

Bodhissattva luistert naar 'The Iceman'

In een uitverkochte zaal hield Wim 'The Iceman' Hof een lezing voor de leden van Bodhissattva. Leden van de stichting willen Hof's ademhalingstechniek toepassen in hun meditatie.

door Anneke Iseger

BILTHOVEN — "Het was een bijzondere avond. Open, warm, menselijk, intensief en inspirerend. Na afloop was iedereen blij en vol energie." Dorien Quik, medeoprichter en voorzitter van Stichting Bodhisattva, is vol lof over de lezing en instructie-avond die Wim Hof – beter bekend als Te Iceman' – donderdag 18 juni voor een uitverkochte theaterzaal in De Werkplaats Kindergemeenschap verzorgde.

Hof ontdekte dat ademen een bijzonder effect heeft op het autonome zenuwstelsel. Hij heeft dit gegeven verder ontwikkeld in een eenvoudige en effectieve methode, die door middel van training is aan te leren. Dorien: "Door zijn methode ontwaakt spontaan onze innerlijke kracht. Wim Hof is door deze methode wereldwijd bekend, omdat die grote invloed heeft op onze gezondheid en ons welbevinden. Toen hij die avond de ademhalingstechniek introduceerde, ontstond er in veel aanwezigen een mooie, innerlijke rust en tegelijkertijd een kinderlijke opwinding. Hof zelf verwoordt dit als volgt: je keert terug naar je innerlijke zelfvertrouwen, dat door de kracht van de warmte die je zelf genereert, wordt bewerkstelligd. Door zijn techniek adem je namelijk gedurende minimaal één minuut niet meer in. Daardoor kom je helemaal tot jezelf en ben je in staat te ervaren."

Meditatoren weten al langer dat een goede ademhaling van invloed is op het bewustzijn en dat ze zich gezonder en vrolijker voelen. "Door alle weten-

schappelijke onderzoeken die aan de hand van de 'methode Hof' gedaan worden, krijgt het onderbewustzijn een belangrijkere betekenis. Daarom, hebben we hem uitgenodigd om van hem de ademhalingstechniek te leren. We willen deze toepassen in onze meditatie."

Door je met zuurstof te vullen, worden er energieprocessen in het lichaam geactiveerd. "Het Boeddhisme wijst op het belang van een goede ademhaling, die een positief effect heeft op onder andere je lichaam, je gevoelens en gedachten. Volgens Hof vergroot een goede ademhalingstechniek je zelfvertrouwen, waardoor je tijdens de meditatie nog dieper in je geest kunt schouwen." Omdat de methode van Hof een positieve invloed heeft op onder meer

bloeddruk, hartslag en alle organen, bevonden zich onder het publiek ook velen die beroepsmatig geïnteresseerd waren, onder wie een huisarts en verschillende wetenschappers. Zij stelden onder meer vragen over auto-immuunziekten, reuma en astma. Dorien: "Het was een kostbare avond."

Boeddhistische filosofie

Stichting Bodhisattva wil de Boeddhistische filosofie (vooral die van het Tibetoans Boeddhisme) onder de aandacht van een zo breed mogelijk publiek brengen. Dit gebeurt door filosofie- en meditatielessen, lezingen, stiltemeditaties, gastdocenten, metamorfose massage en yoga. De stichting werd ruim tien jaar



Dorien Quik bij de Boeddha van Mededogen. "Het Boeddhisme wijst op het belang van een goede ademhaling, die een positief effect heeft op je lichaam, je gevoelens en gedachten."

geleden opgericht door Dorien Quik en Peter Schuh (zie www.stichtingbodhisattva.eu).