

Флоатинг. Для кого эта процедура и с чем ее едят?

Флоатинг прежде всего для тех людей, кто хочет проживать свою жизнь радостно, в здоровом теле и в гармоничных отношениях. Кто знает, насколько стресс губителен для нашего здоровья и что наше тело имеет не только ограниченный ресурс, но и потенциал самовосстановления. Такое самовосстановление происходит в условиях глубокого и длительного расслабления, например, в некоторых фазах человеческого сна.

Йога, медитация, активный отдых, массаж - это процессы, которые естественным образом избавляют нас от волнений, стрессов, глубоких душевных травм и физической боли. Флоатинг – это один из таких способов. Можно сказать – флоатинг это самый ленивый и доступный способ самовосстановления. Для этого не нужно ничего делать, усиленно практиковать, напрягаться... А нужно просто быть. Просто занять горизонтальное положение во флоат-комнате - теплом темном звуконепроницаемом пространстве без силы притяжения - и довериться процессу. Тогда Ваше тело, ограниченное от всех внешних стимулов, перенаправит свою "энергию" в необходимое Вам место, будь проблема на физическом, эмоциональном или ментальном уровне.

Каким может быть флоатинг лично для Вас, никто кроме Вас не узнает. Если Вы трудитесь без отдыха уже очень долгое время, или нервничаете и живете в постоянном стрессе, Вы накапливаете усталость и стресс. Если продолжать в том же духе, измученное тело даст о себе знать через болезнь какого-нибудь органа. И тогда уж тело точно получит вынужденный необходимый отдых и в придачу кучу химических веществ в виде лекарств. Но можно сознательно поместить себя в атмосферу глубокого расслабления во флоат-комнате и дать возможность телу естественным образом глубоко

расслабиться, убрать стресс и запустить внутренние механизмы самовосстановления. Тогда флоатинг станет для Вас глубокой релаксирующей процедурой, возвратит спокойствие, силы и хорошее самочувствие. Вы научитесь слышать свое тело и его потребности. А оно, в свою очередь, сохранит здоровье и позволит позитивным изменениям войти в Вашу жизнь.

Если же Вас мучают старые душевные раны, детские страхи или психологические травмы, напряженные отношения или их отсутствие, флоатинг станет добрым психоаналитиком, который без многочасовых бесед, без проникновения в святая святых Вашего подсознания, просто высветит эти проблемы и позволит освободиться от них. Тогда флоатинг станет инициацией Вашего нового рождения, где нет места душевным травмам, терзаниям и страхам, а где есть интересная человеческая личность, готовая к победам и свершениям. Душа, освободившаяся от длительного заключения, поведет Вас по жизни легко, позволяя жить на все 100% - строить гармоничные взаимоотношения в социуме и использовать весь Ваш творческий потенциал.

Для тех, кто испытывает физическую боль или дискомфорт, флоатинг может стать мощным обезболивающим средством. В этом случае легко заметить положительные изменения от флоатинга. Нередко флоатеры рассказывают, что после одного или нескольких сеансов флоатинга, они избавлялись от мучивших их болей или те значительно уменьшались и со временем совсем исчезали. Отсутствие боли – это мощный стимул посетить флоат-комнату для тех, кто разуверился в возможностях современной медицины.

Кроме всего прочего, флоатинг регулирует количество гормонов тела, поэтому флоатеры испытывают приступы счастья, радости и просто хорошего настроения, которое, если флоатировать хотя бы раз в месяц, навсегда станет Вашим спутником, позволяя наслаждаться процессом жизни без всяких условий и независимо от внешних обстоятельств. Что, по нашему глубокому убеждению, и есть прямое предназначение человека – легко, творчески и радостно жить.

Интересно и то, что побочным эффектом флоатинга являются отказ от вредных привычек и похудение. Те, кто длительно использует флоатинг, без всяких усилий, естественным образом отказывались от курения и алкоголя, худели с длительным сохраняющим эффектом.

Но самым, главным эффектом флоатинга, является осознанность. Постепенно она входит в жизнь флоатера, родившись в глубине темной камеры, там, где он познал себя настоящего, навсегда занимая почетное место наблюдателя. Те, кто практикует медитацию, дыхательные практики или йогу, не смогут пропустить такой очевидный эффект флоатинга – всегда оставаться осознанным, бдительным и расслабленным, просто перенеся привычку слышать и осознавать себя в любой момент из флоат-комнаты в повседневную жизнь. А там, где находится наше внимание, там концентрируется и наша энергия.

Флоатинг уже давно распространен на Западе – в США, Великобритании, Германии, Японии и является общепринятым методом самовосстановления и самоисцеления. Его используют для повышения уровня обучаемости в университетах и школах, спортсмены и спортивные клубы активно используют флоатинг в тренировочных процессах для улучшения своих достижений и результатов. Диапазон известных эффектов

флоатинга достаточно широк. Суперпозитивное влияния флоатинга на человека подробно рассмотрено в книге Майкла Хатчинсона «Книга флоатинга», которая была переведена нашей студией и выложена в свободном доступе на нашем сайте.

Даже если для Вас это звучит не очень правдоподобно, просто позвольте себе эксперимент флоатинга, и, возможно, он станет Вашим верным спутником на долгие годы в стремлении прожить Вашу лучшую жизнь на Земле. В чем бы ни крылась причина Вашего стресса или неудовлетворенности – в работе, взаимоотношениях, отношении к миру, флоатируя постоянно или время от времени, Вы сможете найти точку приятного равновесия и спокойствия Вашей жизни. В ней будет все – и здоровье, и творчество, интерес и любовь к себе и к жизни, радость, гармония и оптимизм. Вам станет доступным глубокое внутреннее мудрое знание, что Ваша жизнь – это прекраснейшее из путешествий.