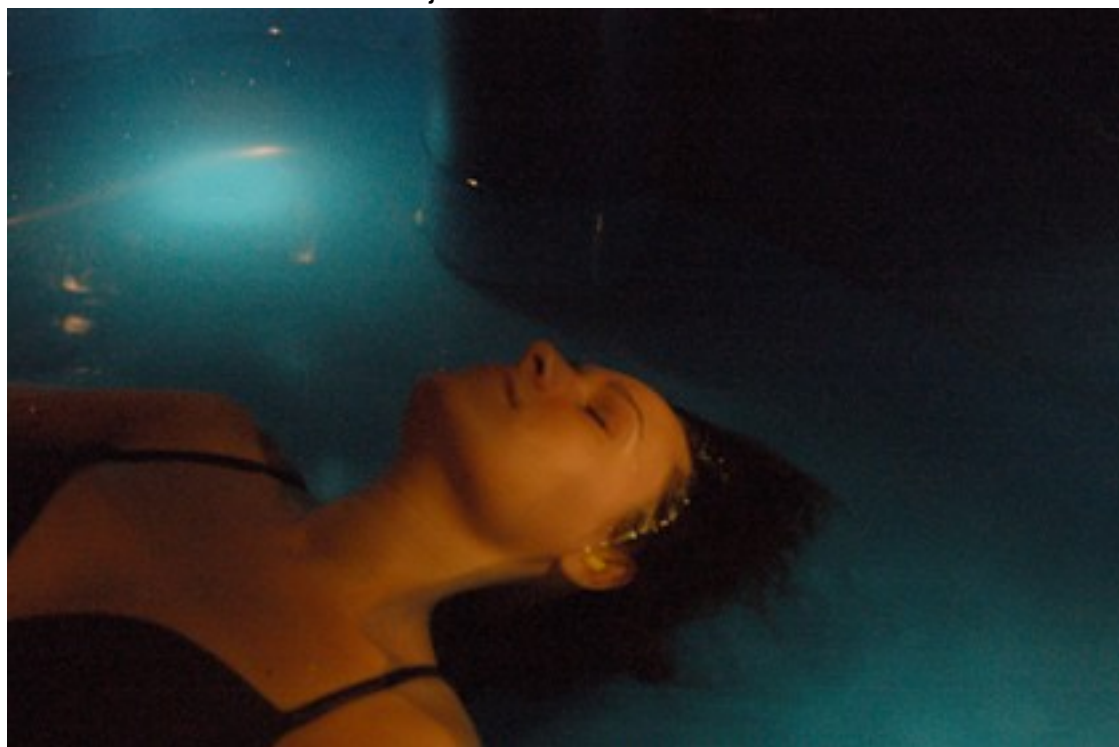


JNYTT.SE - Publicerat 25 maj kl. 11:50



# Viktlös upplevelse i Jönköping

**Floating är en metod för att behandla stress och långvarig smärta. För att ta reda på hur det fungerar gjorde Jnytt en djupdykning in i floatingtanken.**

Floating innebär att lägga sig ner i en stor tank med saltvatten och flyta. Eftersom det är 30 % salthalt flyter man väldigt lätt. Det kan jämföras med 20 % salthalt i Döda havet. Att ligga i mörker, bara flyta och slappna av, är rogivande och har många goda effekter på hälsan. Studier från bland annat Karlstads Universitet visar att man kan uppnå smärtlindring, minskad stress och ångest, och ökad energi. Dessutom motsvarar 45 minuter i tanken mellan fyra och sex timmars sömn.

Ursprungligen kommer floating från NASA som forskade i det för att kunna ge sina astronauter avkoppling och mental träning. Även om floating har funnits sedan 70-talet är det först nu som det har fått en stor genomslagskraft.

Eftersom det låter spännande med floating, tänkte Jnytt att det är värt att testa på. Det blev medarbetaren Petra Talevska som fick uppdraget att testa.

## Jnytt testar floating

Först var jag lite nervös för att få cellskräck i flyttanken, eftersom det är ett lock på den. Men när jag väl låg där var det ingen fara, eftersom den är så stor och man kan dessutom välja att ha små lampor tända inne i tanken. Får man ändå cellskräck är det bara att öppna på skjutluckan lite.

Att ligga och flyta helt utan ansträngning kändes ovanligt, men skönt. Både saltvattnet och luften ovan är cirka 35 grader och det känns varmt och behagligt.

Friskvårdsterapeut Maarit Hurri, som erbjuder floating i Jönköping, påpekade tidigare att senaste gången

jag flöt viktlös i ett behagligt, varmt mörker, var i mammas mage!

<#bild1#>

Jag kan verkligen känna hur kroppen slappnar av. Men musklerna som är mest spända gör sig påminda genom att de ömmar och gör lite extra ont. Det är som det ska, eftersom musklerna börjar slappna av, och då kan de värka lite extra.

När musiken startar för att visa att de 45 minuterna har gått, känner jag mig yrvaken och lite groggy. Det känns ändå skönt i kroppen och egentligen vill jag ligga kvar en stund till.

Resten av dagen är jag extra trött, men lite mer avslappnad. Det är olika hur man reagerar, ibland kanske man blir trött och andra gånger blir man pigg och full av energi.

När kvällen kommer är jag verkligen trött, och även om jag inte sover så mycket längre än vanligt, känns det som om jag sover tyngre, mer drömlöst.

Floating var verkligen en ovanlig men behaglig upplevelse och jag är redan sugen på att floata igen. Det ger mersmak och jag kan rekommendera det till stressade människor som behöver få slappna av en stund, eller till den som har värk i kroppen.

Petra Talevska