



Floating Tanks: heel erg private chill-out-rooms

had ik het idee slechts één in plaats van drie kwartier in de tank gelegen te hebben. Met een enigszins onwezenlijk gevoel stapte ik eruit, maar onder de douche kwam ik weer helemaal bij. Met een helder hoofd en tamelijk relaxed stond ik vervolgens weer op straat. Maar toen op het station de trein net voor mijn neus wegreed was ik weer even chagerijng als altijd!

#### TUSSEN DE STERREN

'Het is belangrijk dat je met enige regelmaat float, bijvoorbeeld één keer per week of één keer per maand,' legt Schill uit. 'De eerste keer is leuk om te zien hoe het werkt, maar hoe vaker je het doet, hoe meer je eraan hebt. Zelf float ik elke week. Ik vind het heerlijk; soms geeft het me het gevoel dat ik tussen de sterren zweef.' Schill vindt floaten een prettige, simpele manier om je te ontspannen. 'Je hoeft niets te doen, alleen maar te gaan liggen en het over je heen te laten komen. Wat wil je nog meer? In een korte tijd doe je veel rust op en daarna kun je weer actief aan het werk. Dat is vooral handig voor mensen die het heel druk hebben. Hoewel je natuurlijk beter je leven zo kunt inrichten dat je het minder druk hebt, maar dat werkt vandaag de dag gewoon niet zo.'

Bij Koan Float komen veel mensen met lichamelijke klachten, zoals nek- en rugproblemen, Schill: 'Dat soort kwalen zijn veelal het gevolg van opgehoopte stress. Door je regelmatig goed te ontspannen kun

je symptomen van stress effectief bestrijden. Floaten is een heel goed middel, omdat het zowel je lichaam als je geest tot rust brengt.' Tijdens het floaten worden de

### Door de lichaamstemperatuur van de cabine vergat ik waar mijn lijf ophield en het water begon.

ademhaling en de hartslag rustiger, door het zuiverende zout scheidt het lichaam diverse afvalstoffen af en krijgt het als het ware een schoonmaakbeurt. De floater is afgesneden van alle prikkels van buitenaf, hij hoort, ziet, voelt en ruikt niets anders dan het water, de ruimte en zichzelf. 'Daardoor kan het hersenpatroon veranderen, je komt op een ander bewustzijnsniveau waardoor je alles los kunt laten, dingen beter kunt overzien en je creativiteit wordt gestimuleerd,' aldus Schill. Voorwaarde is wel dat je je eraan over kunt en wilt geven. 'Mensen die dat niet kunnen houden het nooit lang vol, die worden onrustig omdat ze zichzelf de rust niet gunnen. Een heel enkele keer stapt er wel eens iemand na tien minuten uit de tank omdat hij het niks vindt. Maar de meeste mensen komen hier heel enthousiast vandaan.'

#### TRIPS MAKEN

Het floaten is uitgevonden door de Amerikaanse neurofysioloog Prof. dr. John C. Lily, een vriend van Timothy Leary. Hij ontdekte dat de volkomen natuurlijke hou-

ding van het lichaam in een floating-tank de produktie van stresshormonen vermindert en effectief werkt bij het bestrijden van pijn, slaapproblemen, hoge bloeddruk en jetlag. Op aanraden van zijn vriend gebruikte LSD-goeroe Leary een floating-tank ter bestrijding van de pijn die hem teisterde tijdens zijn ziekte. Zelf experimenteerde Lily ook met LSD, in combinatie met floaten. 'Dat is helemaal niet nodig,' vindt Schill, 'want zonder drugs kan je ook trips maken in zo'n tank, gewoon met je eigen mind. Alleen al het gevoel dat je gedragen wordt door het water en dat je helemaal alleen bent met jezelf werkt al heel verdiepend. Soms vinden mensen dat ook heel confronterend.' Om je te helpen dat andere bewustzijnsniveau te bereiken kun je tijdens het floaten kiezen voor verschillende soorten ontspanningsmu-

ziek. Je kunt desgewenst je eigen muziek meenemen, maar je kunt ook floaten in stilte.

In ons land heeft het even geduurd voordat floating aansloeg bij het publiek. 'Sinds anderhalf jaar is floaten pas

echt populair,' vertelt Schill, 'Nederlanders zijn toch redelijk nuchter, dus als zich iets nieuws aandient nemen ze altijd een afwachtende houding aan. Maar in deze tijd, waarin mensen steeds meer met hun gezondheid bezig zijn en het steeds drukker krijgen, gaan ze meer en meer op zoek naar manieren van ontspanning.' En floaten wordt in steeds breder kring geaccepteerd als een heilzaam middel, eventueel gecombineerd met massage, wat bij Koan Float ook tot de mogelijkheden behoort.

Een aantal fysiotherapeuten verwijst hun patiënten al door naar floating-centra en er zijn zelfs al twee verzekeringsmaatschappijen die het floaten vergoeden. Dat is een goede zaak, want floaten kost, vooral als je het regelmatig wilt doen, redelijk veel geld. Voor drie kwartier betaal je toch al gauw vijftig gulden. Schill: 'Ik hoop dan ook dat er in de toekomst meer vergoed gaat worden, want des te sneller wordt het floaten voor iedereen bereikbaar.' ►