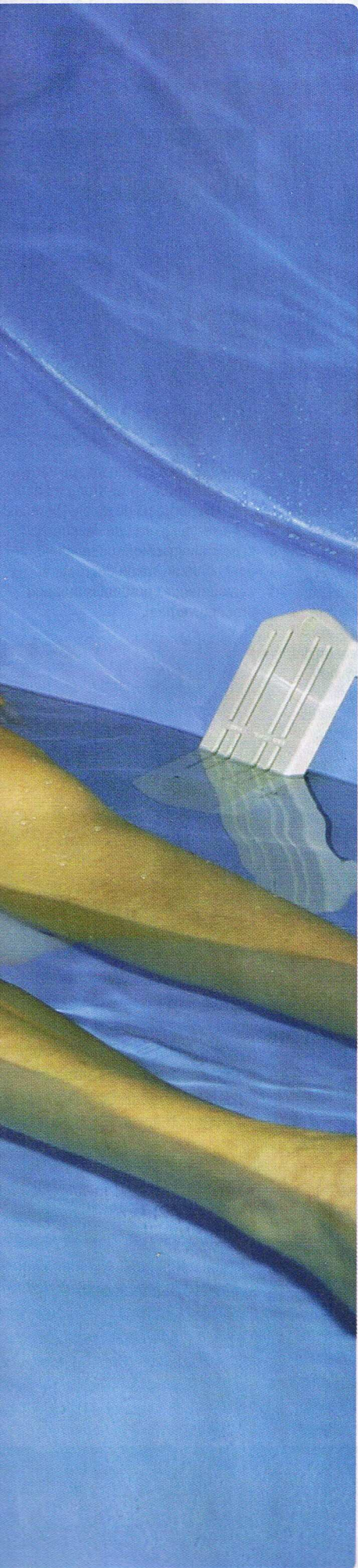


Drijvend ontspannen



Rotterdam is een nieuwe relaxplek rijker. In het Groothandelsgebouw kun je van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat terecht voor een potje drijven in een warm bad. Maar kijk uit dat je niet kopje onder gaat, want het water is zout, héél zout!

“Kopje onder zul je niet snel gaan, want het water is zó zout dat je blijft drijven,” vertelt Marc Lauwerys. Samen met twee collega's begon hij Float Plaza aan het altijd winderige Weena. “Ooit hoorden we eens een verhaal over matrozen die voor in het schip in oliewater sliepen. Door het wiegen in oliewater waren ze zo uitgerust, dat ze aan drie uur slaap genoeg hadden. Dat vonden wij zo fascinerend en uiteindelijk kwamen we uit op floaten, drijven op zout water in een capsule.”

Energie opwekken

In Elysium, het sauna- en thermencentrum in Bleiswijk, kun je al langer dobberen in het zoutwaterbad. Maar volgens Marc is dat toch totaal iets anders. “Hier in Float Plaza lig je helemaal alleen in een donkere, afgesloten ruimte. Je krijgt dus geen prikkels van buitenaf en daardoor kun je totaal ontspannen. Mensen vallen dan ook regelmatig in slaap. Wat het beste moment is om te floaten, verschilt per persoon. Sommigen doen het 's ochtends voor het opwekken van energie. Anderen doen het 's avonds, omdat ze er loom van worden.”

Wetenschappers en therapeuten denken dat je de slaapbehoefte kunt verkleinen als je vaker float. Tijdens het floaten kom je namelijk in je REM-slaap, de periode waarin je het meest uitrust en het meeste droomt. Marc: “Het is wetenschappelijk onderzocht en bewezen: floaten vermindert stress en bevordert de creativiteit, de concentratie en het leervermogen. En het is ook nog eens goed voor je huid.”

Ook al slaap je in water, sprake van een wrede verdrinkingsdood is er niet. Omdat je gewichtloos bent, knelt je lichaam nergens af en krijgen je hersens geen signaal dat je je om moet draaien. Het zout in het water zorgt er ook nog eens voor dat je niet gerimpeld uit bad stapt.

Kikker

Tijd voor een testje dan maar. Voordat je in de cabine stapt, neem je een douche om het vuil van

de stad van je af te spoelen. Vervolgens doe je de oordopjes in en stap je in de blauwe cabine. Kussentje in de nek, deur dichttrekken en liggen maar. Om me heen klinkt het geluid van een kabbelende rivier. Maar voor het ultieme floatgevoel moet het licht én het geluid uit. Het is even wennen binnen in de afgesloten cocon, maar al snel ontspannen ook mijn nekspieren. Ik dobber en droom over van alles en nog wat. Ik slaap!

‘Kopje onder zul je niet gaan, daar is het water te zout voor.’

Opeens schrik ik wakker van een geluid. Het lijkt alsof er een kikker in het water zit. Het blijkt het knorren van mijn eigen buik. Floaten maakt hongerig. Ook gaat het licht langzaam aan en uit, de tijd zit erop. Als ik na een uur weer buiten sta, ben ik zó rozig dat ik geen zin meer heb om te werken. Zorg er dus voor dat je na het floaten geen verplichtingen meer hebt! ■

Floaten

Floaten is gewichtloos dobberen in zout water in een speciaal ontworpen cabine. De azuurblauwe cabine bevat zo'n 800 liter water en ongeveer 500 kilo bitterzout. Het water heeft dezelfde temperatuur als het lichaam. Na elke sessie wordt het water gefilterd. Floaten doe je overigens compleet naakt.

INFO

Float Plaza, Weena 713-715, 010 280 09 99.
Dagelijks open van 09.00 – 23.00 uur.
Voor 45 minuten floaten betaal je € 32,50, langer kan ook. Voor meer info: www.floatplaza.nl.