



Som ett stort ägg fyllt med saltvatten ser floatingtanken ut. När luckan stängs och du ligger i total viktlöshet i mörkret står tiden stilla en stund och du kan slappna av helt och komma i kontakt med ditt inre.



En känsla av att tappa kontrollen i totalt mörker. Vill man verkligen utsätta sig för det och dessutom betala? Floating kallas metoden som bland annat ger dig maximal avslappning, bättre kreativt tänkande och påskyndad läkning för kropp och skäl. I Linköping ligger hotellet som både satsar på spaupplevelser och smakäventyr för livsnjutaren.

Av Liselotte Forslin

# Bra flyt och mycket



”...lösa problem bättre, få bättre kreativt tänkande, få bättre motivation, lättare inlärningsförmåga med mera.”



Från vänster: Rummen är nyrenoverade och modernt inredda i varma färger; Brasseri Britto är en restaurang som satsar på det svenska köket i ny tappning; Förutom klassisk massage erbjuds flera olika massageterapier som gynnar både kropp och själ

När luckan stängs till den äggformade tanken och jag lägger mig i det salta vattnet känner jag en tveksam känsla i magen. Jag flyter som en kork och famlar efter strömbrytaren under vattenytan. Med ett klick är jag utestängd från omvärldens brus och helt omhulad av vatten som håller samma temperatur som min hud (runt 34 grader) och har en salthalt på 30 procent. Precis så salt som i Döda havet.

Det innebär att jag trots envisa försök att sätta mig på tankens golv inte lyckas utan jag får fint ligga ner på rygg och bara flyta med i takt med mina egna hjärtslag och andetag. Efter en stund känner jag inte skillnaden på vatten och luft och blir förvånad när jag tänder lampan och ser att överdelen av min kropp legat ovan vatten utan att jag frusit.

Tveksamheten som jag kände ger efter och jag slappnar av helt och inser att det inte är någon som helst skillnad om jag

blundar eller tittar, det är lika mörkt och det enda jag ser är den ljusspringa som visar var luckan är ifall man skulle drabbas av panik och vilja gå ur tanken. Luckan öppnas helt lätt och du kommer ut på en sekund om du vill.

Ingen ny uppfinning

Flotating REST, (Restricted Environmental Stimulation Therapy) utvecklades av Dr. John C. Lilly i Maryland, USA på 1950-talet. Dr Lilly ville se hur våra kroppar reagerar när vi blir totalt utan stimulans av varken ljud, ljus eller gravitation. Han kom fram till att förutom att effekten av total avslappning kunde man lösa problem bättre, få bättre kreativt tänkande, få bättre motivation, lättare inlärningsförmåga med mera. Helt enkelt lära sig släppa taget och komma i kontakt med sitt inre.

Metoden utnyttjades av NASA för att träna tyngdlöshet bland astronauterna. Rent kroppsligt ska floating också öka

endorfinhalten, alltså kroppens eget morfin, något som händer när man exempelvis tränar – en känsla av totalt välbefinnande, man känner sig ”hög”. Mjölksyra och adrenalinhalten sägs minska och immunförsvaret stärks och på så sätt ökar kroppens förmåga att läka sig själv.

Även blodtrycket sjunker och andningen blir lugnare. Saltet i vattnet är så kallat Epsom-salt, det vill säga natriumsulfat som tvärtemot vanligt salt mjukgör huden istället för torkar ut. Därför är flotating mycket bra för psoriasispatienter.

Men vilka ska undvika den här formen av terapi?

–Är du höggravid brukar vi avråda floating säger Roger Karlsson, massör på p.a.us. spa på Quality Hotel Ekoxen i Linköping. Detta på grund av att man då kan få ett tryck på aortan om man ligger på rygg länge. Annars avråder vi ingen. De som lider av svår klaustrofobi ►

# smak på Ekoxen





En ler- eller alginpackning gör gott för huden..  
*Ovan.*  
 Brittis duktiga kokkar håller hög nivå i köket  
 och lagar gärna temamener. *Höger.*



▷ kan nog känna sig instängda, men det är värt att prova eftersom det är så lätt att öppna luckan själv. Man kan dessutom ha tänt och lägga en handduk i dörrspringan för att få mindre känsla av att vara helt omsluten.

Många idrottsmän utnyttjar metoden för att träna i sitt i inre. Till exempel konståkare som "övar" piruetter kan lättare koncentrera sig när allt annat runt omkring stängs av. Det är helt enkelt en form av mental träning.

Även klassiska spa-kurer  
 och kropp- och själbehandlingar

På p.a.u.s spa kan man givetvis få andra mer klassiska spa-behandlingar som olika sorters kurbad och ler- och alginpackningar.

Anna Andersson är en av delägarna till spa-anläggningen. Hon berättar att man använder sig av ett spa-behandlingsprogram med ett speciellt produktsortiment som bygger på den traditionella kinesiska läkekonsten. Fokus ligger på att få kroppen och själen i harmoni och balans.

Man satsar också på massage i olika former. Förutom traditionell massage finns flera massageterapier som riktar sig till både kropp och själ som till exempel ayurvedisk massage, fibromassage, sun-, moon and earth-massage och intuitiv massage.



–Det är viktigt att ge tid till kunderna. Mycket händer i kroppen när man tar olika sorters massage, och speciellt de mer "själsliga" massagebehandlingarna. Därför har vi aldrig mer än en kund i taget.

Skönhetsvård som ansiktsbehandlingar, hand- och fotvård finns givetvis också. Här finns även en pool samt bastu och solarium.

Ai-Chi är en vattenträning som kan liknas vid Tai-chi och Qi-gong men är framtaget speciellt för träning i vatten. Utförs med mycket lugnt tempo och med koncentration på djupandning.

Fördelaktiga helgerbjudanden om speciella spa-paket erbjuds.

#### Fakta floating

Vattentemperatur: 34 grader  
 Vattentemperatur: 34 grader  
 Saltmängd: 36 procent  
 Saltsort: Epson-salt (magnesiumsulfat)  
 Vattendjup: 30 centimeter  
 Rening: Vattnet renas efter varje tillfälle både med hjälp av UV-ljus och mekaniskt filter.

#### Fakta olika massagetyper

**Klassisk massage.** Kroppens alla mjuka muskler arbetas igenom med både mjuka och kraftiga grepp som ökar cirkulationen i kroppen. Man trycker och tänjer på vävnader och muskler. På så sätt blir musklerna mer elastiska och mjuka.





På Quality Hotel Ekoxen kan du både konferera, koppla av eller semestra med familjen. Olika rumstyper finns att välja på. *Vänster.* Hotellet ligger på gångavstånd till Linköpings hjärta där det bland annat finns mycket shoppingmöjligheter.

**Fibromassage.** Massagen riktar sig till de som lider av fibromyalgi. En mycket mjuk massage som inte ska stimulera någon smärtpunkt i samband med behandlingen. En speciell massagekräm används.

**Sun-, moon and earth-massage.** Med influenser från effektiva österländska massagemetoder behandlas kroppen och själen som en helhet. Målet är att balansera kroppens energier och ge harmoni till kropp och själ. Behandlingen delas in i tre delar med Sun-massage som koncentrerar sig på kroppens baksida med rygg och nacke. Moon-massage för framsidan med mage, dekoletage, ansikte och skalp. Earth riktar sig till kroppens nedre del med benens bak- och framsida, fötter samt stuss.

**Intuitiv massage.** En blandning av mjuk massage, healing och taktill massage. Ett sätt att släppa spänning i kroppen.



Konferens och familjemys  
Hotellet erbjuder

**Ayurvedisk massage.** Djupgående helkroppsmassage med yogastreching och djupa strykningar med både händer och fötter. Massagen utförs på en madrass på golvet med naturliga oljor och indiskt örtpuder. Musklerna blir mjuka, lederna rörligare och cirkulationen förbättras. Ibland använder man sig av tryck på speciella punkter på kroppen, så kallade livsenergi punkter.

**Energimassage.** Härstammar från Japan och liksom akupunkturen hjälper den till att balansera energi som cirkulerar i kroppen och följer vissa banor. Mottagaren sitter på en speciell stol och har kläderna på. Används speciellt i förebyggande syfte med massage, akupressur och töjningar i nacke, axlar, armar, händer och säte. Allmänt stärkande för muskulatur, nervsystem, lymfsystem och cirkulation. Energimassage är avslappnande och koncentrationshöjande samt stressnedsättande.

190 rum och sviter de flesta toppmodernt renoverade i smakfull design och varma färger. Här finns plats för både konferensgäster och barnfamiljer. De senare är frekventa gäster på sommaren med Linköpings nära avstånd till både Kolmårdens djurpark och Astrid Lindgrens värld. Då finns speciella familjerbjudanden.

Ann Björk som är VD för hotellet berättar att stämningen är avslappnad bland gästerna. På helgerna ser man folk mysa i morgonrocken i pausrummen där det finns mycket böcker att läsa och låna upp på rummet. Hotellens fina spaanläggning ger givetvis sitt till den avslappnade och sköna stilen.

Brasserie med satsning på smak  
Brasserie Britto är hotellets restaurang. Den genomgår just nu en totalrenovering och ska gå från murrigt till ljust och luftigt. På Britto satsar man på det svens-

ka köket men med modernare smaker och tillredning.

–Ett par exempel är rullströmming med citrongräs och senapsmarinerad strömming med ansjovispotatispuré, berättar restaurangchef Tomas Björklund. Även speciella temamener arrangeras. Tryffelmeny, Vaniljmeny eller Avsmakningsmeny med fisk och skalddjur är bara några exempel. Alla med speciella dryckesförslag till.

I den senare menyn hittar vi till exempel åltacos med hembakat fänkålsbröd och dillsalsa som ett exempel på svenska smaker i ny tappning.

– I julas hade vi istället för julbord en sjurätters julmeny med julmat på nytt sätt som var mycket uppskattat. Vi behöll julsmakerna men moderniserade rätterna. Några exempel ur menyn är sillcarpaccio med senapsförlorat ägg och laxrom, dadelglaserat revben med karamelliserad varm rödbetsallad och ångad torsk med kryddpepparsufflé, berättar Tomas.

Ambitionen är hög i köket och även på luncherna satsar man mycket på smaker.

Vinnardessert

I höstas vann köksmästaren, Christian Svensson, en desserttävling arrangerad av Svenska kockars förening. Vinnardesserten är chokladganache fylld med chokladvodka serverad med sorbet smaksatt med szechuanpeppar och yoghurt samt mille fuille på blodgrape.

En riktig succé. Peppar i sorbet låter kanske konstigt men efter att ha smakat den försvann alla tvivel.

Snabba ryck

Utanför hotellet ligger Linköpings trädgårdsförening. En lisa för själen med dess fagra park. Härligt att ströva i på konferenspausen. Förutom parken är Linköping en trevlig stad med mycket shoppingmöjligheter. Och det ligger bara en timme och fyrtio minuter från Stockholm med den statliga järnvägens snabbaste tåg. Snabba ryck till konferens, avkoppling och god mat.

[www.ekoxen.se](http://www.ekoxen.se)

[www.pausekoxen.se](http://www.pausekoxen.se)

<http://hem.passagen.se/badarna/start.html>

[www.floattankassociation.co.uk/](http://www.floattankassociation.co.uk/)