

Voordelen van het floaten

Floaten (zoutwaterbadtherapie) is zo simpel, dat de voordelen ervan te goed lijken om waar te zijn.

Echter, ze zijn echt en wetenschappelijk onderzoek bevestigt de positieve effecten op de gezondheid en prestaties.

Het is algemeen bekend dat een goede nachtrust essentieel is voor een goede gezondheid en vaak de beste manier om te herstellen van stress en ziekte. Het lichaam heeft veronderlijk veel kracht om te herstellen, het enige wat we hiervoor nodig hebben is de kans om te ontspannen, zodat deze krachten ook daadwerkelijk hun werk kunnen doen.

Floaten in een floatcabine is echter nog ontspannender. De diepe ontspanning die floaten geeft, stelt het lichaam in staat van stress te herstellen. Pijn wordt minder, bloedcirculatie wordt zodanig gestimuleerd dat alle cellen worden bereikt, het lichaam geeft natuurlijke endorfines vrij, de hersenen komen in alfa-toestand die geassocieerd wordt met ontspanning en meditatie. Het voelt goed.

Gewoonlijk duurt het circa 15 minuten om in de eerste fase van ontspanning te geraken en de resterende 45 minuten van een 60 minuten durende floatsessie blijken snel en zonder moeite voorbij te gaan. De voordelen beginnen in dit laatste deel, echter, werken door nadat je de cabine hebt verlaten en gedurende de rest van de dag, maar ook nog de volgende dag; je lichaam en geest voelen zich weer fris.

- Onderzoek heeft uitgewezen dat atletische prestaties beter zijn door vóór de sportinspanning te gaan floaten.
- Creatieve werkzaamheden verbeteren door vóór dit soort werk te gaan floaten.
- Na het floaten zijn studenten in staat om feiten beter te herinneren en zich beter te concentreren.
- Chronische gewrichtspijnen, zoals artritis, zijn na het floaten gedurende een langere periode vaak minder.
- Mensen met 'jet-lag' klachten, stress of onrust, geven aan dat zij verlichting en verbetering ervaren. Zij verklaren dat 3 uur in een floatcabine gelijk staat aan een hele nacht slapen.

Dit zijn geen op zich zelf staande gevallen, bijna iedereen vindt floaten een geweldige ervaring.

Wie vormen de uitzondering? Het blijkt dat klinische depressieve mensen en zij met vormen van schizofrenie het floaten niet fijn vinden.

Experiment

Hier is een voorbeeld van een experiment..... op de Universiteit van Ohio (USA), beoordeelde Professor T. Fine gedurende vele jaren de uitwerking van floaten. Hij nam een groep met afgestudeerde studenten die allemaal experts waren op het gebied van wedstrijd-geweer-schieten. Hun prestaties werden gemeten aan de hand van hun doelscores. Willekeurig verdeeld ging de helft van de groep gedurende een uur vóór de wedstrijd floaten, terwijl de andere helft gedurende dezelfde tijd op bed ging rusten in een donkere omgeving.



Voordelen van floaten

De floaters presteerden aanzienlijk beter vergeleken met de groep die op bed rustte en zelfs beter dan hun eigen eerdere prestaties.

Bij directe vergelijkingen tonen veel van dergelijke studies aan, dat floaten effectiever is dan bedrust en 'droogfloaten' (= liggen op een 'floatbed' waarbij het lichaam van het water gescheiden wordt door een ondoordringbare laag).

Ook is geconstateerd dat het mogelijk is om tijdens het floaten sneller te leren. Positieve suggesties op CD, speciaal ingesproken om te stoppen met bijvoorbeeld roken of om meer zelfvertrouwen op het werk te krijgen, geven betere resultaten als hier tijdens het floaten naar geluisterd wordt. Ook het leren van talen en het oplossen van problemen blijken tijdens het floaten beter te gaan.

Gedetailleerd onderzoek naar hersengolven en lichamelijke reacties bevestigen dat dit echte fysiologische effecten zijn, ontstaan door het floaten.

Sommige mensen gaan dagdromen en kunnen in een staat van prachtige levendige verbeeldingen geraken zoals bedreven meditatie-beoefenaars met vele jaren van ervaring.

Om op zo'n manier te ontspannen is floaten een veel simpelere en snellere manier om dit te bereiken. De ontwikkeling van de floatcabine heeft bewezen een groot voordeel in de vooruitgang van het menselijke bewustzijn te zijn.

Bron: Float Way, U.S.A..



Centrum voor welzijn en groei

Zenter
Antwerpsestraatweg 296
4624 JL Bergen op Zoom
☎ 0164 240 666
info@zenter.nu
www.zenter.nu