

# tratamento

## Ponha o stress a boiar

**F**lutar no Rato era o tratamento que nos estava destinado. Boiar numa espécie de Mar Morto (sobre 25 cm de água salgada) iria permitir libertar o stress, a tensão, a ansiedade, poderia prevenir insónias e, quem sabe, induzir o cérebro “a funcionar num registo de ondas tetha, que normalmente é atingido pelos monges budistas através de meditação profunda”, escrevia-se no folheto de apresentação. Mentalmente, resumiu-se: pôr o stress a boiar. Boa ideia.

À chegada, a ideia já não parecia tão boa assim: “Eu não me meto aí nessa cápsula!” Apesar de o ambiente apelar à tranquilidade, a visão de um recipiente em forma de ovo, cheio de água salgada e na iminência de se fechar a todo o momento não transmitia qualquer serenidade. Engano, viria a provar-se mais adiante.

As maravilhas de se desfrutar de um “mar morto” seriam explicadas por Tiago Valente, um dos sócios do Floatin. São só dois. “Eu e o meu amigo Martin.” Entusiasmado, começa a enumerar os benefícios: “Descontração muscular, melhoria da circulação sanguínea, prevenção de enxaqueca, de artrite, de lesões musculares e alívio de mal-estar associado à gravidez.” Estes são os efeitos objectivos. Seguem-se os subjectivos: “A individualidade do cliente é que irá determinar o grau de proveito de flutuar. Depende da sua maior ou menor capacidade de se ‘desligar’. E a ausência de estímulos – luz, som, gravidade – facilita certas experiências místicas.”

A expressão algo céptica de quem escutava fez Tiago Valente, divertido, comentar qualquer

coisa como não querer parecer um “vendedor de banha da cobra”. E sugerir: “O melhor é experimentar.”

Chega o momento de flutuar. Apesar das hesitações e desconfianças, ia escolher-se a cápsula que se fechava, mas estava ocupada. Não se lamentou.

Na “sem tampa”, preferiu-se a iluminação azul, mas havia outras (cor-de-rosa, por exemplo). De qualquer forma, o desejo era o de apagar as luzes em breve. Dadas todas as explicações, acautelada a segurança dos ouvidos (com tampões) e fornecidas as indicações para o caso de entrar água para os olhos, a cliente fica entregue a si própria. Nu integral ou parcial é facultativo.

Depois de um duche, a sensação de entrar na água morna (com 300 quilos de sal) é boa. De imediato, carrega-se no botão que desliga a música. Procura-se uma posição confortável, mas os ombros e o pescoço pesam. Desliga-se a luz. Agora é que é. Sem música, sem luz, sem gravidade, vamos lá tentar “desligar”. Antes, brinca-se um pouco. Força-se uma perna a ir ao fundo e, ups!, logo emerge. “Concentra-te”, lembra a consciência, “estás a trabalhar”.

Recomposto e atento à respiração, apercebe-se de que o peso dos ombros desapareceu. Os dedos dos pés e o peito arrefecem um pouco e acaba-se por lamentar não estar na cápsula fechada.

Assim como se aprende a pensar, devia aprender-se a não pensar – é o pensamento de quem não consegue “desligar”. Pelo menos em 50 minutos. É que a luz entretanto acendeu-se e há que sair do “mar morto”. Que pena.



### Floatin

Rua Filipe Nery, nº37-A (ao Rato, Lisboa)

Flutuação (50/90 minutos): 45 euros/65 euros

Programa anti-stress e relaxamento (40 min. massagem + 50 min. flutuação): 75 euros

Chá incluído

### Contactos e marcações

Tel. 21 388 0193

e-mail: [info@float-in.pt](mailto:info@float-in.pt) e

[reservas@float-in.pt](mailto:reservas@float-in.pt)

[www.float-in.pt](http://www.float-in.pt)

Novo duche, creme hidratante (que o sal é muito) e ligeira secagem do cabelo. O pescoço está tão solto que a cabeça parece não nos pertencer. Sentem-se as pernas e os braços mais longos, com os pés e as mãos muito lá ao fundo. Sabe bem. No final, pode tomar-se um chá e permanecer na sala de relaxamento antes de “voltar ao mundo”.

Nessa noite dormiu-se muito bem, nada de enxaquecas ou dores musculares. Acordou-se tranquilo e com a pele muito macia. Confirmaram-se portanto os efeitos objectivos. Já os subjectivos... talvez seja defeito do utilizador. Para a próxima, ficará a saber-se. Sim, apetece voltar. ● Rita Pimenta