



Monica Rongve sier at det mest sentrale i Wim Hof metoden er pusteteknikken, som forbereder kroppen på å tåle stresset det er å gå ut i kaldt vann.

Isbading for økt vitalitet og viljestyrke

Nederlandske Wim Hof utviklet en metode som har hjulpet mange mennesker som har slitt med fysiske og psykiske problemer. Essensen av metoden er pusteteknikker, mental trening samt kuldeeksponering – både gjennom vann og å gå tynnkledd i kulda. Monica Rongve holder jevnlig kurs i metoden ved Oslofjorden og opplever økende interesse blant nordmenn.

Av **Andreas Aubert** - 18. februar 2020

Wim Hof-metoden

Kurset egner seg ifølge Monica Rongve for de som vil ha mer energi, mer indre ro og konsentrasjon, samt oppleve bedring av kroniske betennelsestilstander. Det egner seg også for idrettsutøvere som ønsker rask restitusjon og mental klarhet under press.

Rongve er utdannet helse- og treningsterapeut fra Norges Idrettshøgskole og har også studert tre år Innerlife terapi (livsveiledning og psykisk massasje). I 2018 tok hun instruktørutdanningen innen Wim Hof Metoden (WHM).

Wim Hof blir ofte kalt «ismannen». Han kommer fra Nederland og var veldig interessert i kulde og isvann allerede på 1970-tallet.

– Han praktiserte meditasjon, yoga og prinsipper fra tantrisk meditasjonsteknikk – tummo – som går ut på å få kroppen til å produsere varme. Dette har vært praktisert av tibetanske munkene, forteller Rongve.

– Det var noe med kulden som fascinerte ham veldig, og han klarte å forholde seg til kulden gjennom bevisst pust og mental trening. Han har brukt naturen som sin lærer når det gjelder hvordan kropp og sinn kan håndtere kulden. Wim Hof satte mange verdensrekorder i kuldeeksponering på 1990-tallet og tidlig 2000-tall og har 26 slike rekorder tilsammen. Folk trodde han var enestående, men han har lært bort metoden til helt vanlige folk som har kunnet trene opp de samme evnene.

Finne sin indre kraft

Det har vært mye forskning på hvordan Wim Hof har kunnet kontrollere sitt eget autonome nervesystem gjennom pusten. I vitenskapen er det likevel fortsatt en utbredt tro at mennesket ikke kan kontrollere dette – at man er et «offer» for det autonome nervesystemets respons på ytre stimuli.

– Wim Hof har samarbeidet mye med vitenskapsfolk, men opplever nå at han er ferdig med det. Nå vil han jobbe mer for «sjelen», for at folk skal finne sin indre kraft. Han jobber nå mer på det sjelelige og allmenn-menneskelige nivået. Han hevder at vi kan jobbe oss gjennom forskjellige følelseslag gjennom å utsette oss for kulden. Vi består av kropp og sinn, men også av ånd og natur. Han er opptatt av kontakten med naturen, vannet og havet.



Wim Hof er opptatt av kontakten med naturen, vannet og havet.



«Ismannen» Wim Hof sammen med Monica Rongve.

Pust som forberedelse til kuldeeksponering

– Hva består metoden hans av?

– Det mest sentrale er Wim Hof metode-pusten. Det er en enkel form for pust, men du går veldig dypt i pusten og den påvirker det autonome nervesystemet. Det hjelper mot stress og angst og gir mer energi til kroppen. Den har positiv effekt for oksygenopptak og høydetrening, derfor passer pustingene både for idrettsutøvere og folk som sliter med fysiologiske tilstander, sier Rongve.

Gjennom pusteteknikken kan man forberede kroppen til å gå ut i kaldt vann, men forberedelsene har også et mentalt komponent.

– Du må klare å gå ut av komfortsonen og du kan ikke være ambivalent når du går ut i kaldt vann. Å være i kulda handler mye om hvordan du håndterer stress og smerte. Kaldt vann er en form for stress, men du kan forholde deg rolig gjennom pusten. Du kan lære å gi slipp og etablere et nytt forhold til ubehag og smerte. Disse ferdighetene kan overføres til utfordringer vi møter privat og på jobb.



Pusteteknikken man lærer er helt sentral i Wim Hof metoden.

Gikk tur i snøvær i shorts

– Hvordan vekket metoden din interesse?

– Jeg er utdannet fra idrettshøyskolen og har vært veldig opptatt av kropp og helse, men også å kombinere det med det åndelige aspektet og kontakten med naturen. Derfor var metoden midt i

blinken for meg.

Rongve har alltid hatt en draging mot havet. Hun har hatt lyst til å bade i kaldt vann, men gjorde det aldri – det er ikke noe man gjør alene. Så fant hun et kurs via Facebook der man kunne lære å bade i kaldt vann. Hun meldte seg umiddelbart på.

Rongve oppsøkte deretter miljøer i Oslo som var opptatt av isbading, og mye av dette foregikk ved Sørenga i Oslofjorden. Der har hun sine månedlige kurs ved DNT Friluftshuset. Rongve gikk også på kurs der de gikk i fjellet om vinteren i bare shorts. Å gå tynnkledd i vintervær er nemlig et annet sentralt aspekt ved Wim Hof-metoden. Rongve syntes det var en fantastisk opplevelse og ønsket å kunne lære bort metoden til andre.

En økende trend

Hun ser en økende trend i at stadig flere begynner med isbading.

– Mange i Oslo har begynt med det. Det kan virke som det er noe kollektivt som har våknet i oss. De har bygd mange badstuer på Sørenga. Nå er det folk som bader i sjøen der før og etter jobb, hele året. Yoga eksploderte tidlig på tidlig 2000-tallet. Nå ser det ut som at isbading blir møtt med en lignende interesse. Jeg lurte på om det er et urinstinkt i oss som sier at «nå vil vi ut og bade i sjøen».

– Jeg opplever at det er en fin måte å få energi på, om vinteren, når det er lite sol og veldig mørkt. Det er rensende og hellig å få være i sjøen så mye som mulig.



Månedlige kurs i Oslofjorden

Hun holder et månedlig femtimers kurs på DNT Friluftshuset ved Sørenga ved Oslofjorden. De første fire timene består av praktiske øvelser innendørs, med mye fokus på pusten og det mentale og litt teori. Dette er en forberedelse til den siste timen der de trener på å være ute i det kalde vannet.

– Da går vi ofte ut i vannet sammen og står i en sirkel i vannet, noe som hjelper oss å «romme» kulden. Vi gjør det sammen som en «tribe». Men det er ikke noe press om at man må ut i vannet.

De siste kursene har vært fullbookede og hun skal også holde kurs i Stavanger og i Ålesund.

– Jeg får stadig forespørsler om å holde kurs i forskjellige byer. Og på sommeren er det mulig å holde kurs ved stedet SALT art & music, sentralt i Oslo. Der har de en tønne man kan ha kaldt vann og isbiter oppi, slik at man kan isbade også om sommeren.

Hun skal også holde kurs på fjellet om sommeren ved Storestølen Fjellhotell i juni, samt gi en introduksjon til metoden ved [Nøsen Reboot Weekend](#) i mars.

På kurs med Wim Hof

Rongve har vært med på en rekke kurs i Polen der hun og andre WHM-instruktører har assistert Wim Hof, hvor de har badet i elver og gått i fjellene i bare shorts.

– Det var skikkelig «tribe-følelse», mye forløsning av følelser og en sterk forbindelse til hverandre og til naturen. Kursene setter i gang en rekke positive prosesser og mange deltakere opplever en radikal endring i livskvalitet ved å fortsette å praktisere metoden, avslutter Rongve.



Fra en vinterekspedisjon i Polen.

Les mer om Rongve og hennes kurs: monica-rongve.no

Om artikkelforfatteren:

Andreas Aubert tilbyr livsveiledning i Oslo og via Skype/telefon, selvutviklingsgrupper for menn i Oslo og et bredt utvalg skrivehjelpstjenester.

Andreas er livsveileder og gruppeleder, journalist og skrivehjelper bosatt i Oslo. Han har flere lange utenlandsopphold bak seg, blant annet fra Canada, Thailand, India og Bali. Har den to-årige heltidsutdannelsen Professional Counsellor Diploma fra Rhodes Wellness College i Vancouver, Canada. I USA, Canada og Australia har en counsellor omtrent samme funksjon som en psykolog i Norge. Auberts utdanning har også mye coaching i seg. Blant Auberts øvrige opplæring kan nevnes:



Andreas Aubert

- Opplæring/mentoring fra den fransk-norske psykoterapeuten og meditasjonslæreren Eirik Balavoine
- Enhetsterapistudie ved lege Audun Myskja (ferdig våren 2021)
- Cultivating Emotional Balance Teacher Training
- Osho Therapist Training