

Schwangerschaft und Floaten

als Mann mag ich etwas mehr Mühe haben, mir vorzustellen was es bedeutet, hochschwanger zu sein. Als Masseur und *körperbewusster* Mensch nehme ich für mich jedoch in Anspruch, darüber etwas mehr zu wissen, als der *Durchschnittsmann*.

Floaten ist wohl die *ganzheitlichste* aller Entspannungstechniken. Gerade für Frauen in späteren Schwangerschaftsphasen wird das Gewicht des werdenden Lebens zu einer enormen Belastung für den gesamten Bewegungsapparat, der nicht darauf konditioniert ist, zwei Menschen zu tragen. Bekanntlich hängt da nicht *nur* das Gewicht des Ungeborenen an der werdenden Mutter, sondern zusätzlich noch das Fruchtwasser etc. so dass bis zum 9. / 10. Schwangerschaftsmonat normalerweise 10kg bis 15kg *Mehr*-Gewicht zusammen kommen.

Hochschwangere, die bereits einmal in den Genuss des Floatens gekommen sind, möchten diesen nicht mehr missen. Das gesamte Gewicht auch nur für die Zeit eines Floats (normalerweise eine Stunde) 'abgeben' zu können, schwerelos in der Starksole zu schweben, ist wohl in keiner Phase des Lebens schon nur aus dieser Perspektive vergnüglicher.

Was ist Floaten überhaupt?!

Beim Floaten legt man sich in eine konzentrierte Salzlösung. Das Wasser ist hochgradig mit Magnesium-Sulfat angereichert. Dadurch wird das spezifische Gewicht der Lösung so hoch, dass der Körper mühelos getragen wird, er oben auf schwimmt. Man empfindet diesen Zustand sehr schnell so, als ob man schwerelos wäre. Durch die weitestgehende Eliminierung der anderen auf den Körper einwirkenden Reize (optisch - Licht, akustisch - Geräusche, thermisch - Kühle oder Wärme) kann auch die in Meditationstechniken ungeübte Floaterin in kürzester Zeit sehr tiefe Entspannungszustände erreichen.

Die Starksole wirkt zudem ausgesprochen heilsam über die Haut auf den gesamten Organismus, so werden einige sonst praktisch unheilbare Hautkrankheiten beim Floaten gelindert, oft sogar geheilt. Die Haut wird auch bei längerem Verweilen nicht aufgeweicht, sondern sensationell gepflegt. Spuren des Magnesiums werden durch die Haut aufgenommen und sind danach - und für einige Tage - labortechnisch nachweisbar. Aus diesem Grunde ist von Floating in den letzten 2 Schwangerschaftswochen abzuraten. Das Magnesium würde die Muskulatur zu stark entspannen, der Geburtsvorgang erschwert. Bis zwei Wochen vor der vorgesehenen Geburt darf, kann, sollte gefloatet werden.

Die tiefe Entspannung und die darauf folgende Ausgeglichenheit ermöglichen der werdenden Mutter, die Zeit der Schwangerschaft entsprechend tiefer und sinnlicher zu erfahren. Diese positiven Gefühle übertragen sich natürlich auch auf den Embryo.

Kaum zu glauben, doch wie es sich anfühlt, schwerelos und geborgen in Mutters Bauch zu schweben, können Sie während des Floatens selber erleben!

kleine Linksammlung zum Thema:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Floating>

<http://www.floatbern.ch>

<http://www.floatconcept.ch>

Walter Bärtschi, 28.8.2010