



Symfonielaan 28-30
3438 EV Nieuwegein
Tel. 030-6038013
Fax 030-6045186
office@beauty-inn.nl
www.beauty-inn.nl

FLOATEN IN VOGELVLUCHT

Wanneer iemand zijn ogen sluit en zich rustig ademhalend overgeeft aan de stilte valt hij niet onmiddellijk ten prooi aan verveling. Als de geest zich niet langer oplaadt met prikkels van buitenaf wordt deze juist als vol in plaats van als leeg ervaren. De geest stompt niet af en het brein van iemand die mediteert wordt juist alerter voor wat zich in zijn lichaam en geest afspeelt. De Amerikaanse neurofysioloog John Lilly zou dat met zijn wetenschappelijke achtergrond, niet hebben geloofd als hij het niet verschillende malen aan den lijve had ondervonden. Temeer daar zijn leermeesters hem hadden ingeprent dat de hersenen niet goed kunnen functioneren zonder externe stimuli. Maar Lilly had deze stelling nooit helemaal vertrouwd.

Al ver voor de tweede wereldoorlog hield Dr. Lilly zich met deze en andere kwesties betreffende de aard van de geest bezig. Hij had een sterk vermoeden dat sensore deprivatie - het jezelf of anderen voor kortere of langere tijd afsluiten voor zintuiglijke prikkels - een weldadige uitwerking op zowel lichaam als geest had. Om dat wetenschappelijk te bewijzen ontwikkelde hij in 1950 de eerste floatcabine. Doel van zijn onderzoek was om, onder strikt wetenschappelijke condities, vast te stellen wat er precies in de geest en in het lichaam van de proefpersoon gebeurde als deze een tijdlang in een prikkelarme omgeving verbleef.

De ontwikkeling van de floatcabine

De allereerste cabine die Dr. Lilly voor dit doel ontwierp zou tegenwoordig een beetje lachwekkend aandoen. Het was een rechtopstaand model waarin de floater gekleed in rubberpak met helm en zuurstofslang als een aquanaut geheel kopje onderging.

Door de jaren heen bleef Dr. Lilly voortdurend aan zijn cabine sleutelen en aan hem danken we de vorm die de floatcabine nu heeft; namelijk die van een ligbad voorzien van water- en luchtfilters, verwarmingselementen en een thermostaat. Aan het water in de cabine, tot 35,5 graden Celsius opgewarmd, wordt een grote hoeveelheid Epsom-bitterzout toegevoegd dat de nadelige effecten van de zwaartekracht opheft en de floater moeiteloos in het water laat drijven.

Na de eerste jaren zelf te hebben geëxperimenteerd, wist Dr. Lilly in de loop der tijd steeds meer proefpersonen en wetenschappelijke onderzoekers bij zijn werkzaamheden te betrekken.

Van éénmansbedrijf tot REST Investigators Society

In de beginjaren van het onderzoek naar het effect van een prikkelarme omgeving waren de pretenties nog niet al te groot. Experimenten betroffen aanvankelijk alleen de invloed van floaten op de cognitieve functies, de werking van het geheugen en de hersengolven. Later, toen Dr. Lilly op parallellen stuitte tussen de geestelijke toestand waarin floaters geraakten en de ervaringen van personen die zich jarenlang met meditatie hadden beziggehouden, werd de link met de oosterse filosofie en bewustzijnsverruimende technieken uit de spiritueel-religieuze tradities van oost en west gelegd. Zelfs personen die geen enkele ervaring met meditatie hadden, bleken zichzelf in de floatcabine snel in een meditatieve toestand te kunnen brengen.

Naast de bewustzijnsverruimende uitwerking van het floaten, bleek het verblijf in de floatcabine ook op andere fronten een heilzame uitwerking te hebben. Het immuunsysteem bleek erdoor beïnvloed en versterkt te kunnen worden, alsmede de hormonale balans en de activiteit van het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel. Naarmate er meer floatcabines op de markt kwamen en het aantal experimenten toenam, begon ook de medische wetenschap zich steeds meer voor dit fenomeen te interesseren.

Er is vanaf begin jaren tachtig veel onderzoek gedaan naar het effect van floaten op onze lichamelijke en geestelijke gesteldheid. In 1982 werd de "International REST Investigators Society", kortweg IRIS in het leven geroepen. REST staat voor "Restricted Environmental Stimulation Therapy". Het doel van IRIS is om te zorgen voor een internationaal communicatienetwerk voor REST wetenschappers en geïnteresseerden en het organiseren van een REST conferentie welke om de drie jaar plaatsvindt en waar de meest recente onderzoeken worden gepresenteerd. Inmiddels hebben er 6 conferenties plaatsgevonden.

In 1984 publiceerde Michael Hutchison "*The book of floating*". Dit zeer toegankelijke boek is gericht op de alledaagse praktijk waardoor de beginnende floater inzicht krijgt in de effecten van floaten en de werking van de floatcabine.

Een aantal hoofdstukken van dit boek heeft Koan Float in deze brochure kort samengevat.

VERKLARINGEN VAN HET FLOATEFFECT

Floaten en onze hersengolven

Geconstateerd is dat floaten een sterke uitwerking heeft op het patroon van onze hersengolven. De wetenschap onderscheidt vier golfpatronen, te weten beta-, alfa, theta- en deltagolven. Alfagolven treden op als iemand volledig ontspannen en daardoor optimaal ontvankelijk is voor signalen van binnenuit en informatie van buitenaf. Thetagolven blijken het geheugen en de creatieve verbeelding te prikkelen en zorgen ervoor dat het subject zijn verleden en daarmee ook het heden helder kan zien. In de floatcabine raakt men gemakkelijk in de alfa- en thetatoestand.

Vandaar dat floaten een nuttig hulpmiddel kan zijn om volledig tot rust te komen, problemen helder te zien, het onbewuste bewust te maken, conditioneringen te doorbreken en spanningen los te laten.

Floaten en de linker- en rechterhersenhelft

Onderzoekers hebben ontdekt dat er bij alles wat we denken, ervaren of doen twee hersenhelften in het spel zijn, de linker en de rechter. In de linkerhersenhelft zetelt het analytische, logische denken d.w.z. de taal, de verbale expressie en het gevoel van tijd. De functie van de rechterhersenhelft is meer non-verbaal, intuïtief, niet-lineair en beeldvormig van aard. Aandacht voor details en het op analytische wijze zoeken naar oplossingen voor duidelijk afgebakende problemen behoren tot het domein van de linkerhersenhelft. De rechterhersenhelft richt zich meer op de grote verbanden, het kader, de structuur en de samenhang van dingen. In onze cultuur en opvoeding

is veelal sprake van een overwaardering van alles wat met de werking van de linkerhersen helft verband houdt, wat ten koste zou gaan van de meer creatieve en samenhangscheppende werking van de andere hersen helft. Experimenten hebben aangetoond dat floaten de creatieve verbeelding en het synthetiserende denken stimuleert en daardoor een gunstige uitwerking heeft op het functioneren van onze rechterhersen helft, hetgeen bijdraagt tot het harmonischer en veelzijdiger functioneren van onze geest.

De invloed van floaten op de drie fysiologische niveaus van ons brein

De gedachte achter deze drie niveaus is gebaseerd op de verschillende fasen die wij in onze evolutie hebben doorgemaakt. Het oudste deel wordt het reptielenbrein genoemd en reguleert onze hartslag, bloedcirculatie en hormoonhuishouding. Het paleozoogdierenbrein dat we met de dieren gemeen hebben, reguleert onze stemmingen en emoties, terwijl de neo-cortex (dat deel van het brein dat ons van het dier doet verschillen) de zetel vormt van onze abstracte en cognitieve vaardigheden. Veel psychologen zijn van mening dat de meeste van onze lichamelijke en psychische problemen te maken hebben met een gebrekkige communicatie tussen deze drie hersenlagen. Experimenten hebben aangetoond dat floaten mensen gevoeliger maakt voor signalen uit de diepere lagen van het brein en de daarmee verband houdende fysiologische processen. Dit zou niet alleen onze lichamelijke gezondheid bevorderen, maar ook de harmonie tussen gevoel, instinct en verstand.

Floaten en de biochemie van het lichaam

De ontdekking dat chemische stoffen in de hersenen van grote invloed zijn op ons gedrag en de constatering dat mensen gemakkelijk en doelgericht de niveaus van deze neurochemische stoffen kunnen beïnvloeden is van groot belang voor de medische wetenschap, met name voor de psychiatrie. Onderzoek naar de relatie tussen floaten en de productie van een aantal neurochemische stoffen, heeft aan het licht gebracht dat floaten tot een onmiskenbare reductie leidt van de productie van stoffen als cortisol en adrenaline (stoffen die direct verband houden met stress en aan stress gerelateerde ziekten). Aan de andere kant blijkt regelmatig floaten de aanmaak te stimuleren van stoffen die een stressverminderende uitwerking hebben, die het immuunsysteem versterken, pijn onderdrukken en ons gevoel van welbevinden en plezier verhogen.

Floaten als een nieuwe vorm van biofeedback

In de medische wetenschap wordt onderscheid gemaakt tussen processen in het lichaam die we wel en niet kunnen beïnvloeden. Tot de onwillekeurige processen horen bijvoorbeeld het ritme van de hersengolven, het samentrekken of verwijden van de bloedvaten, de contractie van het hart, de ademhaling, de secretie van hormonen. Onderzoek met biofeedback-apparatuur, waarbij delen van het lichaam worden aangesloten op elektronische apparaten die fysiologische processen zichtbaar of hoorbaar kunnen maken, heeft aangetoond dat personen, mits ze zich volkomen kunnen ontspannen, wel degelijk in staat zijn invloed uit te oefenen op bovengenoemde 'onwillekeurige' processen in het lichaam.

Het buitensluiten van externe stimuli en het nauwgezet registreren van hetgeen er in je lichaam en je hoofd gebeurt, vindt ook in de floatcabine plaats. Ook tijdens een floatsessie kan de floater gemakkelijk bewuste controle uitoefenen over fysieke processen, aangezien een intense gevoeligheid voor interne signalen met een buitengewoon diepe staat van ontspanning wordt gecombineerd.

Floaten en de zegeningen van de verveling

De krachtige uitwerking van floaten heeft meer te maken met wat er niet dan met wat er wel gebeurt. Experimenten hebben aangetoond dat een prikkelarme omgeving door

floaters eerder als weldadig en opwindend en niet als een kwelling wordt ervaren. Wie niet van buitenaf vermaakt of gestimuleerd wordt zal de blik haast automatisch richten op wat er in eigen lichaam en geest gebeurt. Dit opent de weg naar verrassende ontdekkingen op het gebied van lichamelijke conditioneringen, spanningen en gewoontepatronen. In de floatcabine verliezen ingesleten of vastgeroeste patronen, omdat ze even geen voeding krijgen, snel hun stabiliteit. Goede voornemens, nieuwe impulsen en ideeën hebben in deze toestand een grotere kans van slagen dan alles wat een mens zich doorgaans in zijn 'verkrampde' toestand voorneemt.

Floaten en de ontspanningsrespons

De stresstoestand is een vicieuze cirkel waarin lichaam en geest elkaar tot steeds grotere spanning opjagen. Floaten is een zeer probaat middel gebleken om deze cirkel te doorbreken. In de floatcabine wordt de aanjager van stress, een bepaalde omgeving, bepaalde personen of prikkels, voor enige tijd buitengesloten en krijgen lichaam en geest de kans zich volledig te ontspannen. Hierdoor treedt al direct een reductie op van schadelijke en stressbevorderende neurochemische stoffen in het lichaam. Door te floaten kun je ervaren hoe gespannen je in wezen bent en, naderhand, hoe het voelt om echt helemaal ontspannen te zijn. Beide ervaringen werpen ook buiten de floatcabine hun vruchten af; wie regelmatig float zal opkomende spanningen sneller registreren en niet zo gauw met schijnontspanning genoegen nemen.

Floaten en het prikkelen van de verbeelding

Zonder verbeelding zal niemand belangrijke dingen kunnen realiseren. Onderzoek op het gebied van hypnose en biofeedback heeft aangetoond dat het mogelijk is om door middel van verbeelding processen in het lichaam en in het denken te beïnvloeden. Het brein blijkt meer ontvankelijk voor beelden dan voor woorden en getallen. Waarschijnlijk komt het daardoor dat wat ons helder en levendig voor de geest staat zo'n krachtige uitwerking op ons handelen heeft en maatgevend is voor de resultaten die we op het concrete vlak boeken.

Bekend is dat onze verbeelding, de rechterhersenhelft, pas optimaal functioneert als wij in een toestand van volledige ontspanning verkeren en zo min mogelijk gestoord worden door prikkels van buitenaf. De beste omgeving om de krachten van onze verbeelding te mobiliseren is de floatcabine. Gebleken is dat dit een zeer geschikte plek is om ons volledig te ontspannen en de trage, ritmische alfa- en theta golven te genereren die bevorderlijk zijn voor het stimuleren van levendige beelden. Daarom vormt hetgeen in de floatcabine wordt gevisualiseerd een stevige voedingsbodem voor verandering en kan deze gerust worden betiteld als de ideale springplank naar de idealen die we in het dagelijks leven willen realiseren.

Floaten als middel om flow te ervaren

De ervaring van plezier en het volkomen opgaan in een bezigheid wordt vaak omschreven met het woord 'flow' (een stromend gevoel). Topsporters, musici, wetenschappers, grote artiesten en anderen die ogenschijnlijk moeiteloos ingewikkelde dingen tot een goed einde brengen, noemen dit gevoel van flow of het volkomen opgaan in wat ze doen, vaak als de verklaring voor hun excellente prestaties.

Het gevoel van ontdekken, uitvinden, helemaal opgaan of één zijn met wat je doet treedt ook op tijdens het floaten. Het is daarom niet overdreven te stellen dat de floatcabine een flow scheppend instrument bij uitstek is. Floaters voelen zich helemaal één met de situatie waarin ze zich bevinden en hebben over het algemeen het gevoel dat er niets kan gebeuren wat ze niet willen.

Floaten en homeostase

Ons lichaam wordt voortdurend gedwongen zich aan wisselende omstandigheden aan te passen zoals de temperatuur van de omgeving, inspanning en rust en de slaap- en waaktoestand. De optimale toestand van evenwicht waarin alle delen en systemen van het lichaam met elkaar samenwerken en elkaar op evenwichtige wijze afzwakken of juist activeren, wordt homeostase genoemd. Bij het instandhouden van deze homeostase, de basis van onze gezondheid en goed functioneren spelen talloze fysiologische processen een rol.

Regelmatig floaten bevordert de homeostase van het lichaam. Hiervoor bestaan verschillende verklaringen.

Externe stimuli bedreigen voortdurend ons systeem van evenwicht. Elk geluid, elke graad onder of boven onze lichaamstemperatuur, iedere ontmoeting met andere mensen, elke aanval op ons systeem kan namelijk de homeostase van het lichaam ernstig verstoren. Wie in een floatcabine drijft maakt zich onkwetsbaar voor prikkels of aanvallen van buitenaf.. Daardoor krijgt de wijsheid van het lichaam alle kans zijn natuurlijke balans opnieuw te vinden. Een systeem dat regelmatig in evenwicht wordt gebracht, zal minder snel chronisch uit balans raken dan een systeem waarin evenwicht voor langere tijd afwezig is.

Floaten en het terug naar de baarmoedergevoel

Waarschijnlijk heeft floaten zo'n weldadige uitwerking op lichaam en geest omdat het sterke associaties opwekt met ons verblijf in de baarmoeder. Evenals een foetus drijft een floater in warm, zout water in een volkomen duistere, begrensde ruimte. De thetagolven die hierbij geproduceerd worden, prikkelen de diepere lagen van het geheugen en vertonen een sterke overeenkomst met de hersengolven van de baby in de moederschoot.

Het onbewuste streven naar het herstel van deze eenheid, naar je verbonden voelen met, opgaan in het grote geheel of versmelten met een ander, is een van de krachtigste impulsen die mensen drijft. Excessief roken, verslaving aan drank of drugs zouden in dit verband moeten worden opgevat als wanhopige pogingen om gevoelens van eenzaamheid, leegte en isolement te verdrijven en datgene wat ooit verloren is gegaan, namelijk het contact met de bron c.q. het baarmoedergevoel, terug te vinden. Daarom zien sommige wetenschappers juist in het herwonnen gevoel van vertrouwen in het leven en verbondenheid met onze bron, dat kenmerkend is voor de floatervaring, de belangrijkste verklaring van het positieve effect dat floaten op onmiskenbare wijze op ons gedrag en het overwinnen van verslavingen heeft.

DE TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN VAN FLOATEN

Floaten en de kunst van het ontspannen

Het verblijf in een floatcabine stelt ons in staat de toestand van ons lichaam met een grotere intensiteit te ervaren en hetgeen er in onze geest gebeurt nauwlettend te observeren. Dit opent de mogelijkheid om datgene wat onprettig aanvoelt of waarmee je geen vrede hebt, doelgericht te veranderen.

Het is al lang bekend dat alles wat we ooit hebben meegemaakt in ons brein ligt opgeslagen en dat we deze bewustzijnsinhouden, als we daartoe de sleutel bezitten, weer kunnen oproepen. Ook een ervaring van diepe ontspanning wordt in de grijze massa van de hersenen opgeslagen en kan op een later tijdstip worden teruggehaald. Pas als deze toestand van volledige ontspanning stevig in het brein verankerd ligt en we geleerd hebben om deze toestand naar believen op te roepen, kunnen we optimaal gebruik maken van technieken als zelfhypnose, autosuggestie, visualisatie, meditatie en zelfgenezing. Zonder volledige ontspanning werken deze technieken niet of slechts minimaal en ook hier geldt hoe dieper de ontspanning, hoe groter de effectiviteit is

van bovengenoemde methode om gedrag te veranderen en conditioneringen te doorbreken.

In de praktijk blijkt dat iedereen in de floatcabine gemakkelijk in een diepe ontspanning geraakt. Om dit proces te versnellen kan van een aantal technieken gebruik worden gemaakt:

1. Als je last hebt van een oncontroleerbare stroom van gedachten en beelden is concentratie op de ademhaling een geschikte methode om ervan los te komen. Probeer de buikspieren te ontspannen en zoveel mogelijk met de buik adem te halen. Voel hoe je buik bij iedere in- en uitademing expandeert en weer inzakt. Ter ondersteuning van deze ontspanningstechniek kun je het aantal keren dat je in- en uitademt tellen van 0 tot 50 of eventueel tot 100.
2. Je kunt bovengenoemde methode ook combineren met het richten van je aandacht op verschillende delen van het lichaam. Werk in ongeveer zestig ademhalingen het hele lichaam af en je zult gegarandeerd in diepe ontspanning geraken.
3. Je kunt elke in- en uitademing ook vergezeld laten gaan van beelden die representeren hetgeen je beoogt. Zoals bijvoorbeeld het opheffen van een blokkade of het bestrijden van pijn. Je kunt je voorstellen dat je de verschillende lichaamsdelen oplaadt met energie, met licht, met warmte en dat je afvalstoffen verwijdert, spanningen via ventielen laat wegvloeien en wat stijf en stram is, buigzaam en soepel maakt.

Van ontspanning naar zelfhypnose

Als je volkomen ontspannen bent, kom je al gauw in een toestand terecht van verhoogde ontvankelijkheid, ook wel, hypersuggestibiliteit genoemd. In zo'n toestand is het vaak heel gemakkelijk iets te leren of af te leren. Floaters die geïnteresseerd zijn in gedragsverandering, deprogrammering of het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden, kunnen met het verblijf in de floatcabine hun voordeel doen. Mensen die zichzelf moeilijk in lichte trance kunnen brengen, een toestand die meestal vereist is om tot grote prestaties te komen, blijken in de floatcabine daarin vrij gemakkelijk te slagen. Het spreekt vanzelf dat alles wat in die toestand wordt voorgenomen of ingeprent een veel effectievere uitwerking heeft en dieper in de geest verankert dan dingen die in de vaart van het dagelijks leven voorgenomen worden.

Je kunt jezelf ook een handje helpen om in de toestand van hypersuggestibiliteit, de ideale voedingsbodem voor gedragsverandering en het optimale fundament voor vernieuwing en het realiseren van je doelstellingen, te geraken. Tel, terwijl je in- en uitademt van 1 tot 10 en stel je voor dat je steeds zwaarder wordt en dieper en dieper in het water van de floatcabine wegzakt. Je kunt jezelf ook suggereren dat je oogleden steeds zwaarder worden en wel zo zwaar dat je ze uiteindelijk niet meer kunt openen. Pas als je het gevoel hebt dat je jezelf nauwelijks nog kunt bewegen of je oogleden niet meer kunt optillen, is de tijd rijp om via suggestie, beelden, goede voornemens of doelstellingen, datgene te visualiseren of jezelf in te prenten wat je in je leven graag zou willen bereiken of veranderen.

Uiteraard bestaat datgene wat hier geschetst wordt slechts uit een paar algemene richtlijnen. Als je je hierin wilt verdiepen, kun je het beste een boek raadplegen over zelfhypnose, visualisatie of autosuggestie en daaruit zelf een programma samenstellen waarmee je in de floatcabine aan de slag gaat.

De invloed van floaten op sportprestaties

Ook voor sportbeoefenaren biedt de floatcabine interessante mogelijkheden op het gebied van herstel en verbetering van de sportprestaties. Omdat het lichaam tijdens en na een floatsessie, veel meer ontspannen is dan gewoonlijk het geval is, zal het zich sneller ontdoen van afvalstoffen zoals melkzuur, die zich tijdens een inspanning in het lichaam ophopen. De periode die nodig is om van dit melkzuur, een bijproduct van glucose dat ontstaat als de spieractiviteit zo intensief is dat de opbouw en

afbraak van het spierweefsel geen gelijke tred houden, af te komen, wordt de herstelperiode van een sporter genoemd. Dit is de tijd die hij in acht moet nemen voordat hij de training kan hervatten.

Uit de praktijk is gebleken dat regelmatig floaten niet alleen de herstelperiode verkort, maar dat ook gevoelens van vermoeidheid, spierpijn en stramheid aanzienlijk verminderen. Op een rijtje gezet zijn uit het wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van floaten op sportprestaties de volgende conclusies te trekken:

- Minder pijn bij blessures
- Sneller herstel van blessures en overbelasting
- Kortere herstelperiode na wedstrijden of training
- Verbetering van de coördinatie en prestatie dankzij voorbereidende visualisatie in de floatcabine
- Meer vertrouwen in het eigen lichaam
- Een grotere concentratie en zelfbeheersing tijdens de wedstrijd

Het spreekt vanzelf dat de effecten van het floaten nog meer in de sportprestaties tot uitdrukking komen als het verblijf in de cabine wordt gecombineerd met de al eerder genoemde mentale trainingsvormen.

Depressiviteit en angst eruit floaten

Niemand vindt het tegenwoordig nog vreemd dat depressiviteit en angst in verband worden gebracht met chemische processen in het lichaam. Elke schokkende of indrukwekkende gebeurtenis, zoals een echtscheiding, een vliegreis, ruzie of het verlies van een dierbare, heeft zijn repercussies in de hersenen en het zenuwstelsel. Vooral de hypothalamus speelt hierin een belangrijke rol en dat is nu juist het deel van de hersenen dat in de floatcabine het sterkst wordt beïnvloedt.

Regelmatig floaten zorgt voor een significante vermindering van de aanmaak van stoffen als cortisol en ACTH die met angst en depressiviteit verband houden. Hoewel er op dit gebied nog onvoldoende wetenschappelijk bewijs voorhanden is, is er voldoende materiaal beschikbaar waaruit we de conclusie mogen trekken dat floaten gevoelens van angst en depressiviteit vermindert. Ook bijverschijnselen van depressiviteit zoals slaapproblemen, eetstoornissen, concentratieproblemen en chronische vermoeidheid verminderen aanzienlijk door regelmatig floaten.

Bijna alle psychologische problemen houden verband met angst en zijn onderdeel van een vicieuze cirkel waarbij spanning tot meer spanning en angst tot meer angst leidt. Regelmatig een uurtje floaten waarbij je de wereld tijdelijk de rug toekeert, je je helemaal ontspant en je even onttrekt aan het constante bombardement van indrukken en associaties, stelt ons in staat de kringloop van angst, waarin we vaak gevangen zitten, te doorbreken. Ook de productie van angstaanjagers (de chemische stoffen) in het lichaam zal er aanzienlijk door verlaagd worden. Het afstand nemen van problemen opent de mogelijkheid nieuwe wegen in te slaan en dat wat om verandering vraagt op een frisse wijze aan te pakken.

Floaten als hulpmiddel bij psychotherapie

Psychiatrische patiënten blijken na een floatsessie veel mededeelzamer te zijn dan daarvoor. Daarnaast is er al op gewezen dat floaten een positieve uitwerking heeft op de belevingswereld van mensen die lijden aan depressiviteit en angst. De laatste jaren beginnen ook artsen, psychologen en psychiaters interesse te krijgen voor de therapeutische mogelijkheden van het floaten. Tenslotte lijken de effecten van floaten vrijwel identiek aan die waarop in het therapeutisch proces wordt aangestuurd, zoals ontspanning, een verhoogd lichaamsbewustzijn, contact met het onbewuste, het

stimuleren van verbeelding, vermindering van angst en het bevorderen van het gevoel van eigenwaarde en welzijn.

Deze brochure is een beknopte samenvatting van "*The book of floating*" van Michael Hutchison (1984),
Uitgeverij Quill, New York, N.Y. , 10016 U.S.A.

Bij Koan Float kunt U de volgende publicaties bestellen:

- "*The book of floating*" van Michael Hutchison.
- Uitgebreide samenvatting van "*The book of floating*" - circa 25 pagina's.
- Overzicht van alle beschikbare literatuur met betrekking tot REST Research.
- Specifieke REST onderzoeken naar onderwerp.

De onderwerpen zijn:

1. Biological Effects
2. Enhancement of Creativity
3. Enhancement of Performance
 - Sports
 - Other
4. Psychophysiological Effects
5. Sensory Restriction and Hypnotizability
6. Stress Management
7. Treatment of habit disorders
 - Alcohol consumption
 - Eating
 - Smoking
8. Treatment of Physical and Psychological Disorders
 - Anxiety
 - Children with Autism
 - Pre-menstrual Syndrome
 - Chronic Pain, Rheumatoid Arthritis, Fibromyalgie

Koan Float B.V.
Herengracht 321/323
1016 AW AMSTERDAM

Telefoon: 020 - 5550333 · fax: 020 - 5550377
E-mail: info@koan-float.com · Internet: <http://www.koan-float.com>