

Nyttige retningslinjer for floating

Vi viser dig Float-faciliteterne, før din session begynder. Herunder findes introduktion for at hjælpe dig til at få det bedste ud af din float-session.

- Husk at bruge toilettet, inden du går i bad.
- Husk at fjerne alle smykker, inden du går i saltbadet.
- Tag et brusebad, vask med shampoo og bodywash, skyld dig grundigt og tør dit ansigt.
- Sæt de medfølgende ørepropper i ørene.
- Dæk eventuelle rifter med et tyndt lag vaseline for at forsegle for saltvandet.
- Gå langsomt i vandet, placer dig selv i midten og læg dig med hoved mod døren. Du flyder!
- Placer dine arme i en behagelig position.
- Da dette er din første float-session, kan du føle en vis spænding i nakken... Slap bevidst af i hals og nakke og læg hoved tilbage i vandet, så du flyder behageligt. Hvis du føler nakkespænding, kan prøve at floate med armene over hovedet eller hænderne foldet bag nakken. Du kan også prøve at bruge de forskellige nakkestøtter der findes i rummet.
- Husk, at der er meget salt i vandet, så gnid ikke dine øjne.
- Musik afspilles i de første ti minutter af din float-session for at hjælpe dig med at slappe af, derefter bliver der stille.
- Du kan når som helst under din float-session gå ind og ud af Float-rummet. Lyset uden for float rummet tænder automatisk når du træder ud.
- Der er ingen grund til bevidst at kontrollere dine tanker, også selvom du føler tankerne løber løbsk, dette er en naturlig del af afstressning. Eksperimenter ikke med meditation og visualisering osv. i de første float-sessioner. Vent til du er blevet fortrolig med floating og afslapningsresponsen er veletableret.
- Når musikken starter igen efter stilheden, er din session slut.
- For at forlade float-rummet kan du sidde op og finde din balance. Tænd lyset, og stå langsomt op.
- Gnid saltet af fra din krop og hår for at efterlade så meget af saltopløsningen som muligt i Float-rummet, før du træder ud på håndklædet foran døren.
- Gå i bad for at skylle saltopløsningen fra hår og krop.
- Læg ørepropper i den medfølgende æske, så du har dem til næste gang.
- Efter omklædning kan du slappe af i forrummet eller du kan gå en tur langs vandet. Det er vigtigt med denne blide overgang tilbage til den ydre verden!