

Testa flytet i Berlin

Text: Cecilia Hugosson

Bild: Isabell Højman och Johanna Roos

AVKOPPLANDE. Liquidroms floating-pool. Ofta spelas livemusik i ett rum bredvid. Musiken strålar ut genom högtalare under vattnet. Bild: Johanna Roos

I den mörka bassängen dansar kaskader av färger. Liggandes på rygg med kroppen nersänkt i det varma vattnet hör jag dova slag av bastrumma blandas med meditativa pianoklanger. Här under ytan blir musiken djupare och renare.

Jag flyter runt i saltvattenspolen i Liquidrom. Ett spaanläggning i den bohemiska stadsdelen Kreuzberg i Berlin, staden där floating blivit ett trendigt konkurrensmedel för olika wellnessanläggningar.

Vid bassängen är det varmt. Nästan lite för varmt. Jag tar några djupa andetag och låter sakta kroppens stelhet försvinna ner i djupet. Rummets akustik och form liknar en katedral, tonerna studsar fram och tillbaka mot de rundade bågformade vägarna. Högst upp, i mitten av taket, strålar en cirkelformad lampa. I rummet bredvid saltvattenspoolen spelas musik. Så här mitt på dagen är musiken förinspelad, men flera gånger i veckan spelar livemusiker, alltifrån harpa till didgeridoo och jazz. Ljudet strålar ut genom högtalare under vattnet.

Ett yngre par svävar på vattnet, hon med huvudet på hans axel. Tiden står nästan still. Efter en stund är vi ett tiotal besökare i poolen vilket gör att jag fokuserar på att inte krocka istället för att slappna av och njuta av musiken.

– Vad får dig att gå hit? frågar jag en av kvinnorna.

– Det är avslappningen. Jag lämnar all stress utanför dörarna, säger hon.

Förutom saltvattenspoolen har centret flera andra avkopplande pooler, däribland en kroppstempererad utomhuspool. Jag sträcker ut mig på en av de många solstolarna vid utomhusoasen. Här kan man slappna av med en dryck från den intilliggande baren. Liquidrom har ett 10-tal olika kroppsbehandlingar för en relativt billig penning, om man jämför med andra spa-centers, något som brukar rekommenderas innan en floatingsession.

Trots att vi nu är utomhus är temperaturen behagligt varm. Mörkt trä pryder både



VISIONÄR. Andrea Bosch vill utveckla konceptet med Tranxx och har som mål att kunna kombinera floating med olika typer av terapier och behandlingar. Bild: Isabell Højman

altanen och trappan som vetter upp mot andra små avskilda bassänger. Det känns inte längre som att vara i Berlin utan i ett varmt land någon helt annanstans.

Ett par solstolar ifrån mig ligger egenföretagaren Ranica Stefanovic och hennes man Dragan Stefanovic och blundar. De väntar på sin lavastensmassage, där gästen blir masserad med hjälp av heta stenar och olja.

– Att besöka olika spaställen är mitt enda sätt att gå ner i varv, säger Ranica Stefanovic.

Som egenföretagare jobbar hon dryga 60 timmar i veckan och berättar att tiden för avkoppling blir knapp.

– Det är därför jag ibland unnar mig spabehandlingar, säger hon.

Liquidrom drar årligen 75 000 besökare främst från Tyskland, men även många andra Västeuropeiska länder. Hela byggnaden som Liquidrom ingår i liknar ett zenbudd-



GIFTRITT. Det 26-procentigt salta vattnet inuti floatingpyramiden drar ut gifter ur huden samtidigt som huden blir lenare. Bild: Isabell Højman

histiskt tempel. Man får känslan av att stiga in i en annan verklighet.

Något man även upplever när man stiger in i Tranxx. Med sina tre pyramidformade floatingkabiner är det det största floatingcentret i hela Tyskland. Tranxx ligger i det centrala området Schöneberg där hälsobutiker och yogacenter är minst sagt talrika. Entrén kan vara lite svår att hitta, men när man väl hittat in möts besökaren

av doftande aromaoljor och ett lugnt och välkommande bemötande i receptionen.

Färgen orange är tillsammans med grönt ett genomgående tema inuti hela Tranxx. Tillsammans med den meditativa musiken och de speciella dofterna skapas en alldeles speciell mjuk atmosfär, som är minst sagt avslappnande. Den lugna receptionisten Melanie Dorsch visar mig vägen in i ett avskärmat svagt upplyst rum med en grön växt, en duschkabin

Fakta | Floating

Den första floatingkabinen uppfanns i mitten av 1950-talet av en neuropsykiatrisk forskare. Tanken var att undersöka vad som hände med kroppens energi när människan isolerades under vatten. I de första floatingkabinerna användes en heltäckande ansiktsmask med andningsfunktion, men dessa var svåra att andas i och

hindrade avslappningsupplevelsen.

I dag används ett salt kallat epsomsalt för att få kroppen att flyta ovanpå vattnet. Saltet drar ut gifter ur kroppen och lenar huden. Floatingforskning visar att upprepad floating i en ljudfri tank sänker stressnivån och är positivt mot både artros, reumatism och andra typer av smärta.



VILSAMT. Dragan Stefanovic och Ranica Stefanovic ligger utanför baren i Liquidrom och vilar innan sin lavastensmassage. Bild: Johanna Roos

och en rymdskeppslignande floatingpyramid i mitten.

– Vad händer om man grips av klaustrofobi inuti tanken?

– Vi har haft gäster som tyckt att det varit jobbigt med trånga ytor, men efter en pratstund brukar de slappna av, säger Melanie Dorsch och menar att det är något speciellt med pyramidformen som skapar en känsla av harmoni.

– Man kan när som helst öppna luckan om man tycker det blir obehagligt, fortsätter hon.

Jag känner mig lugn och kliver in i kapseln med blått sken och meditativ musik. När jag stänger luckan blir pyramiden snabbt något varmare. Ett par lampor lyser upp det annars mörka vattnet, vars djup är endast 20 cm. Jag lägger mig på rygg och det lena vattnet omsluter mig. Efter ett par minuter börjar musklerna i kroppen att slappna av. Vattnet märks knappt, och det

känns nästan som om jag svävar. Tankarna börjar vandra fritt och jag tappar uppfattningen om tid och rum.

En millisekund snuddar jag sidan av pyramiden med vänster fot, steltnar till och kommer att tänka på att jag befinner mig i ett trångt utrymme. Tänk om jag inte får upp luckan? Jag fäster blicken mot pyramidens tak, och försöker skaka av mig tankarna. Ett par sekunder senare når jag återigen lugnet och snart har en timme gått, vilket kändes som en kvart. En bandad kvinnoröst förklarar för mig på tyska att det är dags att sakta resa sig upp och stiga ut. Det känns nästan som jag har sovit. Kroppen är helt mör och det är svårt att pigga till.

Andrea Bosch, psykoterapeut och ägare till Tranxx berättar:

– När man floatar befinner man sig i tillståndet strax innan sömn. Därför är det vik-

► Mer floating i Berlin

Thermen AM Europa Center

Största bastu- och wellnesscentret i Berlin. Har allt från Hamambad till olika ansikts- och kroppsbehandlinger. Även här erbjuds floating.

Pris: Floating för två 70 euro. Andra behandlingar runt 30 euro.

Gata: Nürnbergerstraße 7.

Das Schwebepad

Erbjuder en rad olika typer av massage till bra priser. Huvudattraktionen är floating i musslor, men de har även floating i stora kabiner för ett billigare pris.

Pris: Floating 50–60 euro för 90 minuter. Massage 60–100 euro.

Gata: Dunckerstraße 12.

Floating Berlin

Hit ska du gå om du vill testa på floating billigt i en fräsch miljö. Stället är litet, men rent och fräscht i vita lokaler. Har endast en floatinganläggning.

Pris: Floating en timma 20 euro.

Gata: Cranachstraße 49.

Wellness Day spa Berlin

Day spa ligger inuti wellness hotell i centrala Berlin. Inredningen går i orientalisk stil och ger en litet extra lyxig känsla. Erbjuder alltifrån Brasiliansk chokladmassage till floating i en guldmussla.

Pris: Floating 60–150 euro. Andra behandlingar 150–200 euro.

Gata: Friedrichstraße 105.

tigt att ta det lugnt, riktigt lugnt, efteråt.

Vi sitter ute på en av de gröna divanerna i avslappningsloungen. Musiken flödar i bakgrunden och i taket spelar vågor i ett vackert färgspel. En bit bort finns en bar med vackert uppställda flaskor.

Andrea Bosch berättar med yviga gester att Tranxx besökare främst kommer i par och floatar. Många kärlekspar, men även vänner och familjemedlemmar. Hon menar att floatingen kan vara ett sätt att slappna av och komma närmare varandra.

– Genom att ta bort alla intryck tvingas man att möta sig själv och ju mer man floatar desto lättare blir det att slappna av, menar hon.

Själv har hon märkt att floatingen har nått en större popularitet än tidigare, och tror på att i framtiden utveckla konceptet, till att exempelvis hjälpa människor att sluta röka.

I det meditativa tillståndet blir det lätt-

tare att omprogrammera hjärnan, menar Andrea Bosch.

Efter en pratstund i divanen känner jag mig återigen redo för att vandra ut i Berlins myllrande gatuliv. Trött men betydligt mer avslappnad än tidigare.



"Det lutar åt en kopp till", Cecilias kaffedrickande är en motor i drivet till att i framtiden bli utrikeskorre, samhällsreporter. Fram tills dess testar hon på olika former av textskrivande, som här:

Testa flytet i Berlin.