



### **Kou-training**

De enige manier om koud water écht te 'trotsen' is om naar binnen in jezelf te gaan. Het brengt je in contact met jezelf én de zee. Je innerlijke kracht en je weerstand komen aan het licht. Blijf je dichtbij jezelf? Dan wordt je warm. Laat je je meevoe- ren met angst of vecht je tegen, dan heb je het heel erg koud.

Kou-training werkt niet op basis van 'volhouden,' 'verharden' en 'vechten tegen'. Het gaat om leren loslaten en durven ervaren. Het vraagt zeker om discipline, maar wel de zachte vorm hiervan.

### **Zachte kracht**

Voordat we het koude water instappen, proberen we, middels een oefening, in 'zachte kracht' te komen. De sleutel om van deze activiteit een wel-daad te maken i.p.v. een helden-daad.

### **De inwendige thermostaat**

Onze thermoregulering is in ons welvarende leven om zeep geholpen. Als we het koud hebben zetten we gewoon de centrale verwarming een tandje hoger. Terwijl die inwendige thermostaat, behalve warmte produceren, ook kan zorgen voor het ge- zond houden van ons lichaam. Met koude kun je het immuunsysteem versterken en een sterkere weerstand creëren. Bron: <http://www.innerfire.nl/files/2016onderbouwning-wimhofmethode.pdf>

### **Aarding in zee**

Aarden wil zeggen dat je je in verbinding stelt met het elektrische veld van onze aarde (de zee inclusief). Onze aarde is negatief geladen (-) en de lucht is vol van positieve (+) ionen. Zeker door de komst van een grote hoeveelheid elektrosmog in de vorm van GSM, WiFi, babyfoon, Digitenne en meer, zijn de positief geladen deeltjes toegenomen. Ook in ons huis is er veel elektrosmog door elektrische apparatuur zoals de computer, TV en magnetron. Luchtverontreiniging, synthetische toevoegingen in voedsel, lichamelijke overbelasting, stress en zware metalen zorgen ook voor vrije radicalen. Nu is het wel zo dat er van nature een bepaalde hoeveelheid straling van positieve deeltjes vanuit de ruimte ons aardoppervlak bereikt. Normaal gespro- ken ontdoen wij ons direct van deze positief geladen deeltjes door fysiek contact van ons lichaam met de aarde. Omdat we tegenwoordig allemaal op schoenen lopen met rubberen zolen is het lastig om het teveel aan positieve geladen deeltjes te ontladen via de aarde. Ons lichaam absorbeert de positief geladen deeltjes en kan deze niet kwijt via onze voeten. De oermen- sen liepen dagelijks op blote voeten en waren zo in verbinding met de aarde.

Uit studies blijkt dat 'aarden' bijdraagt aan een sterker immuunsysteem, minder ontstekingen, minder stress, lagere cortisol- spiegel, tragere veroudering, betere slaap, gezondere hartslag en een betere sportprestaties. Nou, dat is nogal wat naast de voordelen van 'zachte kracht' en 'koude-training' :-). Bron: <http://www.earthinginstitute.net/research/>

### **Guido Krijger**

Guido zwemt nu ruim vier jaar het hele jaar door in zee. Eén of twee keer per week op een van de mooiste stranden die Zee- land rijk is. Voor hem was het een ware ontdekking (en nog steeds) om dit met overgave, zonder oordeel en 'zachte kracht' te doen. Een weldaad voor lichaam en geest. Nu volgt hij de Healing Tao basis jaartraining, waar I-kracht aan de basis van de oefeningen ligt. I-kracht wordt vertaald als 'zachte kracht'. Geweldig om nu 'zachte kracht' verder te ontwikkelen en meer diep- gang te geven. Uiteraard heeft hij ook de filosofie van Wim Hof bestudeerd en ermee geëxperimenteerd. Al met al is Guido's doel: 'samen deze gezonde, leuke en fijne ervaring delen'.