

## Beginners Gids Drijvende

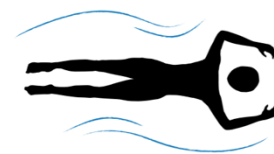
### waarom drijven?

#### Gezondheid en welzijn

Mensen drijven om stress te verlichten, te herstellen van verwondingen, verslaving te bestrijden, chronische pijn te elimineren en nog veel meer.

Studies geven aan dat drijvende verhoogt uw dopamine en endorfine niveaus, het stimuleren van uw stemming en het verlaten van u met een aangename naglow die duurt dagen daarna.

Zonder de noodzaak om de zwaartekracht of take-in externe informatie te bestrijden, zult u waarschijnlijk de meest complete ontspanning ervaren die je ooit hebt gevoeld.



#### Meditatie

Alles wat je ervaart tijdens het zweven komt van binnenuit. Het is het perfecte moment om na te denken over je leven en rapporten van creatieve en persoonlijke inzichten in overvloed.

Float tanks kan ook worden gezien als training wielen voor meditatie. Na ongeveer 30-45 minuten zweven, je geest begint het produceren van theta hersengolven, die verantwoordelijk zijn voor die 'tussen wakker en slapen' staat.

Na jaren van oefening kunnen mensen de thetatoestand betreden door middel van diepe meditatie. Float tanks krijg je er met nauwelijks inspanning op alle

#### Zelfverbetering

Mensen hebben afgesneden slagen uit hun golf spel, ontwikkelde complexe wetenschappelijke theorieën, en opgesteld hele delen van boeken tijdens het drijven. Met niets om je af te leiden, is je concentratie- en kennisabsorptieniveau verbazingwekkend.

# AQua Float

## de basis

## Zweven gaat over alles wat je niet gaat doen.

### Je zult niet tegen de zwaartekrachtvechten.

De 850 pond van epsom zout in het water zorgt voor dat terwijl je op je rug liggen. Het water wordt gehouden op 93,5 graden. Dit is huid-receptor neutraal, wat betekent dat je uit het oog verliest waar je lichaam eindigt en het water begint.

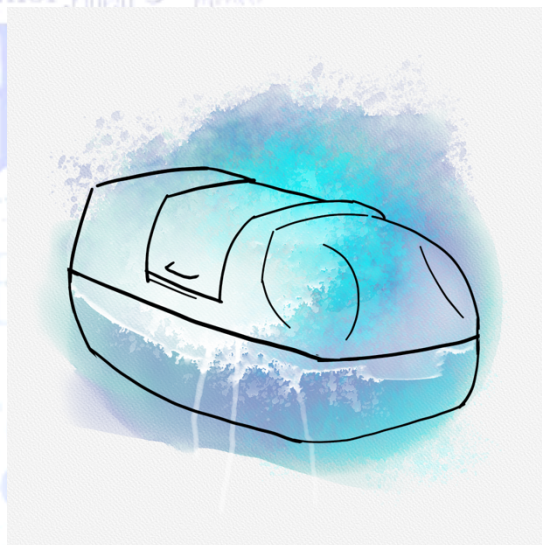
Je oren blijven net onder het water en de tanks zijn geïsoleerd tegen geluid. Lawaai van buitenaf bereikt je niet.

Nadat je de deur hebt gesloten en het licht hebt uitgedaan, zweef je in totale duisternis.

Tijdens uw praalwagen is de buitenwereld verdwenen en gebeuren er verbazingwekkende dingen.

Het blijkt dat wanneer je niet vechten zwaartekracht of voortdurend nemen in informatie **je lichaam heeft veel extra middelen tot zijn beschikking.**

Je geest is vrij om dingen over te denken zonder afleiding, je hersengolven vertragen, en **je lichaam krijgt om te rusten, ontstressen, en genezen.**



**Het is waarschijnlijk het meest ontspannende wat je ooit hebt meegemaakt**

## Veelgestelde vraag (FAQ)

### Moet ik iets meenemen?

Nee, alleen jezelf. Handdoeken, oordoppen, en alles wat je nodig zou kunnen hebben zijn aanwezig.

### Wat als ik claustrofobisch ben?

Mensen met claustrofobie melden consequent geen problemen met drijven, zelfs in kleinere floattanks.

### Kan ik verdrinken als ik in slaap val?

Nope. Sommige mensen vallen in slaap, maar het water is zo levendig dat je overeind blijft. Het ergste dat kan gebeuren is wakker worden door een beetje zout water in je ogen.

### Hoe worden de tanks schoon gehouden?

Het zoute water wordt volledig gefilterd tussen elke vlotter om een veilige en schone omgeving te garanderen.

### Mag ik een vriend meenemen?

Momenteel kunnen we slechts één drijver tegelijk huisvesten, maar we hebben wel faciliteiten waar je vriend op je kan wachten.

### Is zweven gewoon een nieuwe rage?

Floating bestaat al meer dan 60 jaar, en heeft veel gepubliceerd onderzoek om het te rugge zoals.





## GOING INTO YOUR FLOAT

Don't drink caffeine before Eat a small meal 1½ hours prior  
Remove your contacts Don't shave or wax before

## de Float

### Aankomen en inchecken

Je hoeft alleen jezelf mee te nemen.

We behandelen samen de basis en beantwoorden uw vragen.

Dan af



douche je (geen shampoo / geen conditioner. Neem je make-up

Doe je



oordoppen in als je ze nodig hebt

vergeet niet om de douche lichten uit te schakelen voordat je in de tank (de lichten van de kamer zal uit gaan vanzelf



En stap in de tank, veeg de tank gebied boven je hoofd, ga liggen, beslissen of je de halo nodig hebt voor je hoofd of niet, ontspannen

En **FLOAT**



Na een uur of anderhalf uur gaat het licht in de tank branden. Dit is het moment om langzaam rechtop te zitten en de tank in je eigen tempo te verlaten.

Spoel het zoute water af..

Gebruik waar mogelijk geen zeep en shampoo om langer te profiteren van de Epsom

Zouten

Aankleden en koesteren in uw post float gloed.

Als de tijd het toelaat, neem dan een thee met ons.

### VOORDELEN VAN FLOATING

#### 01 Pijnbestrijding

Zweven helpt aanzienlijk om rug- en nekpijn te verminderen. Lange termijn studies zijn verdere ondersteuning van de voordelen gevonden door klanten voor chronische aandoeningen zoals artritis en fibromyalgie.

#### 02 Volledige ontspanning

Zweven is de meest ontspannen je eventueel kan worden. De dichtheid van het water geeft het gevoel alsof je drijft op een wolk.

#### 03 Diepere slaap

Veel klanten melden met de beste slaap van hun leven na het drijven. Het is een fantastische manier om te ontspannen na een lange dag

#### 04 Angstreductie

Onderzoek toont aan dat zweven de symptomen van angst krachtig vermindert

#### 05 Stress Relief

Het stresshormoon cortisol daalt dramatisch, zelfs na slechts een float therapie sessie. Dit helpt op zijn beurt ook om hypertensie te verbeteren

#### 06 Theta Staat

Tijdens een ontspannende vlotter bereiken onze hersenen de kalme toestand van de theta hersengolven, dezelfde toestand die we krijgen tijdens de REM-slaap. Sommige mensen liken een uur zweven tot vier uur slaap

#### 07 Gezondheid van de huid

Het Epson zout water van de float tank is gunstig voor de gezondheid van de huid en aandoeningen zoals eczeem en psoriasis wanneer gedaan op een consistente basis

#### 08 Magnesium

Hoewel moeilijker te valideren verbeteringen in de symptomen van rusteloze been syndroom en kwaliteit van de slaap kan te wijten zijn aan het krijgen van extra magnesium in uw systeem van drijvende.

#### 09 Creativiteit

De theta staat en diepe ontspanning van drijvende u aanboren van de creatieve en intellectuele kracht van je onderbewustzijn

#### 10 Hersenletsel

En xternal stimuli na hersenschuddingen en de zintuiglijke ontbering van een float tank is de perfecte plek om de hersenen te laten genezen zelf

#### 11 Sportprestaties

Atleten kunnen profiteren van de diepe ontspanning samen met het gebruik van de afleiding vrije omgeving van de float tank om de prestaties te verbeteren door middel van de praktijk van visualisatie



## Over Zweven

Floation therapie, ook bekend als drijven, floatation, zintuiglijke ontbering, of **R.E.S.T (Restricted Environmental Stimulation Therapy)** gaat ontspannen in een ruime tank in een zout-water oplossing die dicht genoeg is voor alle mensen om drijfvermogen te blijven. Het is een van de meest effectieve middelen van stress verlichting en ontspanning beschikbaar. Nu algemeen aanvaard als een therapie, floatation is gebruikt om een breed scala van fysieke en mentale aandoeningen te helpen.

De term zintuiglijke ontbering wordt vaak gebruikt als de omgeving is ontworpen om zintuiglijke input te beperken en u volledige ontspanning ervaren.

## Geluid

Uw oren (met optionele oordoppen in) blijven net onder het wateroppervlak; de tanks zijn geïsoleerd tegen geluid waardoor je in vredige stilte.

## Zicht

Nadat u de deur dicht en zet het licht, je zweven in totale duisternis - je zult niet merken een verschil tussen het houden van je ogen open of dicht. (Je bent vrij om de deur open te houden en het licht aan totdat je gewend raakt aan deze unieke omgeving.)

## Aanraken

In de tank vind je 10 centimeter water en ongeveer 450 kg opgeloste Epsom zouten - een oplossing waarmee je moeiteloos zweven. Het water en de lucht worden beide op lichaamstemperatuur neutraal gehouden, wat betekent dat wanneer u volledig ontspant, u uit het oog verliest waar uw lichaam eindigt en het water of de lucht begint.

Tijdens uw praalwagen, de buitenwereld is verdwenen en verbazingwekkende dingen gebeuren. Het blijkt dat wanneer je niet vecht tegen de zwaartekracht of het ontvangen van zintuiglijke input, je lichaam heeft veel extra middelen tot zijn beschikking. Je geest is vrij om te navigeren zonder afleiding, je hersenen pompen dopamine en endorfines, en parasympathische zenuwstelsel activiteit toeneemt om u te helpen rusten, ontstressen, en genezen. Het is waarschijnlijk de meest ontspannende wat je ooit hebt meegemaakt.



## **FYSIEKE VOORDELEN PIJNBESTRIJDING**

Floatation verlicht chronische pijnen door het hele lichaam met inbegrip van de nek en rug en het kan ook helpen met spinale misalignment kwesties. Drijvende is aangetoond dat het verlichten van de symptomen van chronische pijn, waaronder artritis, fibromyalgie, en kanker-gerelateerde pijn - voorwaarden met weinig natuurlijke behandeling opties.

## **VERHOOGDE BLOEDCIRCULATIE**

De gewichtloze omgeving van de floatation tank zorgt ervoor dat de spieren en gewrichten van het lichaam te ontspannen, het verhogen van de bloedstroom en helpen om de reparatie van spierweefsels te versnellen. Dit is vooral gunstig voor mensen met verwondingen of chronische pijn.

## **REACTIE OP ONTSPANNING**

Zwevend in de tank vermindert de activiteit van het sympathische zenuwstelsel, dat het stresshormoon cortisol vrijgeeft en verantwoordelijk is voor de 'vecht- of vluchtreactie'. Het sympathische zenuwstelsel heeft de neiging om altijd ingeschakeld voor veel mensen in de huidige samenleving als gevolg van het bedrijfsleven en de stress veroorzaakt door de constante bombardementen van het werk dat moet krijgen gedaan en constante herinneringen pingen van onze smartphones.

Met de ontspannende en rustige omgeving van de float tank, wordt het parasympathische zenuwstelsel geactiveerd waardoor fysieke en mentale ontspanning, stimulatie van metabolische processen, aanvulling en algemene recuperatie mogelijk is.

## **VERHOOGDE IMMUNFUNCTIE**

Immuunfunctie wordt versterkt door het onderdrukken van stresshormonen die het immuunsysteem verzwakken en de spijsvertering en reproductieve systemen onderdrukken.



## GEBRUIK IN ATLETISCHE TRAINING

De oplossing in de tank heeft het extra voordeel dat het bestaat uit magnesiumsulfaat (Epsom zout), die al lang worden gebruikt in de atletiek voor het elimineren van lactaat opbouw en het versnellen van de hersteltijd. Bovendien, veel atleten gebruik maken van de ontspannende omgeving van de float tank te visualiseren en verbeteren van hun prestaties, terwijl het geven van hun lichaam een broodnodige pauze.

## VERHOOGDE ZINTUIGEN

Onderzoek toont aan dat regelmatig zweven leidt tot verhoogde gezichtsscherpte, verbeterde tastbare waarneming, verhoogde smaakgevoeligheden en verbeterde auditieve gevoeligheid.

## MAGNESIUMABSORPTIE

De hoge concentratie Epsom zouten (magnesiumsulfaat) kan via de huid worden geabsorbeerd. Magnesium is aangetoond dat een tekort aan de standaard Noord-Amerikaanse dieet. Magnesium helpt bij het reguleren van hoge bloeddruk, het voorkomen van hart-en vaatziekten, het voorkomen van osteoporose, het verlichten van de menopauze symptomen, het versterken van PMS verlichting, het creëren van gezondere botten en tanden, en is betrokken bij ontgiftiging. Magnesium is geweldig en kan in het centrum van veel van de extra voordelen drijvende biedt over meditatie alleen.

## Geest

### STRESSREDUCTIE

Het moderne leven zit vol met deadlines, frustraties en eisen. Voor veel mensen is stress zo gewoon dat het een manier van leven is geworden. Floatation therapie is een van de meest krachtige stress relief techniek die er is. Zweven is aangetoond in gecontroleerde studies in vergelijking met bedrust om de meest ontspannende ervaring op aarde. Sommige mensen hebben gelijk gesteld een uur in de tank tot vier uur slaap. (Ontspanning gemeten door waargenomen stress, hormoonmeting, en hersengolf activiteit).





## VERBETERDE CREATIVITEIT

Een kleine studie van vijf universitaire professoren vond dat zes vlotterzittingen hen toestonden om meer "creatieve" ideeën te produceren, die met een zelf-gerapporteerde verhoging van vrije beelden en verre verenigingen samenvielen. Ook in een studie met 40 universitaire studenten, een enkele flotatie verhoogde hun scores op een gestandaardiseerde test gebruikt om creativiteit te meten.

## LINKERHERSENEN/RECHTERHERSENHELFT

De twee zijden van de hersenen werken op zeer verschillende manieren. De linkerkant verwerkt details, verwerkingsgegevens en logica. Het werkt analytisch en systematisch, denk aan de linker hersenen als de essentiële maar saaie kant van de hersenen.

De rechterkant van de hersenen is verantwoordelijk voor creativiteit en helpt bij het oplossen van problemen. Het werkt visueel, intuïtief, en neemt in het grote plaatje. De rechterkant wordt meestal beperkt en tegengehouden door de linker hersenen die de neiging dominant zijn in de meeste mensen. Floating kan de rechts-hersensfunctie stimuleren door alle externe input uit te schakelen en de linkerhersen te kalmeren, waardoor beide zijden van de hersenen in harmonie kunnen werken.

## GESCHIEDENIS VAN DRIJVEND

Hoe zou je gaan over het creëren van een omgeving die een brein kan isoleren van externe stimulatie?

In 1954, een arts en neurowetenschapper genaamd John C. Lilly nodig om inkomende zintuiglijke informatie te elimineren om een controlegroep voor zijn experimenten te creëren en de uitvinder van de eerste isolatie tanks. Onderweg ontdekte Lilly dat zintuiglijke ontbering een lading voordelen heeft die verder gingen dan de boeiende experimenten die hij deed.

In de jaren 1970, de tanks ontwerp was geëvolueerd van lilly's oorspronkelijke laboratorium kamers aan de eerste ontwerpen van de comfortabele commerciële tanks die we nu hebben. Dit betekent dat je niet langer met luchtbuizen in het water hoeft te worden ondergedompeld, dat je geen duikhelm met een zwarte voorplaat hoeft te dragen en dat je geen experimenten op je hoeft te laten draaien om te profiteren van deze unieke ervaring en omgeving.