

## Czym jest floating i dlaczego przybywa miejsc go oferujących?

**Nadmiar obowiązków w codziennym życiu, presja czasu i stres przytłaczają coraz więcej osób. Dlatego wciąż poszukujemy sposobów na zredukowanie stresu oraz chociaż chwilowe oderwanie się od rzeczywistości. Jednym z nich jest floating, czyli rodzaj zabiegu relaksacyjnego, działającego odprężająco na ciało i umysł. Co warto wiedzieć o floatingu? Jak z niego efektywnie korzystać?**

Floating to inaczej Terapia Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej, która polega na maksymalnym ograniczeniu bodźców docierających do nas z zewnątrz. Sesja floatingu wpływa kojąco na ciało i umysł, dzięki unoszeniu się na powierzchni roztworu wody i soli w specjalnie przygotowanej do tego kabinie lub kapsule. Uczestnicy tego zabiegu są zamykani w specjalnej kapsule, wypełnionej roztworem wody i soli Epsom, potocznie zwanej solą gorzką, która jest naturalnym związkiem mineralnym składającym się z drogocennych pierwiastków – siarki i magnezu o temperaturze około 35 stopni. Unoszenie się w wodzie nasyconej solą Epsom pozwala ciału na swobodne dryfowanie bez żadnego wysiłku, doświadczając stanu nieważkości. Na czas pobytu w kapsule eliminuje się działanie bodźców zewnętrznych. Podczas seansu panuje cisza i ciemność. Na uczestników sesji floatingu nie oddziałują żadne dźwięki, światła ani zapachy. Dodatkowo jednorazowe zatyczki do uszu redukują prawie do zera dochodzące z zewnątrz dźwięki.

Woda w kapsule lub kabinie wykorzystywana w zabiegu floatingu jest utrzymywana w stałej temperaturze 35 stopni, czyli zbliżona do temperatury ciała. Woda z roztworem soli Epsom sama w sobie ma właściwości antybakteryjne, antywirusowe i przeciwgrzybiczne. Dodatkowym zabezpieczeniem jest wbudowany system filtracji i oczyszczania zamontowany w kapsule, który jest uruchamiany po każdej sesji. Duże stężenie soli wytwarza odpowiednią wyporność, dzięki której osoby uczestniczące w zabiegu unoszą się na powierzchni wody, nie odczuwając tym samym przyciągania ziemskiego.

*Korzystanie z floatingu może przynieść nam zarówno korzyści fizjologiczne, jak i psychologiczne. W czasie zabiegu mięśnie rozluźniają się, spada ciśnienie krwi, a rytm serca zwalnia. Floating skutecznie obniża poziom kortyzolu i adrenaliny, a jednocześnie prowadzi do uwalniania dużej ilości endorfin, więc działa przeciwdepresyjnie. Pozytywnie wpływa także na zwiększenie koncentracji i zmniejszenie zmęczenia.* – mówi Aleksandra Bromblik z serwisu Prezentmarzeń.

## Dla kogo jest wskazany floating?

Ze względu na swoje relaksujące właściwości sesje floatingu są wskazane dla osób, które marzą o chwili wyciszenia i chcą uspokoić umysł. Jest to także dobry zabieg dla osób po urazach i operacjach wymagających rehabilitacji. Floating zaleca się również sportowcom jako formę szybkiej regeneracji po wysiłku. Jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich może być także dobrą formą relaksu, przynoszącą ulgę kobietom w ciąży, odciążając zmęczone plecy. Korzyści fizjologiczne płynące z zastosowania floatingu, które są warte podkreślenia, to odciążenie mięśni, stawów i kręgosłupa, obniżenie wysokiego ciśnienia krwi czy zmniejszenie bóli migrenowych głowy.

---

# Prezentmarzeń

---

Korzyści psychologiczne, które daje regularne stosowanie sesji floatingowych, to przede wszystkim zmniejszenie zmęczenia, gdyż jedna godzina sesji odpowiada 4 godzinom snu.

*Sesja floatingu może być miłym upominkiem dla bliskiej osoby, która chciałaby zyskać chwilę głębokiego relaksu. Można podarować ją zarówno przyjaciółce, która uwielbia relaks, jak innym bliskim nam osobom narażonym na stres i szukającym wyciszenia. Floating cieszy się w naszym kraju rosnącą popularnością, o czym świadczy przybywająca liczba miejsc w Polsce, gdzie można z niego skorzystać. Obecnie najczęściej punkty oferujące sesje floatingu zlokalizowane są zazwyczaj w dużych miastach.* – komentuje Aleksandra Bromblik z serwisu Prezentmarzeń.

Zanim udamy się na sesję floatingu, warto sprawdzić czy nie mamy przeciwwskazań do korzystania z tej formy relaksu i odnowy. Przeciwwskazaniami do realizacji zabiegu są m.in.: infekcje, podrażnienia, uszkodzenia skóry, zapalenie ucha, epilepsja, psychozy, schorzenia psychiczne. Z floatingu nie powinny korzystać również kobiety w pierwszym trymestrze ciąży i osoby z zakrzepicą oraz zdiagnozowaną klaustrofobią. Należy również pamiętać, aby w dniu realizacji zabiegu nie golić się ani nie depilować.

Historia floatingu narodziła się w latach pięćdziesiątych XX wieku. Jego popularność dotarła również do Polski, stając się nowym sposobem dla Polaków na relaks i redukcję stresu. Dla wielu osób, które skorzystały już z sesji floatingu, to nie tylko nowe, przyjemne doświadczenie, ale także efektywna forma na odcięcie się chociaż na chwilę od otoczenia i bieżących problemów.

## **Kontakt dla mediów:**

Anna Buczyńska tel. 662 150 440

e-mail: [a.buczynska@innovationpr.pl](mailto:a.buczynska@innovationpr.pl)

---