

# HOTELARZ

OD 1962 ROKU

**Booking**  
rezygnuje z parytetów

**JAK**  
WYBRĄĆ DYREKTORA

**HOTEL**  
ratuje życie



# FLOATING

## odcięcie od wszystkich zmysłów

Ewa Nickel

Ciągły pośpiech, stres, przepracowanie. Regeneracja, zarówno ciała jak i ducha, jest niezbędna, aby można było dobrze funkcjonować. Służą temu zaawansowane rozwiązania, które umożliwiają relaks idealny, czyli tzw. floating.

**F**loating to naukowo udowodniona, efektywna metoda odprężenia i relaksacji nazywana terapią R.E.S.T – Terapia Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej. Jest to sposób odprężenia zainspirowany samymi początkami ludzkiego życia w łonie matki. To naturalna metoda przywracania równowagi organizmowi i prosty sposób relaksacji. Polega na dryfowaniu w zasolonej wodzie, w specjalnie skonstruowanej kabinie. Mimo że metoda ta była stosowana już 50 lat temu, to obecnie jest to zupełnie inny wymiar odczuwania przyjemności i relaksacji, dzięki nowoczesnej luksusowej kabinie FloatSpa.

### GRAWITACJA SZKODZI

Koncepcję zbiornika do floatingu, lub inaczej zbiornika izolacyjnego, opracował amerykański neurofizjolog John C. Lilly, który w 1954 roku przeprowadził badania dotyczące skutków deprywacji sensorycznej (zamierzonej redukcji lub usunięcia bodźców działających na jeden lub kilka zmysłów). Aby dowiedzieć swoich teorii, zbudował pierwszy zbiornik do floatingu, którego używał do obserwacji powiązań między świadomością a mózgiem.

Jego wczesne badania skupiały się na wydajności snu człowieka. Lilly starał się odkryć, dlaczego ludzie potrzebują 7-8 godzin snu dziennie i jak to przekłada się na wydajność odpoczynku. Udowodnił on, że mózg odbiera bodźce zewnętrzne także podczas snu. Przez te bodźce proces regeneracji staje się mniej wydajny.

Jego przelomowym odkryciem było udowodnienie, że grawitacja jest najważniejszym źródłem bodźców dla naszego organizmu. Podczas snu ciało jest ułożone w nienaturalnych, wykrzywionych pozycjach właśnie z powodu grawitacji. Łóżko naciska w różnych miejscach, stale napinając mięśnie i stawy,

a to z kolei stymuluje nasz mózg. Jedną z głównych przyczyn problemów zdrowotnych jest wpływ pola grawitacyjnego na organizm oraz nasza wyprostowana pozycja. Dolegliwości pleców, bóle nóg, stawów, napięcia w mięśniach mają bezpośredni związek z tymi zjawiskami.

Podstawową korzyścią płynącą z sesji floatingu jest to, że ciało dryfuje w wodzie i nie podlega prawom grawitacji. Wszystkie mięśnie

### Podstawową korzyścią płynącą z sesji floatingu jest to, że ciało dryfuje w wodzie i nie podlega grawitacji. Wszystkie mięśnie i stawy zostają całkowicie odciążone

i stawy zostają całkowicie odciążone i całe ciało ulega kompletnemu odprężeniu. W przypadku kabiny do floatingu można zredukować do zera odczuwanie bodźców takich jak dźwięk, światło czy zapach.

### ZMIENIA SIĘ PRACA FAL MÓZGOWYCH

Sesja floatingowa w kabinie FloatSpa składa się z kilku faz. Gość bierze prysznic i po osuszeniu wchodzi do kabiny, której dno wypełnione jest do wysokości ok. 25-30 cm roztworem siarczanu magnezu. Woda jest gęsta ze względu na 30-proc. stężenie soli. Zapewnia to unoszenie się ciała na jej powierzchni. Stan nieważkości, którego doświadczamy, łagodzi wszystkie napięcia fizyczne występujące w kręgosłupie, ramionach, biodrach i nogach. Także mięśnie pleców mocno się relaksują i pozwalają kręgosłupowi przyjąć naturalną pozycję.

W trakcie licznych badań udowodniono, że podczas floatingu praca fal mózgowych zmienia się i jest podobna do tej, której doświadczamy będąc w stanie pomiędzy snem a stanem świadomym, w tzw. stanie theta. Z medycznego punktu widzenia stan ten określany jest jako embrionalny. W czasie medytacji mnisi buddyjscy dążą do osiągnięcia właśnie takiego stanu, który pozwala na szczególnie głęboką relaksację zarówno fizyczną, jak i mentalną.

Podczas godzinnej sesji floatingu poziom relaksacji porównywalny jest z ok. 4-6 godzinami snu. Przyjemne wrażenia podczas sesji są również wynikiem uwalniania się endorfin, które wywołują naturalne poczucie szczęścia. Ośrodkowy układ nerwowy zanurzony jest w ciepłym płynie, stanowiącym bufor dla zewnętrznych bodźców i wstrząsów.

Wszystkie funkcje dostępne w kabinie, czyli temperatura wody, odpowiednia muzyka czy koloroterapia, ustawiane są na panelu dotykowym zintegrowanym z komputerem. Dźwięk przenoszony jest za pomocą podwodnych głośników, dla których woda jest doskonałą membraną. Zarówno odpowiednie oświetlenie, jak i muzyka, rozpoczynają i kończą każdą sesję. Podstawowa sesja floatingowa trwa ok. 60 minut z czego 5-8 minut to czas wprowadzenia do zabiegu, 50 minut całkowitej ciemności i ciszy oraz ostatnie 5 minut czasu to czas wybudzenia gościa ze stanu głębokiej relaksacji, za pomocą narastającego dźwięku i światła.

Floating zalecany jest szczególnie osobom, które chcą poprawić swoją wydajność fizyczną i mentalną. Wpływa dobroczynnie na osoby żyjące w pośpiechu, chcące przezwyciężyć stres życia codziennego oraz doświadczycy innowacyjnych metod relaksacji. •

**Autorka jest dyrektorem biura regionalnego Nova Group**