

Zero Gravity

Bulletin für salzwasserinduzierte Schwerkraftkompensation

Redaktion
Jürgen Tapprich
Zürich/Schweiz
tapprich@jueta.ch

1. Jahrgang
September 1996

Floaten mit Visionen



Das mentale Training hat sich im Leistungssport genauso wie in der Schulung von Managern fest etabliert. Mental-Trainer nutzen bei ihrer Arbeit gerne den Floatingtank, denn durch die Reduzierung von Stress bei gleichzeitiger Erhöhung der Streßtoleranz durch Tiefenentspannung werden Suggestionen (Eigen-, Fremdsuggestionen) bereitwilliger aufgenommen, als in einer Umgebung mit vielen Ablenkungen. So ganz bei sich sein, sich wohlfühlen in der Leichtigkeit des Schwebens auf dem Solebad, abgeschirmt von der Aussenwelt, bedeutet das einen erleichterten Zugang zu den inneren Welten und Visionen. Lang erprobte Meditationstechniken wie aktive Imagination, Atemübungen, Mantra-Singen, positives Denken lassen sich hier erfolgreich und mühelos praktizieren. Erfahrene Mentaltrainer können den Weg und den Zugang zu dem unglaublichen Potential des Seins weisen und helfen dem Glauben an die eigenen Selbstheilungskräften zu vertrauen.

Das Wasser im Floatingtank ist mit 400 kgr. Magnesium Sulfat (Bittersalz) angereichert. Diese Art von Bade-Therapien (wenn auch nicht in einer so hohen Salz-Konzentration), wurden schon vor hundert Jahren erfolgreich bei Indikationen wie Rheuma, Rückenschmerzen, Hautausschlägen und bei Personen mit einem zarten Nervenkostüm angewandt. Besonders hervorzuheben ist dabei die hautpflegende Eigenschaft des Magnesiumsulfates, die ja auch anerkanntermassen bei Badekuren im Toten Meer signifikant ist.

Die Idee, diese beiden Therapien zusammen anzuwenden, konkretisiert sich nun zum ersten Male in Bad Zwesten in einem grösseren Feldversuch, nachdem die ersten Anwendungen hoffnungsvolle Verbesserung bei Hautleiden gezeigt haben. Wir möchten diese Art der Therapie psychosomatischer Leiden im Magnesium-Sulfat-Schwet-ebbad unter Zuhilfenahme von mentalem Training, hier an den Ersten Bad Zwestener Gesundheitstagen vorstellen.

Erarbeitet wurde das Konzept von der JüTa, Zürich unter Mithilfe und Beratung durch Visions- und Mentaltrainer Dr. Rudolf Kapellner, Wien, dipl Psychologie Dr. Wolfgang Barth, Berlin und dem Badearzt von Bad Zwesten, Detlef Schürbrock.

Jürgen Tapprich