

Het effect van Floaten op Hersengolven

Beta golven

Gedurende onze normale wakkere staat produceren onze hersenen de zogenaamde Beta golven. Deze hersengolven zijn snel en productief, ze zijn erg actief, en verre van relaxed. De Beta Golven kenmerken zich door een frequentie van 14 Hertz (Hz.) tot ongeveer 40 Hz. Dit bereik is het meest krachtige bereik waar onze hersenen zich in kunnen bevinden want het is de staat waarin wij redeneren, besluiten nemen, werken, discussiëren en over het algemeen onze aandacht extern gericht hebben.

Alfa golven

Wanneer we tot rust komen, zelfs wanneer we voor een kort moment onze ogen sluiten, beginnen we met het produceren van Alfa golven, die langzamer zijn en ritmischer dan Beta golven. Deze golven veroorzaken een gevoel van ontspanning en rust. Het bereik van de Alfa golven loopt van ongeveer 7 Hz. tot 14 Hz. De Alfa staat wordt door ons als bijzonder plezierig ervaren. We zijn alert, maar toch ook ontspannen.

Theta golven

In een nog diepere staat van ontspanning ontstaan de zogenaamde Theta golven; deze bewegen nog trager en ritmischer dan Alfa golven. De Theta Golven vinden we in de range van 4 Hz. tot 7 Hz. In het algemeen ervaren wij een glimp van de serene staat die door Theta golven wordt voortgebracht tijdens de vluchtige momenten tussen waken en slapen. Afgezien van deze momenten ervaren wij daarbuiten maar zelden deze ideale combinatie van stilte en een volledig ontspannen lichaam waardoor Theta golven kunnen ontstaan en blijven. En mochten we in deze staat terecht komen waarin een significante hoeveelheid van deze Theta golven worden geproduceerd, dan vallen we in slaap!

Delta golven

Wanneer de hersengolven tussen de 0,5 Hz. en 4 Hz zijn dan zijn we aan het slapen. We zijn fysiek totaal ontspannen en even 'helemaal weg'. De Delta staat is de staat waarin we aan het herstellen zijn omdat in die staat het menselijk groeihormoon aangemaakt wordt.

Hersengolven en floaten

Het is bekend dat floaten op geheel natuurlijke wijze mensen in een staat van zijn brengt waarin Theta golven geproduceerd worden; en dat terwijl de floater volledig bij bewustzijn is!

Mensen die in staat zijn via meditatie tot diepe ontspanning te komen kunnen deze staat ook ervaren: dit vraagt echter jaren van gedisciplineerde oefening. De floatcabine is de ideale omgeving om zonder moeite en oefening in deze diep ontspannen en introspectieve staat te komen.

De productie van meer Theta golven kent vele voordelen.

De meest voorkomende zijn:

Diepe ontspanning

Na ongeveer 20 minuten floaten beginnen de hersenen een grote hoeveelheid Theta golven te produceren waardoor men in een diepe staat van ontspanning terecht kan komen. Deze ontspannen staat kan nog het best omschreven worden als 'volledig loslaten'.

Verhoogd lichaamsbewustzijn

In de Theta staat heeft men een groter bewustzijn van het lichaam en de lichaamsfuncties, zowel de willekeurige als de onwillekeurige. Door dit vergroot bewustzijn kunnen floaters meer invloed uitoefenen op hun fysiologische functie, zelfs op die functies die normaal gesproken ontoegankelijk lijken in de normale wakkere staat (zoals de hartslag).

Gevoel van geluk en welbevinden

Ons lichaam reageert op de diepe ontspanning door de aanmaak van endorfinen (het 'feel good' hormoon). Mensen die floaten, met bijgevolg de verhoogde productie van Theta golven en een diepe ontspanning, maken meer endorfinen aan en voelen zich in het algemeen gelukkiger en meer tevreden.

Versterkt immuun systeem

Omdat de Theta staat zo ontspannend is, verlaagt het lichaam de aanmaak van de stress hormonen cortisol en adrenaline (met zo'n 30% in 1 floatsessie). In plaats daarvan maakt het lichaam endorfinen aan en krijgt het de ruimte en gelegenheid zich te richten op herstel.

Toegang tot het onderbewuste en de droomtoestand

De Theta staat maakt ons zeer ontvankelijk voor creatieve ideeën, beelden en flarden van dromen. Het is een vruchtbare bodem voor positieve affirmaties, spontane creatieve oplossingen en intuïtieve ingevingen.

Geheugentraining en leren

Het is aangetoond dat leerstof en informatie die men opslaat wanneer men in de theta staat is, beter opgeslagen wordt in het lange termijn geheugen. Sporters, muzikanten, studenten en sprekers gebruiken hun tijd in de floatcabine om de (leer)stof in gedachten door te nemen waardoor het stevig verankerd wordt in zowel het mentale als het fysieke geheugen. De uiteindelijke prestatie zal daardoor met meer helderheid, precisie, concentratie en zelfvertrouwen neergezet worden.