

Magazine
Périodicité: Mensuel

QUI EST WIM HOF ?

Ce Néerlandais de 59 ans, yogi de formation, est connu depuis plusieurs années sous le nom de « Iceman ». Et pour cause, il détient de nombreux records du monde grâce à sa résistance au froid extrême. Parmi ses exploits les plus marquants : l'ascension du Kilimandjaro habillé d'un simple short, 6 minutes d'apnée sous la glace polaire, un semi-marathon sur le cercle polaire pieds nus et en short ou encore une immersion de 112 minutes dans la glace ! Rassurez-vous, on ne vous en demandera pas autant. Mais là où ça devient intéressant, c'est que Wim Hof a développé une technique d'entraînement dont les bénéfices iraient bien au-delà de cette simple maîtrise des températures extrêmes. Il serait en effet capable de contrôler sa respiration, sa fréquence cardiaque et même son système immunitaire – censé pourtant fonctionner de manière autonome. Chercheurs et scientifiques se sont évidemment penchés sur le phénomène, bien obligés d'admettre au vu des résultats que Wim Hof était une « exception ». Un terme que le principal intéressé n'accepte pas vraiment, convaincu qu'en suivant ses préceptes n'importe qui peut en faire autant.

LA MÉTHODE ET SES BIENFAITS

Pour le prouver, il décide de passer d'autres tests scientifiques mais cette fois en entraînant avec lui un groupe de volontaires. Il leur enseigne sa méthode et leur donne les outils nécessaires au contrôle de leur corps. Après injection d'une bactérie, le groupe entraîné ne développe aucune maladie alors que le groupe « contrôle » est à l'hôpital avec 39 °C de fièvre ! « Cela a même permis de réécrire la littérature de la physiologie pour dire qu'effectivement une partie du système est contrôlable », explique Stéphane Janssoone, instructeur certifié et coach en développement personnel. La méthode Wim Hof offre la possibilité de développer rapidement sa force mentale (volonté, discipline, concentration, gestion de stress), de parfaire la connaissance de soi et de libérer son potentiel de vie. » Pour Stéphane, l'immersion dans l'eau froide est devenue un rituel quotidien, pour tous les bienfaits « psychologiques et spirituels » que cela procure.

Les 3 piliers de la méthode

La thérapie du froid

Exposer son corps au froid, si cela est fait correctement, peut être très bénéfique pour la santé : perte de graisse, limitation des phénomènes

inflammatoires, fortification du système immunitaire, amélioration du sommeil, production d'endorphines... « L'idée, avec ces immersions dans l'eau froide, est de remettre l'homme à sa place dans la nature », précise le spécialiste. Entre la maison, le métro et le bureau, notre corps est en effet toujours dans un environnement atmosphérique confortable. Il est déconnecté de l'extérieur, de la nature, et n'a plus l'habitude de naviguer entre les extrêmes. « Notre capacité d'adaptation n'est donc plus en place, nous n'intégrons plus les schémas qui nous permettent de réagir à un événement extérieur agressif pour le corps. Nous proposons donc de retrouver cette capacité à s'adapter rapidement. Le froid est un outil merveilleux pour ça, car c'est un environnement extrême qui génère des changements dans notre biochimie interne. »

La respiration

C'est le deuxième pilier. Si nous respirons sans y penser, nous ignorons pour la plupart son énorme potentiel. Et pourtant, un niveau élevé d'oxygène apporte de nombreux bienfaits : plus d'énergie, des niveaux de stress réduits et une meilleure réponse immunitaire pour traiter rapidement les agents pathogènes. Autant de vertus recherchées avec les techniques

de respiration mises en place dans la méthode Wim Hof : respiration ventrale où l'on sollicite le diaphragme, respiration en conscience pour ressentir le trajet de l'air dans le nez, les bronches, les poumons...

L'engagement

L'état d'esprit ou la concentration est en fait le fondement même des deux premiers piliers de cette méthode. L'exposition au froid et la respiration consciente nécessitent en effet de la patience et du dévouement pour être complètement maîtrisés. Il faut être déterminé, dans l'acceptation. « Au contact de l'eau froide, notre corps se contracte. C'est la première réaction, la réponse de notre système de survie (le système reptilien). Le travail de respiration permet justement de ne pas déclencher cette réaction, d'accepter la situation. Elle permet d'activer le système parasympathique de la détente de manière à ne pas déclencher le système reptilien. Être toujours en contrôle et dans la conscience de ce qui se passe. » Ces trois piliers combinés permettraient ainsi de déverrouiller une multitude de bienfaits : plus d'énergie au quotidien, renforcement du système immunitaire, concentration et détermination accrues, self-control, baisse du niveau du stress, performances sportives améliorées...

À VOUS DE JOUER !

Parce que, comme le dit Wim Hof, « feeling is understanding » (« sentir, c'est comprendre »), rien de tel qu'un petit test grandeur nature.



Il est tout à fait possible d'avoir une première approche de la méthode Wim Hof par le biais de douches froides quotidiennes. Pour cela, suivez les conseils de Stéphane Janssoone :

■ À la fin de votre douche, coupez le robinet d'eau chaude. D'abord pendant 15 secondes, puis augmentez progressivement à 30, 45 secondes et 1 minute. Petit à petit, semaine après semaine, vous trouverez la détente dans la respiration et apprendrez à accepter.

■ Une fois que vous vous sentez prêt, vous pouvez expérimenter ces immersions en eau en pleine nature (lac, rivière, mer...). Il ne s'agit pas de battre des records, mais d'explorer petit à petit, en toute sécurité, votre immense potentiel et de prendre confiance tout en restant à sa juste place. Il est fortement recommandé de ne pas être seul pendant ces pratiques d'immersion au froid, mais sous le regard bienveillant d'un proche.

■ La méthode repose sur les trois piliers développés plus haut (respiration, concentration, froid), qu'il convient de travailler ensemble.

CONTRE-INDICATIONS

Certaines pathologies ne sont pas adaptées à la méthode Wim Hof, comme les maladies cardio-vasculaires très avancées, l'épilepsie ou la maladie de Raynaud. Également déconseillée aux femmes enceintes.

PLUS D'INFORMATIONS

Wim Hof propose un programme de 10 semaines en ligne très progressif (uniquement en anglais). Les stages que les instructeurs certifiés proposent permettent de découvrir les trois éléments, d'éviter les erreurs, et ainsi d'avoir de bonnes bases pour ancrer la méthode dans un rituel quotidien.

www.wimhofmethod.com

ON A TESTÉ !

Pour Men's Fitness, Thomas Héteau s'est jeté (enfin, glissé) dans le bac à glaçons. Sensations.



« Après une longue préparation faite d'exercices de respiration et de postures de yoga, le temps est venu de me jeter à l'eau... glacieuse ! 1 °C, c'est la température du bain de glaçons dans lequel je dois m'immerger. Difficile de ne pas appréhender, de ne pas anticiper la douleur que je ressentirai au moment de mettre les pieds. C'est tout l'enjeu de la méthode Wim Hof : permettre justement de dépasser cette construction mentale, d'accepter ce froid qui envahit le corps. On ne va pas se mentir, les premières secondes sont à la limite du supportable mais, très vite, je parviens à trouver un relatif confort (bien aidé par mon instructeur, Stéphane Janssoone) et à transformer cette sensation de froid en simple "information" pour mon cerveau. J'ai tenu près de 2 minutes. Et je recommencerai ! »