

Floating från annan synvinkel än hjälp mot stress och smärta

Det är inte många som vet men universitetsforskning framhåller att det kan förbättra allmäntillståndet i din kropp. Men många tänker inte på att floating kan användas även om man inte är sjuk. Här följer två.

Kreativitet

Från bl.a. Karlstads Universitet finns forskning som visar att inte mindre än 89% av försökspersonerna upplever att de befinner sig i ett tillstånd mellan sömn och vakenhet som närmast kan beskrivas som när du dagdrömmar. Enligt Prof. Ingegerd Carlsson, Lunds Universitet visar neuropsykologisk forskning att nya och oväntade kopplingar i hjärnan lättast sker i ett sinne som går på "lågvarv", i dagdrömsliknande tillstånd. Men därefter måste psyket varva upp för att kunna bearbeta den nya idén.

Det har visat sig att den högra och vänstra hjärnhalvan samverkar mer hos personer som är mycket kreativa, än hos dem med en lägre kreativitet. Den högra hjärnhalvan förknippas ofta med helhetsyn, intuition, inlevelseförmåga, bildspråk och kroppsspråk. Den vänstra halvan kopplas samman med språk samt ett logiskt, analytiskt och rationellt tänkande.

Ni kan ju själva föreställa er vad som händer om man som en mindre grupp använder floating i syftet att få fram nya idéer eller att lösa problem i ett företag. Som ett första steg har man ett förberedande möte s.k. Brainstorming där alla lägger fram idéer och förslag och senare



använder en floatingtank där man kan fundera och smälta det som sagts på mötet. Efter floatingpasset så samlas men igen och har en genomgång av det som sagts tidigare och kan komma vidare i beslutsprocessen.

Idrott

Våren 2008 gick engelska tidningar ut med nyheten att hemligheten bakom Wayne Rooney målstatistik inom fotboll beror mycket på att han spenderar uppemot 10 timmar per vecka i sin egen privata floatingtank. En vän till 22-åringen Rooney sade: "Vid första tillfället var Wayne inte precis angelägen om att prova det men han var desperat att bli bättre efter sin stukade ankel så han gick motvilligt med på att prova floating som en behandlande åtgärd" När han märkte en omedelbar förbättring i sitt tillstånd och kunde komma tillbaka ett par veckor tidigare än planerat.

En annan idrottsman som blivit hjälpt är silvermedaljören från OS 2008 Phillips Idowu som tävlar inom tresteg. Han använ-

der en floatingtank eftersom han har haft problem med sin rygg och säger följande:

"De flesta dagar börjar jag med ett floatingpass för att sedan träna, jag började förra året eftersom floatingen hjälper mig att slappna av i ryggen och det är väldigt avkopplande"

Över 50 år av studier

1954 påbörjade neurofysiologen John C Lilly sina studier runt floating. Han ville se vad som hände med hjärnans aktivitet när alla yttre intryck stängdes av. Han upptäckte då att hjärnans vågfrekvens gick ner till samma frekvens som under djup sömn och

att det skänkte en oerhörd känsla av lugn. Ett flertal studier gjordes och fram till 1973 existerade endast floating inom forskningsvärlden i USA och just det året började den första kommersiella floatingtanken att tillverkas. En av de större förändringarna var att man övergick från vanligt koksalt (NaCl) till det nu använda Epsomsaltet/magnesiumsulfat (MgSO₄) vilket är betydligt skonsammare för huden och har även rent medicinska fördelar.

Stress och magnesium

Symtomen vid magnesiumbrist kan vara sömnsvårigheter, huvudvärk, migrän, högt blodtryck, irritation mm. Listan kan göras lång. Visste du att barn med ADHD ofta har magnesiumbrist?

Vad skapar då magnesiumbristen i kroppen?

Stress är naturligtvis den största faktorn men även kaffe, socker, alkohol och mycket annat.

Franska forskare vid Pasteur-institutet i Lille undersökte samspelet mellan tre av kroppens viktigaste mineraler: magnesium, zink och koppar. Slutsatsen är anmärkningsvärd: en hög magne-



siumhalt i blodet minskade den samlade risken för dödlighet i alla sjukdomar med 40 procent och i cancer 50 procent.

Två studier vid Birmingham Universitet visar att vid bad med Epsomsalt höjs magnesiumhalten men även sulfathalten i kroppen som har en rad biokemiska fördelar. De visar på att huden kan ta upp magnesium från t.o.m. ett bad i vanligt badkar där 1 dl epsomsalt använts som badsalt.

Svenska studier runt floating

Sven-Åke Bood blev doktor 2007 med sin avhandling Bending and Mending the Neurosignature där han påvisar att avslappning i en floating-tank är ett effektivt sätt att minska långvarig stressrelaterad smärta. Redan efter tolv behandlingar i floatingtanken förbättrades personernas tillstånd: Man kände sig mer optimistisk, sömnen förbättrades och samtidigt minskade stress, smärtupplevelser, ångest och depressioner. Just i syftet att minska smärtupplevelser fick nästan åtta av tio en positiv effekt.

Tidigare studier

Det finns säkert uppemot 100 olika studier gjorda om floatingens effekter men som exempel kan nämnas att Anette Kjellgren visade med sin doktorsavhandling 2003 att floating kan hjälpa många. Kroppen reagerar på följande sätt: smärtlindring, minskad stress, minskad ångest, minskad depression, minskad konsumtion av alkohol och smärtstillande medel, bra effekter på blodtrycket och även ökad kreativitet och energi. R.E.S.T är en förkortning av Restricted Environmental Stimulation Therapy som är det egentliga namnet på vad vi kallar i dagligt tal floating.

Svenska Floatingförbundet

I januari 2008 bildades ett floatingförbund och medverkande var ca 70 personer från de ca 120 anläggningarna som finns här i Sverige. Förbundet har till uppgift att verka för floatingens utveckling i Sverige och att främja och samordna svensk floating i internationella sammanhang och med olika medel sprida floating och dess hälsoeffekter till allmänheten. Man verkar också för att få floating terapin under högkostnadsskyddet inom sjukvården.

Floating Hur gör man?

- Man duschar hela kroppen noggrant.

- Öppnar de två dörrarna och går in i tanken, sätter sig där man ska ligga under floating tillfället och stänger sedan dörrarna.

- Läger sig ner i vattnet och eftersom det är så hög salthalt så flyter du upp med hela kroppen. Det går åt ungefär lika mycket kraft att sänka armen i vattnet som att lyfta den. Man svävar och tyngdkraften känns inte längre. Skillnaden mellan luft och vattenytan suddas ut, övriga sinnen går ner i varv vilket ger möjlighet till maximal avkoppling och välbefinnande. Hjärnan kan börja att återställa balansen i kroppen. Ventilation ser till att det inte blir kvavt inne i tanken.

- Man ligger nu i vattnet 45 minuter med ljud och ljus eller utan. Det bestämmer man själv. I vissa böcker talar man om att dessa 45 minuterna motsvarar mellan fyra och sex timmars sömn.

- När det är tid att gå upp så öppnar man enkelt de två dörrarna och ställer sig upp, går ur tanken för att duscha.

Baddelen är förstuds fortfarande viktig. Spa är ju förkortning av salus per aqua – hälsa genom vatten. Och med tanke på att vi består av sjuttio procent vatten är det kanske inte så konstigt att vi mår bra av det.

Stefan Gerleman

Floating?
Mer information på
www.restingwell.se

Mönsterskyddad design med unik ingång

Våra fördelar
Kostnadseffektiv
Invändig storlek • Ingången
Lättskött • Lättservad
Informationssidor om floating

Restingwell Sweden
Nybygget, 567 91 Vaggeryd. 0393-220 70, 0735-450 390
www.restingwell.se

Restingwell
FLOATING