

Lichaam en geest...floattherapie

Minder belasting

Floattherapie is een behandeling die de lichaamsbelasting verlicht, doordat de geest in een staat van diepe ontspanning en meditatie komt. Het lichaam reguleert en herstelt zichzelf continu om de perfecte balans te bereiken, terwijl het in een ontspannende toestand verkeert. Floaten is een middel om het lichaam in dit proces te helpen, teneinde een goede gezondheid en welzijn te bereiken.

Door het lichaam, zonder enige zwaartekracht, in het water te laten drijven, is er geen belasting op het zenuwstelsel; deze zwaartekrachtbelasting bedraagt over het algemeen 90% van de totale lichaamsbelasting. Deze continue belasting draagt bij aan aandoeningen zoals een slechte rug, pijnlijke voeten en benen enzovoorts.

De floatcabine is 2.30 m lang, 2 m breed en het water is ca. 30 cm diep. Het water is zeer verzadigd met Epsom zout en de watertemperatuur is constant rond de 35,5°C.

Versterkende energie

Een floatsessie duurt gewoonlijk 45 of 60 minuten en de floater heeft de keuze om het licht te dimmen of in totale duisternis te drijven. De ontspannende toestand waarin je geraakt verlaagt de hersenactiviteit, waardoor de hersenen in een theta-staat komen. In deze hersentoestand kan je het beste leren en kunnen de hersenen de lineaire en analytische activiteiten van beide hersenhelften in balans brengen, waarbij volledige toegang wordt verleend tot geestelijke kracht, versterkende energie en oproepen van enthousiasme voor het leven. Dit wetende, kiezen sommige floaters er voor om tijdens de floatsessie naar motiverende of zelfstudie CD's te luisteren, terwijl anderen complete stilte prefereren, vrij van elke afleiding.

De floattechniek geeft ook voordelen wanneer deze samen met sport en/of fitness wordt toegepast. Training stimuleert spiergroei, echter, deze groei komt pas tot stand wanneer het lichaam in een ontspannen toestand is en de spieractiviteit is afgenomen.

Floaten vermindert ook de kans op blessures tijdens het sporten, omdat floaten de spieren ontstressed/ontspant, waardoor het gemakkelijker wordt om nieuwe inspanningen op te vangen of de inspanning te herhalen. Tijdens een floatsessie is de atleet ook in staat om zich, in alle aandacht, te concentreren op de wedstrijd, tactieken en synchronisatie van lichaam en geest. Dit resulteert in een betere focus en uiteindelijk in een betere prestatie.



Lichaam en geest...floattherapie

Floattherapie helpt bij de behandeling van:
astma, pijn, versneld herstel van ziekte of letsel, reumatische klachten,
maagzweren, hoge bloeddruk, migraine, hart- en vaatkwalen,
huidaandoeningen, mutiple sclerose, slaapstoornissen, verlicht de
lichamelijke spanning tijdens zwangerschap, chronische vermoeidheid,
angst en depressie, paniekaanvallen.....

Bron: www.float-therapy.com / www.floridafloats.com

September 2006



Centrum voor welZijn en groei

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