

# Floaten, “de meest diepe ontspanning mogelijk”

Tanya M. Williams schrijft naar aanleiding van haar eerste floatervaring:

Wanneer heeft u voor het laatst totale rust ervaren? Of bevond u zich in totale duisternis dat je niets voor ogen zag? In een wereld vol prikkels zoals geluid, licht, geur en aanraking lijkt deze basis ervaring uitgestorven. Voor velen wordt het gezichtsveld gedurende vele uren per dag gevuld met een lichtgevende computer of TV-scherm en geluid is een constante compagnon, zelfs tijdens de kleine nachtelijke uurtjes. Voor stadbewoners is het bijna onmogelijk om je af te schermen van al het gegons en lawaai, veroorzaakt door beschaving.



Al deze indrukken zorgen ervoor, dat het zenuwstelsel over uren draait en door een overbelast zenuwstelsel is het niet gemakkelijk om te herstellen van stress, ziekte en zelfs depressie. Deze vaststelling is een extra factor bij de langzame maar meetbare impact van zwaar tekracht op spieren, botten en gewrichten en plotseling is het geen verrassing meer dat onze samenleving gekweld wordt door ongemakken en ziekten. “Als samenleving worden we onthouden van slaap (rust) en constant gebombardeerd door de media”, zegt Dr. George Rozelle, psychotherapeut, neurotherapeut en eigenaar van ‘MindSpa’ in Sarasota, Florida. “We hebben een mentaliteit dat ‘doen’ beter is dan ‘zijn’ en de gevolgen zijn slapeloosheid, onrust en stress”.



Benieuwd wat de hersenen zouden doen zonder externe stimuli (prikkel), begon de Amerikaanse dokter en psychoanalyticus John Lilly midden jaren vijftig zijn onderzoek naar de gevolgen van het uitsluiten van prikkels van buitenaf. Kort daarna werd de floatcabine geboren. De ‘Restricted Environmental Stimulation Therapy’ (= jezelf tijdelijk afsluiten voor zintuigelijke prikkels) oftewel ‘REST-therapie’ gebruikt een speciaal ontworpen floatcabine gevuld met lauw/warm water (verwarmd tot lichaamstemperatuur, ca. 35,5°C) met ca. 500 kg Epsom zout. Dit zout maakt het water steriel en geeft het water drijfvermogen. Klanten betreden de éénpersoonscabine naakt, sluiten de lichtgewichtklep en leggen zich in totale rust en duisternis neer. De dichtheid van het water zorgt ervoor dat je blijft drijven en de lichaamstemperatuur van het water is zodanig, dat je het niet warm of koud hebt. In deze staat is de floatcabine de aangewezen plek om lichaam en geest te laten rusten. Michael Hutchison, wiens werk ‘The Book of Floating’ (Gateway Books, 2003) wereldwijd beschouwd wordt als belangrijk leesmateriaal over dit onderwerp, omschrijft het als ‘de meest diepe ontspanning mogelijk op aarde’.



Met wetenschappelijk onderbouwde voordelen zoals het verlagen van de bloeddruk, verminderen van pijn, verminderen van de aanmaak van stresshormonen, verbeteren van het immuunsysteem, verbeteren van de bloedcirculatie en zelfs het harmoniseren en integreren van de linkse en de rechtse hersenhelft, moest ik er niet lang over nadenken om een introductie sessie te boeken bij het lokale floatcentrum.

Ik stelde me voor dat een ervaren yogi die aan het floaten is, zoiets zou zijn als een lange, heerlijke Savasana (= eenvoudige houding in volledige ontspanning, liggend op de rug. Wordt vaak gebruikt als begin- en eindhouding bij yoga), maar dan zonder de asanas (= rek- en strekoefeningen bij yoga) en het zweet. Hoewel mijn gedachten niet in de normale ‘overdrive’ stonden, was ik zenuwachtig. Waar laat ik mijn armen? Kan er echt zoveel spanning in mijn nek zitten? Moet ik me op mijn ademhaling concentreren?

## Floaten, “de meest diepe ontspanning mogelijk”

De duisternis is onmetelijk, het alleen zijn zeldzaam. Toen ik uiteindelijk mijn gedachte-spinsels en het gecontroleerde ademhalen losliet, leek de tijd te stoppen. Ik verzonk alleen maar in een staat van ‘zijn’. Ik kon alleen mijn eigen hartslag horen, zoiets als een baby in de moederschoot. In een mum van tijd was de sessie over. Het is duidelijk dat ‘goed’ floaten enige ervaring vereist.

Allison Walton, mede-eigenaar van FLOAT in Oakland, Californië, adviseert nieuwkomers om 3x in de komende drie weken te floaten, zodat zij de effecten zo goed mogelijk kunnen ervaren. Zij merkt op dat “de eerste floatsessie meestal al ongewoon is en circa 80% van de mensen hebben meer sessies nodig om alles te kunnen loslaten”. Brian Ludlam, eigenaar van Zen Blend in Austin Texas vertelt zijn nieuwe klanten “alles los te laten en nergens moeite voor te doen. Probeer niet te gaan mediteren. Ga je niet concentreren. Laat alles los en laat gebeuren wat er gebeurt....en, als het enigszins mogelijk is, probeer de volgende dag weer te komen floaten of zeker binnen een week”. Ik was het hier helemaal mee eens. Het verblijf in de floatcabine voelt vertrouwd, niettemin is het geheel anders dan traditionele spa-therapieën of andere ontspanningstechnieken. Het neemt enige tijd in beslag om te ont-wikkelen en los te laten en, zoals bij alle nieuwe ervaringen, kost het ook wat tijd om aan de omgeving te wennen. Echter, als je je houdt aan de adviezen, loont het zich wel.

Dr. George Rozelle van MindSpa gebruikt de floatcabine als aanvulling op het uitgebreide ‘neuro-fitness’ programma. Veel van zijn patiënten lijden aan chronische reumatische pijnen, zeldzame aandoeningen aan het zenuwstelsel, slapeloosheid, terwijl anderen over het algemeen gezonde mensen zijn, die hun sportprestaties of creativiteit willen optimaliseren of die willen verzinken in de onderliggende lagen van hun bewustzijn. Verscheidene van zijn klanten zijn artiesten of creatieve types, die de floatcabine gebruiken om mentale blokkades te doorbreken en hun creatieve gedachten te stimuleren. Een zakenpartner, Filomena Serpa, float twee keer in de week om haar veelvuldige migraineaanvallen te kunnen beheersen. Anderen boeken succes in het verlichten van de ongemakken tijdens een zwangerschap, het verwerken van emotionele stress en zelfs het beheersen (en in sommige gevallen zelfs het voorkomen) van de zogenaamde ‘aanvallen’ die in verband worden gebracht met multiple sclerose (MS).

### Wat maakt floaten zo’n krachtige helende ervaring?

Hutchison, die tijdens zijn onderzoeken ontelbare uren in de floatcabine in kaart bracht voor zijn boek, beweert dat de meest duidelijke verklaring de verbeterde bloedcirculatie door het gehele lichaam is en waardoor alle cellen in het lichaam van zuurstof voorzien worden. “Floaten bevordert de vasodilatatie (= verwijden van de bloedvaten door de daar aanwezige spieren) waardoor bloed naar alle delen en systemen in het lichaam wordt gebracht, inclusief de hersenen. Floaten creëert een algehele lichaamsgenezing”. De gewichtloosheid en het hoge Epsom zoutgehalte in het water spelen een vitale rol in de ontspannings- en pijnverminderingseigenschappen van het floaten, terwijl de drastische vermindering van stimuli (prikkel van buitenaf) zorgt voor kalmerende voordelen voor het zenuwstelsel, zoals afname van angst en onrust. Het is al vaak gezegd dat één uur floaten gelijk staat aan enkele uren slaap.



# Floaten, “de meest diepe ontspanning mogelijk”

## Maar welke effecten heeft de REST-therapie op onze geest (gedachten)?

Omdat de meeste mensen bijna volledig reageren via de verbale/analytische linker hersenhelft, worden hierdoor de meer subtiele, visuele en intuïtieve krachten van de rechter hersenhelft letterlijk overstemd. Door de twee hersenhelften te helpen in balans te komen (ook door floaten), verhoogt floaten ons vermogen te leren, te vergelijken en spontane oplossingen te bedenken. Dr. George Rozelle wijst er ook op dat “er tijdens het floaten een aanzienlijke toename in de alfa activiteit is waar te nemen alsook de meer meditatieve theta-staat” (een nog langzamere golf die geassocieerd wordt met inzichten en intuïtie). Brian Ludlam merkt op dat hij in aanraking kwam met het floaten via het beoefenen van meditatie en schat dat “circa 50% van zijn klanten meditatie- of yogabeoefenaars zijn. Zij beseffen dat de floatcabine een ideale omgeving is voor meditatie.”

Zoals bij regelmatig mediteren, bouwen de voordelen van floaten zich ook op. Neurowetenschappers en psychotherapeuten weten al lang dat de hersenen herprogrammeerbaar zijn om stress, gedragsverandering of bevordering van ons bewustzijn te beheersen, van emotionele reacties tot hartslag en bloeddruk. “Regelmatige floaters bereiken die alfa staat vrij snel”, merkt Dr. George Rozelle op. “Floaten stelt hen in staat om hun bewustzijn grondig te onderzoeken en dit is bevorderlijk voor zelfsuggestibiliteit (ontvankelijkheid) en zelfs voor zelfhypnose.” En zoals veel toegewijde meditatie-beoefenaars je zullen vertellen, vloeien de voordelen van het regelmatig ontspannen van de geest (gedachten) over in het dagelijkse leven. “De dag dat ik voor de eerste keer ging floaten, viel mijn auto stil en konden we niet meer naar huis rijden,” zegt Ludlam. “Normaal gesproken zou ik gefrustreerd en kwaad reageren, echter, toen liet ik me er niet door van de wijs brengen. Floaten heeft me geleerd om dingen te accepteren zoals ze zijn.” En uit deze les kunnen we allemaal voordeel halen.

Door Tanya M. Williams, vertaling door Zenter

Bron: Float Away 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