens even stil bij je ademhaling. Hoe is je ademhaling nu? Is die oppervlakkig of diep? Borst of buik? Of een combi van beide? En neem de tijd eens op hoeveel ademhalingen je per minuut hebt. Wat is je stresslevel?

Nu de ademhalingsoefening.

De techniek is 30 keer in en uitademen in een vloeiende beweging. Diep en vol in ademen en ontspannen uitademen. De uitademing is alsof je een ballon opblaast. Zorg dat je er VOL voor gaat!

Na de 30<sup>ste</sup> keer ga je op de uitademing in retentie. Je houdt je adem vast, net zo lang tot je het **gevoel** (geen gedachte) hebt dat je weer moet ademen. adem dan diep in en houd je adem 10 tot 15 seconden vast. De zwarte lijn is normaal en de rode moet jouw ademhaling zijn.



Volg de rode lijn in de afbeelding qua diepte. Maximaal inademen en ontspannen uit, niet maximaal uit! 30 keer en daarna retentie. Zodra de ademhalingsprikkel komt diep in en 10 tot 15 seconden vasthouden. Als je dit hebt gedaan dan is dit 1 ronde.

