

FEEDBACK PÅ FLOATING

I förra numret efterlyste vi feedback från dem som utnyttjade Svenska Floatingförbundets erbjudande den 12 maj. Vi ville veta hur de hade upplevt floatingen och om floating är något som de rekommenderar andra med fibromyalgi.



"Jag rekommenderar alla att testa detta"

"Jag tycker floating är den mest effektiva självbehandling jag har provat. Jag går ner i varv och kroppen blir mer avslappnad. När jag har floatat några gånger sitter avslappningen i under längre tid.

Jag rekommenderar alla att testa det, för det är en fantastisk upplevelse att ligga där viktlös och omslutas av det ljumma vattnet och bara flyta.

Jag hade gärna floatat varannan vecka, men i nuläget kan jag tyvärr inte prioritera det då sjukpensionen inte räcker till, men en gång i månaden vill jag försöka kosta på mig.

Jag önskar att det hade ingått i högkostnadskortet."

Anette

"Jätteunderbart"

"Jag testade floatingen den 12 maj plus två gånger till. Jätteunderbart – det kan jag varmt rekommendera.

Vilket bra initiativ. Hoppas på fler sådana saker för allt är ju så dyrt.

Det finns inget bättre för min kropp än att få vara i varmt vatten. Jag fick sova bättre i två nätter åtminstone och var mindre stressad, och då blir värken litet mindre."

Mona Nilsson,
Tjustbygdens
Fibromyalgiförening

"För min del gjorde det underverk!"

"Första gången var jag rätt så nervös och spänd, jag har en del svårigheter för tränga utrymmen och att vara instängd i en "låda med vatten" kändes lite läskigt. Jag valde dock att bita ihop och fokusera på alla positiva effekter som floatingen skulle kunna ge mig. Det tog ungefär en kvart innan jag kände att jag kunde börja slappna av och njuta istället för att kämpa emot paniken. Jag är så glad att jag klarade av den där första jobbiga kvarten för sen var det helt underbart! Det var som att flyta in i en dröm och jag kände mig helt avslappnad och harmonisk.

Redan efter första floatingen märkte jag skillnad! Jag sov betydligt bättre och var nästintill smärtfri nästkommande fyra dagar. Jag började längta till nästa tillfälle och även efter den mädde jag betydligt bättre. Under de veckor jag floatade minskade min smärta dramatiskt, jag var inte lika stel i kroppen och min sömn blev djupare och lugnare. Jag tog endast enstaka värktabletter och jag kände mig generellt mindre stressad. Jag rekommenderar verkligen alla som har bekymmer med värk, sömn eller stress att prova på. För min del gjorde det underverk!"

Sandra Åhlberg, Kristianstad

"Skulle mer än gärna floata mer"

Själva floatingen var bra. Det står att en timmes floating motsvarar sex timmars sömn. Men jag blev väldigt utmattad och trött efter floatingen, väldigt avslappnad visst och mina värkande muskler tyckte om att slappna av i vattnet, men efter sex timmars sömn borde man ju inte känna att nu måste jag gå hem och lägga mig?

Är det fel marknadsföring eller kanske känner man bara så med fibro?

Jag tycker alla med fibro ska prova detta, och mer än gärna skulle jag floata en gång i veckan, värken stannar upp ett tag, men det är även viktigt att inte behöva rusa iväg direkt utan det finns möjlighet till avkoppling och återhämtning en stund efter. Med andra ord: välj ett SPA med vilorum, svep in dig i en mjuk och skön badrock, drick vatten, ät kanske lite nyttiga fruktbitar, och kopplar av en stund extra innan det är dags att möta världen igen.

Floating borde vara en helhetsupplevelse, inte bara en upplevelse under 45 minuter i en tank.

Rosemarie