Na het ijsbad, de koudewandeling

Schaars gekleed gaan wandelen in frisse temperaturen: na de ijsbaden doen nu ook de koudewandelingen hun intrede. "Als je niet aan koude denkt, kan je lichaam dat aan", zegt Wim Hof-instructeur Dominique Stulens (44) uit Bilzen.

Zin om je grenzen te verleggen en stresssituaties het hoofd te bieden? Dan zijn de koudewandelingen van Dominique Stulens misschien iets voor jou. FOTO RR

WIM HOF
DILSEN-STOKKEM
Hanne De Belie

De Nederlandse 'Iceman' Wim Hof en zijn ijsbaden zijn al een tijdje ontzettend populair. De Bilzense kinesist Dominique Stulens ging bij Hof *himself* in de leer, en geeft nu workshops rond ijsbaden. Zo'n dip in koud water kan ook gecombineerd worden met een koudewandeling. "Alles draait rond mindset", zegt Stulens. "Als je in de kou gaat wandelen, ga je afkoelen. Maar als je dan niet nadenkt en je je lichaam zijn werk laat doen, dan past je lichaam zich aan."

"Afgelopen weekend was het 's ochtends vijf of zes graden, en hebben we een veertigtal minuten in een short gewandeld", gaat Stulens verder. "In principe koel je dan af. Het grootste probleem is als je begint te panikeren. Dan ben je zo gefocust op koude dat je lichaam z'n werk niet kan doen. Als je in een sauna gaat, detecteert je lichaam dat het warm is. De bloedvaten van de benen en de armen gaan open, en je zweet om af te koelen. Als je in de kou komt, gaat je lichaam de bloedvaten van de benen en de armen dichtknijpen, om de organen van bloed te blijven voorzien. Op die manier blijf je warm. Als je daar niet over nadenkt, doet je lichaam dat spontaan."

Kalm blijven

De meeste koudewandelaars zijn getrainde ijsbaders. "Maar dat moet niet", zegt Stulens. "Het is een kwestie van kalm blijven. Daarom is er een ervaren instructeur bij: ik geef een kleine peptalk op voorhand, hou de mensen in de gaten, en kalmeer hen indien nodig. Als ze het echt koud hebben, kunnen ze de handen op de rug leggen. Dicht bij de nieren, dan blijven de handen warm. Je moet heel gefocust elke ademhaling synchroniseren met de stappen die je zet. Zo blijf je rustig en voel je op den duur de koude niet meer. Voor de veiligheid heeft iedereen een rugzak met warme kleren mee, zodat het bovenlichaam en de handen eerst verwarmd kunnen worden. Als het écht koud is, gaan ook warme dranken en warmtedekens mee. *Just in case*."

Extra uitdaging

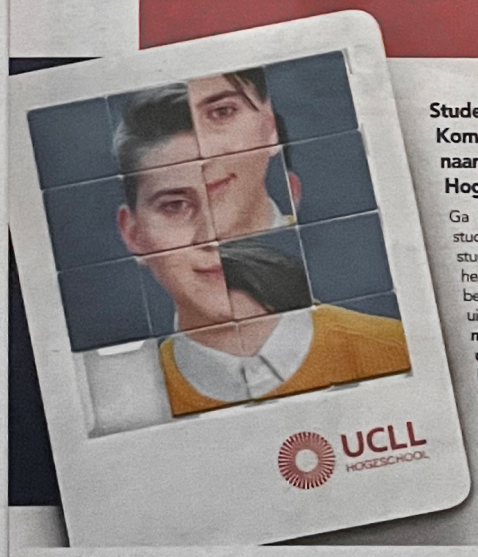
In Limburg is er een Wim Hof-groep, waar meer dan honderd mensen deel van uitmaken. "We hebben al de hele winter koudewandelingen gemaakt, ook bij vriestemperaturen. Nu wordt het warmer, en begint het minder uitdagend te worden. Maar je kan nog altijd 's morgens vroeg gaan, wanneer de temperaturen lager zijn. We combineren de koudewandeling altijd met een dip in koud, natuurlijk water. Als je warm aangekleed naar het water gaat, is dat makkelijker dan als je al een tijdje in de kou gelopen hebt. Dit is dus een extra uitdaging. Net als kopje-onder gaan."

Soms doen ze de laatste honderd meter van de wandeling op blote voeten. "De kunst is dat je leert om niet op de pijnprikkel te reageren, waardoor je de pijn ook minder voelt. Dat is in het ijswater ook zo: je handen en voeten kunnen pijn doen, maar je leert dat te negeren. Zo ga je endorfine aanmaken, een gelukshormoon. Dat heeft Wim Hof aangetoond met MRI-scans. Op die manier ga je beter om met pijn maar ook met stress. Je leert je emoties te reguleren en kalmer te blijven in stresssituaties. Dat is het hele principe achter de Wim Hof-methode."

→ www.dominiquestulens.be

Wim Hof-instructeur Dominique Stulens (links) combineert koudewandelingen met een dip in koud water. FOTO RR

VERSCHUIF JE BLIK



Student in spe?
Kom op 23 april naar de infodag van Hogeschool UCLL!

Ga jij verder studeren? En is je studiekeuze voorlopig nog een studiekeeeeuhze? Hogeschool UCLL helpt je bij het nemen van deze belangrijke beslissing. We leggen je uit hoe je een **goede studiekeuze maakt**, je krijgt info over onze **opleidingen** en het **kotleven** in Leuven en Limburg en kan onze **8 campussen ontdekken**. Bovendien kan je al je vragen (plus die van je ouders) stellen aan onze studenten en docenten. **Registreer je als je erbij wil zijn!**

INFODAG ON CAMPUS
ZATERDAG 23 APRIL 2022
9 U. - 13 U.

REGISTREER JE NU VIA UCLL.BE #MOVINGMINDS

Diepenbeek - Diest - Genk - Hasselt - Heverlee - Leuven