



Float Center • Beyond Relaxation

O lista detaliata, dar incompleta , de motive pentru a folosi terapia prin plutire. Practic , ea are beneficii in toate domeniile vietii si la toate nivelele. Doar ca in acest moment , inca nu este cunoscuta si apreciata la adevarata valoare.

+ Sportivi , atleti si oamenii activi

Sportivii si atletii , pot beneficia enorm utilizand terapia prin plutire. Ea poate fi folosita pentru imbunatatirea rapida a performantelor , precum si pentru accelerarea semnificativa a procesului de recuperare dupa perioade de antrenament. Plutirea imbunatatesta circulatia sangvina, in acest fel diferitele grupe musculare primesc sange oxigenat mult mai usor. Acest lucru este de asemenea responsabil pentru atenuarea rapida a durerii provocata de leziuni sau entorse. In cele mai multe cazuri, leziunile sau entorsele sunt rezultatul tensiunii musculare necorespunzatoare; plutirea determina o reducere a tensiunii musculare la nivelul intregului corp, datorita mediului cu gravitate zero, creat prin odihna pe suprafata apei. Durerile resimtite dupa exercitii intense sunt provocate de acumularea ionilor de hidrogen proveniti din disocierea acidului lactic , in interiorul muschilor. Reducerea tensiunii musculare permite dispersia rapida a acestora.

Plutirea limiteaza necesitatea perioadelor lungi de odihna, deoarece permite corpului sa se recupereze rapid si cel mai important, natural, fara utilizarea de medicamente.

Relaxarea profunda obtinuta in bazin, are efecte pozitive pentru sportivi si la nivel mental; prin vizualizare ,se pot obtine de exemplu: calitati de lider mai puternice, mai multa gandire strategica si claritate mentala.

Lista sportivilor profesioniști care recunosc puterea terapiei prin plutire este in continua crestere. Echipele de fotbal si baseball Philadelphia Eagles si Philadelphia Phillies au folosit aceasta terapie inca din anul 1980, si ambele au castigat campionatele in acel an. Carl Lewis a folosit plutirea pentru a vizualiza castigarea probei de saritura in lungime , inainte de Jocurile Olimpice din 1988. Campionul Ironman Triathlon - Peter Reid a folosit terapia prin plutire combinata cu vizualizarea creatoare, in anul 1998 atat pentru a se pregati intensiv cat si pentru recuperare rapida. Ca exemplu recent , in anul 2015, echipele de fotbal american , New England Patriots și Seattle Seahawks membre ale ligii nationale de fotbal NFL Superbowl , si-au instalat propriile bazine , si au inceput folosirea terapiei prin plutire combinata cu tehnici de vizualizare , ca instrument pentru imbunatatirea performantelor ; echipele olimpice britanice si australiene au folosit si ele deasemenea, terapia prin plutire pentru a-si atinge potentialul lor cel mai inalt.

Speram ca prin folosirea acestui instrument valoros de recuperare si dezvoltare personala, si sportivii din tara noastra , sa poata obtine rezultate deosebite atat pe plan profesional, cat si personal.

+ Oameni de afaceri. Motivarea angajatilor

Sindromul Burnout (sindromul epuizarii profesionale) este un rezultat al stresului cronic si simptomele sunt izbitor de asemanatoare cu depresia, doar ca din pacate mult mai rele. Sindromul Burnout este foarte real si poate duce la boli fizice, cum ar fi tulburarile de oboseala cronica. Daca sunteti antreprenor sau aveti o functie de conducere si oameni in subordine , sindromul Burnout este o cale majora de reducere a productivitatii si competitivitatii in firma sau in echipa dvs. Aproape fiecare



Float Center • Beyond Relaxation

angajat care renunta la un loc de munca mentioneaza stresul ca unul dintre principalii trei factori pentru a pleca; de obicei , numarul unu. Fie ca sunt suprasolicitati, lipsiti de motivatie, presati de timp , au conflicte cu colegii sau cu un sef artagos , sunt sanse foarte mari ca de fapt ei sa se simta epuizati, consumati si in imposibilitatea de a face fata cerintelor.

Stres ridicat inseamna productivitate scazuta, fluctuatie de personal, si in final nemulțumirea clientului. Si lista poate continua... Ameliorarea stresului angajatilor dumneavoastra va duce in cele din urma la costuri mai mici pentru ingrijirea sanatatii, daca doriti sa abordam problema din punct de vedere strict economic; cu toate acestea, din perspectiva umana, reducerea nivelului de stres al echipei dvs. si cresterea fericirii , a implinirii lor, a productivitatii, a capacitatii lor de a face clientul fericit, in cele din urma va imbunatati chiar imaginea firmei. Un angajat fericit si motivat, va avea toate motivele sa dea 100% in indeplinirea sarcinilor...

Acesta poate fi momentul pentru a oferi echipei dvs. de vanzari sau de marketing , care de exemplu tocmai si-a depasit targetul :) , sau oamenilor dvs. importanti, un pachet de sesiuni de plutire. In acest fel , aveti sansa nu numai sa le multumiti pentru munca lor grea; relaxarea si regenerarea de care vor beneficia, le va permite sa reinceapa lucrul cu forte proaspete!

+ Frumusete si intretinere corporala

Ati auzit bine, doamnelor! Uitati de izvorul tineretii; uitati de cremele miraculoase si exorbitant de scumpe. Acum avem terapia in bazinul de plutire. Avem regenerare, recuperare, calm si liniste. Eliminarea stresului si a tensiunii din corpul dumneavoastra va duce la aparitia unei tinute pline de vitalitate, sanatate si energie debordanta. Existenta tensiunilor interioare este un factor de imbatranire; orice dermatolog va fi de acord ca acest lucru nu este un secret industrial. Tensiunea interioara , stresul si stilul de viata, afecteaza aspectul pielii. Atunci cand tensiunea interioara si stresul sunt indepartate, pielea dvs devine mai fina, ca urmare a relaxarii muschilor din spatele pielii fetei. In plus, plutirea in sare Epsom va face pielea mai moale, mai matasoasa, si va permite eliminarea toxinelor din corp, cum ar fi de exemplu ionii de hidrogen proveniti de disocierea acidului lactic. Mai exista o multime de alte beneficii , dar va lasam pe dvs sa le descoperiti!

+ Imbunatatirea somnului. Reducerea oboselii cronice

Acest motiv ar putea fi cel mai puternic dintre toate. Somnul insuficient a devenit o problema de sanatate publica in timpurile moderne de astazi. El este perceput de multi, chiar ca un factor de stres. Exista peste 80 de tipuri diferite de tulburari de somn si peste 75% dintre adulti experimenteaza simptome de tulburare a somnului de cel putin cateva ori pe saptamana. Mai mult decat senzatia de oboseala de a doua zi, somnolenta interfereaza cu functia cognitiva, cu tulburari de memorie si modificari de comportament, sa nu mai vorbim de un risc ridicat de accidente auto si chiar a pierderii de locuri de munca, in cazurile mai avansate.

Hormoni generati stres sunt eliberati in mod continuu in fluxul sanguin si au un efect neplacut asupra capacitatii dumneavoastra de a ramane suficient de calm pentru a intra in starea de somn conform tiparelor undelor cerebrale. De fapt, pur si simplu gandurile pe care le ai despre stres cauzeaza eliberarea mai multor hormoni de stres , iar gandurile cauzate de insomnie duc practic la un cerc vicios. Este imperios necesar sa castigati controlul asupra "chimiei" creierului reducand astfel volumul si



Float Center • Beyond Relaxation

cantitatea de adrenalina care curge prin vene sau veti experimenta pentru totdeauna anxietate atunci cand incercati sa mergeti la culcare.

Exista doua modalitati de combatere a tulburarilor de somn si a oboselei, care au fost testate clinic cu succes. Atingerea unei stari de relaxare prelungita, care va avea ca rezultat incetinirea activitatii undelor cerebrale pana la ritmul theta, sau consumul de medicamente si produse farmaceutice pe baza de prescriptie care dauneaza ficatului, interfereaza direct cu mecanismele chimice naturale si in cele din urma duc la dependenta. Aveti asadar posibilitatea sa alegeti care varianta doriti.

+ Boli de inima. Hipertensiune

Conform unor studii, raportat la nivel mondial ,aprox. 30% din populatie sufera de hipertensiune sau tensiune arteriala ridicata. Aceasta este o preocupare comuna si grava de sanatate, deoarece hipertensiunea arteriala necontrolata poate provoca boli de inima si poate creste riscul de accident vascular cerebral. Aceste situatii sunt deosebit de periculoase, deoarece adesea nu sunt semne sau simptome de avertizare. Persoanele care sufera de boli cardiovasculare sau hipertensiune vor gasi alinare terapeutica prin reglarea tensiunii arteriale datorita dozei mari de sulfat de magneziu cu grad farmaceutic (sarea folosita de noi are 99.9 % puritate) absorbite prin piele in timp ce plutesc. Plutirea poate regla si stabiliza tensiunea arteriala nu numai pe perioada sesiunii de terapie in bazin, efectele dureaza zile uneori chiar saptamani dupa doar o singura sedinta. Reglarea tensiunii arteriale, se bazeaza pe faptul ca exista o legatura puternica intre magneziu si actiunea insulinei. Magneziul este important pentru eficienta insulinei. Orice diminuare a magneziului intracelular mareste rezistenta la insulina a celulelor noastre, duce la o slaba tolerare a glucozei si carbohidratilor dar si la o scadere a secretiei de insulina in pancreas.

+ Stres ,depresie si sindromul Burnout

Stresul reprezinta orice lucru care reprezinta o amenintare pentru bunastarea noastra. Uneori, stresul poate fi bun; el activeaza resursele din corpul dumneavoastra pentru a va ajuta sa faceti fata la toate situatiile si problemele de viata. Cand experientam stresul, in corpul nostru se intampla cateva lucruri: Creste tensiunea arteriala, respiratia devine mai rapida, pulsul creste, sistemul imunitar este slabit, muschii devin tensionati si nu putem dormi. Lista este doar partiala, pot fi deasemenea alte nenumarate efecte. Incepind de la hipertensiune si boli cardiovasculare, pana la dereglarea sistemul imunitar si la tulburari digestive, etc. In plus fata de efectele fizice daunatoare, nu trebuie neglijate efectele asupra gandurilor si sentimentelor noastre care rezulta din stres: furie, neliniste, uitare, oboseala, epuizare, anxietate, izbucnire emotionala , probleme relationale, retragere sociala, plans, pofta alimentara si lista poate continua.

Cum poate ajuta plutirea la eliminarea stresului si a depresiei?

Persoanele predispuse la stres legat de boli, anxietate si depresie, beneficiaza in mod direct de scaderea productiei de hormoni generati de stres, cum ar fi ACTH, adrenalina si cortizol, care ne influenteaza direct starea de spirit, energia, concentrarea si perspectiva. Acesti hormoni generati de glandele endocrine, nu se elibereaza atunci cand vom intra in stari prelungite de relaxare, deoarece nu exista nici un stimul extern pentru a declansa secretia lor. Acest lucru se face prin reglarea fluxului de informatii primit de catre creier, prin deprivare senzoriala. Starea de relaxare previne producerea de hormoni de stres negativ, in acelasi timp creste cantitatea de endorfine eliberate in organism; plutirea ofera o



Float Center • Beyond Relaxation

relaxare profunda; prin urmare, plutirea literalmente te face sa te simti "mai bine". Rezultatele plutirii sunt cumulative; cu cat plutesti mai mult , cu atat te simti mai bine.

+ **Dureri ale gatului, spate si ale coloanei vertebrale. Probleme ale incheieturilor**

Persoanele cu probleme legate de gat, spate sau coloana vertebrala, artrita, scolioza sau chiar deficiente structurale de aliniere, pot folosi terapia prin plutire pentru a reduce la minimum numarul de sedinte efectuate la chiropractician, fizioterapeut, infiltratii sau acupunctura. Aceasta metoda ofera rezultate similare cu terapiile traditionale; insa acestea nu ofera deprivare senzoriala sau absorbtie terapeutica de sare minerala. Prin urmare, plutirea poate oferi pentru dvs. rezultate atat la nivel fizic cat si beneficii mentale enorme.

+ **Deficienta de magneziu**

Magneziul este al patrulea cel mai abundent mineral din compozitia organismului. Acest mineral important, este necesar in mai mult de 300 de reactii enzimatice diferite din organism, si deasemenea joaca un rol important in principalele procese biochimice, dintre care multe sunt cruciale pentru functiile metabolice corespunzatoare. Din pacate, majoritatea oamenilor sunt deficitari in ce priveste cantitatea de magneziu sau prezinta nivele mai scazute decat ar trebui , din cauza schimbarilor in agricultura si alimentatie in ultimii 100 de ani. Potrivit unor studii recente, in ultimul secol aportul de magneziu s-a diminut la barbati cu 200 mg, iar la femei cu 100 mg pe zi. Doza zilnica necesara de magneziu este de 400 – 500 de mg. In lipsa acestui aport, organismul uman nu functioneaza la parametrii normali. Se estimeaza ca pana la 80% din populatie este deficitara in acest mineral important, in conformitate cu dr. Carolyn Dean, autorul cartii "Miracolul magneziului". Deficitul de magneziu este adesea diagnosticat gresit, deoarece nu apare la testele de sange - doar 1% din totalul de magneziu din organism se afla in sange, restul se gaseste in oase, in interiorul celulelor musculare, in ficat si in inima. Magneziul este mineralul cel mai critic necesar pentru stabilitatea electrica a fiecarei celule din organism. Pentru ca deficitul de magneziu este in mare parte trecut cu vederea, milioane de oameni sufera inutil sau isi trateaza simptomele cu medicamente scumpe, atunci cand acestea ar putea fi vindecate simplu ,cu suplimente de magneziu. Dupa oxigen, apa si produsele alimentare de baza, magneziu este cel mai important element necesar corpului. Orice boala cunoscuta este asociata cu un deficit de magneziu. Acesta poate afecta practic orice organ al corpului. Ca si efecte ale lipsei magneziului, in ceea ce priveste sistemul muscular, se poate experimenta convulsie, crampe, tensiune musculara, dureri musculare, inclusiv dureri de spate, dureri de gat, dureri de cap, etc. Simptome sau semne ale sistemului cardiovascular includ palpitatii, aritmii cardiace, si angina pectorala din cauza spasmului arterelor coronare si a hipertensiunii arteriale. La nivel mental , simptomele includ insomnie, anxietate, hiperactivitate si neliniste insotita de agitatie, atacuri de panica, agorafobie, si iritabilitate premenstruala.

Prin urmare, plutirea intr-o baie de sare Epsom este una dintre cele mai eficiente mijloace de a avea magneziul disponibil imediat pentru corp. Studiile indica faptul ca sulfatii sunt dificil de absorbit din alimente, dar sunt usor absorbiti prin piele , deoarece aceasta este , dupa cum se stie , cel mai mare organ al corpului uman.

+ **Diabet**

Deficitul de magneziu poate contribui la hipertensiune arteriala, dar cauza comuna este de obicei legata de faptul ca corpul produce prea multa insulina. Crestera nivelului de insulina, determina si cresterea tensiunii arteriale. Cercetarile publicate in anul 1998 in Jurnalul de Diabet au raportat ca aproape doua treimi din subiectii testati care au fost rezistenti la insulina au avut, de asemenea, tensiunea arteriala ridicata. Pur si simplu spus, magneziu ajuta la reglarea functiilor metabolice ale organismului, inclusiv la



Float Center • Beyond Relaxation

productia de glucoza. Magneziul este necesar pentru a optimiza mai multe functii celulare si este necesar pentru functionarea corespunzatoare a receptorilor de insulina. Plutirea in solutia de apa cu sulfat de magneziu, din interiorul bazinelor noastre va mentine redus riscul de diabet de tip 2. In cazul in care chiar banuiti ca dieta dumneavoastra nu este sau nu poate fi bogata in magneziu, va rugam sa discutati cu medicul de familie, despre beneficiile acestui mineral care se absoarbe prin piele si sa ne contactati pentru mai multe informatii.

* Daca sunteti gravida sau aveti orice probleme de sanatate, discutati cu medicul dumneavoastra inainte de a utiliza sare amara.

+ **Anxietate si fobii**

Dureri in piept, palmele transpirate, batai rapide de inima, sentimente de teama, pierderea controlului, iritabilitate, neliniste, tremuraturi, frica, fluturi in stomac.

Aceste simptome va suna familiar? Luati in prezent produse farmaceutice distructive ficatului , pentru a gestiona aceste simptome care apar regulat?

Aceste simptome sunt toate raspunsuri. Raspunsuri la ceea ce percepe creierul nostru ca o amenintare. Problema cu cei care sufera de anxietate este faptul ca creierul lor experimenteaza un mic stimul declansator care cauzeaza ceea ce ar fi un raspuns normal la o amenintare, iar apoi dintr-o data situatia scapa de sub control; urmeaza un potop de substante biochimice nocive generate de glande, care se raspandesc in organism. Ceea ce ar fi fost o "reactie" cu o doza mica de hormoni de stres eliberati in sistem, devine imediat un flux constant; aceasta este in esenta si definitia "fobiei".

Ca si depresia, anxietatea are efecte fizice si hormonale, inclusiv cresterea tensiunii musculare, tensiune arteriala ridicata, puls ridicat, un nivel sporit de hormoni legati de stres , toate dublate de lipsa capacitatii de a pune capat acestor situatii.

Plutirea, dupa cum stiti, reduce hormonii de stres, catalizatorul din spatele scenei, si ofera ajutor fizic imediat prin reducerea tensiunii musculare si prin incetinirea ritmul cardiac. In esenta, ea combate anxietatea atat la nivel mental cat si din perspectiva fizica.

+ **Fibromialgie.Osteoporoza. Durerile musculare. Leziuni dureroase**

Oameni care sufera de afectiuni dureroase sau boli pot folosi terapia prin plutire pentru ameliorarea durerii. Acest lucru se datoreaza lipsei actiunii gravitationale in apa suprasaturata cu saruri , care permite degrevarea greutatii corpului de pe un anumit grup de muschi sau de pe o zona lezata care doare. Deasemenea, se poate datora endorfinelor eliberate prin echilibrarea chimiei creierului nostru sau probabil chiar printr-o combinatie a celor doua. S-a demonstrat ca serotonina si dopamina joaca un rol important in procesarea durerii la multiple nivele ale sistemului nervos central, inclusiv in maduva spinarii. Simptomul central al fibromialgiei, si anume durerea larg raspandita in mai multe zone, pare sa rezulte din dezechilibrele neurochimice ale celor doua substante printre alti hormoni.

Nivelele de serotonina si dopamina sunt reglate in mod semnificativ in timpul plutirii, datorita cresterii productiei de prolactina in hipotalamus , ca rezultat al activarii procesului de relaxare a organismului nostru in interiorul bazinului.Acest lucru conduce in final, la ameliorarea simptomelor fibromialgiei.Vezi



Float Center • Beyond Relaxation

studiul facut de catre International Flotation Research Group la

<http://fibromyalgiaflotationproject.com/files/flotation-fibromyalgia-pilot-study-full.pdf>

Osteoporoza este strans legata de malnutritie, consum de alcool si chiar de fumat. Deoarece plutirea poate ajuta la atenuarea acestor modele comportamentale nedorite, care pot contribui la instalarea osteoporozei, atunci aceasta poate fi considerata cel putin ca o terapie preventiva.

Corpul nostru are multe sisteme interconectate care se afecteaza reciproc; capacitatea de a regla si de a echilibra aceasta retea de sisteme strans inrudite este cea mai puternica functie a bazinului pentru plutire. El este un instrument de auto-reglare care ajuta toate sistemele interne ale corpului nostru.

+ **Graviditate**

Femeile insarcinate si copiii lor nenascuti impartasesc o legatura speciala , fara sa mai amintim ca copilul experimenteaza de fapt aceleasi lucruri si mama sa. Acest lucru este valabil cu dieta si emotiile, etc. Ideea este urmatoarea: copilul pluteste in burta mamei, iar mama la randul ei pluteste in mediul intunecat, primitiv si cald al bazinului de plutire. Atat mama cat si copilul, se odihnesc fara efort pe suprafata apei. In acest fel, mama va experimenta stari profunde de calm si relaxare , iar acestea vor fi resimtite si de copilul ei. Mediul liber gravitational creat in bazin permite copilului sa se miste liber si din experienta s-a constatat ca acest lucru determina copilul sa se miste mai putin haotic. Mamele din intreaga lume, au declarat ca au simtit o conexiune puternica si extrem de profunda cu copiii lor in acest mediu.

Plutirea in timpul sarcinii permite suportarea fara efort a surplusului de greutate asociat sarcinii. In acest fel , se elibereaza o parte din stresul si tensiunile acumulate in special in zona spatelui , a abdomenului si a picioarelor!

Sesiunile de plutire va vor imbunatati calitatea somnului, bunastarea si pot ajuta la ameliorarea durerilor asociate cu graviditatea.

+ **Tratarea dependentelor**

Efectul de deprivare senzoriala cu privire la renuntarea la fumat este bine documentat in cadrul comunitatii celor ce practica terapia prin plutire. Cercetarile legate de terapia in mediul lipsit de stimuli (REST) au demonstrat ca izolarea simturilor ar putea ajuta de fapt la schimbarea comportamentelor inradacinate. Trebuie oricum sa existe dorinta de a obtine rezultate in directia stoparii acestei dependente , iar dupa obtinerea primelor rezultate palpabile , este importanta mentinerea motivatiei in primele cateva zile. Plutirea poate face o schimbare de lunga durata in mintea si in comportamentul fumatorilor, datorita capacitatii de a analiza pericolele fumatului in stare de relaxare si meditatie profunda , combinat cu un nivel crescut de incredere in sine , si cu capacitatea sau atitudinea interioara fata de schimbarea obiceiurilor.

+ **Controlul greutatii**

Similar, plutirea permite obtinerea unei stari introspective in functionarea creierului, care se preteaza la intelegerea mai profunda a comportamentului cuiva. In bazin ,esti singur cu tine insuti , intr-o calatorie in sinele nostru profund; activarea undelor cerebrale theta permite atingerea unei stari de constiinta alterata , in care , prin introspectie putem vedea adevaruri revelatoare despre noi insine. Cei intr-adevar determinati , care vor sa piarda in greutate , pot folosi suplimentar in timpul plutirii , metoda ascultarii de mesaje subliminale , care contin de ex. afirmatii privitoare la reducerea greutatii si la alegerea unei alimentatii mai sanatoase.



Float Center • Beyond Relaxation

+ Cresterea inteligentei si a creativitatii

Cand creierul este eliberat de sarcina prelucrării datelor externe, precum și de forțele de gravitație, combinat cu activitatea ritmică mai lentă datorată experienței profund calmante din bazin, capacitatea de a învăța un nou material, crește extraordinar. Cei ce plutesc, sunt capabili de gândire sintetică complexă, în care pot combina concepte în noi modalități și astfel pot crea idei originale. Această capacitate de procesare a informației nu este nimic altceva decât un salt cuantic a capacității de învățare. Activitatea undelor cerebrale theta este cunoscută pentru crearea condițiilor de acceptare necritică a unei mari cantități de informații noi. Ceea ce este important să se înțeleagă este că acest lucru este valabil atât pentru o mai bună constientizare a propriului sine profund cât și pentru atingerea unei stări înalte de conștiință; nu doar pentru informațiile externe prezentate sub formă de componente audio sau video. Plutirea se poate dovedi un instrument extrem de puternic de dezvoltare personală, care mărește capacitatea de a gestiona idei complexe din perspective dificile sau de a crea legături puternice în mod semnificativ cu informațiile existente deja în interiorul propriilor noastre minți.

+ Cautatorii spirituali. Introspectie , Interiorizare si Meditatie

Cautatorii spirituali, cei care caută răspunsuri, exploratori ai minții umane, cei care meditează în mod regulat, practica yoga și vor să caute iluminarea prin diverse căi, sunt adesea încantați să afle că toate tehnicile practicate în mod normal, vor fi amplificate în mod semnificativ în interiorul bazinului. La urma urmei, cultivarea unei stări de nemiscare fizică și mentală este esența oricărei practici. Un foarte bun exemplu în acest sens ar fi tehnica de vizualizare; din experiența acumulată până acum la nivel mondial, se știe faptul că practica vizualizării în bazin poate duce la creșterea extraordinară a rezultatelor, din cauza stării extrem de relaxate a creierului. Capacitatea de a gândi în imagini senzoriale în loc de cuvinte este un prim pas absolut esențial spre stăpânirea stărilor superioare de conștiință. Vizualizarea este, de asemenea, un element esențial al creativității, iar acest lucru cere în mod normal, practica și experiența; cu toate acestea, în bazin, în timp ce plutim, vom produce valuri lente și ritmice de unde theta, care ne permit relaxarea profundă, perfectă pentru cultivarea acestei practici.

Cu ajutorul terapiei prin plutire, aveți garanția că veți experimenta beneficii similare meditației, fără a face nimic. Pur și simplu, nu trebuie să faceți nimic! Lucrurile se întâmplă de la sine...