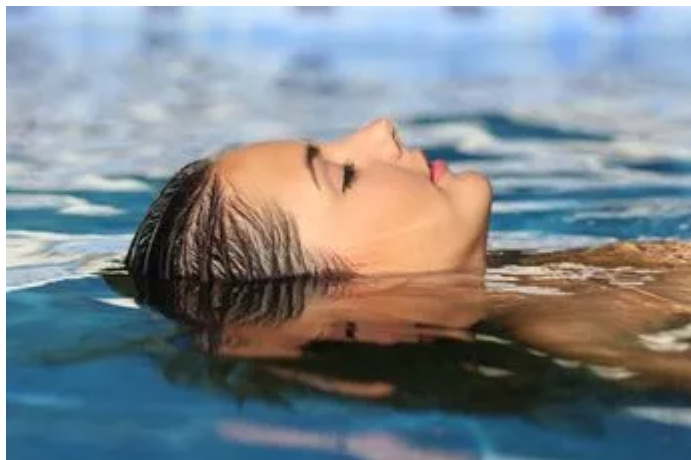




WELLNESS 02. 03. 2016

Floating: simulace prostředí Mrtvého moře pro dokonalou relaxaci

Mrtvé moře je vyhledávaným místem mezi turisty především kvůli uvolňujícím a léčivým účinkům. Ty jsou spojeny se schopností lidské tělo nadnášet bez...

Floating patří mezi celosvětově oblíbené relaxační metody, které slouží k uzdravení a odpočinku těla i duše. Od vynalezení této metody je tomu již přes 60 let, stále však sklízí velkou oblibu a pozitivní zpětnou vazbu od těch, kteří tuto proceduru podstupují. Princip metody spočívá v pobytu ve speciálním floating tanku, který je naplněn hustou slanou teplou kapalinou, která svým složením připomíná vodu z Mrtvého moře. Kapalina tělo nadnáší a uvolňuje jej. Kde a kdy se tato metoda objevila, jak našemu organismu prospívá a jak ji správně podstupovat?

Floating - simulace prostředí Mrtvého moře

Mrtvé moře je vyhledávaným místem mezi turisty především kvůli uvolňujícím a léčivým účinkům. Ty jsou spojeny se schopností lidské tělo nadnášet bez nutnosti plavání, proto si odpočine a uvolní se. Floating je úspěšná relaxační metoda, která dokáže věrně **nasimulovat prostředí Mrtvého moře**. Jde v podstatě o solnou lázeň či koupel.

Výraz „floating“ označuje pobyt ve speciální vaně, která je naplněna tekutinou o stejném složení jako voda v Mrtvém moři. Vany, tzv. **floating tanky**, mají zpravidla vejčitý tvar a obsahují obvykle 550 litrů vody. Do takového množství je nasypáno 350 kilogramů soli, která pochází právě z Mrtvého moře. Roztok je zahřátý na teplotu cca 36 °C a ve vaně neustále cirkuluje přes filtry, díky čemuž je hygienicky nezávadný.

Pro zajištění dokonalé relaxace bez rušení okolními vlivy se osoba ve vaně uzavře víkem, uvnitř může být potmě nebo si rozsvítí světlo, stejně tak si může zpravidla pustit relaxační hudbu. Má-li osoba problém s klaustrofobickými sklony, pobyt s uzavřeným víkem není podmínkou, je možné jej nechat otevřený.

Historie floatingu

S nápadem přenést kus zázračného Mrtvého moře do prakticky jakéhokoliv prostoru přišel poprvé americký lékař, vědec, filosof, psychoanalytik a spisovatel v jedné osobě **John Cunningham Lilly** v roce 1964. Zabýval se meditací a jejím působením na oblast psychologie a fyziologie. Během experimentu zjistil, že jeho studenti jsou schopni dosáhnout velmi hluboké meditace již po několika minutách odpočinku v solné lázni.

V počátcích byla tato metoda používána v NASA a sloužila k simulaci stavu beztlíže a k celkovému zlepšení zdravotního stavu kosmonautů. Záhy se o floating začali zajímat i vrcholoví sportovci. V průběhu 20. století pak došlo ke komercializování tohoto typu solné koupele, vznikla řada druhů floating tanků o různých tvarech i objemech. Současný již zmíněný typ vejčitého tvaru o objemu 550 litrů je přitom nejčastější a nejvyužívanější.

Pro koho je solná koupel vhodná

Solné lázeň ve floating tanku je ideální pro všechny, kteří chtějí uvolnit své tělo a mysl a odpočinout si od všedních starostí. Obecně však lze metodu doporučit z léčebného hlediska všem, které trápí problém s nejrůznějšími druhy **kožního onemocnění** (např. lupénka, ekzémy,...). Floating je vhodný i pro pacienty po operaci či s poškozením dílčích částí pohybového aparátu, stejně tak i pro lidi trpící **onemocněním dýchacích cest**. Nadmíru se doporučuje pro ty, které trápí psychické poruchy - nadměrný stres, deprese či úzkosti.

Floating a působení na tělo

Solná lázeň působí pozitivně na lidské tělo i psychiku. Vzhledem k tomu, že je v průběhu procedury celé tělo ponořeno do velmi **slaného roztoku**, dochází k celkovému pročištění organismu a vyplavování odpadních látek. Často se vyplavují právě ty látky, které způsobují depresi, ale třeba i kožní onemocnění. Z toho důvodu se doporučuje všem, kteří trpí atopickými ekzémy či lupénkou. Sůl navíc zpomalí stárnutí a zvláštní kůži.

Díky stavu beztlíže, který solná lázeň navozuje, dochází k absolutnímu uvolnění těla, včetně páteře, kloubů a svalů. Z toho důvodu se **floating** metoda doporučuje těm, kteří trpí bolestí kloubů a svalů vlivem přetěžování. Beztížný stav vede také k urychlování hojení zlomenin a k poúrazové regeneraci.

Působení solné kúry na psychiku

Nejčastěji se metoda floating využívá k léčbě řady **psychických poruch**, a to právě z důvodu uklidňujících a relaxačních účinků a schopnosti dostat se poměrně snadno do hluboké meditace. Díky harmonickému prostředí, které je vytvořeno uvnitř floating tanku, dojde ke zklidnění těla a navození příjemných pocitů.

Během pobytu v solné lázni dochází k synchronizaci pravé i levé hemisféry mozku a omezení **stresových hormonů**. Naopak je zvýšená produkce hormonu dobré nálady - endorfinu. Podle studií dochází k prokazatelnému snížení elektrické aktivity mozku, díky čemuž jej šetříme, dochází tak k celkovému uvolnění.

Podle finského vědce a lékaře Johna Turnera pomáhá floating redukovat stresové biochemické látky a udrží jejich ideální hladinu po dobu až několika týdnů. Podle doktorových studií může vést tato relaxační metoda i ke **snížování krevního tlaku**.

Floating - průběh relaxační metody

V současné době je tato metoda poskytována na mnoha místech po celé republice, přičemž postup je až na dílčí rozdíly vždy stejný. Je třeba zmínit, že s floating metodou se setkáte jak ve formě procedury v lázních, kdy jsou solné lázně součástí ozdravného pobytu, tak ve wellness centrech, kde slouží primárně za účelem odpočinku.

Je třeba zmínit, že floating tank je vybaven několika tlačítky, pomocí kterých regulujete osvětlení, relaxační hudbu, trysky a další nastavení. S tím vás musí personál seznámit a vše detailně objasnit, aby byl zážitek z pobytu v solné kúře co nejpříjemnější. Před samotným vstupem do vany speciálního tvaru je třeba se řádně **osprchovat**, až poté je možné vejít dovnitř. Položte se do koupele, snažte se pravidelně dýchat, uvolnit celé tělo a zaměřit se na meditaci. V průběhu pobytu je možné dle instrukcí měnit osvětlení, hudbu i masážní trysky. Konec procedury bude oznámen **blikajícím signalizačním světlem**, běžná doba pobytu bývá obvykle 45 až 60 minut. Po uplynutí solné koupele pomalu vylezte ven a důkladně se osprchujte.

Ať už si chcete odpočinout od všedních starostí nebo ulevit namáhanému mozku nebo svalům či kloubům, floating bezpochyby vyzkoušejte. Chcete-li dosáhnout dlouhodobě pozitivních výsledků, navštěvujte tuto kúru pravidelně.