

Погрузиться в невесомость | Plonger en apesanteur

Auteur: Ольга Юркина, [Мартиньи](#) , 14.10.2010.



Флоатинг - средство разгрузить позвоночник и повысить уровень гормона счастья эндорфина в крови (© urbains)

Терапия, философия или просто редкая возможность полностью расслабиться и телом, и душой, флоатинг - плавание на соленой воде - за несколько десятилетий покорил половину Европы и Америки. Хотя в Швейцарии целительные ванны пока редкость, одна из них находится во французской части, в Мартиньи.

Une thérapie magique, philosophie de vie ou tout simplement une belle occasion de se détendre, les bains flottants qui ont conquis la moitié de l'Europe et de l'Amérique sont encore rares en Suisse. Mais un voyage dans l'inconscient et un vol sur les nuages sont désormais à portée de main dans le centre de relaxation urBains à Martigny.

Plonger en apesanteur

«Главное – расслабьтесь и не бойтесь погрузиться в воду, как в мягкую перину. Ощущение появится такое, как будто лежишь на облаках. Ну... я думаю, что при этом чувствуешь себя точно так же», - смутилась Флоранс Шамбова, хозяйка удивительного центра релаксации на одной из уютных мощеных улочек Мартиньи.

Мысль, что час плавания на спине в соленой воде покажется вечностью, даже не успеет промелькнуть: едва голова коснется воды, появится желание зарыться в нее, как в подушку, а через мгновение – то самое ощущение полета. Именно на облаках. Подумать, как такое возможно, не успеваешь от восторга и упоения новым, ранее незнакомым чувством невесомости. А может быть, знакомым, но забытым,

запрятанным в глубинах подсознания. Похожее ощущение должно появляться в космосе, и возможно, именно оно сопровождает нас до рождения. В то время как голова освобождается от тяжести мыслей, тело наслаждается каждой каплей необычайной легкости бытия и буквально утопает в невесомости, снимающей напряжение с позвоночника. Если не засыпаешь от полного комфорта, то грезишь наяву, и категории времени и пространства перестают существовать. Когда музыка затихает, вместе с тишиной возвращается та самая первая мысль: жаль, что час плавания не может быть вечностью.

Выходишь из бассейна и чувствуешь себя заново рожденным: сеанс плавания в расслабленном состоянии на насыщенной солью воде равен пяти часам крепкого здорового сна. Хотите – не верьте, все равно почувствуете это на себе. А спина, кажется, забыла, что ей приходилось когда-то быть точкой опоры и бороться с силой притяжения: ощущение полета не покидает еще некоторое время. Считается, что флоатинг на мгновение возвращает в состояние, предшествующее пробуждению сознания, - это его метафизическая сторона. Собственно целительная - в редкой для организма возможности расслабиться каждой клеточкой тела, со всеми вытекающими отсюда оздоровительными последствиями.

«В нормальном состоянии мозг все время должен думать о равновесии, поэтому ему некогда расслабиться. В насыщенном солью бассейне, если нам удастся полностью довериться выталкивающей силе воды и разгрузить позвоночник, особенно, шейные позвонки, мозг осознает, что ему не нужно больше контролировать мышцы и искать центр тяжести. Происходит то, чего никогда не случается в привычном вертикальном или сидячем положении: два полушария, распределяющие между собой физическую и умственную нагрузку, «воссоединяются» и делают возможным ощущение невесомости, а иногда и путешествие в бессознательное. Впрочем, каждый переживает флоатинг по-разному», - объясняет Флоранс. Некоторые выходят со слезами благодарности на глазах, другие скептически ухмыляются. Но даже скептики возвращаются, чтобы вновь почувствовать ощущение легкости в спине, тем более, если она регулярно болит.

Во время плавания в теплом бассейне открываются поры, и кожа поглощает огромное количество полезного магния, которым богата соль Эпсома. Та же соленая вода полностью снимает нагрузку на позвоночник и спину и освобождает 90% энергии и потенциала центральной нервной системы, благодаря чему тело может вернуться в оптимальное для него состояние «гомеостаза» - внутренней и внешней гармонии. В результате организм не только восстанавливает силы и нервы, но и дает глоток свежего воздуха мозгу. Кроме того, флоатинг стимулирует производство эндорфинов в крови и снижает содержание гормона стресса, то есть помогает бороться с депрессией и бессонницей. Уже давно не секрет, что терапия улучшает общее состояние, творческие способности и способность к концентрации. Потому соленые ванны так популярны у спортсменов и шахматистов.

В любом случае, для того, чтобы научиться полностью расслабляться в воде и почувствовать на себе все целительные свойства терапии, понадобится некоторое время. «Разгрузить все мышцы и не напрягать ни один участок тела, пожалуй, самое сложное для начинающих», - признается Флоранс. - «Не всем это удастся, некоторым кажется странным и поначалу непривычным. Формулы для удачного флоатинга нет, единственный совет - не бояться лечь на воду. Даже если вы не умеете плавать...» 600 килограммов лечебной английской соли на 1 500 литров воды позаботятся о том,

чтобы удерживать тело на поверхности без малейшего усилия с вашей стороны, да и глубина бассейна – 25 сантиметров – совершенно безопасна, даже для тех, кто не чувствует себя в воде, как рыба.

На вопрос о том, есть ли проверенный метод отключения сознания для полного расслабления, Флоранс улыбается. «Мы ошибочно считаем, что главное ни о чем не думать, когда хочешь полностью расслабиться. В каком-то смысле, это совершенно невозможно. Единственное, что можно делать – спокойно принимать все всплывающие в сознании образы и направлять в правильное русло мозг, наконец-то освободившийся от повседневных тревог и забот. Главное – не фокусироваться на желании не думать! И нужно понимать, что раз на раз не приходится».

В 50-х годах Джон Каннингэм Лилли, американский врач, психоаналитик и нейробиолог, интересовавшийся работой мозга, решил проверить, что происходит, когда человек оказывается полностью изолирован от звуков и света. Считалось, что головной мозг, не подвергаясь никаким раздражителям извне, просто отключается. Лилли смастерил изолированную барокамеру с соленой водой, впоследствии, названную камерой сенсорной депривации, и начал многочисленные опыты. Оказалось, что мозг не только не останавливается, а наоборот, использует весь свой потенциал. Правда, Лилли был сторонником полной изоляции и подсвечиваемая соленая ванна для флоатинга, в которой можно послушать, по выбору, либо музыку, либо тишину, сильно отличается от своего прототипа, впрочем, к лучшему. Позднее методом погружения в соленую воду заинтересовались специалисты самых разных сфер медицины. Сегодня врачи продолжают исследования, доказывающие, что флоатинг можно использовать для профилактики и лечения разных заболеваний, в том числе – необъяснимых патологий, и соленая ванна порой может заменить лекарства...

«Большинство болезней – именно от стресса, который мы постепенно накапливаем, устанавливая себе слишком узкие рамки в повседневной и профессиональной жизни. А нашему организму просто хочется вздохнуть спокойно, расслабиться и – полететь в невесомость. – уверена Флоранс. – Лечить, прежде всего, нужно стресс, пока еще не поздно».

Сама она стала адептом «соленого погружения» благодаря мужу. «В студенческие годы он пристрастился к флоатингу в Канаде, где такие ванны – повседневная реальность. А когда переехал в Швейцарию, очень по ним тосковал. Я сначала не могла понять, почему, пока сама не попробовала. После первого раза мне не хотелось выходить из воды...»

Флоатинг необычайно популярен в Великобритании, Скандинавских странах, Канаде, США, Германии. Пожалуй, только Швейцария и Франция не погрузились пока с головой в соленую воду. «Недавно открылась первая ванна в Цюрихе, и я поехала посмотреть, как она устроена, – рассказывает Флоранс. – У меня уже вертелась в голове мысль открыть центр флоатинга и релаксации в Романдской Швейцарии. В Цюрихе немного другая система и ванна квадратная, мне кажется, это затрудняет свободу движения. Мы выбрали круглый бассейн для двоих и одноместную ракушку. В обеих можно слушать музыку. На самом деле, идеальный вариант – плавать без звуков и без света, но это на любителя. Начинающим я всегда предлагаю светомузыкальное сопровождение».

Относиться к флоатингу можно по-разному. Кто-то получает удовольствие, потому что расслабляются и физически отдыхают мышцы спины, а организм запасается полезными минералами. Другие опускаются в воду, чтобы одновременно погрузиться в себя. Но каждый открывает нечто особенное в этом путешествии. Главное – не бояться в него отправиться. Поверьте, что один раз полетав в облаках, вы непременно захотите снова подняться в небо... то есть погрузиться в соленую воду.

[UrBains centre de relaxation](#)

Rue de la Délèze 11
1920 Martigny
027 565 65 65

Статьи по теме

[Голый, как римлянин, и здоровый, как ирландец](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/news/sante/pogruzitsya-v-nevesomost>