



bem-estar // terapias alternativas

Flutuação

A dar os primeiros passos em Portugal, esta terapia proporciona um relaxamento profundo através da abstracção de qualquer estímulo exterior. Saiba tudo o que a flutuação pode fazer por si.

Por **MADALENA ALÇADA BAPTISTA**

Feche os olhos, respire fundo e imagine-se a flutuar no meio do oceano, alheada de todo e qualquer estímulo. O seu corpo funde-se com a água quente e não pesa um quilo que seja. Foi assim que sentimos a flutuação, uma terapia que chegou recentemente a Portugal e que promete libertar-nos do stress e das tensões do dia-a-dia, para além de melhorar os sintomas de muitas patologias físicas.

COMO NASCEU A FLUTUAÇÃO?

Oficialmente designada por Terapia de Flutuação de Restrição de Estímulos Sensoriais (R.E.S.T.), a flutuação num espaço quente com sal Epson teve a sua origem nos anos 50 do século passado quando John Lilly, neurocientista norte-americano, procurava um meio de privação sensorial que permitisse isolar, tanto quanto possível, o cérebro humano de estímulos exteriores. Lilly descobriu, através dos relatos das pessoas que participaram nas suas experiências, que a flutuação lhes permitia atingir níveis de relaxamento e bem-estar que apenas haviam sido alcançados, até então, na meditação

profunda. Estes relatos tiveram um grande impacto na comunidade americana, levando ao fabrico e comercialização de flutuários mais adequados à experiência de relaxamento. Nos últimos anos, os flutuários têm sido utilizados em todo o mundo para inúmeros fins: lúdicos, médicos, de relaxamento, de investigação, de meditação, psicoterapêuticos ou fisio-terapêuticos, de ciência desportiva, etc.

UMA EXPERIÊNCIA AVASSALADORA

Esqueça tudo aquilo que experimentou até agora. Esqueça as massagens, as terapias alternativas orientais, ocidentais, modernas ou antigas... A experiência da flutuação não tem equiparação possível e chega a ser difícil transpô-la para o papel. Depois de nos explicarem no que consiste a flutuação e quais os seus benefícios, somos encaminhados para a sala onde se encontra o tanque de flutuação, vulgo flutuário. A sala tem uma luz ténue e encontra-se à mesma temperatura da água do flutuário, para que não exista qualquer desconforto ou estímulo

Um sal pouco comum

O Sal Epson, utilizado nos tanques de flutuação, é composto por sulfato de magnésio, combinado com carbono e oxigénio, que lhe conferem várias propriedades terapêuticas, ao contrário do sal comum que contém cloreto de sódio, prejudicial para a saúde. Além de revitalizar e rejuvenescer a pele, o Sal Epson favorece a higiene da água, eliminando todas as bactérias que possam existir.

que perturbe o relaxamento. Ao entrarmos no flutuário, sentimos imediatamente o conforto do toque da água na pele. Os 300 quilos de sal Epson que contém conferem-lhe a densidade necessária para flutuarmos sem qualquer esforço. O corpo, livre da força da gravidade, deixa de conseguir distinguir as temperaturas da água e do ar, e a ausência de estímulos permite-nos atingir um estado de repouso, paz e tranquilidade absolutos. Tal como explicam os responsáveis pela Float in, o espaço onde experimentámos flutuar, «os pensamentos



OFERTA
30%
de desconto
em flutuação

utilize o voucher
PREVENIR
pág. 116

ONDE FAZER?

■ Float in

Rua S. Filipe Nery nº 37-A, Lisboa
(Rato)

Tel.: 213 880 193

Email: info@float-in.pt

www.float-in.pt

Preço: 45€ por sessão

■ Hotel Solverde

Spa & Wellness Center

Avenida da Liberdade

S.F.da Marinha - Vila Nova de Gaia

Tel.: 227 338 030

Preço: 65€ por sessão

■ iFloat

Rua da Figueira da Foz, Ed. D. Dinis,
loja 274 - Leiria

Tel.: 244 829 318

www.ifloat.pt

Preço: 40€ por sessão

e preocupações vão desaparecendo e o cérebro entra num registo de ondas teta. É esta a frequência cerebral que os monges budistas conseguem alcançar após vários anos de treino e meditação. Todos os músculos relaxam e as tensões desaparecem. A fadiga física e mental é substituída pelo restabelecimento da energia, e o stress dá lugar ao bem-estar».

Terminada a sessão, hesitámos em levantar-nos repentinamente. Afinal de contas, o nosso corpo esteve cerca de 50 minutos liberto de gravidade, pelo que não sabemos até que ponto consegue manter o equilíbrio! Seguiu-se um duche quente, com direito a champô e gel de banho - só assim é possível remover completa-

mente o sal Epsom do corpo. Debaixo do chuveiro começam a sentir-se os benefícios da flutuação: o corpo ficou completamente relaxado, as tensões que se acumularam nas costas ao longo do dia de trabalho tinham desaparecido e estávamos, de facto, envoltos numa áurea de paz e tranquilidade absolutas.

FLUTUAR: EFEITOS E BENEFÍCIOS

A flutuação tem inúmeros benefícios comprovados não só por quem experimenta como por vários estudos científicos. Flutuar estimula a circulação sanguínea, promovendo uma melhor distribuição de oxigénio e de nutrientes pelo organismo, reduz a pressão arterial e a pulsação. A libido,

o potencial criativo, a capacidade de concentração, a aprendizagem e a resolução de problemas são também estimulados.

Para além destas utilizações a flutuação é benéfica em casos de:

■ **Insónias:** uma hora de flutuação equivale a cerca de 4/6 horas de sono.

■ **Jet Lag:** a compensação do sono e a redução da fadiga também é bastante útil para quem viaja frequentemente de avião.

■ **Gravidez:** reduz o mal-estar próprio deste período.

■ **Problemas musculares e articulares:** pessoas com dores musculares e nas articulações encontram na flutuação resultados rápidos para os seus problemas. Ⓢ