

Leonard Del Ferro, eens een beroemd tenor, nu ademhalings-therapeut, over het 'behandelen' van hyperventilatie:

'Eigenlijk is mijn methode diepe slaap. Ook dan is de adem op een goede manier gebruik

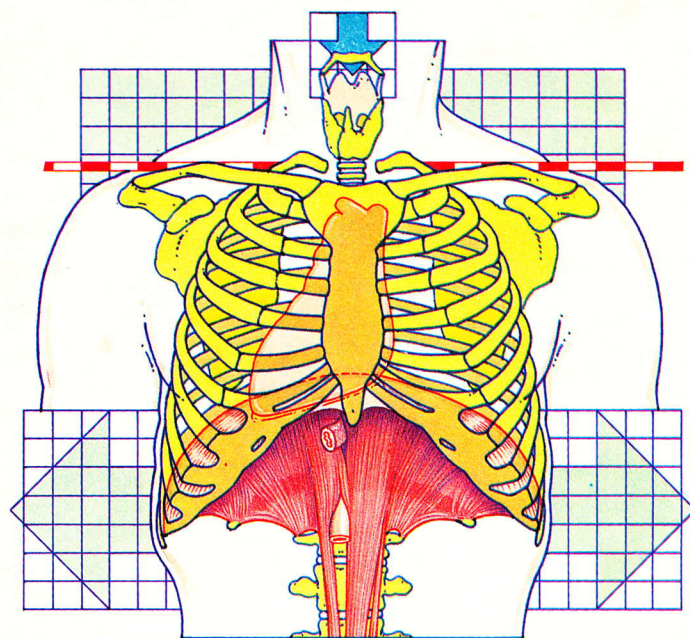
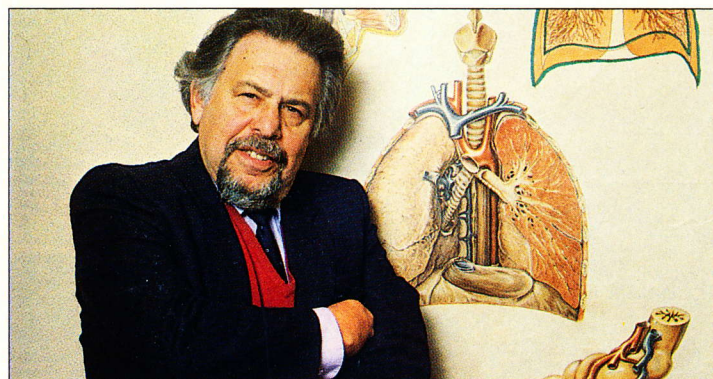
■ Hij is rondbuikig, vrij klein van postuur, maar desondanks zeer levendig. Het eerste vraagvuur bezweert hij met een wijds gebaar van zijn armen. „First you kijkt hier naar,” klinkt het gebiedend, half Amerikaans, half Nederlands. Een druk op de knop van de video en even later verschijnt het bekende gezicht van Theo Koomen in beeld. „Ik ben een rappe prater, een opgewonden standje,” laat hij weten. „Daardoor kreeg ik ademhalingsmoeilijkheden. Hyperventilatie zei men. Nou, ik wist niet wat dat was, maar wel hoe het voelde. Zat ik met een plastic zakje achter op de motor in de Ronde van Frankrijk...” Kort daarop zien we de gezichten van voetballer Jan Peters, hockeyer Ties Kruize en wielrenner Gerrie Knetemann. Allemaal mensen die hun ademhalingsproblemen opgelost zagen door die ene man, die man die nu een tikje trots naast het beeldscherm zit: Leonard del Ferro.

In de therapieruimte van zijn praktijk getuigen verschillende affiches en foto's van een roemrijk operaverleden. De wat ouderen onder u zullen zijn naam ongetwijfeld kennen, de tenor Del Ferro, ooit een beroemde Othello, thans „ademhalingstherapeut” te Amsterdam. Het antwoord op de vraag hoe het zo is gekomen, laat even op zich wachten. Want plotse-ling is de kamer gevuld met der-tien vrouwen en één man, die in het komende uur de kunst van het ademen zal worden bijge-bracht. In dit geval mensen die last hebben van het zogenoemde „hyperventilatiesyndroom”. Op

andere uren komen ook stotte-raars en astmapatiënten aan bod. Voor een goed begrip: het hyperventilatiesyndroom wordt door de Haarlemse neuroloog J. C. J. van Hemert, die de Del Ferro-methode onderzocht, omschreven als een psychosomati-sche stoornis, die vaak zijn oor-sprong vindt in een periode dat de patiënt aan spanningen bloot-staat. Een lichamelijke reactie op stress, die zich uit in „geestelijke ademnood”. De patiënt gaat versterkt ademen: hyperven-tileren. Van Hemert: „Omdat een aanval steeds onverwacht optreedt, wordt de patiënt onze-ker en verliest hij zijn zelfver-trouwen, wat negatieve gevol- gen heeft voor zijn sociale leven. De indrukwekkende resultaten die bereikt worden met flank-ademhaling, het principe van de Del Ferro-methode, zijn dan ook waarschijnlijk te herleiden tot het geven van vertrouwen in het eigen lichaam, waardoor de geestelijke weerstand wordt ver-groot. Behalve dat is de flana-demhalingsmethode een daad-werkelijk hulpmiddel voor de onmiddellijke beheersing van een „op hol geslagen” ademha-ling, via het verkrijgen van be-wuste controle over het midden-rif.”

„Hyperventilatie betekent dat het lichaam niet in staat is de spanning van het dagelijks leven te verwerken”

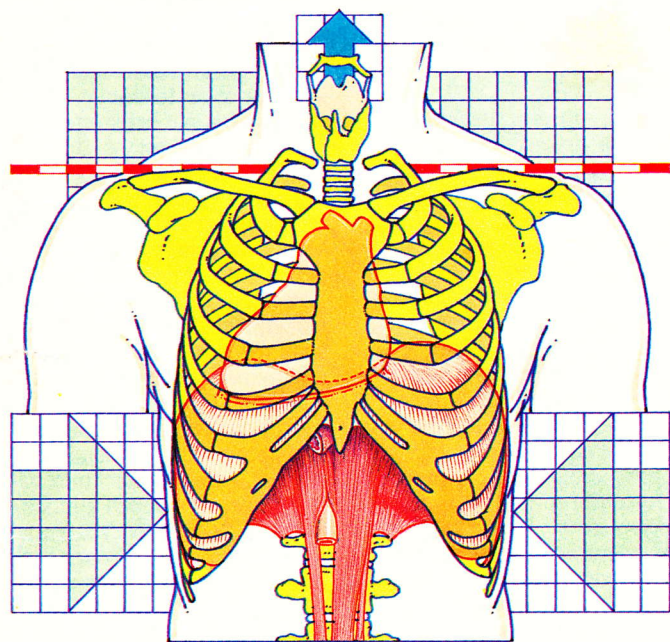
Hoe dat in z'n werk gaat wordt snel duidelijk. Del Ferro staat in het midden van de kamer met in zijn handen een model van onze



De flankademhaling volgens de Del Ferro-methode. Niet de schouders gaan omhoog, maar de flanken zetten bij het inademen naar buiten uit. Het middenrif – de dunne rode, deels gestippelde lijn – is plat en de longen stromen vol.

geënt op wat er gebeurt tijdens de haling rustig en maken we van ons middenrif

Ooit was Leonard Del Ferro een beroemd operazanger, later werd hij zangpedagoog en sinds enige jaren is hij „ademhalingstherapeut”. In zijn praktijk behandelt hij niet alleen stotteraars en astmapatiënten maar hij brengt ook aan mensen die aan hyperventilatie lijden „de kunst van het ademen” bij. In deze reportage legt hij uit waardoor hyperventilatie ontstaat en hoe je ervan af kunt komen. Dr. van Hemert als neuroloog verbonden aan de Mariastichting in Haarlem geeft medisch commentaar en Ans Rieder vertelt tenslotte hoe zij dankzij de Del Ferro-methode eindelijk van haar hyperventilatie werd verlost.



Bij het uitademen trekken de flanken naar binnen, het middenrif bolt naar boven, waardoor de longen worden leeggepompt. De oude, verbruikte lucht verlaat de longen en het proces kan weer opnieuw beginnen. De rood-witte lijn boven, geeft aan dat de schouders op dezelfde plaats blijven.

ribbenkast, met daarin twee longen die als het ware rusten op een plastic evenbeeld van onze middenrifspier. „Onze ademhaling,” vertelt Del Ferro, „is voor vijftientig procent afhankelijk van deze spier.” Vervolgens beweegt hij de ribben uit elkaar, waardoor de middenrifspier zich uitstrekt tot een horizontaal platform. Deze beweging symboliseert het inademen. Op het moment dat de ribben weer naar elkaar toe worden geduwd, bolt de middenrifspier naar boven, waardoor de longen onder druk komen. Deze beweging is synoniem met uitademen en laat duidelijk zien hoe de middenrifspier de lucht naar buiten pompt. Dit is het principe van wat Del Ferro de flank-ademhaling noemt. „Zoals je ziet,” vertelt hij zijn gehoor, „blijven de schouders bij deze beweging op gelijke hoogte. Alleen de flanken zetten uit. Het is simpel en doeltreffend. Hyperventilatie betekent dat het lichaam niet in staat is de spanning van het dagelijks leven te verwerken. Je krijgt last van hartkloppingen, flauwvallen, tintelende vingers, benauwdheid, noem maar op. Je grootste vijand daarbij is het inademen. Des te meer stress, des te meer zuurstof je nodig hebt. Daardoor ontstaat de neiging om te veel in te ademen. De oude lucht wordt niet eerst uitgeblazen. De longen worden niet gezuiverd en de oude lucht vergiftigt het lichaam. Ruimte voor nieuwe lucht is er nauwelijks en omdat je toch die zuurstof nodig hebt, ga je dat in versneld tempo in kleine beetjes inademen. Maar wat je zou moeten doen, is

de middenrifspier gebruiken om eerste de oude lucht naar buiten te pompen en dan pas nieuwe lucht in te ademen. Met na het uitademen een kleine pauze die de middenrifspier de nodige rust geeft. Maar let wel: dat kan alleen als je via de flanken ademhaalt. Wij zijn tegen alle methodes die de buikademhaling propageren. Daarmee sla je de middenrifspier als het ware over en blijft de gebruikte lucht in de longen. Eigenlijk is deze methode geënt op wat er gebeurt tijdens de diepe slaap. Ook dan is de ademhaling rustig en met steeds langere pauzes. Met het accent op uitademen, want dat is je beste vriend. Del Ferro is in wezen een dief. Ik pik de ademhaling uit de slaap, uit het onderbewustzijn. In de slaap maken we wel op de goede manier gebruik van ons middenrif. Angst en stress hebben een uitermate slechte invloed op deze werking. Het uitademen wordt moeilijker met het gevolg dat er meer oude lucht in de longen achterblijft, waardoor uiteindelijk de stofwisseling in de war raakt. Beheersing van het middenrif maakt dat deze problemen tot het verleden gaan behoren. Maar u moet het wel zelf doen. Ik genees niemand. Ik geef alleen het wapen, het instrument waarmee u zichzelf kunt genezen...” Na de theorie volgt de praktijk. Del Ferro vraagt één van de aanwezige vrouwen op te staan. „Vergeet alles om je heen en concentreer je op jezelf. Alleen jij bent belangrijk. Denk ook niet aan dat geprek met je buurvrouw. Het gaat om jou en je ademhaling...”

De vrouw zet haar handen in de zij tussen de zevende en tiende rib, daar waar de middenrifspier is aangehecht en bij het ademen zie je haar borst naar twee kanten uitzetten. Del Ferro is tevreden. De schouders blijven op gelijke hoogte en de vrouw neemt keurig een pauze na het uitademen.

„Ik genees niemand, ik geef alleen het wapen, het instrument waarmee mensen zichzelf kunnen genezen”

„Zie je ook wat er met je middenrif gebeurt tijdens het ademen?”, vraagt hij nog. De vrouw schudt van ja. De mannelijke cursist heeft moeite met de oefening.

„Ze hebben me altijd verteld dat ik via mijn buik moet ademen en het valt moeilijk om zo maar over te schakelen.” Geduldig vraagt Del Ferro de cursist een hand op zijn schouder te leggen. „Nu adem ik verkeerd. Voel je wat er gebeurt?” Vervolgens drukt hij de nog vrije hand in zijn zij. „En nu? Voel je wat ik nu doe?” De cursist voelt het.

Een cursiste van midden dertig vertelt hoe ze een week eerder in de auto een aanval van hyperventilatie kreeg. „Ik was op weg naar kennissen en toen ik er bijna was, voelde ik het komen. Was echt bloednerveus, de tranen biggelden over mijn wangen. Ik kwam daar, een huis vol visite en toen heb ik gewoon, waar iedereen bij was, mijn oefeningen gedaan. Na tien minuten was het over. Vroeger zou ik dat nooit gedurfd hebben...” Een meisje van even in de twintig vertelt ook dat ze zich beter voelt. „Ik slikte vijftien verschillende kalmerende middelen. Werken deed ik niet meer, ik zat alleen nog maar thuis. Uiteindelijk kwam ik bij een psychologe en die heeft me verteld van deze methode.”

Vervolgens staat Del Ferro wat langer stil bij twee vrouwen die nog geen resultaat voelen. Eén van hen: „Het is nog niets verbeterd. Van tijd tot tijd mis ik het gevoel in mijn armen en benen. Krijg ik het idee dat ik wegglij, dat alles los is van elkaar...” Del Ferro vraagt haar voor te doen hoe ze ademhaalt. „Je schouders komen nog veel te veel omhoog. Je moet werken

aan de beheersing van het middenrif. Zien wat er in het lichaam gebeurt.”

Dan is het uur om. Tijd om nog even na te praten. Nog steeds rest de vraag hoe het komt dat een man die triomfen vierde met Maria Callas en Tito Gobbi nu ademhalingstherapeut is. Del Ferro: „Het begon toen ik José ontmoette, de vrouw met wie ik nu twintig jaar getrouwd ben. Ik was in Amsterdam voor een drietal voorstellingen van Othello. Tijdens een lunch in het Americain werd ik benaderd door de AVRO. Of ik mee wilde doen aan een televisieprogramma over lichte muziek en of ik dan ook de slotscène uit Othello wilde doen. Dus de scène dat Desdemona dood op

haar sterfbed ligt. Ik weet het nog goed. Een paar tafeltjes verder zat een blonde vrouw die me zeer aantrok. Ik zei: „Dat is goed, mits die vrouw daar (José) Desdemona is...” Ze hoefde dus alleen voor lijk te spelen. Maar José wist helemaal niet wie ik was. Ze zag een vreselijk dikke vent met lange manen en die zou een bekende operazanger moeten zijn. Toch besloot ze na enig aandringen mee te doen. Ik was direct smoorverliefd op haar en eenmaal terug in Amerika stuurde ik geregeld bloemen. En op een goeie dag, toen ik weer eens in Amsterdam was, heb ik haar gevraagd koffie met mij te drinken. We zijn dus getrouwd en hebben twee kinderen, een meisje

van zestien en een jongen van negentien jaar. Toen de oudste vier werd ben ik gestopt met opera. Als tenor reisde ik de hele wereld over, woonde meer in hotels dan bij mijn gezin. Ik merkte dat ik het niet meer kon opbrengen om steeds door de telefoon te moeten zeggen: „Ik hou van jou en kus de kinderen van me...”

Vanaf dat moment ben ik zangpedagoog geworden. Als operazanger was ik altijd zeer nieuwsgierig naar de techniek van het ademen en als pedagoog heb ik me daar nog eens extra in verdiept. Ik kwam al snel tot de conclusie dat de middenrifspier een belangrijke rol speelt bij het ademen. Met allerlei technieken ben ik toen gaan experimenteren. Op een dag kreeg ik een telefoontje uit München. Daar was een tenor zijn stem kwijtgeraakt en de vraag was of ik hem kon helpen. Hij pakte het vliegtuig en nog dezelfde dag stond 'ie op mijn stoep. De man bleek een stotteraar. Met zingen had hij daar geen last van en ik had de man nooit eerder horen praten, dus dat kwam als een complete verrassing. Ik bracht hem mijn nieuwe ademhalingstechniek bij en na twee dagen was hij niet alleen voldoende bij stem om weer te zingen, maar was hij ook van het stotteren af. Dat leek een klein wonder, maar daar geloof ik niet in.

Nu ben ik ook al heel lang geïnteresseerd in wat ik de brug tussen geest en lichaam noem. Dat deze Duitse tenor door een andere ademhalingstechniek ook van zijn stotterprobleem af was, zette me verder aan het denken. De invloed van de middenrifspier was blijkbaar groter dan ik me tot dan toe had gerealiseerd. Wellicht zouden ook andere klachten met deze techniek van ademen verholpen kunnen worden. Zoals hyperventilatie. Ik ben toen naar de Mariastichting in Haarlem gegaan en daar heb ik een gesprek gehad met neuroloog Van Hemert. Hij was zeer geïnteresseerd in mijn bevindingen en toen zijn we in 1978 begonnen met allerlei experimenten. Dat alles heeft er toe geleid dat ik een paar jaar geleden deze praktijk ben begonnen...”

Het Del Ferro Institute is bereikbaar op de Apollolaan 59 in Amsterdam, tel. 020-761196. Een vierweekse cursus kost f 195,-.

Neuroloog dr. J. van Hemert over de Del Ferro-methode:

„Een simpele en doeltreffende methode voor de onmiddellijke beheersing van een 'op hol geslagen ademhaling'”

■ Dr. J.C.J. van Hemert, neuroloog aan de Mariastichting in Haarlem deed een vergelijkend onderzoek naar het gebruik van lichte kalmerende middelen door patiënten met een hyperventilatiesyndroom en de Del Ferro-methode. Drieëndertig patiënten (21 vrouwen en 12 mannen) deden mee aan dit onderzoek. Bij allen was het hyperventilatiesyndroom vastgesteld door de huisarts of door de specialist.

De gemiddelde duur van het lijden aan hyperventilatie voor het onderzoek varieerde van 1 maand tot 40 jaar (gemiddeld 4,5 jaar). De leeftijd bij het ontstaan van het syndroom lag tussen de 17 jaar en de 60 jaar, met een gemiddelde van 35 jaar. In ruim tweederde van de gevallen ontstond het syndroom tussen het

twintigste en veertigste levensjaar. Voor behandeling met de Del Ferro-methode hadden de patiënten allemaal licht kalmerende middelen gebruikt met een minimum tijdsduur van een maand. De behandeling volgens de D.F.-methode was minimaal vier weken met een training van minstens één uur per week onder supervisie. Een vergelijking van het resultaat ten aanzien van de maximale score geeft aan dat gebruik van kalmerende middelen een verbetering van 13,1 procent gaf tegen een verbetering van 74,8 procent na behandeling met de D.F.-methode. Gevraagd naar het ervaren van de eerste verbetering bij de D.F.-methode lag dit voor de patiënten tussen 1 en 7 weken met een gemiddelde van 2½ week.

Resultaten	kalmerende middelen	D.F.methode
geen	23	0
matig	7	3
goed	3	19
zeer goed	0	1

■ Eén van de patiënten van Del Ferro is Ans Rieder uit Amsterdam, of beter gezegd: zij was een patiënt van hem. Mevrouw Rieder voelt zich alweer een paar maanden bijna de oude. „Bijna ja,” zegt ze. „Want er is nog een aantal dingen dat ik nog steeds niet doe. Een supermarkt bijvoorbeeld ga ik niet binnen. Maar in de Kinkerstraat ben ik laatst wel geweest. Ik dacht dat ik er nog niet aan toe was, maar voor ik het wist liep ik er en zonder ook maar even last te hebben. Krijg ik wel een aanval dan sla ik mijn armen om mijn middel, zodat mijn handen precies onder de ribben drukken en dan doe ik gewoon mijn oefeningen. „Flanken” noem ik dat. Midden op straat desnoods, dat maakt me niet uit. Het is bij mij begonnen met een straatfobie, durfde nergens meer heen en kort daarop kreeg ik ook de eerste tekenen van hyperventilatie. Heel benauwd, dacht dat ik het aan mijn longen kreeg. Astma of iets dergelijks. Daarbij nog hartkloppingen, maar het ergste was dat trillen. Vooral als er mensen waren. Dan werd ik duizelig, zag allemaal vlekken en stond te trillen als een rietje. Op zulke momenten kon ik niet eens een boek vasthouden, zo erg. Twee jaar geleden heb ik mijn moeder verloren. Dat was een groot verdriet. Ik had dagelijks contact met haar, al zo lang ik leef en dat was op dat moment vijfendertig jaar. Soms spraken we elkaar drie keer op een dag. Waren we niet bij elkaar op bezoek, dan belden we. En samen op vakantie, dat deden we ook. Op een ochtend werd ze dood bij de telefoon gevonden. Die klap was enorm en toen het eerste verdriet iets gezakt was, merkte ik dat ik nergens zin meer in had. Voelde me volkomen lusteloos. Kwam nog bij dat ik toen begreep dat allerlei mensen waarvoor ik zelf door het vuur zou gaan, opeens niet thuis waren. Stond tegenover dat anderen, van wie ik het minder had verwacht, wél wilden helpen. Maar evengoed was het een teleurstelling en ik voelde me daar niet beter door. Kijk, zelfs nu is dat verdriet nog niet over. Er zijn nog genoeg dagen dat ik het heel moeilijk heb. Maar door het „flanken” kan ik het aan. Heb ik niet meer dat gevoel dat iemand mijn keel dichtknijpt. Dat geeft zelfver-



Ans Rieder (37)
kreeg na de dood van haar moeder last van hyperventilatie

„Je krijgt het gevoel of de hele wereld op jouw hoofd ineens stort. Ik raakte daarvan in paniek, ging steeds sneller ademen en dan was het gebeurd”

trouwen. Daarom durf ik weer de straat op. Niet omdat ik me helemaal beter voel, maar omdat ik weet dat ik een eventuele aanval op kan vangen. De laatste overwinning was de Kinkerstraat. Daarvoor ging het met stukjes en beetjes. Eerst de bakker op de hoek, een straat verderop naar de melkboer en dan steeds verder. Ik moet alleen geen flauwte krijgen, dan is het mis. Daarom gaat er vaak nog iemand mee.

„Zelfs thuis verstopte ik me. Ik wilde niet dat iemand zag wat er aan de hand was, zelfs mijn eigen man en kinderen niet”

Die fobie was een gevolg van het feit dat ik absoluut niet over de dood van mijn moeder kon praten. Als ik op straat door mensen werd aangeschoten door mensen die vroegen hoe het met mijn moeder was, kon ik wel door de grond gaan. Nee, veel mensen wisten niet dat ze dood was. Ik kon dat niet zeggen, wilde het voor mezelf niet aanvaarden. Toen is het begonnen. Kwam ik in een winkel, zei d'r iemand: „Wat is er met u? U ziet zo wit...” Dan gaf ik geen antwoord, vluchtte meteen naar huis. Ik wilde niet dat iemand zag, wat er aan de hand was, zelfs mijn eigen man en kinderen niet.

Op een goed moment ben ik naar de dokter gegaan. De specialist. Ik wist niet wat ik had. Hyperventilatie, daar had ik nog niet van gehoord. Ik verbeeldde mezelf dat ik een tumor had in

mijn hoofd. Maar volgens die specialist was het normaal wat ik had. Gewoon zenuwen. In een later stadium heeft 'ie me onderzocht op epilepsie, maar dat was het ook niet. In die tijd had ik drie, vier aanvallen per dag. Het ergste in de ochtenduren. Mijn man, mijn kinderen, reageerden heel begrijpend. Maar evengoed trok ik me terug. Ik heb wel eens vijf uur in een andere kamer gezeten, gewoon omdat ik niet tevoorschijn durfde te komen. Zat ik daar in mijn eentje te trillen. Mijn man dacht dat het alleen door het verdriet kwam. Zei: „Als je niet durft, dan ga je de straat toch niet op...”

Mijn jongste dochter nam me veel werk uit handen in die tijd. Ze is een kind van daden, niet van woorden. Pakte de boodschappentas of de stofzuiger. Dat was een grote steun, want dat waren dingen die ik niet meer op kon brengen. Het is nauwelijks voor te stellen, zo'n fobie. Als andere mensen het daar vroeger wel eens over hadden, begreep ik het ook niet. Maar het is een heel vreemde gewaarwording. Sta je in een winkel, dan wordt roze knalrood en geroezemoes een oorverdovend gedonder. Juist dát is zo beangstigend. Dat je het gevoel krijgt of de hele wereld op jouw hoofd ineens stort. Ik raakte daarvan in paniek, ging steeds sneller ademen en dan was het gebeurd.

Trouwens, ik moet er opeens aan denken dat ik met het „flanken”, de Del Ferro-methode zeg maar, ook al verschillende keren een aanval van migraine heb onderdrukt. Ik heb het nooit gevraagd, maar ik heb sterk de in-

druk dat de flankademhaling ook daarop een grote invloed heeft. In ieder geval wel op hyperventilatie, dat weet ik nu. Een paar maanden geleden dacht ik nog regelmatig dat ik dood ging. Zo zag ik er ook uit. Alsof ik zo door de wringer was gehaald. Ik wilde ook dood, maar wist tegelijkertijd dat het geen zin had. Geloof sterk in een leven na de dood en dat betekent dat je de problemen nu onder ogen moet zien. Daarbij heb ik twee dochters. Die laat je ook niet zo maar in de steek. Maar het gevoel was wel zo vreselijk dat ik ondanks dat, vaak met de gedachte heb gespeeld. Als ik je vertel dat ik soms zo'n pijn in m'n borst had, dat ik klaar stond met de schaar om mezelf ergens anders pijn te doen. Alleen maar om de pijn in mijn borst niet te hoeven voelen, zo gek werd ik en toen zat ik nog niet eens op het diepste punt.

Ik had een vriendin en die was al veel langer ziek dan ik. We kennen elkaar al ons hele leven. Zij liep samen met haar moeder bij Del Ferro. Ja, ze hadden me al vaker gevraagd om mee te gaan, maar ik was daar nog niet aan toe. Verzon allerlei smoesjes om de deur niet uit te hoeven. Maar toen hebben ze me een keer gehaald met de auto en toen ben ik meegegaan. Ik heb een cursus gevolgd van vier weken en dat gaf al een hele verbetering. Met die vriendin kon ik er ook over praten, want die zat in hetzelfde schuitje, was een lotgenoot. Als ik een aanval kreeg, belde ik haar en dan zei ze: „Leg de hoorn neer, ga voor de spiegel staan en doe je oefeningen...” Daardoor kreeg ik het gevoel dat ik niet langer alleen stond. Vanaf dat moment ging het beter. Zo goed zelfs, dat ik me daar wel eens schuldig over voel. Dat ik me afvraag: „Kan dit wel, word ik niet gevoelloos?” Het verdriet om mijn moeder leidt niet meer tot klachten. Dat geeft me soms het idee dat ik geen verdriet meer heb. Dan denk ik dat ik me, twee jaar na haar dood, nog niet zo goed zou mogen voelen. Maar aan de andere kant moet ik natuurlijk blij zijn. Voor mijn gezin ben ik lange tijd niets waard geweest. Niet dat ze me dat ooit hebben kwalijk genomen, maar ze maakten zich wel zorgen. Dat is nu over, gelukkig...”