



Il piacere del floating fra relax e terapia antistress

di Giorgio Maggiore

È pensiero comune che lo stato massimo di rilassamento che ogni soggetto umano prova, lo si raggiunge immersi nel liquido amniotico nel ventre della propria madre. La si immagina, infatti, come la condizione più naturale e rassicurante, molto distante da quelle tensioni psicofisiche che sono effetto dei rapporti sociali fra gli adulti. Nella storia dell'uomo l'acqua calda è sempre stata d'aiuto per rilassare i muscoli e rimuovere le tensioni, e molti studi di neurofisiologia dimostrano come l'immersione e il galleggiamento possano influire sulla percezione del dolore perché il calore stimolando le terminazioni nervose cuta-

nee, insieme al rilassamento dei muscoli dei follicoli piliferi, produce sensazioni piacevoli, riduce la secrezione di adrenalina e induce la produzione di onde cerebrali alfa che creano uno stato di relax mentale. Comprensibile, quindi, che nel campo del benessere e dei trattamenti antistress si sia sempre cercato un modo per riprodurre quella sensazione primordiale anche solo per un breve periodo. Il presupposto teorico, della *Floating therapy*, messo a punto dal dr. John Lilly negli anni '50, è che il cervello impiega quasi l'85% del suo potenziale per gestire gli stimoli esterni come la gravità, la temperatura, il tatto, la luce, i suo-

ni. Solo eliminando quindi tutte le distrazioni esterne si può raggiungere livelli profondi di rilassamento e meditazione. Aggiungendo alla deprivazione sensoriale il galleggiamento sull'acqua si ottiene uno dei modi più naturali, per favorire il relax e lenire il dolore. È sufficiente una specifica spaziosa cabina riempita con 25 cm di soluzione super-satura di sali di magnesio (Sali di Epsom), per ricreare le condizioni simili al Mar Morto e far sì che il corpo galleggi come nello spazio, libero dalle forze di gravità, senza sforzo sulla superficie dell'acqua riscaldata a temperatura corporea, e viva una sensazione di assoluto abbandono.



mento. Con la *Floating therapy*, l'effetto si prova già nella prima sessione ed evidentemente si rafforza con più sedute regolari, mantenendosi anche molto tempo dopo ogni seduta. A chi si rivolge? A chi vuole eliminare lo stress; ridurre la tensione nei muscoli e nelle articolazioni; aiutare il processo di auto-purificazione del corpo e migliorare la concentrazione e la sincronizzazione degli emisferi cerebrali; stimolare la creatività, la vitalità e l'energia. E naturalmente a quelle donne che in attesa di un figlio vogliono regalarli un'ora di pace assoluta nel loro ventre.

In questa pagina diverse installazioni della cabina per la Floating Therapy in ambienti caratterizzati da design moderni o più tradizionali

Nel buio e silenzio assoluti ogni muscolo del corpo può rilassarsi. Il processo di avvicinamento alla deprivazione sensoriale è lento e graduale: si inizia con una tenue luce blu subacquea e una musica di sottofondo rilassante. Si entra nella vasca illuminata, ci si sdraia in una posizione comoda mentre il corpo si solleva facilmente con la testa che rimane al di sopra dell'acqua, a causa della sua concentrazione salina. Poi la luce e il suono scompaiono gradualmente, fino a quando finalmente arriva il silenzio assoluto e buio. Ci si allontana dalle sensazioni tattili, olfattive, gustative e uditive cui siamo costantemente sottoposti. Dopo qualche minuto la mente si estrania, il cervello rilascia enormi quantità di endorfine (ormoni della felicità), riducendo l'attività dell'emisfero sinistro (logico) e aumentando

l'attività del destro (emotivo). L'assenza di gravità permette inoltre il rapido recupero da eventuali infortuni e altri benefici psicofisici. Il cervello passa gradualmente alle onde alfa, theta e persino delta un percorso ricercato e raggiungibile da maestri di yoga e di meditazione solo dopo anni di allena-



L'originale cabina per la Floating Therapy è distribuita in Italia da Floating SPA 334.3966922 info@floating-spa.it ilwellnessintelligente.it