

# Floaten & Stress/Pijn (1)



Centrum voor welZijn en groei

## Onderstaand notities van een Zweeds onderzoek over floaten

Relaxen in een floatcabine brengt een vredig, rustig gevoel, verbetert het welzijn en vermindert pijn.

Een proefschrift (05.11.2003) toont aan dat relaxen in een floatcabine een middel kan zijn om stress te verminderen of aanhoudende pijn te verlichten. Bovendien heeft het geen neveneffecten.

Tegenwoordig worden we omringd door stress en hebben we last van burn-out verschijnselen. Stress blijkt de grootste vijand voor een goede gezondheid, welzijn en gevoel van eigenwaarde. Een groot international onderzoek richt zich nu op neurogenesis, wat betekent, het ontstaan van nieuwe zenuwcellen. Dit gebeurt in de wetenschap dat wij per dag ongeveer duizenden zenuwcellen verliezen. Sinds enkele jaren is het bekend, dat de aanmaak van nieuwe zenuwcellen constant is. De laatste bevindingen op het gebied van neurogenesis geven aan, dat stress de aanmaak van nieuwe zenuwcellen blokkeert en dat relaxen, regelmatige lichaamsbeweging en een interessante omgeving de capaciteit hiervoor verhogen en optimaliseren. In de meest verschenen studies werd een toegenomen neurogenesis toegeschreven aan een sterke creatieve en intellectuele prestatie.

Op je rug liggen en drijven in een floatcabine, gevuld met zout water, brengt een extreem diepe en aangename ontspanning teweeg. Het is donker (licht kan naar keuze aan) en rustig in de tank; dit zorgt voor een maximale ontspanning en welzijn. Om in een diepe ontspanning te komen is de duur van 45 minuten in de tank voldoende.

Mensen met chronische spierpijn in de nek, die gedurende 3 weken regelmatig een floatsessie ondergingen, ervaren een afgenomen pijn. Na de floatsessie voelen zij zich ook veel blijer en ervaren meer rust. Daarnaast vinden ze het gemakkelijker om in slaap te komen. Bloedmonsters, vóór en na deze behandelperiode, geven aan dat het aantal stressgerelateerde hormonen (MHPG (= Engelse afkorting)) was afgenomen. Deze studies zijn uitgevoerd in het Laboratorium voor Menselijke Prestaties, Afdeling Psychologie, aan de Universiteit van Karlstad, Zweden.

# Floaten & Stress/Pijn (1)

Mensen met pijn zijn niet de enigen die kunnen profiteren van de floatcabine. Iedereen die op zoek is naar een omgeving die stress tegengaat of de mogelijkheid biedt om aangenaam te relaxen, zal deze manier waarderen. Verder is aangetoond, dat mensen na een floatsessie meer creativiteit ervaren: het aantal nieuwe en originele gedachten neemt na een floatsessie toe. Ook wordt het als nuttig ervaren om enige tijd in alle rust alleen door te brengen; misschien om gedachten te overdenken of gevoelens te ervaren, die ons stressvolle bewustzijn dagelijks verdringt. Veel mensen ervaren een aangename staat tussen dromen en wakker zijn of van dagdromen en fantasie.

Bijna iedereen die het floaten heeft geprobeerd vindt het fijn en aangenaam en willen het nog een keer doen. De gedachten en angst dat je opgesloten zit zijn niet nodig. Voor hen die zich hierover druk maken....het is mogelijk om in de cabine licht aan te laten; ook kan de klep tijdens de sessie gedeeltelijk of helemaal open. De wetenschap dat je op elk gewenst moment uit de cabine kunt, helpt ook om een gevoel van veiligheid te creëren.

Alles bij elkaar genomen verhoogt dit de hoop, dat ontspannen in een floatcabine een mogelijke behandelingsvorm kan worden om stress te verminderen en chronische pijn te verlichten, met een methode die veilig en geheel zonder neveneffecten is. Als floaten stress vermindert, moet dit grote gevolgen hebben voor de verjonging van zenuwcellen in die delen van de hersenen (hippocampus) die van oorsprong in verbinding worden gebracht met gezondheid en intellectuele capaciteit.

Schrijver van onderzoek: Anette Kjellgren  
(deze onderzoekgegevens zijn gevonden op [www.floataway.com](http://www.floataway.com))

Inmiddels hebben de Universiteiten van Amsterdam en Leiden het floaten uitgeroepen tot het meest effectieve stressbestrijdingsmiddel dat er momenteel bestaat!

Kijk op [www.floatinventions.com](http://www.floatinventions.com) onder 'Floaten & Wetenschap', 1<sup>e</sup> publicatie



Centrum voor welZijn en groei

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