

terugdringen, je immuunsysteem versterken, pijn onderdrukken en een gevoel van welbevinden en plezier verhogen. In feite is stress een vicieuze cirkel waarin je lichaam en geest elkaar tot steeds grotere spanning opjagen. Als je float, doorbreek je die cirkel.

De aanjagers van stress - bepalde prikkels, personen of je omgeving - sluit je even buiten. Hierdoor hebben je lichaam en geest even de kans helemaal te ontspannen: wat meteen tot een afname van schadelijke en stressbevorderende stoffen leidt. Wanneer je float ervaar je hoeveel spanning je vooraf voelde en hoe kalm je na afloop bent. Later kun je, doordat je dit verschil hebt ervaren, opkomende spanningen gemakkelijker registreren en zul je minder snel geneogen nemen 'schijnontspanning'. Je weet nu immers hoe 'echte' rust aanvoelt.

Visualiseren

Wat doet drijven op warm water nog meer voor je? Door de diepe ontspanning en afwezigheid van prikkels van buitenaf raakt je vermogen tot creatieve verbeelding (dit bevindt zich in de rechter-hersenhelft) in optimale werking. Hoe dit komt? Je hersenen maken door de ontspanning onder meer theta-golven aan. Deze prikkelen je geheugen en je creatieve verbeeldingsvermogen. Deze geestestoestand kun je benutten met visualisatie technieken. Je doet dit door je te concentreren op de beelden die jij hebt over jouw wensen en idealen. Wat je op deze manier relaxed floatend inprint, heeft een diepgaand effect.

Wat je je in de drukte van alledag voornemens verankert zich in het algemeen minder sterk dan een visualisatie vanuit een toestand van een zeer diepe ontspanning. Het uitgangspunt is dan ook: hoe vollediger de ontspanning, hoe groter de effectiviteit. Je kunt de mate waarin je ontvankelijk bent voor je gevisualiseerde wensen versterken. Bijvoorbeeld: terwijl je in- en uitademt, tel je van 1 tot 10.

Je stelt je voor dat je steeds zwaarder wordt. Steeds dieper in het water wegzakt. Ook je oogleden worden langzamerhand zwaarder. Wanneer je het gevoel krijgt dat je je lichaam en oogleden niet meer kunt bewegen, ga je visualiseren wat je wilt bereiken.

Optale ontspanning

Je kunt jezelf tijdens het floaten verder ook nog met andere technieken ondersteunen die helpen om jouw ontspannen toestand te versterken. Dit doe je door je bijvoorbeeld te concentreren op je ademhaling en hierbij je buikspieren te ontspannen. Je probeert zoveel mogelijk met je buik adem te halen. Het kan daarbij helpen om je in- en uitademingen te tellen van 0 tot 50 keer. Je zult merken dat je hierdoor gedachtestromen gemakkelijker los kunt laten.

Een andere ontspanningstip is om je aandacht op verschillende delen van je lichaam te richten. Je concentreert je steeds 60 ademhalingen lang op een lichaamsdeel. Je kunt je hierbij ook inbeelden dat je deze plek oplaadt met energie, licht of warmte en dat je afvalstoffen verwijderd. Dat je spanning via ventielen laat wegvloeden en dat wat stijf is soepel wordt. Dit werkt heel kalmerend.

Spa17

En dan tot slot een logische vraag: is het niet reuze saai om in het donker in afzondering in een kuip water te liggen? De ervaring wijst uit dat het even wennen kan zijn. Een eerste keer wordt niet door iedereen meteen boeiend gevonden. Het blijkt dat als mensen vaker floaten en er meer in thuis raken, ze het steeds meer als ontspannen en lekker ervaren. Als je van buitenaf niet wordt vermaakt, richt je je blik op een gegeven moment automatisch op wat er in je lichaam en geest gebeurt. En daarin blijkt een boel te ontdekken!

Wiss: The Book of Floating, Michael Fishbein, ISBN: 9835501182

Drijvend op zout water

Vijfenveertig minuten ga ik drijven. Ik trek de klep van de floatcabine dicht en laat me in het zoute water glijden. Licht gaat uit. Muziek ook. Ik kies voor volledige stilte. Ik laat mijn lijf bewust zwaarder worden. Adem eens flink in. Die ademhaling zal de hele 'float' centraal blijven. Met aandacht in hoor ik elke lier van binnen naar buiten sussen, als een zware ondertoon. Zoals voorgenoemd visualiseer ik mijn meest ideale toekomstsituatie: wijstaand hier in een levendig dorp, met kindjes en ommingd door familie en vrienden. In relaxte happyending loop ik rond, blij werkend en gezond. Ik laat de beelden en impulsen los. Val eens weg. Het is zo licht hier - een korte draom. 'Nee', spreek ik me zelf toe, 'ik wil bewust aanwezig zijn'. Gevoel gesloopt. Hetel af en toe een gedachte. Verder is het stil-stil-stil. Ademhaling. En wat bewegen in het water. Met mijn handen hoven in plaats van naast me. Oh, ja, en datar houdt het onder me op; dat is de wereld van de cabine. Een impuls komt op: een lastige situatie. LOS-LA-TEN komt nadrukkelijk als oplossing 'bovendrijven'.

En weer is het stil. Steeds weer stil en zo opvolgend weinig gedachten. Lekker hoor! Het gevoelige pinkje in mijn bovenrug voel ik niet meer, realiser ik me. Hoe lang zou ik nog hebben? Ik zou hier in paniek kunnen raken. Danker, Niks. Maar ik hersef nog sterker dat ik ook kan denken. Ik lig hier waterzattend relaxed. En dan floopt het licht zachtjes aan. Ik ben weer 'terug'. Dank de klep omhoog en klim uit mijn kuip!

