

# Efficiënt ademen leidt tot minder stress



Foto: Cynthia van Dijke

**V**eel mensen ademen onbewust op een 'verkeerde' manier. Ze doen dat bijvoorbeeld wanneer ze stress ervaren. Inefficiënt ademen kan leiden tot een negatieve spiraal van (ernstige) klachten die je niet zo snel associeert met je ademhaling.

## EEN BEGRIIP OP HET GEBIED VAN ADEMTRAINING

Ingrid Del Ferro, oprichter van The Breathing Academy, is al meer dan 30 jaar specialist op het gebied van de ademhaling. Zij behandelt en begeleidt met haar jarenlange ervaring vele managers, BN'ers, politici, topsporters en mensen die last hebben van hyperventilatie, stress- en andere ademhalingsgerelateerde problemen.

## THE BREATHING ACADEMY

The Breathing Academy combineert een wetenschappelijk bewezen effectieve ademtherapie met een unieke, mentale training. Ingrid Del Ferro: "Vanaf de eerste een-op-een sessie krijg je weer controle over je ademhaling en merk je direct opzienbarende resultaten. Hierdoor neemt het zelfvertrouwen direct toe en kom je in een hele positieve spiraal terecht. Je ervaart namelijk

onmiddellijk dat je je rustig en ontspannen voelt en dat je weer goed kunt doorademen. Je krijgt als het ware een tool in handen waardoor je zelfs in stressvolle situaties de controle blijft behouden en je focus haarscherp wordt."

## FEMKE MEREL VAN KOOTEN

Ingrid is, naast oprichter van the Breathing Academy, sinds 1992 directeur van het Del Ferro Instituut. Het Del Ferro Instituut staat voor het overwinnen van stotteren. Sinds 22 oktober 2020, Wereld Stotterdag, is Tweede Kamerlid Femke Merel van Kooten-Arissen trotse ambassadeur van het Del Ferro Instituut. Op haar haar dertiende overwon Femke Merel haar stotterprobleem met behulp van de Del Ferro methode. Zij is een inspirerend voorbeeld van hoe dromen kunnen uitkomen. Want niet alleen leerde ze

vloeiend spreken, ze bemachtigde zelfs een zetel in de Tweede Kamer der Staten-Generaal waar ze haar stem letterlijk laat gelden voor het Nederlandse volk. Ingrid Del Ferro coacht Femke Merel momenteel in een nazorg traject. Femke Merel: "Dat voelt voor mij goed. Het werk in de Tweede Kamer is vaak stressvol. Dat is voor mij een signaal dat ik alert wil zijn op mijn ademhaling. Door de Del Ferro techniek te passen, hou ik controle over mijn ademhaling, creëer ik meer rust in mijn hoofd en is mijn focus optimaal."

## Meest voorkomende klachten door inefficiënt ademen

- Niet goed kunnen doorademen
- Opgejaagd gevoel
- Hartkloppingen
- Hyperventilatie
- Slecht slapen
- Druk op de borst
- Minder focus ervaren
- Licht in het hoofd voelen
- Vermoeidheid
- Burn out klachten
- Tintelingen in handen
- Moeite met praten
- Snel buiten adem

Ingrid Del Ferro (links) en Femke Merel van Kooten-Arissen (rechts) Foto: Cynthia van Dijke



Meer info vindt u op  
[www.breathingacademy.nl](http://www.breathingacademy.nl)  
[www.delferro.nl](http://www.delferro.nl)