



## Redukcja stresu, zwiększenie tolerancji na stres

Korzystający z floatingu na całym świecie zgadzają się z tym, że to jeden z najlepszych sposobów redukcji stresu. Australijski Instytut Sportu na przykład, od lat korzysta z floatingu w celu zarządzania stresem. Badania naukowe pokazują, że głęboki relaks posiada trwały efekt zwiększając redukcję ACTH, adrenaliny, noradrenaliny i poziomu kortyzolu.

Jest praktycznie niemożliwym, aby doświadczyć lęku będąc w stanie relaksu w kabinie floatingowej. Jak bowiem wiemy z terapii behawioralnej, lęk czy strach oraz relaks wzajemnie się wykluczają. Niektóre kliniki stomatologiczne korzystają z kabin floatingowych dla pacjentów z lękiem przed zabiegiem dentystycznym.

Poprzez głęboką relaksację i pozbycie się bodźców zewnętrznych, łatwiej wpłynąć na procesy psychiczne wolno i bez rozproszeń. Podczas floatingu normalnie trudno rozpoznawalne współzależności mogą być zrozumiane, przetworzone i zmienione w krótkim czasie.

W stanie głębokiego relaksu i spokoju wewnętrznego i zewnętrznego, możesz łatwiej wpłynąć na procesy psychiczne i z dłużej trwającym efektem niż bez pomocy kabiny. Kabina do floatingu stanowi doskonałe narzędzie dla wszelkiego rodzaju treningu umysłu. Przy regularnym floatingu osiąga się spokój, który zwiększa tolerancję na stres.