

# Floaten, voor maximale ontspanning!

DOOR: LOUISE VAN DER VALK

*Wie zoekt niet een doeltreffende manier om symptomen van stress te voorkomen? Er zijn verschillende therapieën om te ontspannen. Eén ervan wil ik u niet onthouden. Onlangs kwam ik in aanraking met iemand die sprak over "floaten". Voor mij een geheel nieuwe benadering van ontspanning.*

*Wat is floaten? De naam zegt het al: "drijven" (op water). Een ieder kent wel de Dode Zee waar je, door het hoge zoutgehalte, alleen maar hoeft te gaan liggen en dan drijf je al.*

*Floaten, officieel genoemd Floatation REST (Restricted Environmental Stimulation Therapy) is van oorsprong een medisch-therapeutisch middel en werd voor het eerst ontwikkeld door professor dr. John Lilly, een Amerikaanse neuroloog, verbonden aan het National Institute of Mental Health, Maryland in de USA.*

Wat doet floaten met je? In een brochure uitgegeven door een floatcentrum staat het volgende geschreven:

*"Na verloop van enkele minuten geeft het floaten een werkelijke unieke ervaring van gewichtloosheid. Alle spieren en*

*organen kunnen zich maximaal ontspannen. De ademhaling wordt steeds kalmer en het hart gaat in een rustiger ritme slaan. De omgeving, het warme water, het gevoel dat je gedragen wordt door het water, dit alles draagt ertoe bij dat het floaten een ideale manier is om de turbulentie van het dagelijks leven van je af te laten glijden. Gedachtestromen verdwijnen langzaam maar zeker in het niets. Het lijkt alsof je in een andere dimensie terechtkomt".*

Om te ontdekken of dit allemaal wel waar was, besloot ik zelf te gaan floaten. In het centrum staan grote overdekte cabines met water van 35,5 graden Celsius waarin een grote hoeveelheid Epsom-bitterzout is opgelost. Deze grote hoeveelheid zout heft de effecten van de zwaartekracht op en laat je moeiteloos in het water drijven. Een perfect zuiveringssysteem zorgt ervoor dat iedere nieuwe gast verzekerd is van schoon water. Maandelijks worden er monsters genomen om het water optimaal zuiver te houden.

De cabines kunnen geheel gesloten worden. Binnen brandt er een lampje (dat je aan en uit kunt zetten) en er is muziek naar keuze te beluisteren. Ook is er een intercom





ingebouwd voor het geval je hulp nodig mocht hebben. Vooral de eerste keer werd een helpende hand bij het in- en uitstappen van de cabine, althans door mij, als prettig ervaren.

Bij het instappen in de cabine ondervind je meteen al een opwaartse druk. Dit is vooral goed merkbaar als je probeert te gaan zitten. Dat gaat in het begin wat moeilijk want je begint meteen al te drijven, maar na enige oefening heb je dat gauw door. Ik kreeg een luchtkussentje voor het hoofd (dan lig je niet met je oren in het water), oordopjes en na enig gewirwar met armen en benen, probeerde ik de rust te vinden om te floaten.

Na een paar sessies begon ik zowaar het "floatgevoel" te ontdekken. Drijven in het niets... een onbeschrijfelijk gevoel van los in de ruimte zweven. Ik heb zelfs momenten van "even weg geweest" gehad. Een sensationele ervaring!

Het ultieme floaten doe je in een gesloten cabine, zonder licht en geluid. In het begin heb ik dat niet gedaan; ik wilde eerst wennen aan het floaten en aan de gewichtloosheid.

### WAAR IS FLOATEN NU GOED VOOR?

Jarenlang wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat floaten uitstekend is voor het voorkomen en reduceren van stress. Opgehoopte stress kan onder andere hartkwalen, maagzweren en darmklachten veroorzaken. De therapeutische effecten zijn divers. Behalve stressreductie worden stemming- en prestatieverbetering genoemd. Ook bij het omlaag brengen van hoge bloeddruk, het verhogen van de weerstand en chronische pijnbestrijding is floaten effectief gebleken.

De invloed op sportprestaties zijn interessant te noemen. Omdat het lichaam tijdens een floatsessie veel meer ontspannen is dan gewoonlijk, zal het zich sneller ontdoen van afvalstoffen, zoals melkzuur, die zich tijdens een



inspanning in het lichaam ophopen. Gebleken is dat het floaten niet alleen de herstelperiode verkort, maar ook gevoelens van vermoeidheid, spierpijn en stramheid aanzienlijk kan verminderen.

In sommige centra is het mogelijk om het floaten te combineren met een massage. Floaten en massage vormen een ideale combinatie om een nog dieper effect te bewerkstelligen.

Tot slot kan ik zeggen, dat floaten een geweldige ervaring is. Veel mensen hebben profijt van deze manier van ontspannen wat kan bijdragen aan de kwaliteit van ons leven.

Wilt u weten waar u kunt floaten, bezoek dan de website: [www.floatation.com/wheretofloat.html](http://www.floatation.com/wheretofloat.html).

Voor effecten en wetenschappelijke studies: [www.koan-float.com/kft/science/01](http://www.koan-float.com/kft/science/01).

### REFERENTIES

Professor Arreed F. Barabasz, Ed.D., Ph.D., A.B.P.P. en Marianne Barabasz, Ed.D. *Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation*, Uitgever: Springer Verlag, New York.

Hutchison, Michael. *The book of floating*. Uitgever: Gateway books and tapes, Nevada City, California.