



PRESENTATION FLOATING

Histoire

John Cunningham Lilly, chercheur au National Institute of Mental Health, a développé les premiers caissons en 1954 dans le cadre de ses travaux sur la conscience. Alors que les premières recherches à l'université McGill avaient conclu à la nécessité de l'organisme d'être soumis à des stimulations (puisque la plupart des sujets n'avaient pas pu tenir dans des conditions d'isolation sensorielle plus de deux ou trois jours), John Cunningham Lilly concluait au contraire que le caisson accroissait l'expérience sensorielle sans intervention extérieure. Lilly, qui fit le test lui-même, évoquait un niveau de relaxation profond, à l'instar d'une méditation.

Dans les années 1980, au pic de l'engouement pour cet appareil, aux États-Unis, plusieurs centaines de personnes disposaient d'un « tank » (caisson) à leur domicile, et quelques milliers allaient dans les instituts privés pour en profiter. Greg Jacobs, un joueur de football américain, déclara à cette époque avoir retrouvé son « coup de pied perdu » en pratiquant de longues heures le caisson d'isolation : « Je m'entraîne mentalement, je visualise mon tir et perfectionne ma technique. Flotter dans le vide me permet d'atteindre un niveau de concentration total. Maintenant, quand je rentre dans le stade, et que je frappe la balle, je le fais en état d'auto-suggestion ».

USAGE :

Dans les caissons actuels, on utilise une solution de sel d'Epsom qui permet à l'utilisateur de flotter. Les oreilles sont couvertes, le sens de l'ouïe est atténué en particulier lorsque l'on utilise des bouchons d'oreilles. En outre, les caissons doivent se trouver dans des pièces silencieuses.

La sensation tactile disparaît quasiment en l'absence de vêtement et parce que la température de l'eau est maintenue autour de 36,5°C (température de la peau), et celle de l'air à 27°C. Ainsi, le sujet conservant sa température intérieure à 37,2°C ne ressent jamais aucune sensation de chaleur ou de froid.

Aucune odeur extérieure ne vient stimuler l'odorat du fait que l'eau est traitée sans chlore.

Les traitements à base de peroxyde d'hydrogène dans les caissons commerciaux sont fréquents et sécurisés. Il y a un doute sur l'innocuité du traitement à base d'ozone en raison du volume réduit et fermé, pour cette raison, le peroxyde d'hydrogène est cité par les professionnels comme étant un agent d'assainissement plus sûr.

FILTRATION DE L'EAU :

L'eau est filtrée après chaque session. Il est impératif que les utilisateurs prennent une douche avant d'entrer dans le caisson, se savonnent et se rincent afin de préserver le filtre et de garantir une hygiène maximale. Ils doivent également prendre une douche après la session pour se dessaler.

La plupart des caissons d'isolation sensorielle utilisent des écumeurs de surface (skimmers), des filtres à cartouche et un traitement d'assainissement de l'eau qui peut être une stérilisation aux rayons ultraviolets.

La pompe et le filtre sont arrêtés pendant les sessions afin que l'utilisateur puisse profiter du silence.

Un système de chauffage peut également être mis en place autour des parois afin que de l'eau chaude jaillisse des bords avant de rejoindre le centre. Ce courant coule tout doucement afin de maintenir l'utilisateur au centre de l'appareil.

Les études sur les effets de la flottaison (et non simplement de l'isolation sensorielle) ont commencé aux États-Unis à l'Ohio State University. Elles ont démontré entre autres que la flottaison développait la créativité des musiciens de jazz, améliorait la précision des archers, aidait à se concentrer et à évacuer son stress avant les examens académiques.

EFFET SUR LA SANTE :

Depuis la création des premiers caissons, plusieurs centaines d'études ont été conduites en orthopédie, la dermatologie, la médecine du sport et la gestion du stress.

La thérapie par flottaison est le fait de flotter dans un caisson d'isolation sensorielle rempli d'eau salée environnant les 35,5°. C'est la température de l'eau qui permet à la chaleur du corps de se conserver sans avoir besoin d'effort musculaire.

La position à l'intérieur du caisson permet aux muscles de se relâcher complètement, car portés par l'eau. Contrairement au fait d'être allongé sur un lit, où les pressions sur le corps peuvent empêcher le sang de bien circuler et qui nécessite de se réajuster (mouvements nocturnes), la flottaison permet une détente profonde sans la pression du poids sur corps. Dans le caisson de flottaison, l'utilisateur peut rester des heures sans avoir besoin d'ajuster sa posture.

La tendance naturelle du corps en état de flottaison à température correcte est de dilater les vaisseaux sanguins, réduisant la pression sanguine et améliorant la circulation.

L'activité du cerveau associée à l'utilisation des muscles posturaux est réduite au minimum.

Pendant cet état de flottaison, des endorphines naturelles sont libérées, occasionnant une réduction de la douleur et des états anxieux et dépressifs. La circulation du système lymphatique est accélérée ainsi que l'élimination de l'acide lactique dans les muscles. Il est indispensable que les utilisateurs soit informés des conditions d'utilisations et des effets de la flottaison.

La thérapie par flottaison peut être associée à d'autres thérapies nécessitant un thérapeute comme le massage, le coaching, la sophrologie ou l'hypnose eriksonienne. Elle agit en tant que méthode de soin holistique où l'apaisement du corps crée l'apaisement de l'esprit.

Une session de flottaison thérapeutique dure en général une heure. Il est commun de ressentir une légère sensation de piqure sur les petites blessures du corps (coupures de rasage, bouton), mais ces sensations disparaissent après quelques minutes et elles peuvent être évitées avec l'application de vaseline au préalable. Des petits picotements dans le corps, similaires à ceux ressentis en début de méditation assise peuvent également apparaître. Les dernières 20 minutes sont souvent le moment de transition

entre le rythme beta ou alpha au rythme thêta de l'activité cérébrale, qui est l'état apparaissant juste avant l'endormissement et au réveil.

Plus l'utilisateur est familier de la flottaison, plus longue est la durée de la phase thêta.

Stimulation cérébrale : Il est possible d'utiliser le rythme thêta comme outil pour développer la créativité, la résolution de problèmes ou encore pour améliorer ses capacités de mémoire et de concentration.

La plupart des caissons utilisent du sel d'Epsom (sulfate de magnésium). La densité de la solution est autour de 1,25 (Lilly recommande 1,3 mais c'est friser la saturation et donc la cristallisation du sel).

La densité de sel permet une flottaison optimale en soutenant la tête de manière que la bouche, le nez, et les yeux soient en dehors de l'eau. Il a été récemment découvert que le sel d'Epsom avait d'autres effets bénéfiques. Le magnésium est absorbé par la peau pendant la flottaison. Cet apport en magnésium est utile pour toutes les personnes qui ont des carences en magnésium.

Une enquête effectuée par Sven-Åke Bood au laboratoire des performances humaines de l'université de Karlstad conclut que des séances de flottaison régulières permettent de soulager les douleurs chroniques associées au stress.

La recherche confirme également les résultats d'enquêtes précédentes avançant qu'après 12 sessions de flottaison, le sommeil est amélioré, ce qui permet aux utilisateurs d'être plus optimistes, de réduire leurs tensions et leurs douleurs. Se détendre dans un état d'apesanteur, dans le calme et la chaleur d'un caisson de flottaison permet d'activer le système de régénération naturel du corps.

STRUCTURE D'UNE SEANCE DE FLOATING : (1h15min)

- Déshabillage
- Douche
- Séance de flottaison
- Douche
- Ré-habillage

TARIFS :

- Séance 1h15 pour 1 personne : 70€
- Séance 1h15 pour 2 personne : 110€ (en meme temps)

