



**Oorzaak:
we ademen
verkeerd!**

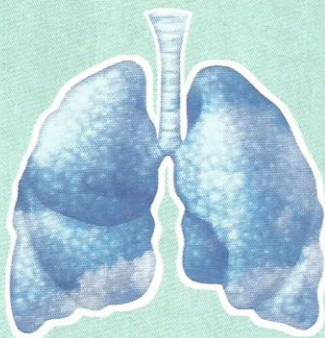
Geestelijke ademnood

Zuurstof is een eerste levensbehoefte, maar we blijken massaal verkeerd te ademen. We happen te veel lucht en zo ontstaan klachten als duizeligheid en druk op de borst. Een juist gebruik van de middenrifspier doet wonderen.

Het is weer zover. Volgende week ga ik met vakantie. En ook nu moet er vooraf nog een hoop gebeuren. Vier artikelen moet ik afronden. Een mailtje: 'Heb je ook nog even tijd voor een kort interview?' Ik grijp alles aan voor een extra zakcentje in Spanje. De rugzak staat klaar, maar wordt waarschijnlijk de avond voor vertrek pas ingepakt. De wasmand zit overvol. Het huis is een bende en zal straks nog meer ontploffen, want vanavond komen twee vriendinnen van mijn dochter logeren. Ik moet nog naar de bank en de drogist. Mijn hart slaat sneller, ik ben licht in mijn hoofd, gauw aangebrand, de situatie begint me letterlijk wat te benauwen. Het is een wet van Meden en Perzen. Die laatste dagen voor mijn vakantie ben ik gestrest en daar reageert mijn lijf meteen op. En juist nu schrijf ik een artikel over een goede basisademhaling. Handig, maar ook confronterend. Ingrid Del Ferro, directeur van het gelijknamige instituut voor het overwinnen van hyperventilatie en ademhalingsgerelateerde problemen, stelt bij een oefening een te hoge ademhaling vast. Daarin ben ik niet de enige. Ingrid: "Zeker negentig procent van de bevolking ademt verkeerd. Daardoor kunnen klachten optreden als draaierigheid, hartkloppingen, druk op de borst, pijn in de maagstreek, een vreemd gevoel in de handen, vermoeidheid en tintelingen. Logisch, als je niet optimaal ademt, komt er te weinig zuurstofrijk bloed in de toppen van je vingers of voeten. Ook kun je een band om de maag voelen. Of je moet veel gapen, zuchten, boeren of winden laten. Deze verschijnselen kun je laten verdwijnen door een juist gebruik van de middenrifspier."

GROTE KOEPEL

Het middenrif – ook wel diafragma genoemd – is voor negentig procent verantwoordelijk



Mogelijke klachten

- Draaierigheid
- Hartkloppingen
- Druk op de borst
- Een tintelend gevoel in handen, voeten of gezicht
- Gapen, zuchten
- Vermoeidheid
- Band om de maag voelen
- Winderigheid
- Opgeblazen gevoel
- Pijn in de maagstreek

'Ademhalen kunnen we dus wel. Het probleem is het uitademen, het loslaten'

'In de huidige tijd waarin we meer aan stress onderhevig zijn, gaan mensen onbewust meer inademen'

voor de ademhaling. Ingrid: "De oude Grieken beschouwden het als het centrum van het lichaam. Het zit aan de ribben vastgehecht, tussen de zevende en de tiende rib. Dwars door het lichaam loopt het, van voor naar achter en van links tot rechts. Als een soort paraplu, een grote koepel. Het middenrif maakt een scheiding tussen de borst- en de buikholte. Boven het middenrif zitten de longen en het hart, onder het middenrif bevinden zich alle organen. Vanuit de hersenen loopt loodrecht naar de middenrifspier een zenuw: de nervus frenicus. Deze zenuw pakt elke gemoedstoestand op. Doe maar eens een klein testje. Wat gebeurt er bijvoorbeeld als je schrikt? Precies, je ademt meteen in. Als je nerveus bent, wordt je ademhaling hoger, oppervlakkiger, sneller. Het accent ligt op het inademen. In de huidige tijd waarin we meer aan stress onderhevig zijn, gaan mensen onbewust meer inademen. En ze ademen minder uit. Die niet-uitgeademde lucht blijft in de longen en het bloed circuleren. Zo ontstaat een verkeerde samenstelling van zuurstof en koolzuurgas. Die combinatie zorgt ervoor dat je fysiek maar ook mentaal in de problemen komt. Geestelijke ademnood noem ik dat ook wel. Ademhalen kunnen we dus wel. Het probleem is het uitademen, het loslaten. Daar hebben we moeite mee."

VRIJHEID EN RUIMTE

Sinds 1980 leert het Del Ferro Instituut cursisten de meest gezonde en natuurlijke manier van ademen aan. Dit zijn niet alleen mensen die stotteren, hyperventileren of aandoeningen aan de luchtwegen hebben, maar ook zangers en topsporters. De methode werd ontwikkeld door operazanger Leonard Del Ferro. Ingrid: "Mijn vader was de eerste die de focus ging leggen op een juist gebruik van de middenrifspier en een betere beheersing daarvan. Toen hij in 1992 overleed, heb ik zijn werk voortgezet. De aanpak van ons instituut

Stappenplan voor een goede basisademhaling

- Sta schouderbreed (voeten onder de schouders).
- Houd je mond gesloten, adem twee seconden in door je neus. Doe dit niet overdreven diep. Stel je een heerlijk parfum of een bloem voor waaraan je ruikt.
- Probeer tijdens het inademen je flanken uit elkaar te zetten. Zet daarbij je handen op de ribben. Met de pink zó dat je de onderste rib voelt. Plaats je duimen achter. Geef bij de inademing een beetje tegendruk en zet de ribben dan met je handen uit elkaar. De borst en de schouders blijven stil. De koepel van het middenrif gaat bij de inademing naar beneden en plat af.
- Adem onmiddellijk daarna uit. Dus nóóit vasthouden na de inademing. Het middenrif is namelijk naar beneden gegaan en staat onder spanning. Je kunt het je voorstellen als een elastiek dat onder spanning staat en dat zich meteen daarna wil ontspannen. Adem uit door je mond, door een niet te grote opening, want dan ga je zuchten en gebeurt er weinig, maar ook een niet te kleine opening. Geen horizontale streep, maar met getuile lippen. Een gerichte uitademing, die je langer, geconcentreerder en gedoseerder kunt uitvoeren, alsof je een kaars uitblaast. Denk: hè, hè, ik laat los. Bij de uitademing gaat het middenrif naar boven, wordt het weer een koepel en perst het de lucht uit de longen.
- Houd na de uitademing twee seconden pauze om het middenrif even te ontspannen. Adem dan weer in. Herhaal de oefening een aantal keren.

Variatie: zittend

- Je leunt met een rechte rug naar voren, niet te diep.
- Ook nu: adem in door je neus, adem uit door je mond, pauze. Tijdens het inademen duw je de ribben op je rug weg.

Ingrid: "Met deze oefening maak je de ribben op de rug flexibel. Zo train je het hele middenrif in plaats van alleen de voor- en zijkant."

Variatie: liggend

- Doe de oefening terwijl je op je rug ligt.

Ingrid: "De techniek van Del Ferro is gebaseerd op slapen, dit is de meest ontspannen gemoedstoestand. Je traint zowel het ritme als de manier van ademen. Lig je ongewild wakker? Dan is dit een goede oefening. Door op deze wijze te ademen, krijgen de hersenen al snel het slaapsignaal."

is niet zweverig, maar praktisch, duidelijk en resultaatgericht. Dit is de situatie, hoe ga je het probleem meteen oplossen? We houden de adem na het inademen niet vast, want daarmee wek je hyperventilatie juist op. En we concentreren ons niet op de buikademhaling. Als je inademt, gaat de enorme ademhalingsspier naar beneden. Daardoor moeten de organen in het buikgedeelte naar buiten. De buik beweegt wel mee, maar je kunt geen lucht in de buik krijgen. Lucht komt in de longen. Daarom maken wij gebruik van de flanken, net als dat in de natuur gebeurt. Paarden, honden, katten, maar ook baby's doen dat onbewust. Zo leren ademen geeft vrijheid en ruimte."

Ingrid: "Een mooi beeld bij deze oefening is de zee. Je ademt in, het water wordt de zee in getrokken. De spanning bouwt zich op. Dan ontstaat er een golf die over het zand rolt: de uitademing. Het water blijft even op het strand liggen: de pauze. En daarna wordt het water weer in de zee getrokken en wordt de oefening herhaald. Na twee, drie keer voel je al verschil. Je hartslag gaat naar beneden. Het lichaam ontspant, maar je geest blijft heel scherp. Na enige tijd kun je deze oefening ook zonder handen op de ribben doen."

Deskundige



Ingrid Del Ferro

is de dochter van Len Del Ferro, de grondlegger van de Del Ferro Methode. Ze bouwde het instituut verder uit en schreef de boeken *Spreken is Goud* en *Vanzelfsprekend*.

Dit zijn basisoefeningen. Behoeftte aan verdieping? Zie: delferro.nl en hyperventilatiebehandeling.nl