



*Tutti sappiamo cos'è lo stress. Pur non sapendone spiegare i meccanismi fisiologici, sappiamo bene quali sensazioni provochi. Ci riferiamo a mani sudate, brividi lungo la schiena, tremori, piedi freddi, glutei contratti, farfalle nello stomaco o sovraccarichi di adrenalina. Molti usano queste parole credendo siano solo modi di dire, senza realizzare che stanno descrivendo più o meno poeticamente dei processi fisiologici reali, che fanno tutti parte di una reazione inconscia e automatica conosciuta come “meccanismo di attacco o fuga”.*

*Questa reazione viene innescata dal cosiddetto sistema nervoso involontario, che è composto da due parti distinte ma interdipendenti, ognuna delle quali opera per mobilitare le risorse del corpo in modi diversi: una impiegandole e l'altra risparmiandole; la prima trasforma le energie in azioni, la seconda le conserva e le mette da parte.*

*Il primo meccanismo viene operato dal sistema nervoso simpatico, che viene attivato a vari livelli durante il meccanismo di attacco o fuga. Quando accade qualcosa nel mondo esterno, viene inviato un segnale all'ipotalamo, che può interpretarlo come una minaccia, scatenando numerose reazioni neurochimiche. Alcune di esse stimolano la vicina ghiandola pituitaria, responsabile della produzione dell'ormone ACTH (corticotropina), che viene rapidamente trasportato dal sangue alle ghiandole surrenali, dove stimola la produzione di cortisolo. Il cortisolo causa un aumento degli zuccheri nel sangue e accelera il metabolismo corporeo in vari modi. Contemporaneamente, altre reazioni neurochimiche provocano la produzione di epinefrina (adrenalina), che rilascia ulteriori zuccheri e accelera il ritmo cardiaco, la respirazione e la pressione sanguigna. Tutte queste reazioni chimiche e cambiamenti fisiologici hanno un unico scopo: preparare velocemente il corpo a fronteggiare una minaccia esterna. In rapido ordine, la pressione sanguigna sale, il flusso sanguigno viene spostato dal sistema digestivo e dalle parti periferiche del corpo verso il cuore e ai muscoli del tronco; la respirazione è più superficiale e veloce, il pube si irrigidisce, l'ano si serra, i genitali si intorpidiscono; le mani sudano, i muscoli si tendono così tanto che a volte tremano, aumenta il consumo di ossigeno, la temperatura corporea sale e mentre gli ormoni dello stress circolano nel sangue, percepiamo una sorta di “botta” di adrenalina ed energia che permette ad una donna esile e magra di sollevare un'automobile sotto cui è rimasto intrappolato il marito.*

*[...] Una volta terminato il pericolo, percepiamo che i nostri muscoli si rilassano, il respiro diventa più profondo, l'intero corpo sembra diventare più soffice, pervaso da una deliziosa sensazione di sollievo e rilassamento. Siamo consapevoli che non solo il pericolo è terminato, ma il pericolo è terminato e noi siamo ancora vivi!*

Nel mondo animale, il meccanismo di attacco o fuga si è dimostrato essere un meraviglioso ausilio al processo evolutivo, che ha permesso agli animali di fronteggiare pericoli e avere salva la vita. Ma i tempi sono cambiati e noi, uomini civilizzati, raramente ci troviamo ad affrontare situazioni così decisive. Molto dello stress che subiamo ogni giorno deriva da stimoli più subdoli e indiretti:

rumore, inquinamento, lavoro, rapporti sociali, pressioni familiari, conflitti, paura di malattie, guerre, criminalità, e così via.

*[...] In questa condizione di stress perenne, il corpo produce sintomi come problemi alla milza, alla tiroide, ai linfonodi; diminuzione delle difese immunitarie, ulcere duodenali, dolori e tensioni muscolari. Queste reazioni, che sono nient'altro che risposte allo stress, vengono percepite da chi ne soffre come sintomi di una malattia, il che ne aumenta i livelli di ansia, che a loro volta incrementano i sintomi, in una continua catena di reazioni sempre più gravi.*

*Riuscire ad identificare questi sintomi come reazioni allo stress, e quindi riuscire a reagire rilassandosi, è la soluzione più efficiente. L'autoregolazione individuale è, quindi, non solo necessaria, ma anche possibile.*

*L'idea di voler interrompere questo circolo vizioso di stress e reazioni allo stress, ci porta alla vasca di deprivazione sensoriale. [...] Nella vasca non ci sono né luci né rumori, non ci sono altre persone, cose da fare o cose che si potrebbero fare. [...] Dentro la vasca, senza alcun pericolo di minacce esterne, il corpo "rallenta" e le reazioni neurochimiche si regolarizzano.*

Detta così, tuttavia, potrebbe sembrare che la vasca di galleggiamento sia uno strumento passivo. In realtà è tutto, tranne che questo.

*La nostra società dà scarso valore al sedersi da soli, in silenzio, in contemplazione, cercando dentro di noi le cause della nostra tensione. [...] L'infelice retaggio religioso che permea la nostra cultura è la tendenza a giudicare il rilassamento come qualcosa di opposto alla produttività. Se si è rilassati allora non si sta facendo niente di utile. In quest'ottica di pigrizia, letargia e spreco di tempo, vediamo il rilassamento come un lusso, qualcosa di poco importante o addirittura di cui vergognarsi, mentre invece la nostra vita quotidiana ci pone in un tale stato di tensione cronica e iperstimolazione che il relax rappresenta un punto fondamentale per mantenere la nostra salute mentale e fisica.*

*Un altro preconcetto nella nostra visione del mondo è che il rilassamento è qualcosa che si presenta quando smettiamo di essere "produttivi" - tutto ciò che dobbiamo fare per rilassarci è smettere di lavorare et voilà, siamo rilassati. In realtà, l'acquisizione di uno stato di armonia psicofisica richiede sforzo e impegno.*

*La seconda parte del sistema nervoso autonomo, sempre regolata dall'ipotalamo, è chiamata sistema nervoso parasimpatico e agisce in maniera complementare al sistema nervoso simpatico, riducendo la tensione muscolare e innescando reazioni biochimiche che riempiono il corpo di sensazioni positive, piacere ed euforia. Gli effetti del sistema parasimpatico sono opposti a quelli del suo omologo e portano la riduzione del battito cardiaco e della pressione, il miglioramento della funzionalità del tratto gastrointestinale, la produzione di onde cerebrali di tipo alpha e theta, rilassamento muscolare, riduzione del consumo di ossigeno e di acido lattico nel sangue.*

Numerosi studi hanno evidenziato che questo tipo di reazione, anche se generata dal sistema nervoso involontario, può essere innescata anche attraverso l'uso specifico di tecniche precise, che possono essere comprese ed imparate da chiunque abbia voglia di farlo. Si tratta, com'è facilmente intuibile, di tecniche di rilassamento e meditazione, che, tuttavia, richiedono una certa disciplina e apertura. Molti soggetti, in realtà, non riescono a raggiungere alcun risultato con queste metodologie, semplicemente perché non riescono ad apprendere e, per assurdo, diventano ancora più stressate. Addirittura, poi, vi sono anche persone che sono talmente immerse nello stress che non sanno nemmeno cosa significhi vivere senza, e dire loro di provare a rilassarsi equivarrebbe a dire ad una persona di andare alla ricerca dello Yeti o del Bigfoot.

*Per queste persone e per tutti coloro che vogliono conoscere realmente la sensazione di rilassamento, lo strumento più adatto è il galleggiamento. La vasca di deprivazione sensoriale è il metodo più semplice, rapido e sicuro per rilassarsi a livello mentale e fisico che sia mai stato scoperto.*

*[...] Galleggiare aiuta l'ipotalamo a riequilibrare le funzioni neurochimiche, e, di conseguenza, abbassare i livelli di cortisolo e di stress. Il floating, quindi, rende l'ipotalamo più resistente allo stress e lo fa per un intervallo di tempo prolungato. [...] Galleggiare è un modo per incrementare la nostra resistenza allo stress.*

Generalmente, questa sensazione di benessere profondo si prova sin dalla prima seduta, e i benefici si protraggono per alcuni giorni. Facendo un ciclo di quattro o cinque galleggiamenti, i benefici del floating si assestano su un livello continuo e duraturo.

*Ma cosa rende la vasca uno strumento così valido per il raggiungimento di un profondo stato di benessere? Una possibile risposta sta nella lista dei quattro fattori fondamentali di Herbert Benson. La prima condizione è uno "stimolo costante", in grado di focalizzare l'attenzione su un'unica sorgente e azzerare la percezione del mondo esterno. Questo viene fatto abitualmente nelle pratiche meditative attraverso la ripetizione di canti, preghiere, mantra, osservando i mandala o contando i respiri. La vasca di galleggiamento porta il soggetto direttamente in uno stato di assenza di stimoli esterni.*

*La seconda condizione è l'assenza di distrazioni esterne, che sono completamente inesistenti nella vasca di deprivazione sensoriale.*

*La terza condizione è la riduzione delle contrazioni muscolari, che nella vasca vengono azzerate grazie all'effetto del sale di Epsom che permette di galleggiare senza alcuno sforzo.*

*La quarta condizione è l'assenza di ogni possibile stimolo ambientale. Nella vasca di deprivazione non c'è possibilità di fare nulla, tranne che galleggiare.*

Diventa quindi chiaro che, in un ambiente privo di distrazioni, stimoli, minacce, rumori, luci e suoni, non c'è nulla in grado di stimolare il sistema nervoso simpatico, e, di conseguenza, non si può provare stress. Questo ambiente è, per eccellenza, la vasca di deprivazione sensoriale.

*fonte: "The Book of Floating" - M. Hutchison*