

Entrevista e reportagem antes das eleições  
**NO CARRO COM MARCELO**  
**A FALAR DO DÉFICE E DE TUDO**

**ÁBACI**  
N.º 612 - 21 A 27 DE JA



Novo  
**Renault MEGA**  
Wake up your passion



R-LINK 2 - Tablet multimédia 8.7" i-Su  
Garantia de 5 anos ou 100 000 km

PRO LIVRO ESGOTOU 2ª EDIÇÃO

# O PROVADOR

Todas as semanas vamos testar até ao limite um serviço, loja ou produto

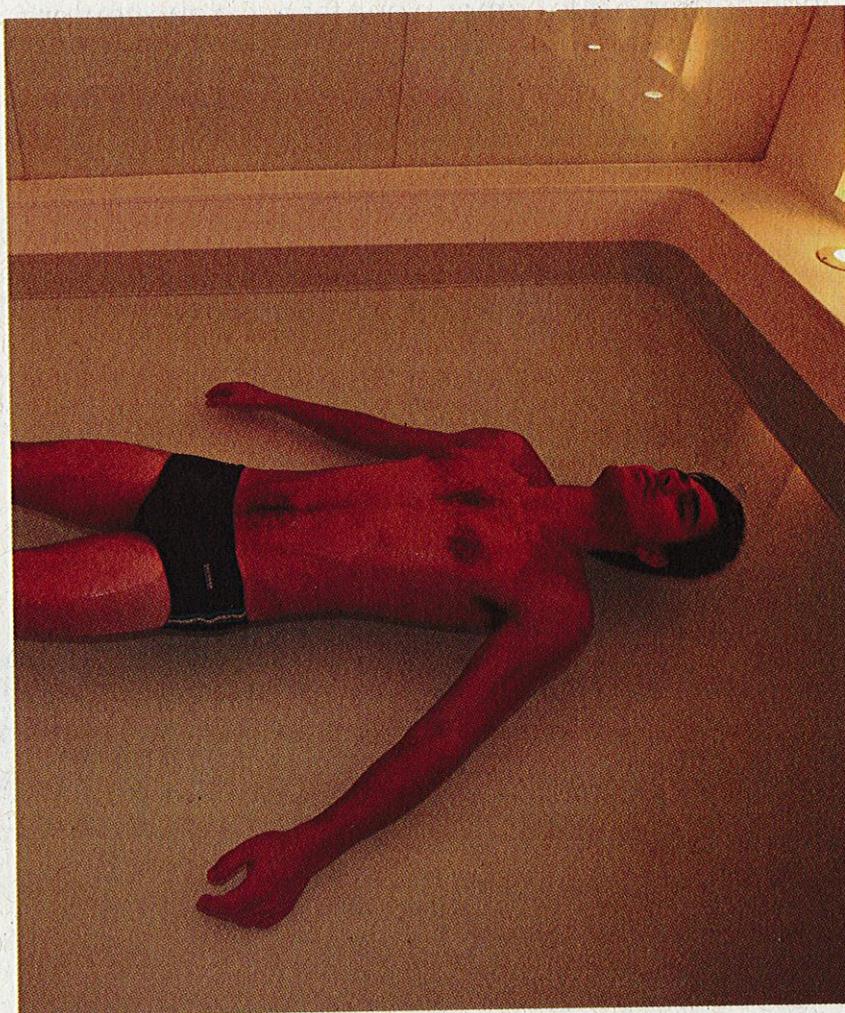
#47

## Flutue até se esquecer de tudo

O mundo dos spas está cheio de delícias para o corpo e para a mente. O *floating* chegou e promete uma revigorante experiência de propulsão. Cumpre?

FLOATING

Hotel Solverde Spa & Wellness Center || Av. Liberdade, 212, São Félix da Marinha, V. N. Gaia  
|| 227 338 030 || 9h-14h30 e 16h-21h30 || €36 (sessão)



Rodrigo Affreixo

Redactor

05

As vezes gosto de ser peixe – de nadar na piscina, de boiar no mar, de ir acima e abaixo com as ondas, de prolongar o duche até acabar a água quente. Outras vezes gosto de ser gato – de esticar os ossos numa sessão de ioga, de ser massajado até adormecer, de ficar na ronha entre almofadas e edredões, mesmo quando já não durmo. Quando li sobre o *floating* achei logo que ia adorar.

Criado pelo neurocientista John Lilly, é um sistema de flutuação em ambiente de restrição de estímulos. Vamos lá ver, então.

Num sábado à tarde, entro numa divisão do spa onde ficarei meia hora sozinho. Equipamento a trazer de casa: touca, sunga e chinelos. O compartimento tem uma antecâmara, um chuveiro e uma piscina quadrada, com água à temperatura do corpo, carregada com uma “concentração de sais com reconhecidas propriedades terapêuticas”.

Entro na água, estico-me e deixo de sentir o fundo – e a piscina só tem uma altura de 26 centímetros. Perco algum tempo precioso a testar tudo. Tento encaixar a nuca numa almofada/bóia que salta sempre. A água hiper-salgada salpica-me para os olhos (que corro a enxugar numa toalha cuidadosamente colocada para o efeito). Experimento várias funções de um comando *touch* da piscina: luzes de cores variáveis no exterior, o mesmo dentro de água, ou simples penumbra; e música zen de fundo, ou puro silêncio. Tudo testado, relaxei. Se a sessão fosse maior, teria passado pelas brasas. No mar, quando boiamos, há partes do corpo que ficam mais submersas. Aqui não: o corpo flutua inteiro, como uma rolha. O único inconveniente são as orelhas dentro de água, mas a sensação de deriva e perda de gravidade compensam. Fico a pairar naquela neutralidade toda e de repente acaba.

Único reparo: a sessão dura 30 minutos e deveriam ser 60. Até porque, rezam as notas de promoção, “uma hora de flutuação no tanque corresponde a um descanso de quatro a seis horas de sono”. Agora, as coisas boas. Quando saí, foi como se tivesse feito *reset*. As dores que aturo há anos a duas hérnias disciais tinham desaparecido. O bom humor regressou e comecei a respirar melhor. A pele ficou super macia. Senti a energia de quando se faz desporto – um misto de cansaço e purificação. Fui jantar e comi imenso. De regresso a casa, sentei-me a ver um filme – e lutei até ao fim contra o sono. À 1h da manhã de sábado, eu, noctívago inveterado, estava a apagar a luz.

DR