Nova Sala de Flotació de la província de Girona.

Salut | 07-04-2008 | 10:13

Imagina que tornes a l?úter matern... que per una hora no existeix gravetat en el teu cos i que et sens com en una nau espacial... o que flotes sense cap esforç com en el Mar Mort. Això és possible gràcies a la sala ?INGRA-VIDA?, un gran banyera futurista que permet experimentar la ingravitació i proporciona una profunda relaxació muscular, nerviosa i mental, aïllant-te de tots els estímuls externs. Conté una solució altament concentrada d?aigua i sals d?Epsom.

Quan el Dr. John C. Lilly va desenvolupar l?habitacle de flotació al 1954 amb el fi d?explorar els efectes de la supressió sensorial a la ment, no tenia idea dels beneficis per la salut que el seguirien.

És la última moda per a combatre l?estrès,alleujar els dolors, i fins i tot, activar la imaginació. Tots els sentits s?anul·len, vista, olfacte, oïda,tacte...No hi ha llum, ni so, ni gravetat, inclús la percepció d?aigua, a la temperatura corporal exacta, desapareix. Es calcula que els efectes de la gravetat ocupen fins a un 90% de tota l?activitat del sistema nerviós central, sent la causa més important de moltes dolències, inclús problemes d?esquena, dolors en articulacions i tensions musculars.

El cervell i el sistema muscular ossi, al no haver de fer-se càrrec dels efectes de la gravetat, compten amb immenses quantitats d?energia; grans àrees del cervell s?alliberen per experimentar altres assumptes de la ment, l?esperit i la consciència.

El cos humà és un sistema exquisidament intel·ligent, que s?autoregula i supervisa, i que constantment treballa per mantenir el cos en equilibri i harmonia. L?estrès en si, és inofensiu. Malgrat tot, l?acumulació de tensió sense l?equilibri de la descàrrega pot ser nociu i sovint l?autèntica homeòstasis (ment i cos relaxats) s?oblida. La bona notícia és que tot el que s?oblida pot recordar-se. L?ús de la flotació ha demostrat ser una manera ràpida, eficaç i fàcil d?iniciar i enfortir la resposta automàtica de relaxació del cos i de que el cos torni al seu estat natural. A més els investigadors han trobat que flotar augmenta la funció del cervell dret, desplegant il·limitades possibilitats creatives davant nostre. Algunes curiositats d?aquest tractament revolucionari són:.

* A l?interior de la sala ?ingra-vida? l?aire és va renovant.
* L?aigua és cinc vegades més densa que l?aigua del mar, de manera que flotaràs sobre l?esquena

* sense cap esforç.

* No hi ha risc d?ofegar-se.

* La sal Epsom és sulfat de magnesi. Es troba de forma natural en aigües termals. És molt diferent a la sal marina o la de cuina. S?utilitza per dues raons, augmenta la densitat de l?aigua,la qual cosa facilita la flotació i també suavitza la pell.

Fuente: Guillem Plujà
Autor: Guillem Plujà