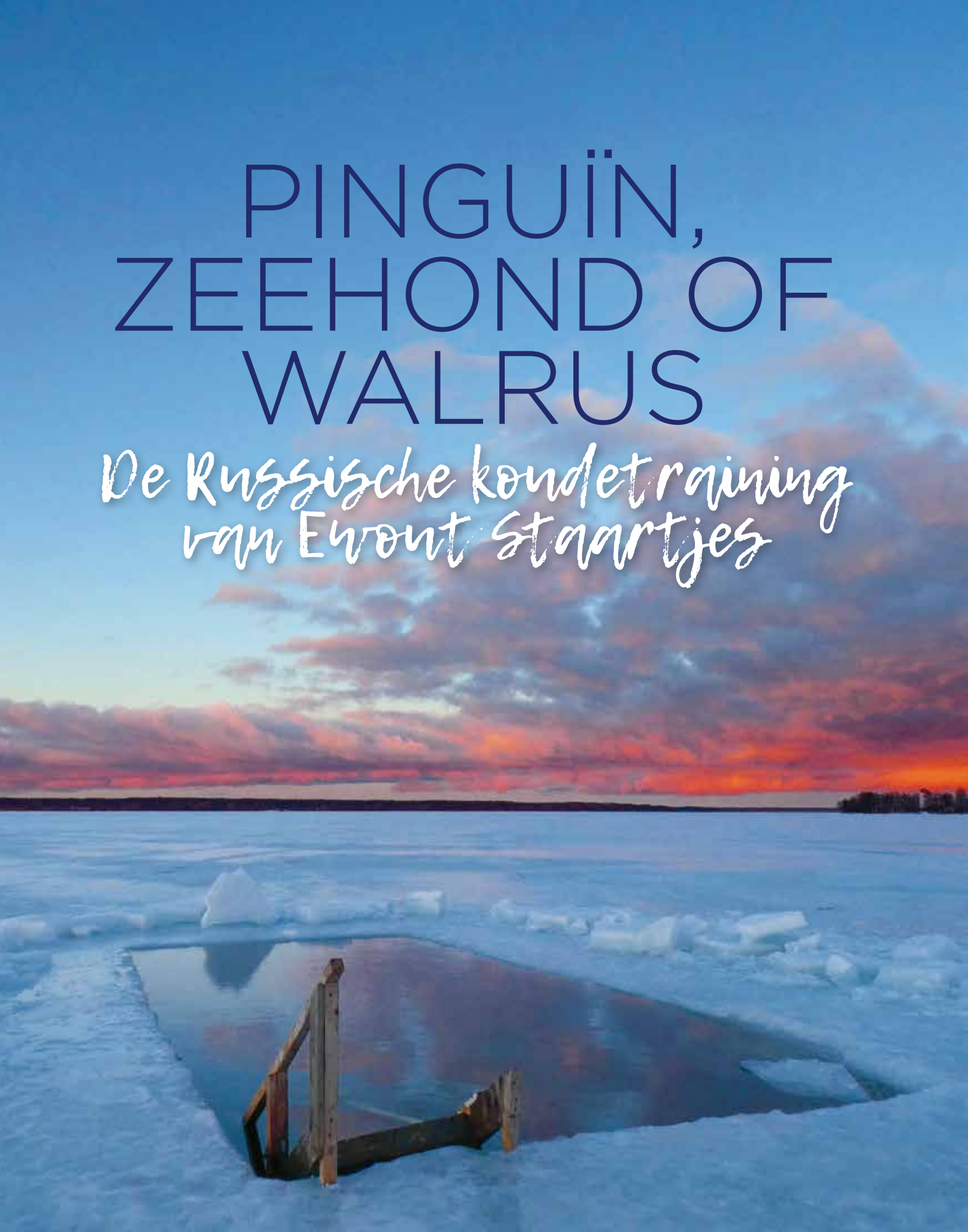


PINGUÏN, ZEEHOND OF WALRUS

*De Russische kondet raining
van Ewout Staartjes*



Ewout Staartjes' eerste ervaring met ijswater was achttien jaar geleden in Siberië als deelnemer van een winterse yogaretreat in Novosibirsk bij -30 °C. Er werden twee emmers ijswater ingewijd met een oud Siberisch gebed, waarna hij zich ermee overgoot. Zijn lichaam werd meteen daarna warm, het was een spectaculair gevoel. Daar wilde hij meer van.

Tekst **Ewout Staartjes** en **Marciel Witteman** | Foto's **Ewout Staartjes**



Als jong kind was ik vaak ziek en had ik geluk met een huisarts van de oude stempel die mij koud liet afdouchen. Mijn gezondheid verbeterde enorm. Op latere leeftijd werd ik getroffen door een zware virus-infectie die zeven jaar bleef doortetteren. Het leek alsof de zwakte uit mijn kindertijd terug was. Ik had vele therapieën gevolgd en heb zelfs een half jaar lang wekelijks aan een infuus met colloïdaal zilver gelegen. Maar niets hielp totdat ik in een Russisch boekje las over de helende kracht van ijswater. Het was in de winter van 2010 en ik ben meteen naar de IJssel gerend om een duik te nemen. Vanaf dat moment heb ik geen last meer van het virus gehad. De 'lekke band' in mijn immuunsysteem was geplakt.

Ik was zo onder de indruk van mijn genezing dat ik hier alles over wilde weten. Koudetraining blijkt een eeuwenoude traditie in Rusland waar veel wetenschappelijk onderzoek naar is gedaan. Daarom ben ik teruggegaan naar Rusland en heb vele ijszwemclubs, de zogeheten 'Walrusclubs', bezocht om uiteindelijk in Omsk mijn diploma instructeur winterzwemmen te behalen. Het werd mijn missie om mijn ervaring en deze kennis door te geven in Nederland. In 2013 heb ik de Walrusclub in Nederland opgericht en sindsdien instructeurs opgeleid in de Russische methode van koudetraining.

Yogi

In een avontuurlijk en hectisch leven als fotograaf ben ik yoga gaan beoefenen om in balans te blijven. Ik werkte veel in Rusland en leerde de taal goed spreken. In 2003 was ik op zoek naar een uitdagende yogaretreat en kwam in Novosibirsk terecht bij Vladimir Kalabin. Hij organiseerde een retreat in de ruige natuur tegen de grens met Mongolië. Het werd een inspirerende zomer en zodoende kwam er een vervolg in winters Siberië. Vladimir adviseerde mij om voor een yoga-verdieping niet naar India maar naar Oekraïne te gaan. Dat advies heb ik opgevolgd en heb daarna vele jaren Oekraïense yogaleraars bezocht. Dat werd de basis voor mijn latere yogastudio. In Nederland heb ik veel geleerd van yogadocent Martyn Hoogstra uit Amsterdam. Na het volgen van de Ashtanga-opleiding in Eindhoven heb ik samen met mijn vrouw Loes, een oer-Hollandse



AANBEVOLEN OEFENING: NADI SODANA

Koudetraining is pure activatie. Om in balans te komen is ontspannende *pranayama* aan te bevelen. Beter niet meteen na de kou, want dan is je lichaam nog te actief, maar bijvoorbeeld 's avonds voor het slapen gaan.

- Ga zitten met rechte rug en de benen gekruist (mag ook op een stoel).
- Adem gedurende 10 minuten om en om door één neusgat waarbij je het andere neusgat dichtduwt.
- Wissel na elke inademing van neusgat.

Hoe werkt het?

WARMING-UP (of: BODYSET)

Kenmerkend voor de Russische methode is het grote belang van een fysieke warming-up. In Nederland wordt nu vaak gedacht dat een ademhalingsoefening voldoende is, maar vergeet je lichaam niet! Je lichaam moet goed warm en doorbloed zijn voordat je het koude water in stapt. Met een onvoorbereid lichaam ijskoud water betreden is een grote klap voor je hart. Je kunt het moment in ijswater als een flinke sprint beschouwen. Hart en bloedvaten moeten worden geactiveerd net zoals bij elke sportprestatie.

JUISTE DOSIS

Het geheim van gezonde koudetraining is de juiste dosis. Ijswater is helend in de juiste dosis; een overdosis wordt vergif. Sebastiaan Kneipp schreef treffend dat teveel kou ons 'uitteert'. Hoe weet je of jouw dosis kou gezond was? Dat voel je niet in het water want kou verdooft. Daarom zul je elke keer na afloop goed moeten navoelen. Word je snel warm en ben je energiek na afloop, dan was de dosis gezond. Blijf je lang rillen en word je moeilijk warm dan was de dosis te hoog en kun je de zwemtijd volgende keer bijstellen.

BEWEEG IN HET WATER

Walrussen houden van zwemmen. Zodra je beweegt is de koudestress, en daarmee het gezondheidseffect, groter. Wanneer je stil gaat zitten houd je het langer vol omdat er een grenslaagje warmte om de huid blijft zitten. Bij de Russische methode is lang volhouden geen doel en gaat het om de gezondheid. En dan kun je beter bewegen omdat de impact van de kou in die korte zwemtijd veel groter is.

GELEIDELIJKHEID

De Russische methode hanteert mildheid en geleidelijkheid. Dat klinkt tegenstrijdig bij

zoiets heftigs als koudetraining. Juist omdat kou zo'n grote impact heeft kun je razendsnel over je grenzen gaan. Dan is een kleine dosis kou zeer belangrijk. Daarnaast benadrukken ze in Rusland altijd het principe van geleidelijkheid. Zorg voor een geleidelijke overgang door al in de nazomer te starten met openwaterzwemmen. En zorg tijdens een koudetraining voor geleidelijke overgangen door een warming-up te doen en het water in te lopen in plaats van te springen.

HARDING

Er zijn vijf traditionele methoden van koude-training in Rusland. Ze praten overigens niet over koudetraining maar over 'harding'. Ten eerste is er contrast-harding in de *banja* (sauna). Ten tweede is de emmergieting de meest toegepaste methode in Rusland. Dit wordt veelal 's ochtends vroeg direct na het opstaan gedaan. Ten derde noemen ze sporten in zwemkleding tijdens vorst een 'luchtdouche'. Ten vierde is er een eeuwen-oude traditie van driemaal dompelen. Russisch orthodoxen slaan daarbij driemaal een kruis. Ten vijfde het 'walrussen' ofwel ijszwemmen in een wak.

SHATKARMA

De zes *kriya's* uit de *shatkarma* (ademhalings-oefeningen uit de Hatha Yoga) zijn sublieme reinigende technieken. Zelf beoefen ik dagelijks *kapalabathi* en *nauli* om organen en middenrif in goede conditie te houden. In Rusland heb ik gekscherend horen zeggen dat dit verplicht zou moeten zijn voor de hele wereldbevolking.

Ik ben van mening dat kort huidcontact met ijswater een zevende *kriya* in de *shatkarma* zou kunnen zijn. Volgens mijn leraar ijszwemmen Yevgeniy Zhitnov bestaat er geen oefening ter wereld die binnen een minuut zoveel gezondheidseffecten teweegbrengt.

Gezondheidseffecten

Vier grote gezondheidseffecten van één minuut ijszwemmen volgens Russische wetenschappers:

- 1 **Кочегар** – *De stoker doet zijn werk*
Als overlevingsreactie gaat onze thermostaat op standje maximaal en kan de kerntemperatuur de eerste vijftig seconden boven de 40°C uitkomen! In dit korte krachtige koortsmoment verbranden veel virussen en ziektekiemen.
- 2 **Гимнастика сосудов** – *Gymnastiek van de bloedvaten*
Bloedvaten in de periferie vernauwen in de kou en verwijden na afloop. Dit is pure training van het vaatstelsel en beter getrainde vaten zorgen voor een ontlasting van onze hartspier. Bijkomend effect is dat het in- en uitstromende bloed zorgt voor een reiniging en vitalisatie van de organen.
- 3 **Укрепление иммунитета** – *Versterking van het immuunsysteem*
Ons immuunsysteem wordt lui wanneer we altijd in 'tropische omstandigheden' van warmte en comfort leven. IJswater is een krachtige sleutel om ons immuunsysteem en zelfgenezende vermogen wakker te schudden
- 4 **Кайф** – *De kick na afloop*
Het vrijkomen van endorfinen na afloop zorgt voor een blij gevoel en kan doorwerken als antidepressivum.

tuindersdochter, in Deventer Yoga Dynamica geopend. Sinds 2016 was het ons jaarlijkse hoogtepunt om een retreat yoga en ijszwemmen in Rusland te geven. Maar na vijftien jaar fulltime een yogastudio draaiende houden, vonden we het fysiek mooi geweest en hebben we vlak voor corona de deuren gesloten. Sindsdien kan ik me beter focussen op het winterzwemmen.

Magie van Rusland

Echte winters maken mij gelukkig. Ik ben opgegroeid met schaatstochten in Noord-Holland. In mijn tienerjaren werd ik diep geraakt door de boeken *Het Rendiervolk* van Meghan Linholm en *Boris* van Jaap ter Haar. Ik denk dat toen het zaadje is geplant voor winters in Rusland. De magie zit in

de grootsheid en de enorme contrasten. Mooi en lelijk, haat en liefde, tragiek en komedie, alles komt daar aan de oppervlakte. Als fotograaf maakte ik daar dankbaar gebruik van. Ik vind dat wij in het Westen teveel nadruk leggen op negatieve aspecten van Rusland. Mijn streven als fotograaf was om dat een beetje te compenseren met blijbeelden.

Russen zijn zeer toegewijd, het is alles of niks. Bij Walrusclub Omsk zijn ze anderhalf uur bezig met het zagen van een 25 meter groot wak om tenslotte maar een minuut te gaan zwemmen. Dat land blijft verrassen en fascineren. Ik werd destijds verliefd op een Russin. We reden elke zomer met de auto naar Charkov in Oekraïne. Het voelde als een warm bad om daar omarmd te worden door familie en vrienden. Zo heb ik de taal spelenderwijs geleerd. En als je hun taal spreekt zijn ze vaak dankbaar. Ik ben wel eens op straat omhelsd vanwege de Russische klanken die uit mijn westerse gezicht kwamen.

Russische methode

Bij de Russische methode van koudetraining hebben gezondheid en veiligheid hoogste prioriteit. De ambitie om lang in het water te verblijven wordt als valkuil beschouwd. Zelfs even dompelen in ijswater heeft namelijk al een groot helend effect. De essentie zit in een koude-impuls op de huid terwijl de kern warm blijft. Bij de Walrusclub krijgen beginners een intake en worden veiligheidsregels en mogelijke contra-indicaties zoals hartklachten, nier-blaasklachten en epilepsie doorgenomen. Gezonde zwemtijden zijn belangrijk om mee te geven want de neiging is om te overdrijven. Bij Walrusclubs in Rusland geldt een zwemtijd in ijswater van maximaal 1 minuut. Binnen die minuut vinden alle gezondheidseffecten plaats. Na die minuut begint de kern teveel af te koelen en komen risico's voor je gezondheid in beeld. De zwemtijd hangt niet alleen af van de watertemperatuur maar ook van je constitutie ofwel lichaamstype. Net als bij de Tibetaanse geneeskunde en Ayurveda maken we onderscheid tussen de drie lichaamstypen lucht, vuur en aarde/water. Wij hebben ze met een knipoog respectievelijk pinguïn, zeehond en walrus genoemd. De pinguïn is een koukleum en de zeehond en walrus kunnen de kou veel beter verdragen. Dat is een gegeven waar je rekening mee moet houden. 🐧



**Workshops
Russische methode
en retreats in 2022:
winterzwemmen.nl**