

無重カスパ（フローティングタンク）

症状や体調別の変化と回数を目安



肉体的症状

| | |
|------------------|-----------------------------------------|
| 疲労回復 | 1回～ |
| 硬直した筋肉を 柔らかく | 3～5回 |
| 不眠症 | 3回～5回 |
| 緊張性頭痛、 偏頭痛の緩和 | 4～5回 |
| ケガの回復 (切り傷以外) | 2回～5回で回復力が数倍に 上がっていきます (免疫ホルモン増加) |

ストレス関連、 ホルモンバランス、美容面

| | |
|------------------------------|------|
| 食事療法中の代謝改善 | 5回～ |
| 食欲の正常化 | 5回～ |
| ストレス性ニキビ | 4回～ |
| ホルモンバランスの乱れで 出やすくなっているニキビ | 6回～ |
| 更年期障害 (ホットフラッシュ、憂鬱、疲労感) | 5～6回 |

ストレス関連、 ホルモンバランス、美容面

| | |
|-------------------|--------|
| 仕事依存、多動性、集中力の欠乏など | 7回～12回 |
| 習慣を改める | 10回～ |

回数別体調の変化



■1回目

フローティング中の反応により、ご自身が気が付いていないカラダの状態を知ることができます。筋肉や神経の緊張を弛緩することで、カラダが自分を修復するための準備をします。
(下記をご参照下さい)

- ✓ 脳は、初めて体験することに対してはより感覚を研ぎ澄まし、観察しようとする習性があります。
- ✓ 初回フローティング中は、感覚が鋭敏になります。
- ✓ フローティング時間の前半は脳が観察、後半になって弛緩といった体感を持つ方が多いです。
- ✓ 筋肉の浅筋よりゆるんでいくため、深部に硬直がある場合は、脳は、その部位が凝っているのを強く認識します。(カラダの一部が凝っている感覚がわかる、一部分が重たく感じるなど(特に首))日頃、多忙または多動的習性により、常に脳が刺激を受けている場合、特に初回は、「何もしない=脳を休ませる」ことに慣れず、落ち着かない感覚を持つという方も。このような方ほど、脳の習性を切り替えていったほうが良いという状態だといえます。
- ✓ 眠くならず覚醒して意識がさえるという方もいらっしゃいます。(緊張と弛緩のバランスを取ろうとしている状態で正常な反応のひとつ)
- ✓ 脳疲労、緊張過多などで血流が悪く酸素の供給が足りていない場合は、血流量が増えふわふわとした状態になる方も。(酸素不足の方に多い。酸素供給量が急に増えるために一時的におこる)休憩しながらお入りいただき、酸素供給量を少しずつ増やして下さい。



■2回目

一回目よりも脳の反応が穏やかで、弛緩するまでの時間が短い。

- ✓ 初回より、弛緩しリラックス状態になるのが早いのがわかります。
- ✓ 筋肉の硬直が和らぎ、逆に深部の滞りを探しやすくなります。
- ✓ 脳疲労や緊張過多で血流が悪く酸素供給量が足りていない方も、一回目ほどのふわふわ感は少なく、すっきりとされるでしょう。
- ✓ 日頃、多忙または多動的習性により、常に脳が刺激を受けている方も、1回目より落ち着く時間が増えていきます。
- ✓ 筋肉の硬直で流れが悪くなっていたリンパの流れが良くなる(急に血流量が増えるため一時的にむくみを感じたあとすっきり)



■3回目

フローティングも慣れてきます。カラダの細部がすっきりとし始めます。

- ✓ 胃がすっきりして代謝が良くなったことを実感します。(ファスティングのあのような感じ)
- ✓ 日頃、多忙または多動的習性により、常に脳が刺激を受けている方も、何もしないこと(脳を休ませること)に焦燥感が減っていきます。
- ✓ 夜、質の良い睡眠が取れるようになる。



■4回目

頭がすっきりクリアに。ホルモンバランスが整い始める。血色、肌質の変化。

- ✓ デトックスがさらに進み、胃や腹部がすっきり。
- ✓ お肌に透明感が感じられる。
- ✓ 呼吸がゆっくりと深くなる。(安定しやすくなる)
- ✓ 頭がすっきりして、脳疲労や緊張性頭痛、偏頭痛の緩和が感じられる。



■5回目

体調の回復とともに、体調が安定し始める。日常の動作や仕事の効率化が感じられるようになる。

- ✓ 集中力、落ち着きなどを感じられる時間が長くなります。
- ✓ お肌に透明感が感じられる。
- ✓ 呼吸がゆっくりと深くなる。(安定しやすくなる)
- ✓ 頭がすっきりして、脳疲労や緊張性頭痛、偏頭痛の緩和が感じられる。



■6回目

頭がすっきりクリアに。ホルモンバランスが整い始める。血色、肌質の変化。

- ✓ デトックスがさらに進み、胃や腹部がすっきり。
- ✓ お肌に透明感が感じられる。
- ✓ 頭がすっきりして、脳疲労や緊張性頭痛、偏頭痛の緩和が感じられる。
- ✓ 呼吸がゆっくりと深くなる。(安定しやすくなる)

 **Pur:Spa**
ピュールスパ

東京都目黒区自由が丘2-13-3 South Point Eye 3F

営業時間 : 11:00~21:00 / 休休日 : 毎週木曜日

電話番号 : 03-5701-5701

■自由が丘駅正面口より徒歩1分

正面口改札を出て、左に約50m、三菱東京UFJ銀行の前にある線路を渡ると、すぐ右側にファミリーマートがあります。ファミリーマートから2つめのビルの3階が「Pur:Spa(ピュールスパ)」です。(1階入り口に「Pur:Spa」のサインがあります。)

■南口より徒歩1分

南口改札を出て、右に約15m歩くと、突き当たりにファミリーマートがあります。ファミリーマートから二軒左のビルの3階が「Pur:Spa」です。

