

## **Efekty terapii floatingu na relaksację i stan psychiczny | NO GRAVITY**

### **Wpływ no gravity na relaksację i stan psychiczny**

#### **(NO GRAVITY = Float REST)**

REST (Restricted Environmental Stimulation Therapy) czyli Terapia Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej, polega na ograniczeniu o około 90% bodźców zewnętrznych. Warunki takie spełnia kabina no gravity. W trakcie sesji no gravity spada niemal do zera odczuwalność przyciągania ziemskiego, czyli grawitacji. Dzieje się tak dzięki wyporności słonej wody, a raczej wysoko stężonego roztworu soli Epsom. Efekt ten jest dodatkowo wzmocniony brakiem bodźców słuchowych i wzrokowych, a także temperaturą panującą wewnątrz, dostosowaną do ciepłoty ciała, która wynosi około 34°C. Na początku sesji w tle płynie delikatna muzyka relaksacyjna, która pomaga się odprężyć, później zapada niemal idealna cisza. Warunki te sprzyjają wytwarzaniu przez mózg fal alfa i theta – charakterystyczne dla stanu głębokiej relaksacji. Mięśnie rozluźniają się, następuje wzrost endorfin, prolaktyny, oksytocyny i usuwanie kortyzolu. Już 3 sesje wystarczą, by organizm przyzwyczał się do nowego środowiska, a dobroczynne skutki terapii no gravity były wyraźnie odczuwalne.

W latach 70-tych ubiegłego wieku Peter Suedfeld i Roderick Borrie z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej zapoczątkowali eksperymenty nad terapeutycznymi korzyściami REST. Do terapii wykorzystywano specjalnie przystosowane kapsuły *float tanks*. Obecnie wykorzystuje się również *float rooms*.

#### **Filozofia no gravity**

Główna zasada, na której oparta jest terapia no gravity, mówi, że osiągnięcie głębokiego stanu relaksacji, który zapobiega i pomaga odreagować napięcie psychiczne i fizyczne, możliwe tylko, gdy spełnione są bezwzględne warunki skuteczności tej techniki. Są to:

- zminimalizowanie aktywności sensorycznej
- wyłączenie aktywności motorycznej
- obniżenie świadomości działania sił grawitacji.

#### **Efekty no gravity i wpływ na organizm**

Sesje w kabinach obniżają poziom hormonów wydzielanych w sytuacjach stresowych, m. in. kortyzolu i adrenaliny, a także obniżają ciśnienie krwi i ilość uderzeń serca w spoczynku. Stres jest ściśle związany ze wzrostem poziomu kortyzolu i adrenaliny, a terapia REST jest jedną z niewielu nieinwazyjnych, naturalnych metod obniżenia ich poziomu w organizmie.

Metoda relaksacyjna REST usuwa skutki stresu, wycisza emocje, rozluźnia mięśnie, polepsza koncentrację i pamięć, uśmierza ból kręgosłupa, polepsza jakość snu, redukuje ból fizyczny i psychiczny, przyspiesza leczenie kontuzji, stymuluje pracę układu odpornościowego. Najnowsze badania wskazują na skuteczne zastosowanie sesji no gravity w leczeniu fibromialgii.

#### **Ośrodki**

Na świecie jest wiele miejsc, w których można skorzystać z terapii Float REST. Od 1983 Australian Institute of Sport zaleca sportowcom regularne sesje no gravity w trakcie przygotowań do sezonu. Także Milan Lab – Laboratorium klubu piłkarskiego AC Milan – korzysta z kabin no gravity dla

zwiększenia efektywności treningów, odnowy biologicznej, a także pomocniczo dla przyspieszenia procesu powrotu do sprawności fizycznej i psychicznej po urazach czy kontuzjach. W Polsce są dwa ośrodki promujące i stosujące ten rodzaj terapii: No Gravity Spa w Poznaniu (z przestronnymi kabinami relaksacyjnymi *float rooms*) oraz Laboratorium Psychologii Sportu w Bydgoszczy. Istnieją też miejsca, gdzie można skorzystać z sesji w kapsułach *float tanks*, nie zalecane osobom cierpiącym na klaustrofobię.

## **No gravity jako metoda zwalczania stresu i bólu**

Relaks w zbiornikach dźwięko- i światłoszczelnych wypełnionych wodą solankową, nasyconą siarczanem magnezu (solą z Epsom), to skuteczna droga do uśmierzenia długotrwałych dolegliwości wywołanych napięciem. Wykazał to Sven-Åke Bood, który niedawno ukończył doktorat z psychologii w Uniwersytecie Karlsbad w Szwecji. Wynik badania jednoznacznie wykazuje, że *floating* no gravity jest skuteczną metodą zwalczającą stres i ból nim wywołany (Science Daily, 6 grudnia 2007 r.)

Wszystkie osoby objęte projektem badawczym cierpiały z powodu stresu. Praca szwedzkiego naukowca potwierdza wyniki wcześniejszych badań: nastąpiła poprawa snu, wzrost poziomu endorfin – „hormonów szczęścia” (nastrajających optymistycznie) i poziomu prolaktyny – „hormonu życia”. Niepokój, stres, depresja i wrażliwość na ból wyraźnie spadły. Po 12 miesiącach terapii no gravity w płynnym zbiorniku ich stan się polepszył.

Poprzez relaks i dobroczynne działanie słonej wody osoby z długotrwałą fibromialgią (nerwobóle mięśni), depresją i niepokojem poczuli się znacznie lepiej już po 12 seansach. Głęboki odpoczynek w stanie nieważkości w cichej i ciepłej kabinie pobudza ciało do rekonwalescencji i samouzdrawiania. Poziom hormonu wywołującego stres (kortyzolu) znacznie się obniża, tak samo jak ciśnienie krwi. „*Moje odkrycie potwierdza wcześniejsze badania na temat pozytywnych efektów relaksacji metodą no gravity*” – komentuje Sven-Åke Bood.

## **Poprawa zdrowia u wielu osób**

Praca doktorska szwedzkiego naukowca składa się z 4 badań, które obejmują leczenie dolegliwości związanych ze stresem przy pomocy zbiornika z solanką. Grupa kontrolna, która nie była poddana kuracji, nie doświadczyła poprawy zdrowia. Po okresie leczenia trwającego 7 tygodni, 22% uczestników z grupy poddanej eksperymentowi całkowicie wyleczyło się z dolegliwości, a 56% zauważyło znaczną poprawę. 19% nie odczuło żadnej różnicy, 3% poczuło się gorzej. Efekty terapii no gravity utrzymują się także po jej zakończeniu. Projekt badawczy trwał 4 lata i obejmował 140 pacjentów, u których zdiagnozowano długotrwałe bóle wywołane stresem.

## **Niektóre rodzaje bólu mogą być całkowicie zwalczone**

Metoda leczenia bólu za pomocą no gravity może być zastosowana w przypadku osób z: uszkodzeniem kręgow szyjnych, depresją oraz długotrwałą traumą. Obserwuje się, że połączenie metody *floatingu* no gravity z tradycyjną terapią jest niezwykle skuteczne. „*Obecnie mierzymy do bioregulacji przepływu krwi w naczyniach włoskowatych, asymilacji tlenu we krwi oraz analizy, jak oddziałuje to na reakcje ciała*” – mówi Sven-Åke Bood.

## Bibliografia

- Michael M. Hutchison: *The book of floating: exploring the private sea*. Nevada City, Calif.: Gateway Books and Tapes, 2003.
- John Cunningham Lilly: *Tanks for the Memories: Floatation Tank Talks*. Gateways Books Tapes.
- John Cunningham Lilly: *The Deep Self*. Warner Books.
- Floatation REST Therapy Results in Pain Relief and Relaxation for Fibromyalgia Patients. Dr. Roderick Borrie and Dr. Tamara Russell ;<http://www.floating-verband.de/Results-Floating-Day.pdf>
- *Restricted environmental stimulation*. New York: Springer, 1990.
- Sven-Åke Bood: *Bending and Mending the Neurosignature: Frameworks of influence by floatation-REST*. Karlstad University, 2007.
- Zdzisław Sybilski: *Dezaktywizacja i aktywizacja emocji w psychoterapii*.
- Anette Kjellgren: *The experience of floatation REST (restricted Environmental stimulation technique), subjective stress and pain*. Goteborg: University Sweden, 2003.