

Laat alles maar van je afglijden



Wat is floaten? De naam zegt het al: 'drijven' (op water). Een ieder kent wel de Dode Zee waar je, door het hoge zoutgehalte, alleen maar hoeft te gaan liggen en je drijft al. Dit fenomeen wordt nagebootst in speciale cabins, die zelfs afsluitbaar zijn om indrukken van buitenaf te weren. Floaten, officieel Floatation REST (Restricted Environmental Stimulation Therapy) is van oorsprong een medisch-therapeutisch middel, ontwikkeld door een Amerikaanse neuroloog.

Ontdek een nieuwe gave dimensie van maximale ontspanning

Float je Fit!

In de hectiek van alledag rennen en vliegen we van hot naar her. Alles heeft haast. Werk, gezin, vrienden, hobby's en dagelijkse verplichtingen vreten energie. Je batterij raakt leeg, de stressbarometer nadert de rode zone. Daarom gaan we vaak actief op zoek naar manieren om te 'ontstressen'. We gaan uitwaaien op het strand, wandelen in de bossen of fietsen door de weilanden. Op vakantie gaan is vaak ook heel effectief. Er zijn echter ook diverse therapieën ter voorkoming van stress. Eén zeer bijzondere therapie wil GAAF! je niet onthouden: floaten. Ik sprak met floatexpert Lex van der Wolf uit Breda over deze nieuwe benadering van ontspanning. Lex start dit najaar 'Float Plaza' in Rotterdam.

Wat doet floaten met je? Lex: "Floaten geeft je een werkelijke unieke ervaring van gewichtsloosheid. Alle spieren en organen ontspannen zich maximaal. Je ademhaling wordt kalmer en je hart slaat in een rustiger ritme. De omgeving, het warme water, het gevoel dat je wordt gedragen door het water, dit alles draagt ertoe bij dat het floaten een ideale manier is om de turbulentie van het dagelijks leven van je af te laten glijden. Gedachtenstromen verdwijnen langzaam maar zeker in het niets. Het lijkt alsof je in een andere dimensie terecht komt."

Klinkt super. Scepticus als ik ben wil ik het zelf ervaren voordat ik het geloof en neem de proef op de som. De floatcabine is imponanter dan ik had verwacht. De bak is gevuld met 800 liter water waarin een grote hoeveelheid Epsom-bitterzout is opgelost en de temperatuur is heerlijk 35,5°C. Een ingenieus zuiveringssysteem zorgt ervoor dat iedere floater verzekerd is van schoon water. Een lampje (dat je aan en uit kunt zetten), een intercom en luidsprekerboxen completeren de cabine.

Ik stap in de cabine en ondervind al meteen de opwaartse druk van het zoute water. Dit merk je vooral als je wilt gaan zitten of liggen. Dat valt tegen. Na wat komische duikelingen krijg ik het echter onder de knie. Verwend met een luchtkussentje onder mijn hoofd (zodat mijn oren niet in het water liggen) en oordopjes, probeer ik de rust te vinden om te floaten. Al vrij snel geniet ik van het floatgevoel. Drijven in het niets, een heerlijk gevoel, als zweven in de

ruimte. Ik ben zelfs momenten even weg geweest. Wat een unieke ervaring.

Relaxed stap ik uit het bad. Lex vertelt dat het ultieme floaten eigenlijk in een gesloten cabine plaatsvindt, zonder licht en geluid. Dat is voor een volgende keer, want de belevenis moet na een aantal floatsessies alleen maar intenser zijn.

Floaten heeft een historie die teruggaat naar de jaren '50. Waar toen de nadruk lag op ontspannen in de recreatieve sector (sauna, zwembad, hotel e.d.), wordt floaten nu ook gebruikt ter bevordering van de gezondheid. Zo herstellen sporters sneller na een

'HET LIJKT ALSOF JE IN EEN ANDERE DIMENSIE TERECHTKOMT.' KLINKT SUPER.

inspanning omdat lichaam en geest totale rust krijgen tijdens een floatsessie. En niet alleen de herstelperiode is korter, ook de gevoelens van vermoeidheid, spierpijn en stramheid zijn minder. Voor veel topsporters zoals Carl Lewis (atletiek), Glasgow Rangers en Manchester United (voetbal), José Mariá Olazábel (golf) en de Holland 8 mannen en Holland 2 vrouwen (roeien) is floaten een vast onderdeel van hun trainingsprogramma. Als zulke prominenten floaters er baat bij hebben, moet het voor ons 'gewone stervelingen' toch ook effect sorteren.