

Einführung zum Floaten

Beim Floaten geht es in erster Linie um eine Reizreduktion, wir eliminieren möglichst alle Reize:

- visuelle Reize
- auditive Reize
- Temperaturreize und
- Schwerkraftreize

Wir gehen nun kurz alle diese Reizebenen durch, anschliessend kommen noch einige praktische Tipps, danach sind Sie perfekt für Ihren ersten Float vorbereitet.



Visuell erreichen wir eine Reizreduktion vor allem über das Fehlen von Licht, d.h. wir löschen dieses. So kommen unsere Sehorgane zur Ruhe.

Das Licht in den Räumen ist über einen Bewegungsmelder geschaltet, so lange Sie aktiv unterwegs sind, brennt das Licht, sobald Sie sich im Pool / in der Muschel zurückziehen, geht dieses innert einiger Minuten aus.

In der Muschel gibt es ein Licht, das je nach Wunsch manuell ein- und ausschaltbar ist, aber auch von aussen eingeschaltet werden kann, als 'Weck'-Signal. Im Poolraum gibt es ebenso ein Wecklicht – neben der Türe. Zudem kann man im Pool auf Wunsch mit Kerzenlicht floaten.

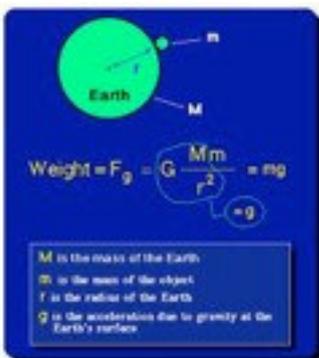


Auditive Reize werden über eine gute Schallisolation der Räume, sowie über das schwere, stark schallabsorbierende Wasser (in der Muschel zusätzlich durch die Hülle) reduziert.

Sie können Ohrstöpsel tragen, um die Gehörgänge vor eindringendem Salzwasser zu schützen. Sie können gerne darauf verzichten, bloss sollten Sie dann die Gehörgänge nach dem Float mit Klarwasser und Wattestäbchen reinigen, damit keine Salzablagerungen zurück bleiben. (Meditative) Musik einzuspielen empfiehlt sich, wenn Sie Mühe haben, bei vollständiger Ruhe abzuschalten. Beim Einzelfloaten (in der Muschel) können Sie auch die Option wählen, mit 5 Minuten Musik einzusteigen und am Schluss durch meditative Klänge sanft geweckt zu werden.



Temperaturreize empfangen wir über Kälte- und Wärme-Sensoren in der Haut. Beide sprechen zwischen ca 34°C und 36°C nicht an, weshalb wir das Wasser und die über dessen Oberfläche befindliche Luft auf 35°C, entsprechend unserer Hauttemperatur konstant halten. Dadurch lösen sich die Körpergrenzen auf, wir fühlen uns eins mit dem Salzwasser und im besten Fall kann der Körper selber 'verschwinden'.



Die Schwerkraft spüren und lokalisieren wir vor allem da, wo wir mit der Erde bzw. z.B. einem Möbelstück Kontakt haben, sei es nun ein Stuhl, eine Matratze o.ä., also über Drucksensoren in der Haut. Beim Floaten entfallen diese Drucksensationen, bzw. sie sind zu gering, als dass wir sie wahrnehmen könnten, zudem sind sie nicht mehr lokalisierbar, da sie auf die gesamte Körperrückseite wirken. Dadurch erzeugen wir eine Illusion der Schwerelosigkeit, da das Gewicht 'weg ist'.

Viel Schwerkraftwahrnehmung haben wir im Sensorium, bzw. der Steuerung unseres Stützapparates. Durch die völlige Ruhigstellung des motorischen Teiles des Bewegungsapparates und die optimale und stabile Lagerung des Körpers in allen Dimensionen fährt in der Folge auch der sensorische Teil des Stützapparates herunter. Dies kann ausser beim Floaten kaum erreicht werden – allenfalls noch bei einer extrem tiefen Meditation. Was daraus resultiert ist ein noch tieferer Entspannungszustand.

Praktische Tipps ums Floaten:

Es gilt die Augen vor dem konzentrierten Salzwasser zu schützen, da dieses Schleimhäute reizen würde. Abgesehen vom Plantschen ist es sehr heikel, mit den nassen Händen das Gesicht zu berühren, ebenso kann beim Aufstehen oder sich Aufsetzen Wasser von den Haaren in die Augen rinnen. Solange man diese Situationen vermeidet, passiert nichts, andernfalls liegt für diesen Zweck neben dem Pool ein Waschlappen auf, in der Muschel hängt er ebenso auf, zusätzlich gibt es Sprayflaschen mit klarem Wasser.

Zu den Positionen: Zu Beginn legen Sie sich erst flach auf den Rücken, legen die Arme neben dem Körper ab und lassen den Kopf gehen, dieser fällt

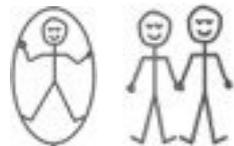


dem Körper ab und lassen den Kopf gehen, dieser fällt zuerst eher unangenehm weit nach hinten, da die Brustwirbelsäule relativ starr und im oberen (Schulter-) Bereich nach vorne gekrümmt ist, wird die Halswirbelsäule etwas nach hinten



abgeknickt. Durch die Tiefstentspannung, die sich beim Floaten fast unwillkürlich einstellt, streckt sich aber auch die Brustwirbelsäule merklich, der ganze Rumpf wird zunehmend gerader, der Kopf liegt bequemer. Abschalten, entspannen und tief durchatmen – und es klappt!

Statt die Arme neben dem Körper zu lagern, ist es auch möglich, diese über den Kopf zu nehmen, hinter dem Kopf zu verschränken, auf den Bauch zu legen oder auch nur Handflächen nach oben umgedreht neben dem Körper zu lagern. Die Position kann etwas stabilisiert werden, indem man sich in der Muschel etwas festhält, d.h.



mit den Finger- und Zehenspitzen gegen die Wand verstrebt. Beim Paarfloaten erreicht man mehr Stabilität indem man gegenseitig die Hände reicht, jeder ungewollte Körperkontakt stört eher, da er, beide aus der Tiefstentspannung zurückholt.



Die Wasser- & Körperhygiene wird analog zum Schwimmbad durch eine ganz normale Filter- und Desinfektionsanlage erreicht. Zusätzlich bieten wir Ihnen aber einen zusätzlichen Sicherheitsaspekt, die Ihnen kein Schwimmbad versprechen kann und zwar wiederum die hohe Salzkonzentration. Es ist dies der gleiche Effekt, der das Tote Meer buchstäblich leblos macht. Kaum ein Keim kann darin überleben, die Salzlösung ist praktisch selbstreinigend, selbstdesinfizierend und die oben genannten technischen Anlagen geben bloss die letzte Sicherheit betreffend der Hygiene, dies auch ohne Chlor!

Bitte duschen Sie vor dem Float, um das Wasser zu schonen aber auch um einen besseren Effekt des Salzwassers auf die Haut zu erzielen, wirkt dieses doch extrem hautpflegend, nährend, entschlackend – und dies natürlich umso besser, wenn diese vorgängig sorgfältig gereinigt wurde. Nach dem Float ist es wichtig, sich nochmals zu duschen, um das Salzwasser auf der Oberfläche zu entfernen und einer Krustenbildung vorzubeugen. Diesmal aber sicherlich ohne Duschgel, Shampoo oder Seife, um den positiven Effekt des Salzes auf die Haut nicht zu zerstören.



Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie diese uns gerne stellen!