

## **Dryfowanie, które leczy**

**Flotacja czy floating póki co nie wywołują w głowach zbyt wielu skojarzeń. Tylko patrzeć, kiedy to się zmieni, bowiem specjaliści coraz częściej wskazują na dobroczynny wpływ tej metody, mówiąc o leczeniu bólu, konieczności zrelaksowania się w zabieganym życiu, a nawet leczeniu depresji**

„Mrok jest czarny jak smoła, jest niesamowicie cicho. Unosiłam się w słonej wodzie, wewnątrz zbiornika, przez który nie przenikały ani światło, ani dźwięk. Powietrze i woda są w tej samej temperaturze, co moja skóra i zdaję sobie sprawę, że nie jestem pewna, gdzie kończy się moje ciało, a zaczyna moje otoczenie.” – tak o swoich pierwszych doświadczeniach z floatingiem pisze Catherine Dibenedetto dla „Health”.

### **Mózg w izolacji**

Floating, zwany z polska flotacją, terapią unoszenia na wodzie czy nieco bardziej naukowo deprywacją sensoryczną, dopiero przeciera w Polsce szlaki. Ma się za to dobrze w Stanach Zjednoczonych, gdzie badania nad takim rodzajem terapii zapoczątkował na przełomie lat 50. i 60. ubiegłego stulecia John Cunningham Lilly. Warto w tym miejscu przyjrzeć się bliżej sylwetce prekursora floatingu, który dziś obwołuje się remedium na wszelkiej maści bóle, a także niezawodnym sposobem głębokiej relaksacji. A warto dlatego, że Lilly był psychiatrą i psychoanalitykiem, zaś deprywacją sensoryczną zajął się, by zbadać, jak zachowuje się ludzki mózg w warunkach izolacji. Do tego celu posłużył mu skonstruowany wedle własnego pomysłu zbiornik, gdzie ciało poddanej badaniu osoby unosiło się w odpowiednio podgrzanej i osolonej wodzie. Konieczne było przy tym zachowanie całkowitej ciszy, a także brak jakichkolwiek bodźców, czy to termicznych, czy dotykowych.

### **Od psychologii po relaks**

Zbiornik Lilly’ego okazał się znakomitym narzędziem podczas badań psychologicznych i to w tej dziedzinie był przez lata wykorzystywany. Szybko okazało się jednak, że krótkotrwałe pozbawienie mózgu bodźców może mieć nań zbawienny wpływ – tak narodził się floating. A może raczej, jak chcieli doktorzy Peter Suedfeld i Roderick Borrie z Uniwersytetu w Kolumbii Brytyjskiej, którzy eksperymentowali z terapeutycznymi korzyściami tej techniki, nie tyle floatingu, co REST (Restricted Stimulation Therapy – Terapia Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej) lub flotacji REST.

### **Godzina w kosmosie**

Bez względu na nazwę, floating czy też flotacja REST, pozostaje dla mózgu człowieka niezwykłym doświadczeniem. Wszystko przez to, że to w kabinie przestaje na nas działać siła grawitacji, można więc poczuć namiastkę kosmosu na ziemi. Ciepła woda, a właściwie roztwór wody i soli Epsom z siarczanem magnezu, otula ciało, jednocześnie nie pozwalając mu się zanurzyć. Otacza nas całkowita cisza, a jedyne co można usłyszeć, to rytm własnego oddechu. I tutaj właśnie zaczyna się magia – brak bodźców sprawia, że fale mózgowe zmieniają swą częstotliwość z  $\beta$  lub  $\alpha$  na fale  $\theta$  (*theta*). Nasz mózg zazwyczaj przestrasza się na nie jedynie na chwilę przed zaśnięciem oraz w momencie budzenia się. Podobne stany osiągną buddyjscy mnisi w stanach głębokiej medytacji. Podczas sesji floatingu mózg może pozostać w stadium  $\theta$  przez kilka minut, zachowując jednak przy tym pełną przytomność. Zwykło się przyjmować, że przedłużony stan  $\theta$  świetnie wpływa na rozwój kreatywności, a także wspomaga koncentrację podczas nauki.

Flotacja REST służy jednak nie tylko temu, ta terapia to doskonały przykład na to, jakie cuda potrafi ludzki mózg. Otóż godzinna sesja w kapsule pozwala na osiągnięcie stanu niezwyklej relaksacji – u pacjenta obniża się ciśnienie krwi, za to jej krążenie maksymalnie wzrasta. To z kolei sprawia, że terapia przyspiesza odnowę biologiczną, a przede wszystkim pomaga zniwelować bóle, w szczególności stawów i mięśni. Dlatego tak chętnie korzystają z REST sportowcy, by wspomnieć chociażby takie sławy, jak piłkarz Wayne Rooney czy koszykarz Shaquill O’Neal.

### **Częstochowa z dostępem do morza**

Sama sesja nie wymaga od pacjentów w zasadzie żadnego wysiłku, więc większość bez obaw może korzystać z dobrodziejstw terapii. Floating polega bowiem na unoszeniu się na powierzchni ciepłej i mocno zasolonej wody, w warunkach podobnych do tych, jakie w naturze oferuje Morze Martwe. Jedyna różnica jest taka, że zamiast dryfować po otwartych wodach, tutaj wchodzimy do sporych rozmiarów kapsuły, aby w płytkiej wodzie zafundować swojemu umysłowi i ciału jedno z najbardziej relaksujących doznań. Te doznania dawno temu pokochali Amerykanie i Szwedzi, a od niedawna również Częstochowa może pochwalić się miejscem, w którym można poznać przyjemność, płynącą z floatingu: <http://jurafloating.pl/>

Wspomniana na początku Catherine Dibenedetto porównała sesję do „najlepszej drzemki swojego życia”, co wyjaśniałoby dlaczego z flotacji od lat korzystają na przykład Laboratorium Sportowe AC Milan, a sam floating był częścią programu kosmicznego NASA.