

ASSOCIAZIONE FLOAT & WORK

Galleggiando si scaricano le tensioni

I ritmi di lavoro frenetici, le responsabilità quotidiane, la moltitudine di stimoli e di impegni personali e professionali che la società ci impone sono spesso fonte di stress e causa di disturbi nel nostro equilibrio psicofisico. Tra i tanti trattamenti oggi disponibili per ritrovare la giusta forma fisica e mentale, sta prendendo sempre più piede anche in Italia quello del «galleggiamento»: più che un metodo un vero e proprio concetto d'avanguardia in termini di benessere psicofisico.

L'associazione Float & Work, con sede a Torino in via Millaures 16, offre la possibilità di provare questa nuova idea di salute, bellezza e benessere ottenuta attraverso un rilassamento profondo, unica fonte di armonia mente-corpo. Con il galleggiamento si ritrova l'energia, si scaricano le tensioni permettendo alla mente di ritrovare l'equilibrio ed al corpo di rilassare le tensioni muscolari come con il miglior massaggio. Ci si abbandona in una soluzione di acqua e sali Epson in assenza di forza di gravità e stimolazioni sensoriali, come un astronauta nello spazio o un bimbo nel grembo materno.

Immersi nella vasca d'acqua, una capsula di deprivazione sensoriale in cui vengono disciolti circa 40 chilogrammi di sale, si raggiunge un pro-

fondo stato di rilassamento, poiché l'assenza di stimoli esterni elimina il 90% dei segnali mandati dal sistema nervoso al cervello. Ricerche scientifiche hanno inoltre dimostrato che il galleggiamento in deprivazione sensoriale riduce lo stress psicofisico in quanto abbassa il livello delle sostanze relazionate con esso (acth e cortisolo) inducendo così ad uno stato di rilassamento creativo. Ma sono tanti i vantaggi che si possono ottenere diventando dei «galleggianti»: si libera il corpo dalle tossine; si migliora la circolazione, in quanto l'assenza di gravità permette al sangue di raggiungere con facilità ogni estremità del corpo; si aumenta il livello di endorfine, che agiscono come analgesici naturali, apportando benefici al corpo ed alla mente; si aumentano le potenzialità sul lavoro e nella vita privata in quanto migliora la fiducia in se stessi e l'obiettività. Questa speciale forma di bagno viene utilizzata oggi anche nello sport agonistico. Grazie ad un maggior apporto di ossigeno ai tessuti il galleggiamento accelera la rimozione dell'acido lattico riducendo i rischi di eccessiva stanchezza, dolori e crampi.

Una formula interessante proposta dal centro Float & Work è quella che nasce dalla sinergia galleggiamento e approccio **Trager**. L'approc-

cio **Trager**, che deve la sua nascita al medico statunitense Milton **Trager** che dal 1977 si dedica al suo insegnamento, è una disciplina di educazione al movimento che guarda all'integrazione tra corpo e mente. Grazie all'impiego di movimenti leggeri e per nulla invasivi, l'approccio **Trager** aiuta a sciogliere tensioni fisiche e mentali radicate, portando ad un senso di rilassamento ed incrementando la mobilità del corpo.

Senza l'utilizzo di oli e lozioni, nel corso della seduta, l'educatore muove il ricevente con dolcezza e armonia, risvegliando sensazioni di profondo benessere, leggerezza e distensione. L'approccio **Trager** si basa su movimenti semplici e non faticosi ed è per questo adatto a tutte le età ed a qualsiasi condizione fisica: è un aiuto valido per sprigionare corpo e mente, liberandoli da tensioni, dolori, stanchezza, ansia, insonnia, limitazione dei movimenti, traumi fisici ed emotivi.

Le attività sono rivolte agli associati. Per informazioni visitare i siti www.floatwork.it, www.galleggiando.it oppure scrivere a segreteria@floatwork.it. E' possibile contattare telefonicamente la segreteria allo 011/06.02.244 oppure al 327/16.85.486 dal lunedì al venerdì tra le 13,30 e le 19,30, il sabato dalle 9,30 alle 18,30.

Benessere psicofisico
con la nuova tecnica
di rilassamento
nell'acqua salata