

# Floating



Floating innebär att flyta i saltvatten, innesluten i en tank. Avsikten är få både mental som muskulär avslappning.

I floating är det meningen att en människa skall flyta på jämnt tempererat saltvatten, innesluten i en tank. Den mörka tanken innebär att ljud- och ljusupplevelser utestängs. Floating syftar till djup avslappning, frammånad av och kombinerad med en form av sensorisk deprivation (brist på sinnesintryck). Några effekter som floating anses kunna bidra till är en sänkning av blodtrycket, stabilisering av oroligt hjärta, effektivare ämnesomsättning och en ökad sensitivitet.

Att flyta viktlost och låta hjärnan vila från omgivningens ljud och ljus kan minska stress och smärta samt öka kreativiteten. Det visar en doktorsavhandling i psykolog skriven av Anette Kjellgren, där floatingens effekter på vår hälsa står i fokus.

Att stängas in i en ljud- och ljusisolerad saltvattentank kan kanske låta otäckt, men floating uppfattas oftast som något väldigt skönt och behagligt. I floatingtankens varma mörker och tystnad får varje enskild muskel och organ i kroppen vila fullständigt. Hjärnan påverkas inte längre av gravitationen och den behöver inte heller sköta balansen. Istället får hjärnan göra det den är bäst på. Att åter skapa balans i kroppen och reparera kroppens vitala delar.

Idag har vi ett stressamhälle som tyvärr tar mycket energi från oss. Det är viktigt att vi ger kroppen möjlighet att fylla på energidepåerna. Floating ger både muskulär och mental avslappning som ger ett tillstånd i kroppen som ökar och underlättar energipåfyllningen.

*Efter en timme i floatingtanken så stiger Du upp som en utvilad människa med ny energi. Floating kan kombineras både med massage och mental rådgivning för att öka effekten.*

**abata friskvård** erbjuder er personal kan komma till vår praktik för massage och floating. Även mental rådgivning och stresshantering för en mer harmonisk och effektiv personal.

abata friskvård rekommenderar och är återförsäljare till

