



Thiền nổi

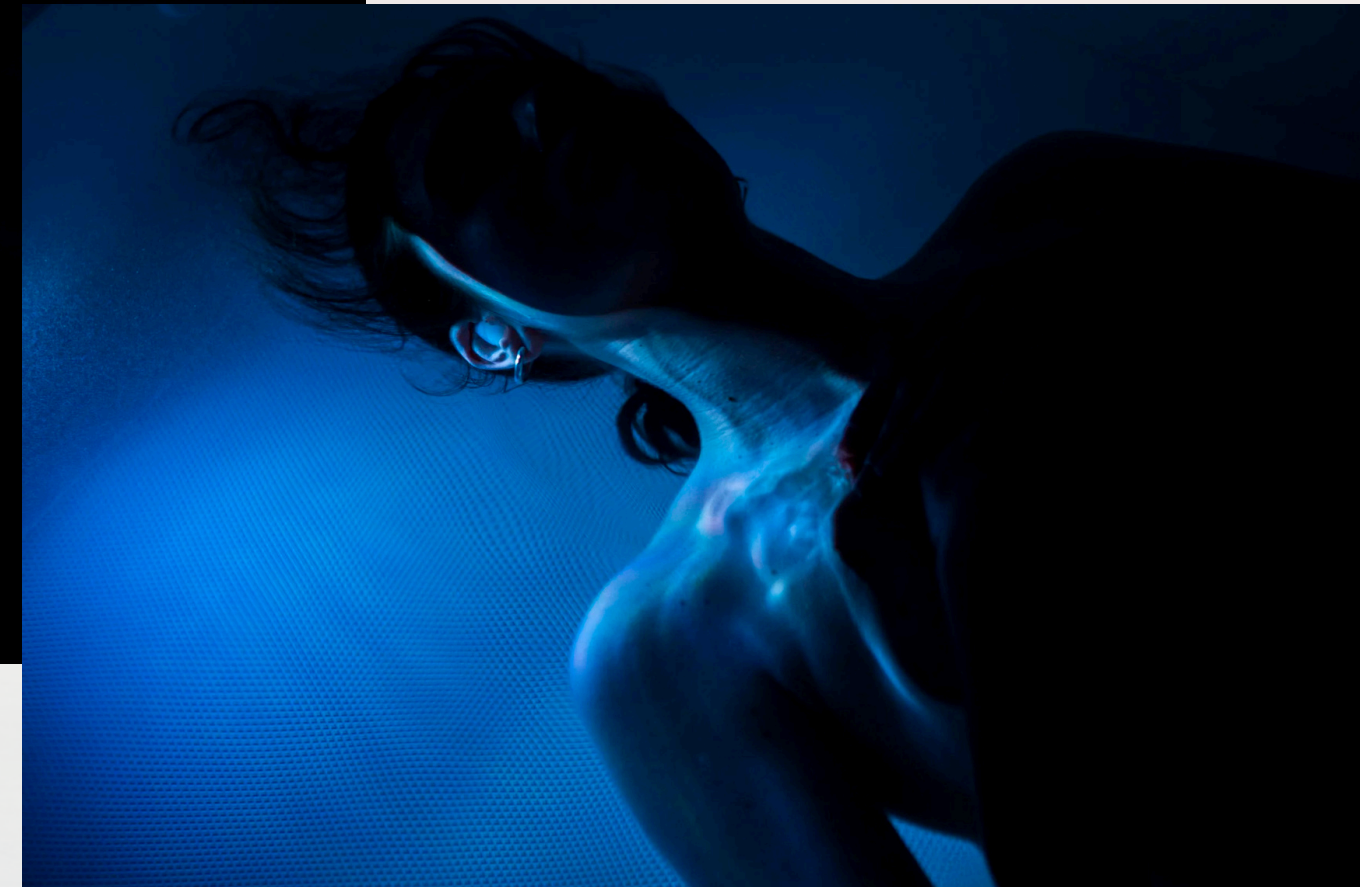
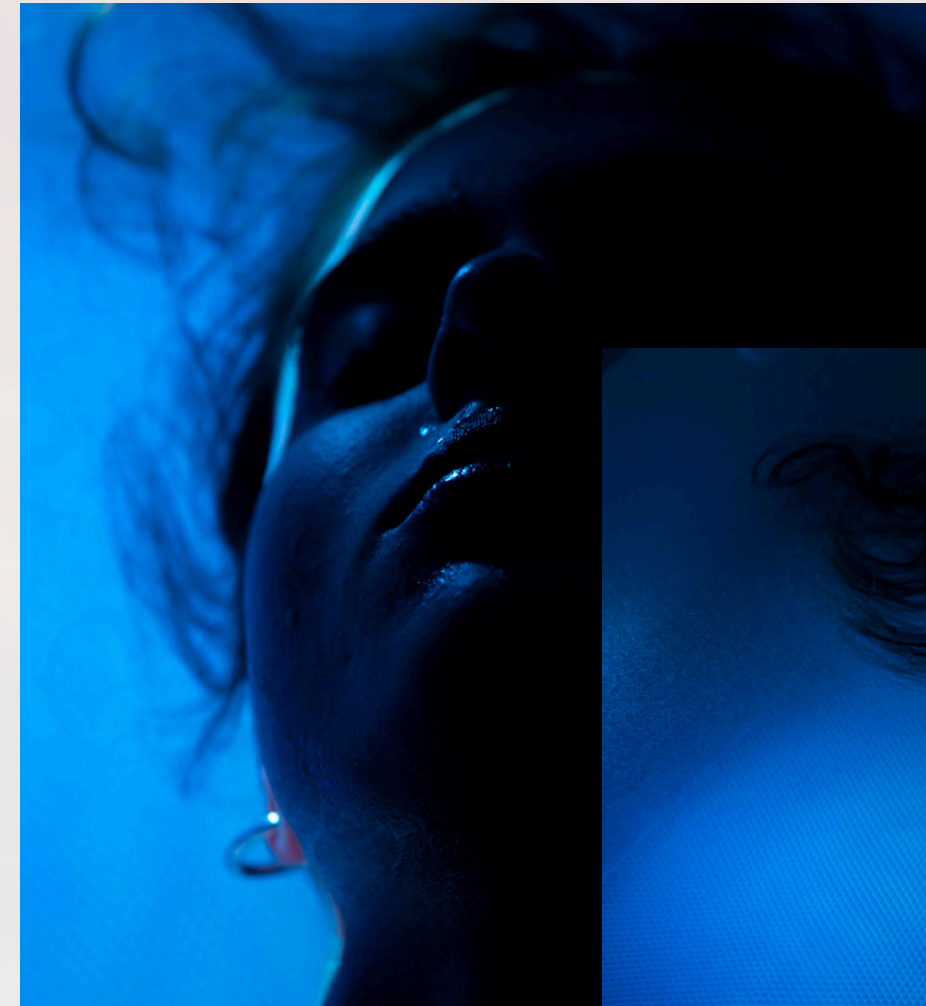
Giới thiệu về liệu pháp Cách Ly Giác Quan



Buồng Thiền Nổi (Float Tank) là gì?

Một buồng kín chứa nước bão hoà muối Epsom được duy trì ở nhiệt độ da người giúp người dùng nổi một cách tự nhiên đồng thời giảm cảm nhận xúc giác, ánh sáng và âm thanh.

Vào những năm 1950s, thiết bị này ban đầu được tạo ra nhằm giúp các nhà khoa học hiểu hơn về bản chất và quan hệ giữa ý thức và não bộ.





Không trọng lực

Float Tank thường chứa được lượng nước sâu tới 25cm, được bão hoà với hơn 800kg muối Epsom. Nồng độ muối cao hơn cả Biển Chết, cho phép người nằm trong bể nổi trên mặt nước một cách tự nhiên bất kể cân nặng và không hề có khả năng chìm hay lơ ngửng quên, lật người.



Nhiệt độ cân bằng

Nhiệt độ dung dịch muối trong bể được duy trì trong khoảng 34-35 độ C, nhiệt độ trung bình ngoài da cơ thể người. Ở nhiệt độ này người dùng sẽ mất dần mất cảm nhận xúc giác nếu cử động được hạn chế tối đa.



Cách âm và ánh sáng

Float Tanks được cách âm tối đa và khi tắt đèn thì không còn ánh sáng bên trong bể.

Hãy để Tâm trí được Nghỉ ngơi

Khi không còn kích thích giác quan đem lại ý thức về thực tại bên ngoài, tâm trí có thể tìm thấy sự nghỉ ngơi thực sự chỉ hiện hữu trong những trạng thái hiếm hoi của giấc ngủ sâu và thiền định tập trung cao độ.

Không chỉ đem lại sự thư giãn sâu sắc, buồng Float còn có những tác dụng tâm lý và cơ thể mang tính lâu dài.



Giải phóng khỏi những tín hiệu giác quan

Não bộ được nghỉ ngơi hoàn toàn khi không phải xử lý thông tin đầu vào từ các giác quan.



Không còn xao nhãng

Tương tự như thiền định, bằng cách loại bỏ các tác nhân xao nhãng từ bên ngoài, liệu pháp Thiền nổi giúp bạn được thực sự ở một mình với tâm trí và cơ thể.

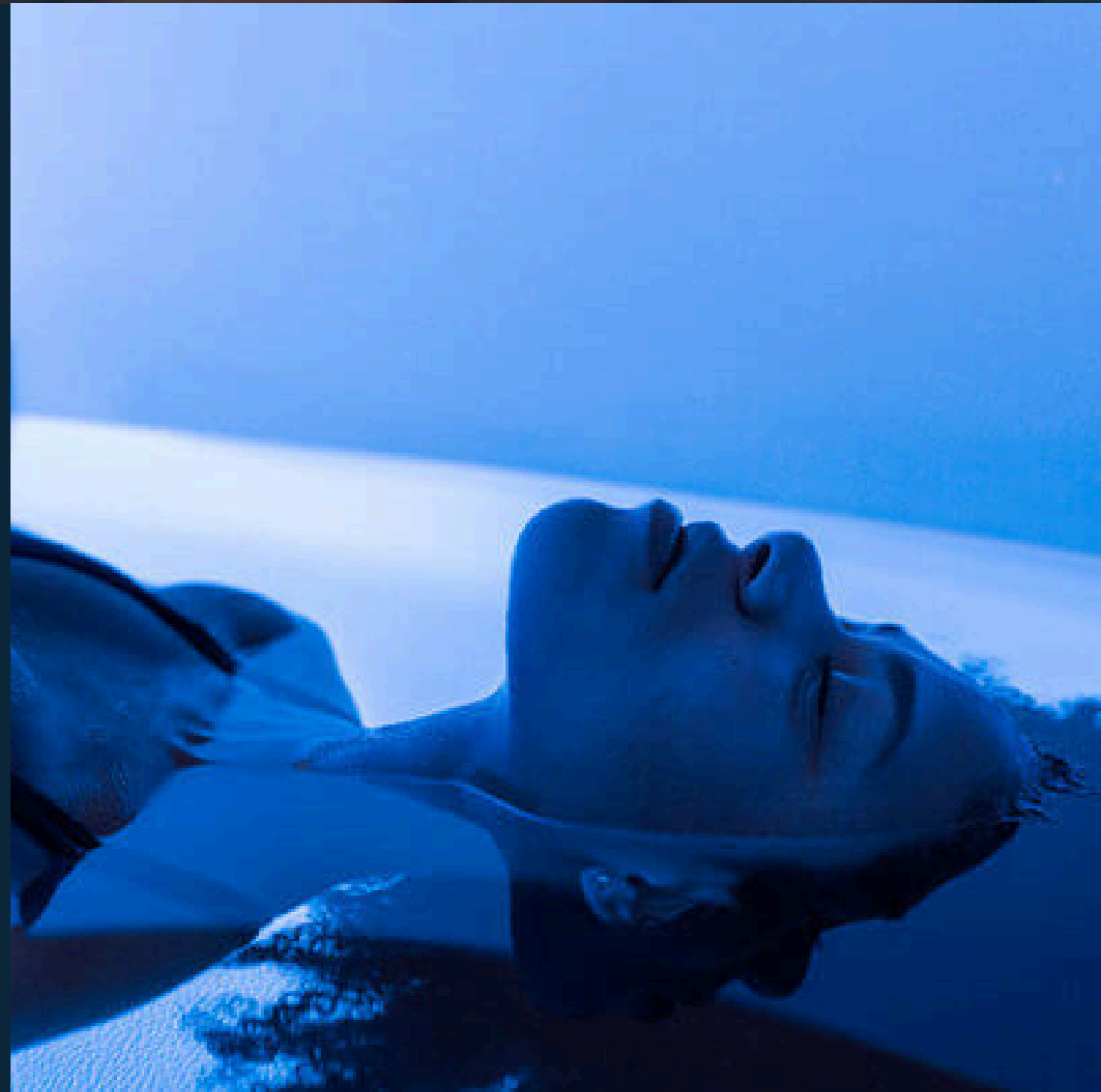
Bước vào buồng Thiền nổi

Các bước chuẩn bị cho hành trình tìm lại sự tĩnh lặng

Bắt đầu buổi

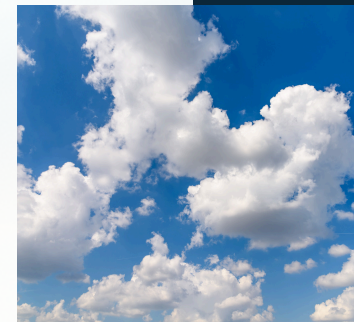
Luôn kiểm tra kỹ danh sách chuẩn bị trước khi bắt đầu để đảm bảo buổi float diễn ra suôn sẻ và không bị gián đoạn.

Khi bạn đã ổn định vị trí, hãy cố gắng thư giãn cơ thể. Không cần phải gồng cổ hay ưỡn ngực để giữ mình nổi. Hãy để làn nước nâng bạn lên.



Trải nghiệm chung

Bạn có thể cảm thấy bồn chồn và nhận thấy những cảm giác sau trong giai đoạn điều chỉnh ban đầu. Điều này không khác gì khi bạn bắt đầu ngồi thiền, nhưng khi thiền nổi những khó khăn này chỉ kéo dài vài phút và trôi qua nhanh chóng.



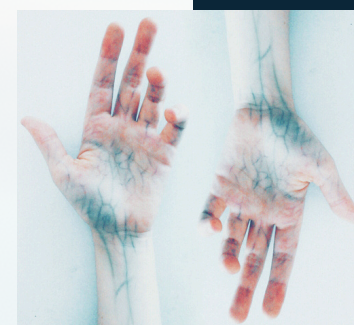
Suy nghĩ

Nhiều suy nghĩ lướt qua tâm trí bạn: suy tư, vui, buồn, nghiêm túc hay vô nghĩa v.v. Hãy biết rằng đây chỉ là những suy nghĩ. Chúng sẽ trôi qua.



Sự bồn chồn

Không làm gì và ở một mình với suy nghĩ của mình lúc đầu có thể khiến bạn thấy chán. Thời gian dường như trôi chậm, nhưng điều này cũng sẽ qua nhanh thôi.

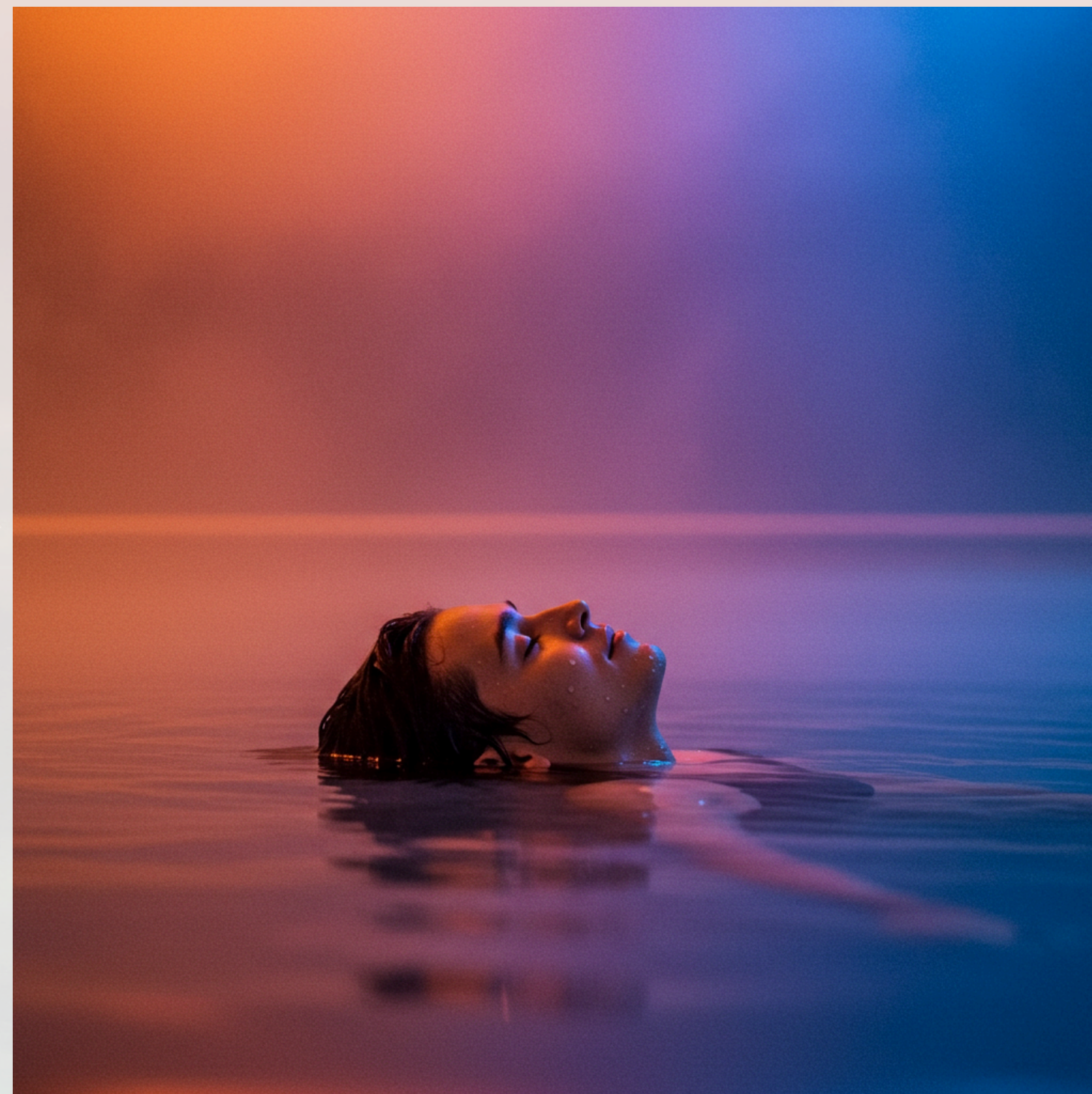


Cảm giác cơ thể

Cơ thể bạn trở nên nhạy cảm hơn. Nhiều cảm giác, mỏi, nhột,... xuất hiện khiến bạn thấy khó nằm yên. Chúng sẽ tự biến mất, chỉ cần bạn không phản ứng và không cử động.

Mẹo thư giãn

- Hãy cố gắng hết sức để nằm yên và không cử động. Nếu đôi khi bạn lỡ cử động, hãy thử lại và tiếp tục nằm yên.
- Khi bạn nằm yên được một lúc, dần dần những suy nghĩ và cảm giác sẽ tan biến, để lại cho bạn một trải nghiệm ý thức tĩnh lặng.
- Khi cảm nhận sự tĩnh lặng bắt đầu lan toả, hãy buông bỏ và quan sát bản thân tan biến vào cảm giác an yên thuần khiết.
- Lắng nghe âm thanh Òm khởi sinh trong không gian yên tĩnh sẽ giúp tâm trí lặng lại.



Những câu hỏi thường gặp

Liệu Float có rủi ro gì không?

Trong suốt 60 năm từ khi được phát minh, chưa có một tai nạn bất kì nào liên quan tới Float.

Tuy nhiên, để đề phòng các trường hợp rủi ro không lường trước được, chúng tôi không cho phép những người có tiền sử động kinh, co giật hay đang chịu ảnh hưởng của chất kích thích float.

Nếu ngủ quên thì có sao không?

Trạng thái tĩnh tâm trong môi trường vắng lặng cảm giác rất giống giấc ngủ. Tuy nhiên, việc ngủ quên khi float và vô cùng khó (chúng tôi đã thử ngủ đêm trong buồng Float, đây hẳn là một ý tồi).

Tôi cứ miên man suy nghĩ và không tĩnh tâm được.

Thiền cũng giống như tập tạ. Càng thực hành bạn sẽ càng tĩnh tâm tốt hơn. Chúng ta đã quá quen với những âm thanh liên tục của cuộc sống tất bật ồn ào, nên có thể bạn sẽ cần một vài buổi thiền mới có thể tĩnh tâm. Với Float, hầu hết đều có thể tĩnh tâm dễ dàng sau buổi thứ 2, thứ 3.

Đừng lo lắng quá, đây mới chỉ là buổi đầu!

Liệu có nguy cơ bị lật người và sặc nước?

Nồng độ muối trong buồng Float cao hơn cả Biển Chết và chỉ sâu 25cm. Việc lật người hay chìm là không thể. Lưng của bạn sẽ chỉ cách sàn 5cm, chỉ nghiêng người một chút là tay bạn đã chạm tới mặt sàn.

Tôi sợ không gian hẹp. Tôi cảm thấy khó thở.

Hãy yên tâm rằng bạn có thể mở cửa bất cứ lúc nào. Hãy nghĩ rằng bạn đang có một buổi nghỉ ngơi trên một chiếc giường vô cùng êm ái trong một căn phòng cực kì tĩnh lặng. Nếu bạn muốn, bạn có thể bước ra bất cứ lúc nào.

Do có một lượng nước lớn được giữ ấm ở nhiệt độ 34 C, việc độ ẩm tích tụ sau một khoảng thời gian dài là không thể tránh khỏi. Điều này là vô cùng bình thường nhưng có thể khiến bạn nghĩ rằng mình đang khó thở nếu chưa quen.

Các buồng Float của chúng tôi đều được trang bị quạt thông gió chạy liên tục. Chúng tôi đã có nhiều khách hàng float >3-5 giờ mà không có vấn đề gì với việc thở.

Tôi thấy đau, mỏi vai/cổ.

Tư thế của chúng ta liên tục điều chỉnh để thích nghi với lối sống và công việc. Nếu bạn là dân văn phòng, hay ngồi máy tính thì khả năng cao bạn sẽ cảm thấy đau, mỏi phần cổ/vai trong những buổi float đầu tiên. Điều này là hoàn toàn bình thường, bạn sẽ thấy sau mỗi buổi float tư thế sẽ dần được cải thiện.

Enjoy Floating!

