

Als herboren na een uurtje floaten

Gewichtloos in een cabine met zout water drijven en er totaal relaxed en ontstresst weer uit komen. Dat is het idee achter floaten. In Amsterdam kon het al een tijdje. En sinds kort heeft ook Floatplaza Rotterdam haar deuren geopend. Metro-verslaggever Sanne van der Most gaf zich over aan een uur gewichtloosheid.

Tussen alle verbouwingsherie van het Centraal Station is het Floatplaza vlakbij het Groothandelsgebouw een oase van rust. Een 'terug naar de baarmoeder gevoel' zou je er van krijgen. Nu kan ik me uit die periode van mijn leven vrij weinig herinneren, maar wie weet komt het straks allemaal weer boven. De cabine zelf ziet er uit als een groot wit ei, dus wie weet. Een beetje ontspanning kan ik in elk geval wel gebruiken. Vier grote deadlines deze week, een fietsband die weer eens veel te zacht was, de metro die vervolgens tien minuten vertraging had en ik heb al een paar dagen het

Effectiever dan bedrust



VOLLEDIG afgesloten.

- Floaten staat voor Flotation REST, kort voor Restricted Environmental Stimulation Therapy, een therapie waarbij je volledig wordt afgesloten van prikkels van buitenaf.
- De floatcabine is gevuld met 800 liter water en 500 kilo opgelost Epsomzout; een zoutsoort met een neutrale PH-waarde, dat al eeuwen wordt gebruikt om de huid te verzachten.
- Omdat het water en de lucht in de cabine precies op lichaamstemperatuur zijn, kunnen je spieren volledig ontspannen, stroomt er meer bloed door je bloedvaten en worden je hartslag en hersenfrequentie verlaagd.
- De gewichtloosheid die door de dichtheid van het zoute water ontstaat, zorgt voor een totale ontspanning die, zo blijkt uit onderzoek, vergelijkbaar is met de REM-slaap en zelfs effectiever is dan bedrust.

gevoel dat ik griep ga krijgen. Kortom, de ideale ingrediënten om een uurtje te relaxen.

Als ik helemaal ben uitgekled en oordopjes in mijn oren heb gedaan - "zoutkristallen in je oor kunnen gaan groeien en dat kan heel vervelend zijn", vertelt de Floatplazamedewerker me - stap ik in het grote witte ei. De binnen-



RICHARD VAN DER KLAUW/METRO

EERST LEG IK mijn armen nog in mijn nek omdat ik bang ben voor zoutkristallen in mijn ogen. Maar na verloop van tijd blijkt dat helemaal niet nodig.

kant is azuurblauw, net als zwembadwater, en het water zelf voelt lauwwarm en glibberig aan. Op sommige plekken prikt het een beetje, zeker als je net je benen of bikinilijn hebt onthaard. Op echte wondjes kun je overigens vooraf vaseline smeren.

Met één arm trek ik de capsule dicht. Hier moet ik me dus de komende zestig minuten gaan ontspannen. Langzaam ga ik zitten. Tegen de wanden van de cabine zitten een paar grote plastic knoppen. Een om de muziek, new age dus erg relaxed, uit en aan te doen, een voor extra lucht, een aan- en uitknop voor het licht en een knalroede alarmknop voor als er iets misgaat.

Tijdloos

Om me helemaal te ontspannen en een uur niet aan deadlines, interviews en alle andere dingen die ik nog moet regelen te denken, doe ik zowel de muziek als het licht uit. Gewoon een uur lang helemaal niets, in het pikkedonker in een ei vol zout water. Ik hoop dat ik dat volhoud. Als snel voel ik dat ik op het water drijf en dat ik inderdaad gewichtloos ben. Mijn

armen en benen zweven om me heen; een heel bijzonder gevoel.

Wat kost het?



- Floatplaza op het Weena 713-715 biedt floatsessies aan van 45 minuten (€32,50), 60 minuten (€37,50) en 120 minuten (€70,00). Combinaties met ontspanningsmassages zijn ook mogelijk. Voor meer informatie: 010 28 00 999 of www.floatplaza.nl.

Eerst leg ik mijn armen nog in mijn nek omdat ik bang ben voor zoutkristallen in mijn ogen. Maar na verloop van tijd blijkt dat helemaal niet nodig. Ik blijf gewoon drijven. Ineens bedenk ik me dat ik mijn mobiele telefoon vergeten ben uit te zetten. Ik hoop niet dat hij tijdens mijn sessie afgaat, want ik moet nu relaxen. In het begin lukt dat niet erg. Ik

beweeg heen en weer in de cabine om te voelen hoe lang ik meedien. Ook draai ik me even om en ga een tijdje met mijn hoofd aan de andere kant liggen, om vervolgens te constateren dat ik bijna niet meer weet wat onder en boven is. In een poging het licht aan te doen om te zien hoe het er ook al weer uitziet in dit minizwembadje, druk ik per ongeluk op de alarmknop. Dat is waarschijnlijk vaker gebeurd, want er komt gelukkig niemand naar me toe om me te redden.

Blijve dingen

Na een minuut of tien schat ik, want voelt nogal tijdloos in het ei, beginnen mijn gedachten een beetje de vrije loop te gaan en denk ik alleen nog maar aan blijve dingen. Dat ik straks lekker sushi

ga eten hier in de buurt, welke kleuren leggings ik nog wil kopen en aan de volgende reis die ik ga maken; naar India of toch maar eerst Zuid-Amerika?

Steeds dieper in gedachten verzinken, gaat langzaam het licht weer aan. "Je sessie is afgelopen", klinkt het door de intercom. Nu al? Dat ging snel. Langzaam kom ik omhoog en open ik mijn ei. Ik voel me helemaal rozig en zacht, alsof ik lekker in bad heb gezeten, maar dan niet zo duizelig bij het opstaan omdat het water te heet was. Onder een douche met heel veel stralen, spoel ik al het zout van me af. Als ik buiten ben, zie ik dat ik drie oproepen heb gemist. Helemaal niets van gehoord toen ik in mijn eitje lag. De rest van de dag voel ik me fit en een beetje als herboren. **SANNE VAN DER MOST**



BEKIJK DIT PLAATJE 4 SECONDEN EN SLA DE BLADZIJDE OM.

ONGEKEND!

ACTIECODE: ME0611

Packard Bell Laptop

- 15" TFT breedbeeld
- Mobile Intel® Celeron® M410 1,46GHz
- 256 MB DDR2 / 128 MB videogeheugen
- 50 GB harddisk
- 802.11 b/g WIFI
- Windows XP Dual Boot NL / ENG

van €998,- nu

€ 495,-

nu voor

€ 12,50

p.mnd.

*actiesepje 6 maanden

BESTEL DIRECT: 0900 - 999 88 77

super goedkoop mobiel bellen vanaf 3 cent p.min.

Telfort. Sim Only 200 + 100 belmin. €25,- € 7,95
300 + 150 belmin. €28,- € 9,95 **€ 9,95** 450 belminuten p.mnd.

mobiele telefoons.nl

www.mobieletelefoons.nl ★ info@mobieletelefoons.nl