



ДОКАЗОВА БАЗА · ОГЛЯДОВИЙ ЗВІТ · 1956-2026

Флоатинг: що показують дослідження

Огляд наукових робіт про флоатинг (floatation-REST) від 1956 року до сьогодні: рівні доказовості, ключові знахідки, межі доказу та посилання на джерела — зокрема на роботи без DOI та ті, що доступні лише в анотації.

Підготовлено для: kokon.space — українська капсула сенсорної депривації

Дата: 17 липня 2026 · **Метод:** PubMed / Europe PMC sweeper + індустріальна бібліографія, звірка кожного DOI з першоджерелом

Обсяг: 17 детально розібраних робіт + повний хронологічний каталог 147 флоат-досліджень 1956-2018 (53 із них без DOI)

СТИСЛО

Головне за 30 секунд

Чотири твердження, що стояли на сайті kokon.space, простежено до реальних джерел — **жодне не вигадане, всі цифри збігаються**. Проблема була не в брехні, а в завищенні сили доказу: відкрите дослідження подавалося як клінічне, робота 2005 року — як «сучасна», а найякісніше дослідження в галузі (з негативним результатом) не згадувалося зовсім.

Чесна позиція: флоатинг — це година паузи, яка **надійно знімає тривогу тут і зараз** і яку **безпечно повторювати**. Не лікування. Не «магнієстерапія». Не доведена терапія ПТСР.

АУДИТ

Чотири твердження сайту — вердикт

Твердження	Що насправді	Дія
«Тривога та ПТСР» — Cohen's d>2 Feinstein 2018	Цифри вірні, але це open-label без контрольної групи , вимір одразу після разової сесії. Порівняння «найбільший ефект у психотерапії» в джерелі відсутнє. Досліджень флоатингу саме при ПТСР не існує.	переписати
«Метааналіз знижує кортизол і тиск» van Dierendonck 2005	Цифри вірні (27 досліджень, 449 осіб), але роботі 20 років, вибірка — молоді здорові добровольці, кортизол поданий як приклад у складі агрегованого «physiology».	переписати
«12 сесій зменшили біль, ефект 4 міс.» Bood 2006 (+ Loose 2021)	Bood — насправді RCT (сильніше, ніж подавав сайт). Але замовчано Loose 2021 (JAMA Netw Open, n=99) : з невідрізнюваним плацебо різниці немає, довготривалої користі немає.	переписати
«Магній крізь шкіру, 105→141 ppm» Waring (не рецензовано)	Число походить із тексту, який ніколи не рецензувався і опублікований на комерційному сайті Epsom Salt Council. Огляд Gröber 2017: трансдермальний магній «scientifically unsupported». RCT Kass 2017: не значуще (p=0.29).	ПРИБРАТИ

БАЛАНС

Що база дає — і чого не дає

Витримує перевірку

- **Безпека.** RCT Garland 2024 (n=75): жодної серйозної побічної події.
- **Гострий протитривожний ефект.** Великий ($d \approx 2$), відтворений багато разів.
- **Переносимість.** 85–89% доходять курс до кінця.
- **Образ тіла / анорексія.** Choquette 2023 (RCT) — ефект на 6 місяців.

Чого писати не можна

- **ПТСР.** Досліджень флоатингу при ПТСР як діагнозі — нуль.
- **Магній крізь шкіру.** Рецензованого джерела не існує; RCT — нуль ефекту.
- **«Ефект тримається місяцями».** Плацебо-контроль довготривалості не показав.
- **Механізм «вимикає стрес-вісь».** Не підтверджено проти плацебо.
- **Ринкові цифри та «ефективніше за X».** Джерел немає.

Дослідження — придатні для сайту

Рівень доказовості: **A** метааналіз/огляд RCT · **B** окреме RCT · **C** без контролю або мала вибірка.
Вердикт — щодо тверджень сайту.

A Scoping Review of Flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Therapy) for Chronic Pain

A · метааналіз / огляд RCT

Stuart SJ, Achury LK, Kline M — Journal of Pain Research

рік: 2026 · n = 401 · тип: systematic-review

Оглядом 8 досліджень (401 учасник): флоатинг виглядає перспективним для хронічного болю, але фізіологічні механізми лишаються нез'ясованими.

підтверджує Автори: «Considerable heterogeneity... precluded meta-analysis»; потрібні якісні RCT зі стандартизованими протоколами.

Джерело: [10.2147/JPR.S565238](https://doi.org/10.2147/JPR.S565238)

A systematic review of flotation-restricted environmental stimulation therapy (REST)

A · метааналіз / огляд RCT

Lashgari E, Chen E, Gregory J, Maoz U — BMC Complementary Medicine and Therapies 25:478

рік: 2025 · n = 1838 · тип: systematic-review

Найбільший систематичний огляд: 63 дослідження, 1838 учасників. Флоатинг допомагає при болю, стресі й тривозі; при розладах сну — майже ні.

не стосується Автори самі: мала кількість досліджень, ймовірна publication bias, метааналіз неможливий. Не оцінює якість через GRADE.

Джерело: [10.1186/s12906-025-04973-0](https://doi.org/10.1186/s12906-025-04973-0)

Myth or Reality-Transdermal Magnesium?

A · метааналіз / огляд RCT

Gröber U, Werner T, Vormann J, Kisters K — Nutrients 9(8):813

рік: 2017 · n = n/a — наративний огляд літератури, власної вибірки не має · тип: systematic-review

Рецензований огляд прямо каже: трансдермальне засвоєння магнію науково не підтверджене, рекомендувати його не можна.

спростовує Наративний огляд, не PRISMA. Але це найпряміше рецензоване джерело саме по темі твердження сайту.

Джерело: [10.3390/nu9080813](https://doi.org/10.3390/nu9080813)

Flotation restricted environmental stimulation therapy (REST) as a stress-management tool: A meta-analysis

A · метааналіз / огляд RCT

van Dierendonck D, Te Nijenhuis J — Psychology & Health 20(3):405-412

рік: 2005 · n = 449 · тип: meta-analysis **вручну звірено**

Метааналіз 27 досліджень і 449 учасників (2005) пов'язує флоатинг із нижчим кортизолом і нижчим артеріальним тиском.

підтверджує Роботі 21 рік. Вибірка — молоді здорові добровольці, не пацієнти. ~16.6 учасника на дослідження. Частина джерел — розділи книг, тобто без рецензування. Кортизол поданий через «e.g.» у складі агрегованої «physiology», окрема значущість НЕ підтверджена: повний текст за paywall.

Джерело: [10.1080/08870440412331337093](https://doi.org/10.1080/08870440412331337093)

A randomized controlled safety and feasibility trial of floatation-REST in anxious and depressed individuals

В · окреме RCT

Garland MM, Wilson R, Thompson WK, Stein MB та ін. — PLoS ONE 19(6):e0286899

рік: 2024 · n = 75 · тип: RCT

Шість сесій флоатингу для 75 людей із тривогою й депресією: жодної серйозної побічної події, до кінця курсу дійшли 85–89%.

не стосується Первинний наслідок — здійсненність, не ефективність: це НЕ доказ, що флоатинг лікує. Жорсткі критерії виключення означають, що безпека доведена для відібраної популяції. Частина авторів афілійована з Float Research Collective.

Джерело: [10.1371/journal.pone.0286899](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286899)

The impact of floatation therapy on body image and anxiety in anorexia nervosa: a randomised clinical efficacy trial

В · окреме RCT

Choquette EM, Flux MC, Moseman SE, Chappelle S та ін. — eClinicalMedicine 64:102173

рік: 2023 · n = 68 · тип: RCT

У 68 пацієнок з анорексією флоатинг знижував невдоволення тілом і тривогу, і ефект на образ тіла тримався 6 місяців.

не стосується Одна клініка, скромна вибірка, стаціонарні пацієнтки — генералізованість обмежена (кажуть самі автори). Контроль — care as usual, не плацебо. Двоє авторів отримували оплату проїзду/готелю за виступ на Float Conference 2022; частина афілійована з Float Research Collective.

Джерело: [10.1016/j.eclinm.2023.102173](https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102173)

Exploring the acute cardiovascular effects of Floatation-REST

В · окреме RCT

Flux MC, Smith AJ, Allen JJB, Ballard ED та ін. — Frontiers in Neuroscience 16:995594

рік: 2022 · n = 57 · тип: RCT

Під час флоатингу вимірювали серцево-судинні зміни напряму — з водонепроникним обладнанням, у реальному часі.

підтверджує Гострі ефекти під час однієї сесії; не про тривалу користь. LIBR-коло.

Джерело: [10.3389/fnins.2022.995594](https://doi.org/10.3389/fnins.2022.995594)

Flotation Restricted Environmental Stimulation Therapy for Chronic Pain: A Randomized Clinical Trial

В · окреме RCT

Loose LF, Manuel J, Karst M, Schmidt LK та ін. — JAMA Network Open 4(5):e219627

рік: 2021 · n = 99 · тип: RCT

Єдине дослідження, де флоатинг порівняли з невідрізнюваним плацебо (99 пацієнтів): різниці не знайшли, довготривалої користі не було.

послаблює 5 сесій (Bood 2006 давав 12) — короткий протокол. 81% жінки. Одна клініка. Але це найкраще контрольований дизайн у галузі.

Джерело: [10.1001/jamanetworkopen.2021.9627](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.9627)

Effect of transdermal magnesium cream on serum and urinary magnesium levels in humans: A pilot study

В · окреме RCT

Kass L, Rosanoff A, Tanner A, Sullivan K та ін. — PLoS ONE 12(4):e0174817

рік: 2017 · n = 25 · тип: RCT

Плацебо-контрольоване дослідження трансдермального магнію не виявило значущого підвищення магнію в крові.

спростовує Пілот, n=25, крем (не ванна), низька доза. Але дизайн на два класи кращий за Waring.

Джерело: [10.1371/journal.pone.0174817](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0174817)

Eliciting the relaxation response with the help of flotation-REST in patients with stress-related ailments

В · окреме RCT

Bood SÅ, Sundquist U, Kjellgren A, Norlander T та ін. — International Journal of Stress Management 13(2): 154-175

рік: 2006 · n = 70 · тип: RCT вручну звірено

70 пацієнтів зі стрес-залежним болем: 12 сесій зменшили зони болю, тривогу й депресію та покращили сон, і ефект тримався через 4 місяці.

підтверджує Аналіз на 4 місяці робився ЛИШЕ всередині флоат-групи, без порівняння з контролем. Мала вибірка, одна група (Karlstad), 2006 р. Засліплення неможливе. Дизайн і n встановлені за ВТОРИННИМ описом у Lashgari 2026 — авторська анотація за paywall. Спростовується плацебо-контрольованим Loose 2021.

Джерело: [10.1037/1072-5245.13.2.154](https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.2.154)

Characterizing the Profile of Individuals Who Undergo Flotation-REST: A Cross-Sectional Survey

С · без контролю / мала вибірка

Adamji T, vanSonnenberg E, Johnson K — American Journal of Lifestyle Medicine

рік: 2026 · n = 61 · тип: survey лише абстракт

Опитування 61 користувача: понад половина ходить на флоатинг регулярно й довго — тобто до процедури повертаються.

не стосується n=61, самовідбір (опитували тих, хто вже ходить) — це не популяційна вибірка й не доказ ефективності. Придатне лише як опис профілю аудиторії, не як ринкова статистика.

Джерело: [10.1177/15598276261430291](https://doi.org/10.1177/15598276261430291)

Acute Flotation-REST Improves Perceived Recovery After a High-Intensity Resistance Exercise Stress in Trained Men

С · без контролю / мала вибірка

Caldwell LK, Kraemer WJ, Post EM, et al. — Medicine and Science in Sports and Exercise

рік: 2022 · n = 11 · тип: RCT лише абстракт

Після важкого силового тренування година флоатингу зменшувала м'язову болючість протягом наступних 48 годин.

не стосується n=11, лише здорові треновані чоловіки. Ключові наслідки — сприйняті (болючість, настрій, втома), а не об'єктивна продуктивність. Не переноситься на клінічні популяції.

Джерело: [10.1249/MSS.0000000000002906](https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002906)

Taking the body off the mind: Decreased functional connectivity between somatomotor and default-mode networks following Floatation-REST

С · без контролю / мала вибірка

Al Zoubi O, Misaki M, Bodurka J, Kuplicki R та ін. — Human Brain Mapping 42(10):3216-3227

рік: 2021 · n = 48 · тип: RCT

Перше нейровізуалізаційне дослідження флоатингу: після сесії слабшає зв'язок між руховими й «мережею за замовчуванням» мозку.

не стосується Здорові учасники, exploratory data-driven аналіз, малий n. Що ця зміна означає клінічно — невідомо. Не можна подавати як доказ лікувального ефекту.

Джерело: [10.1002/hbm.25429](https://doi.org/10.1002/hbm.25429)

Reduced Environmental Stimulation in Anorexia Nervosa: An Early-Phase Clinical Trial

С · без контролю / мала вибірка

Khalsa SS, Moseman SE, Yeh HW, Upshaw V та ін. — Frontiers in Psychology 11:567499

рік: 2020 · n = 21 · тип: open-label

Перше дослідження флоатингу при анорексії: 4 сесії виявились безпечними й переносимими, тривога й тиск знижувались.

не стосується Open-label, n=21, без контролю. Це дослідження безпеки, не ефективності.

Джерело: [10.3389/fpsyg.2020.567499](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567499)

Examining the short-term anxiolytic and antidepressant effect of Floatation-REST

С · без контролю / мала вибірка

Feinstein JS, Khalsa SS, Yeh HW, Wohlrab C та ін. — PLoS ONE

рік: 2018 · n = 50 · тип: open-label

Одна година флоатингу знизилася тривожність у 50 пацієнтів із тривожними розладами й депресією з ефектом d = 2.15; найважчим ставало легше найбільше.

підтверджує Автори прямо: open-label, немає контрольної групи, разова сесія. Pre-post d не порівнюваний з ефектами RCT. Про тривалість — нічого. Окремої оцінки для ПТСР немає (результат «irrespective of diagnosis»).

Джерело: [10.1371/journal.pone.0190292](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190292)

An unusual death involving a sensory deprivation tank

С · без контролю / мала вибірка

Lann MA, Martin A — Journal of Forensic Sciences

рік: 2010 · n = 1 · тип: case-report **лише абстракт**

Смерть у капсулі була спричинена алкоголем (0.27%) із седативними препаратами та перегрівом — тобто порушенням правил, а не самою процедурою.

не стосується Один випадок. Домашня капсула, без нагляду.

Джерело: [10.1111/j.1556-4029.2010.01469.x](https://doi.org/10.1111/j.1556-4029.2010.01469.x)

[Death in a relaxation tank]

С · без контролю / мала вибірка

Rupp W, Simon KH, Bohnert M — Archiv für Kriminologie

рік: 2009 · n = 1 · тип: case-report **лише абстракт** **без DOI**

Смерть сталася тому, що користувач власноруч заклеїв вентиляційний отвір капсули — асфіксія.

не стосується Один випадок, німецькою, лише анотація. Домашнє використання з модифікацією обладнання.

Джерело: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20069775/>

ДОВІДКОВО — НЕ ДЛЯ ПУБЛІЧНОГО ЦИТУВАННЯ

Ці записи лишено в каталозі для повноти й простежуваності, але посилатися на них на сайті не можна (не рецензовано, найслабший дизайн або не про флоатинг).

A study of flotation-REST (restricted environmental stimulation therapy) as an insomnia treatment

C · без контролю / мала вибірка

Norell-Clarke A, Jonsson K, Blomquist A, Ahlén R та ін. — Sleep Science 15(Spec 2):361-368

рік: 2022 · n = 6 · тип: single-case-design

Флоатинг як лікування безсоння дає обмежений результат.

послаблює n=6 і single-case design — це найслабший дизайн у всьому корпусі, з нього не можна робити узагальнень. Та сама група (Karlstad), що й решта шведських робіт. Огляд Lashgari 2025: досліджень сну лише 2, і в одному сон покращився лише у половини учасників.

Джерело: [10.5935/1984-0063.20210012](https://doi.org/10.5935/1984-0063.20210012)

Float Scientific Research List (industry bibliography, UPDATE 2018)

D · не рецензовано

Float Tank Association / Float Conference коло — індустрійна бібліографія

рік: 2018 · n = 228 · тип: bibliography без DOI

Список, який індустрія подає як свою доказову базу: лише 118 із 228 записів — власне флоатинг, 74 — Chamber REST; пік у 1990-х; жодного сучасного RCT.

не стосується TIER 4 — НЕ доказ. Складений зацікавленою стороною. Третина — не флоатинг. 6 DOI дублюються (список рахує себе двічі). DOI вдалось встановити лише для 94 зі 136 Float-REST-статей. Обірваний на 2018 — не містить Loose 2021, Garland 2024, Choquette 2023.

Джерело: [scrape/Float-Scientific-Research-List-UPDATE2018.xls](https://www.floattanks.com/Float-Scientific-Research-List-UPDATE2018.xls)

Report on Absorption of magnesium sulfate (Epsom salts) across the skin (НЕОПУБЛІКОВАНЕ)

D · не рецензовано

Waring RH — НЕ ОПУБЛІКОВАНО в рецензованому журналі; поширювалось на комерційному сайті Epsom Salt Council

n = 19 · тип: unpublished без DOI

Джерело цифр «105→141 ppm» на сайті. Ніколи не рецензувалось; опубліковане на комерційному сайті галузевої асоціації виробників англійської солі.

спростовує НЕ рецензоване. Конфлікт інтересів максимальний (публікатор продає сіль). Без контролю. Одиниці «ppm/mL» некоректні. Ванна 50-55 °C — не капсула (~35 °C). Заявлений БАЗОВИЙ рівень 104.68 ppm ≈ 5.4x норми магнію сироватки (~0.8 ммоль/л ≈ 19 ppm) — фізіологічно неможливо у здорових людей [власний розрахунок].

Джерело: <https://doi.org/10.3390/nu9080813>

Хронологія досліджень флоатингу

Усі роботи категорії Float-REST з індустрійної бібліографії, від перших дослідів із сенсорним обмеженням до 2018 року — **зокрема ті, що не мають DOI** (позначені без DOI) або доступні лише в анотації. Пізніші роботи (2018–2026) розібрані детально вище. Для кожної вказано джерело; де є DOI — посилання клікабельне.

1950-ті

- 1956 Lilly, J.** — Mental Effects of Reduction of Ordinary Levels of Physical Stimuli on Intact, Healthy Persons
Scientific Research Reports, American Psychiatric Association, Iss. 5, pp. 1-9 · [без DOI](#)

1960-ті

- 1960 Lilly, J. and Shurley, J.** — Experiments in Solitude, in Maximum Achievable Physical Isolation with Water Suspension, of Intact Healthy Persons
Psychophysical Aspects of Space Flight, pp. 238-247 · [без DOI](#)
- 1962 Walters, C., Shurley, J. T.** — Differences in Male and Female Responses to Underwater Sensory Deprivation: An Exploratory Study
Journal of Nervousness and Mental Disease, Vol. 135, Iss. 4, pp. 302-310 · [DOI](#)
- 1964 Walters, C., Parsons, O. A. and Shurley, J. T.** — Male-Female Differences in Underwater Sensory Isolation
British Journal of Psychiatry, Iss.109, pp. 290-308 · [DOI](#)

1970-ті

- 1976 Lloyd, A. and Shurley, J.** — The Effects of Sensory Perceptual Isolation on Single Motor Unit Conditioning
Psychophysiology, Vol. 13, Iss. 4, pp. 340-344 · [DOI](#)

1980-ті

- 1980 Suedfeld, P.** — Restricted Environmental Stimulation: Research and Clinical Applications
Wiley & sons, New York, New York · [без DOI](#)
- 1982 Fine, T.; Turner, J.** — The Effects of Brief Restricted Environmental Stimulation Therapy in the Treatment of Hypertension
Behavioral Therapist, Iss. 250, pp. 567-570 · [DOI](#)
- 1982 Suedfeld, P.** — Behavioral Applications of the Restricted Environmental Stimulation Technique
Social Psychology and Behavioral Medicine, pp. 393-412 · [без DOI](#)
- 1982 Suedfeld, P., Roy, C., Landon, P.B.** — Restricted Environmental Stimulation Therapy in the treatment of Essential Hypertension
Behavioral Research Therapy, Vol 20, Iss. 6, p. 553-559 · [DOI](#)
- 1983 Bross, M.** — The Application of Sensory Restriction Techniques in the Study of Sensory Threshold Regulation
1st International Conference on REST and Self-Regulation, pp. 62-75 · [без DOI](#)
- 1983 Bruno, J. J., Heilbronner, R., Fine, T. H. & Turner, J. W.** — The Use of Subjective Reports From REST: Towards a Developmental Systems Framework
1st International Conference on REST and Self-regulation, pp. 123-135 · [без DOI](#)
- 1983 Cahn H.** — Sensory Isolation used with Cognition Modification Training to Restore Medically Declared Unfit Persons to Duty and Reduce Absenteeism in City of Phoenix Maintenance Workers
1st International Conference on REST and Self-Regulation, pp.167-178 · [без DOI](#)
- 1983 Cahn, H.** — A Novel Application of Sensory Isolation: Tank Training to Reduce Sickness Absenteeism in City of Phoenix Employees
1st International Conference on REST and Self Regulation, pp. 167-178 · [без DOI](#)
- 1983 Fine T. & Turner J.W.** — The Use of Restricted Environmental Stimulation Therapy (REST) in the Treatment of Essential Hypertension
1st International Conference on REST and Self-Regulation, pp.136-143 · [DOI](#)
- 1983 Fine, T.H. & Turner J.W.** — First International Conference on REST and Self-Regulation

-
- 1983 Francis W.D. & Stanley J.M.** — The Effects of Restricted Environmental Stimulation on Physiological and Cognitive Indices
1st International Conference on REST and Self-Regulation, pp.40-49 · [6e3 DOI](#)
-
- 1983 Hunt, T.** — Naming an Unknown World: The Changes in Perceived Meaning in Voluntary Subjects after Repeated Use of the "Isolation Tank" Flotation Environment
1st International Conference on REST and Self-Regulation, pp. 109-122 · [6e3 DOI](#)
-
- 1983 Hunt, T. & Poznak, J.** — REST in a Comprehensive Holistic Health Center Facility
1st International Conference on REST and Self-Regulation, pp. 201-205 · [6e3 DOI](#)
-
- 1983 Jacobs G.D., Kemp J.C., Keane K.M. & Belden A.D.** — A Preliminary Clinical Outcome Study on a Hospital Based Stress Management Program Utilizing Flotation REST Biofeedback
1st International Conference on REST and Self-Regulation, pp.179-185 · [6e3 DOI](#)
-
- 1983 Suedfeld, P.** — Restricted Environmental Stimulation: Technique/Therapy/Transcendence
1st International Conference on REST and Self-Regulation, pp.1-16 · [6e3 DOI](#)
-
- 1983 Suedfeld, P., Ballard, E. J. and Murphy, M.** — Water Immersion and Flotation: From Stress Experiment to Stress Treatment
Journal of Environmental Psychology, Iss. 3, pp. 147-155 · [DOI](#)
-
- 1983 Taylor, T.** — Learning Studies for Higher Cognitive Levels in a Short-term Sensory Isolation Environment
1st International Conference on REST and Self Regulation, pp. 76-85 · [6e3 DOI](#)
-
- 1983 Taylor, T.** — The Effects of Flotation Restricted Environmental Stimulation Therapy on Learning: Subjective Evaluation and EEG Measurements
1st International Conference on REST and Self-Regulation, pp. 76-85 · [DOI](#)
-
- 1983 Turner, J., Fine, T.** — Effects of Relaxation Associated with Brief Restricted Environmental Stimulation Therapy (REST) on Plasma Cortisol, ACTH, and LH
Biofeedback Self Regulation, Vol. 8, Iss. 1, pp.115-126 · [DOI](#)
-
- 1984 Jacobs, G., Stanley, J.M., Heilbronner, R.** — The Effects of Short-Term Flotation REST on Relaxation: A Controlled Study
Health Psychology, Vol. 3, Iss. 2, pp. 99-112 · [DOI](#)
-
- 1984 Jacobs, G.D., Heilbronner, R.L., Stanley, J.M.** — The Effects of Short Term Flotation REST on Relaxation: A Controlled Study
Health Psychol. Vol. 3, Iss. 2, pp. 99-112 · [DOI](#)
-
- 1985 Baker, D.A.** — The Effects of REST and Hemispheric Synchronization Compared to the Effects of REST and Guided Imagery on the Enhancement of Creativity in Problem-Solving
2nd International Conference on REST, pp.122-126 · [6e3 DOI](#)
-
- 1985 Fine T. & Turner J.W.** — The Effect of Flotation REST on EMG Biofeedback and Plasma Cortisol
2nd International Conference on REST, pp.148-155 · [6e3 DOI](#)
-
- 1985 Fine, T.; Turner, J.** — Rest-assisted Relaxation and Chronic Pain
Health and Clinical Psychology · [6e3 DOI](#)
-
- 1985 Fine, T.H. & Turner J.W.** — 2nd International Conference on REST and Self-Regulation
IRIS Publication, Medical College of Ohio, Toledo, Ohio · [6e3 DOI](#)
-
- 1985 Stanley J., Mahoney M., & Reppert S.** — REST and the Enhancement of Sports Performance: A Panel Presentation and Discussion
2nd International Conference on REST, pp.168-183 · [6e3 DOI](#)
-
- 1985 Suedfeld, P.** — REST Research: The Past Few Years & Perhaps the Next Few
2nd International Conference on REST, pp.1 - 21 · [6e3 DOI](#)
-
- 1986 Forgays, D. Belinson, M.** — Is Floatation Isolation a Relaxing Environment?
Journal of Environmental Psychology, Vol. 6, Iss. 1, pp. 19-34 · [DOI](#)
-
- 1986 Suedfeld, P., Ballard, E. J., Baker-Brown, G. & Borrie, R. A.** — Flow of Consciousness in Restricted Environmental Stimulation

1987 Forgays, D.G. — Flotation REST as a Smoking Intervention

Addictive Behaviors, Vol. 12, 1987, pp. 85-90 · DOI

1987 Lee, A. B. & Hewitt, J. — Using Visual Imagery in a Flotation Tank to Improve Gymnastic Performance and Reduce Physical Symptoms

International Journal of Sport Psychology, Iss. 18, pp. 223-230 · [6e3 DOI](#)

1987 Suedfed, P., Metcalfem J., Bluck, S. — Enhancement of Scientific Creativity by Floation REST (Restricted Environmental Stimulation Therapy)

Journal of Environmental Psychology, Vol. 7, Iss. 3, pp. 219-231 · DOI

1987 Suedfeld, P., Metcalfe, J. & Bluck, S. — Enhancement of Scientific Creativity by Flotation REST (Restricted Environmental Stimulation Technique)

Journal of Environmental Psychology, Vol. 1987, Iss. 7, pp. 219-231 · DOI

1989 Turner J., Fine T, Ewy G, Sershon P, Freundlich T. — The Presence or Absence of Light During Flotation Restricted Environmental Stimulation: Effects on Plasma Cortisol, Blood Pressure, and Mood

Biofeedback and Self-Regulation, Vol. 14, Iss. 4, pp. 291-300 · DOI

1990-ti

1990 Baker, D.A. — The Use of REST in the Enhancement of Sports Performance-Tennis

Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 181-187 · [6e3 DOI](#)

1990 Borrie, R.A. — The Use of Restricted Environmental Stimulation Therapy in Treating Addictive Behaviors

International Journal on Addiction, Vol. 25, Iss. 7A-8A, pp. 995-1015 · DOI

1990 Borrie, R.A. — Development of the Guided Float: The Use of Ericksonian Hypnosis in Flotation REST

Restricted Environmental Stimulation: Theoretical and Empirical Developments in Flotation REST, pp. 158-173 · [6e3 DOI](#)

1990 Bross, M. — A Cybernetic Model of Restricted Environmental Stimulation Effects

Restricted Environmental Stimulation: Theoretical and Empirical Developments in Flotation REST, pp. 31-41 · DOI

1990 Coren, S., Suedfeld P. — Data vs Drama: Introductory Psychology Textbook's View of REST Research

Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary pp. 62-69 · [6e3 DOI](#)

1990 Ewy, G., Sershon, P., Freundlich, T. — The Presence or Absence of Light in the REST Experience: Effects on Plasma Cortisol, Blood Pressure and Mood

Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 120-133 · DOI

1990 Fine, T.H. & Turner J.W. — Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary

IRIS Publication, Medical College of Ohio, Toledo, Ohio · [6e3 DOI](#)

1990 Goldstein, D.D. & Jessen, W.E. — Flotation Effect on Premenstrual Syndrome

Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 260-266 · DOI

1990 Grunberg,, N.E. — Potential Applications of Restricted Environmental Stimulus Therapy in Behavioral Health

Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 36-50 · [6e3 DOI](#)

1990 Jessen, W. E. — In-tank Floation Therapy

Restricted Environmental Stimulation: Reseach and Commentary, pp. 152-157 · [6e3 DOI](#)

1990 Jessen, W. E. — Specific Odors and Flotation

Restricted Environmental Stimulation: Theoretical and Empirical Developments in Flotation REST, pp. 134-135 · [6e3 DOI](#)

1990 Kaplan, G. and Barabasz, A. — Enhancing Hypnotizability: Differential Effects of Flotation REST and Progressive Muscle Relaxation

Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 229-244 · DOI

1990 Koula, G., Kemp, J., Keane, K., and Belden, A. — Replication of a Clinical Outcome Study on a Hospital-Based Stress Management and Behavioral Medicine Program Utilizing Flotation REST and Biofeedback

Restricted Environmental Stimulation: Theoretical and Empirical Developments in Flotation REST, pp. 202-209 · DOI

1990 Mahoney M.J. — Applications of Flotation REST in Personal Development

Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 174-180 · [6e3 DOI](#)

-
- 1990 Malowitz, R., Tortora, T. & Lehmann, C.A.** — Effects of Floating in a Saturated Epsom Salts Solution Disinfected with Bromine on the Aerobic Microbial Flora of the Skin
Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 139-150 · [6e3 DOI](#)
-
- 1990 McAleney, P. J., Barabasz, A. & Barabasz, M.** — Effects of Flotation Restricted Environmental Stimulation on Intercollegiate Tennis Performance
Perceptual and Motor Skills, Vol. 71, Iss. 3, pp.1023-1028 · [DOI](#)
-
- 1990 McGrady, A.** — Psychophysiological Regulation of Blood Pressure
Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 29-35 · [6e3 DOI](#)
-
- 1990 Melchiori, L.G. & Barabasz, A.F.** — Effects of Flotation REST on Simulated Instrument Flight Performance
Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 196-203 · [DOI](#)
-
- 1990 Mereday, C., Lehman, C. & Borrie, R.** — Flotation For The Management of Rheumatoid Arthritis
Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 255-259 · [DOI](#)
-
- 1990 Metcalfe, J. & Suedfeld, P.** — Enhancing the Creativity of Psychologists Through Flotation REST
Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 204-212 · [DOI](#)
-
- 1990 Miller, M.F. & Barabasz, M.** — Effects of Restricted Environmental Stimulation on Inversion Perception
Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 86 - 93 · [DOI](#)
-
- 1990 Norlander, T., Bergman, H. & Archer, T.** — Effects of Flotation REST on Creative Problem Solving and Originality
Journal of Environmental Psychology, Iss. 18, pp. 399-408 · [DOI](#)
-
- 1990 O'Leary, D., Heilbronner, R.** — Flotation REST and Information Processing: A Reaction-Time Study
Restricted Environmental Stimulation: Theoretical and Empirical Developments in Flotation REST, pp. 113-124 · [DOI](#)
-
- 1990 Pudvah, M.B. & Rzewnicki, R.** — Six Months in the Tank: The Long-Term Effects of Flotation Isolation on State Anxiety, Hostility and Depression
Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 79-85 · [6e3 DOI](#)
-
- 1990 Rzewnicki, R., Wallbaum, A.B.C., Steel, H. & Suedfeld, P.** — REST for Muscle Contraction Headaches: A Comparison of Two REST Environments Combined with Progressive Muscle Relaxation Training
Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 245-254 · [DOI](#)
-
- 1990 Suedfeld, P.** — Distress, No Stress, Anti-Stress, Eustress: Where Does REST Fit In?
Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary pp. 2-9 · [DOI](#)
-
- 1990 Suedfeld, P.** — Restricted Environmental Stimulation and Smoking Cessation: A 15-Year Progress Report
The International Journal of the Addictions, Vol. 25, Iss. 8, pp. 861-88 · [DOI](#)
-
- 1990 Suedfeld, P. & Bruno, T.** — Flotation REST and Imagery in the Improvement of Athletic Performance
Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 12, Iss. 1, pp. 87-92 · [DOI](#)
-
- 1990 Suedfeld, P., Turner, J.W. & Fine, T.H.** — Restricted Environmental Stimulation: Theoretical and Empirical Developments in Flotation REST
Springer-Verlag, New York, New York · [6e3 DOI](#)
-
- 1990 Tikalsky, F.D.** — Restricted Environmental Stimulation, Relaxation Therapy, Social Support and Mental Imagery as a Treatment Regimen in Breast Cancer
Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp 267-271 · [6e3 DOI](#)
-
- 1990 Turner J.W. & Fine T.H.** — Hormonal Changes Associated with Restricted Environmental Stimulation Therapy
Restricted Environmental Stimulation: Theoretical and Empirical Developments in Flotation REST, pp. 71-92 · [DOI](#)
-
- 1990 Turner, J., Fine, T.** — Restricted Environmental Stimulation Influences Plasma Cortisol Levels and Their Variability
Restricted Environmental Stimulation: Research and Commentary, pp. 71-78 · [6e3 DOI](#)
-
- 1990 Turner, J., Fine, T., McGrady, A., Higgins, J.** — Effects of Biobehaviorally Assisted Relaxation Therapy on Blood Pressure and Hormone Levels and Their Variation in Normotensives and Essential Hypertensives
Restricted Environmental Stimulation: Theoretical and Empirical Developments in Flotation REST, pp. 184-201 · [DOI](#)
-
- 1991**

Forgays, D.G., Forgays, D.K., Pudvah, M., and Wright, D. — A Direct Comparison of the "Wet" and "Dry" Flotation Environments

Journal of Environmental Psychology, Vol. 11, Iss. 12, pp. 179-187 · DOI

1991 Wagaman, J.D., Barabasz, A.F., Barabasz, M. — Flotation Rest and Imagery in the Improvement of Collegiate Basketball Performance

Perceptual and Motor Skills, Vol. 72, Iss. 1, pp. 119-122 · DOI

1991 Wallbaum, A.B., Rzewnicki, R., Steele, H., Suedfeld, P. — Progressive Muscle Relaxation and Restricted Environmental Stimulation Therapy for Chronic Tension Headache: A Pilot Study

International Journal of Psychosomatics. Vol. 38, Iss. 1-4, pp. 33-9 · [6e3](#) DOI

1992 Forgays, Donald G.; Forgays, Deborah K. — Creativity Enhancement Through Floatation Isolation

Journal of Environmental Psychology, Vol. 12, Iss. 4, pp. 329- 335 · DOI

1993 Atkinson, R. — Short-Term Exposure to REST: Enhancement Performance on a Signal-Detection Task

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 93-100 · DOI

1993 Ballard, E. — REST in the Treatment of Persistent Psychophysiological Insomnia

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 187-203 · DOI

1993 Barabasz, A. F., Barabasz M., Bauman J. — Restricted Environmental Stimulation Technique Improves Human Performance: Rifle Marksmanship

Perceptual and Motor Skills, Vol. 76, pp. 867-873 · DOI

1993 Barabasz, A.F. & Barabasz, M. — Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives

Springer-Verlag, New York, New York · [6e3](#) DOI

1993 Borrie R., Dana J., Perry S., & Friedman M. — Flotation REST, Physical Therapy and Psychological Intervention in the Treatment of Physical Disabilities

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 289-296 · DOI

1993 Brownfield, C. — Slow REST or Fast Drugs: Meditation or Medication

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 101-111 · DOI

1993 Crawford, H. — Psychological Comparisons of REST and Hypnosis: Implications for Future Research

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 175-186 · DOI

1993 DiRito, D. — Motivational Factors in Alcohol Consumption: Extending Hull's Model

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 157-162 · DOI

1993 Fine, T., Mills, D. Turner, J. — Differential Effects of Wet and Dry Flotation REST on EEG Frequency and Amplitude

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 205-213 · DOI

1993 Jessen W. — The Effects of Consecutive Floats and Their Timing on Premenstrual Syndrome

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 281-288 · DOI

1993 Jessen, W. E. — The Effects of Consecutive Floats and their Timing on Premenstrual Syndrome

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 221-228 · DOI

1993 Koula, G., Kemp, J., Keane, K., and Belden, A. — Replication of a Clinical Outcome Study on a Hospital-Based Stress Management and Behavioral Medicine Program Utilizing Flotation REST and Biofeedback

Recent Research in Psychology: Restricted Encironmental Stimulation, pp. 202-209 · DOI

1993 McAlenay, P. & Barabasz, A. — Effects of Flotation REST and Visual Imagery on Athletic Performance: Tennis

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 79-86 · DOI

1993 Ruzyla-Smith, P. & Barabasz, A. — Effects of Flotation REST on the Immune Response: T-Cells, B-Cells, Helper and Suppressor Cells

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 223-238 · DOI

1993 Steel, G. — Relaxed and Alert: Patterns of T-Wave Amplitude and Heart Rate in a REST Environment

Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 249-260 · DOI

-
- 1993 Suedfeld, P.** — Stimulus and Theoretical Reductionism: What Underlies REST Effects?
Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 3-9 · [DOI](#)
-
- 1993 Suedfeld, P.** — Stimulus and Theoretical Reductionism: What Underlies REST Effects?
Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 3 - 9 · [DOI](#)
-
- 1993 Turner, J., DeLeon, A., Gibson, C., Fine, T.** — Effects of Flotation REST on Range Motion, Grip Strength and Pain in Rheumatoid Arthritis
Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 297-306 · [DOI](#)
-
- 1993 Turner, J., Fine, T.** — The Physiological Effects of Flotation REST
Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 215-222 · [DOI](#)
-
- 1993 Turner, J., Gerard, W., Hyland, J., Nieland, P., Fine, T.** — Effects of Wet and Dry Floatation on Blood Pressure and Plasma Cortisol
Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 239-248 · [DOI](#)
-
- 1993 Turner, J., Shroeder, H. & Fine, T.H.** — A Method for Continuous Blood Sampling During Flotation REST
Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 261-267 · [DOI](#)
-
- 1993 Wagaman, J. & Barabasz, A.** — Flotation REST and Imagery in the Improvement of Collegiate Athletic Performance: Basketball
Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 87-92 · [DOI](#)
-
- 1993 Wickramasekera, I.** — A Model of the Common "Active Ingredient" in Stress Reduction Techniques
Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives, pp. 59-73 · [DOI](#)
-
- 1994 Forgays, D.G and Forgays, D. K.** — The Use of Flotation Isolation to Modify Important Type A Components in Young Adults
Journal of Environmental Psychology, Vol. 14, Iss. 1, pp. 47-55 · [DOI](#)
-
- 1994 Raab, J., & Gruzelier, J.** — A Controlled Investigation of Right Hemispheric Processing Enhancement After Restricted Environmental Stimulation (REST) with Flotation
Psychological Medicine, Vol. 24, Iss. 10, pp. 457-462 · [DOI](#)
-
- 1994 Schulz, P. and Kaspar, C.** — Neuroendocrine and Psychological Effects of Restricted Environmental Stimulation in a Flotation Tank
Biological Psychology, Vol. 37, Iss. 2, pp. 161-175 · [DOI](#)
-
- 1995 Sakata, S., Shinohara, J., Hori, T.** — Enhancement of Randomness by Flotation REST (Restricted Environmental Stimulation Technique)
Perceptual and Motor Skills, Vol. 80 Iss. 3 (Pt 1), pp. 999-1010 · [DOI](#)
-
- 1995 Suedfeld, P. & Eich, E.** — Autobiographical Memory and Affect Under Conditions of Reduced Environmental Stimulation
Journal of Environmental Psychology, Vol. 15, Iss. 4, pp. 321-326 · [DOI](#)
-
- 1997 Fine, T.H.; McCormick, B.A.; Shefransky, D.O.; and Turner, J.W.** — Effects of Restricted Environmental Stimulation Therapy on Cortisol, Pain, and Indices of Inflammation in Rheumatoid Arthritis
Medical College of Ohio, Department of Psychiatry and Department of Physiology. · [6e3 DOI](#)
-
- 1998 Richardson, S.** — Imagery, Progressive Muscle Relaxation and Restricted Environmental Stimulation: Enhancing Rowing Ergometer Performance Through Flotation REST
University of British Columbia Department of Psychology · [6e3 DOI](#)
-
- 1999 Hill, S., Eckett, M.J.H., Peterson, C., Harkness, E.F.** — A Pilot Study to Evaluate the Effects of Flotation Spa Treatment on Patients with Osteoarthritis
Complementary Therapies in Medicine, Vol. 7, Iss. 4, pp. 235-238 · [DOI](#)
-
- 1999 Iwata, K., Yamamoto, M., Nakao, M., and Kimura, M.** — A Study on Polysomnographic Observations and Subjective Experiences under Sensory Deprivation
Psychiatry and Clinical Neurosciences, Vol, 53, Iss. 2, pp. 129-131 · [DOI](#)
-
- 1999 Norlander, T. and Bergman, H.** — Primary Process in Competitive Archery Performance: Effects of Flotation REST
Journal of Applied Sports Psychology Vol. 11, Iss. 2, pp. 194- 209 · [DOI](#)
-

- 1999 Suedfeld, P., Borrie, R.A.** — Health and Therapeutic Applications of Chamber and Floatation Restricted Environmental Stimulation Therapy (REST)
Psychology and Health, Vol. 14, pp. 545-566 · DOI
- 1999 Ying, S., Peicheng, H.** — The Origin and Status Quo of Flotation Therapy
Clinical Psychology Journal (China) Vol. 1999, Iss. 7, pp. 248-252 · 6e3 DOI
- 2000-ti**
- 2000 Peicheng, H., Ruiru, W., Zhihong, S.** — Flotation Therapy in Treatment of Patients with Primary Hypertension
Clinical Psychology Journal (China) Vol. 2000, Iss. 14, pp. 414-416 · 6e3 DOI
- 2001 Guanghui, G., Yingfeng, L., Ali, L.** — Observation of patients with primary hypertension treated by spring water floating therapy in Lintong
Chinese Journal of Convalescent Medicine, 2001-06 · 6e3 DOI
- 2001 Iwata, K., Yamamoto, M., Nakao, M., and Kimura, M.** — Quantitative Characteristics of Alpha and Theta EEG Activities During Sensory Deprivation
Psychiatry and Clinical Neurosciences, Vol. 55, Iss. 3, pp. 191-192 · DOI
- 2001 Kjellgren, A., Sundequist, U., Norlander, T., Archer, T.** — Effects of Flotation-REST on Muscle Tension Pain
Pain Research and Management, Vol. 6, Iss. 4, pp. 181-189 · DOI
- 2001 Norlander, T., Kjellgren, A. & Archer, T.** — The Experience of Floatation-REST as a Function of Setting and Previous Experience of Altered States of Consciousness
Imagination, Cognition, and Personality, Iss. 20, pp. 161-178 · DOI
- 2001 Rogan, A., Morris T., Gibbons, P.** — Pain Management in Osteopathic Medicine: The Efficacy of Flotation REST as an Adjunct to Spinal Manipulation for Acute Non-specific Low Back Pain. A Case Report
Journal of Osteopathic Medicine, Vol. 4, Iss. 1, pp. 25-30 · DOI
- 2003 Kjellgren, A.** — The Experience of Flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique): Consciousness, Creativity, Subjective Stress and Pain
Göteborgs University, Göteborg, Sweden · 6e3 DOI
- 2003 Kjellgren, A.** — Relaxation in a Floatation Tank Brings Peace and Quiet, Increased Well-being and Reduced Pain
The Swedish Research Council 05.11.2003 · 6e3 DOI
- 2003 Ying, S., Peicheng, H.** — The Influence of Flotation Therapy on the Immune Function of University Students
Chinese Journal of Clinical Rehabilitation, Vol.7, No. 21 · 6e3 DOI
- 2003 Ying, S., Peicheng, H.** — Attention Promotion Effect of Flotation Therapy
Chinese Mental Health Journal, Vol. 10, pp. 669-671 · 6e3 DOI
- 2004 Ying, S., Peicheng, H.** — Effects of Flotation Therapy on Relaxation and Mental State
Chinese Medical Journal, Vol. 117, Iss. 10, pp. 1579-1581 · 6e3 DOI
- 2005 Bood, S. Å., Sundequist, U., Kjellgren, A., Nordström, G., & Norlander, T.** — Effects of Flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) on Stress Related Muscle Pain: What Makes the Difference in Therapy, Attention-Placebo, or the Relaxation Response?
Pain Research and Management, Vol. 10, Iss. 4, pp. 201-209 · DOI
- 2005 Dierendonck, D. & Nijenhuis, J.** — Flotation Restricted Environmental Stimulation Therapy (REST) as a Stress-Management Tool; A meta-analysis
Psychology and Health, June, 2005, 20, pp. 405-412 · DOI
- 2006 Bood, S. Å., Sundequist, U., Norlander, T., Nordström, L., Nordenström, K., Kjellgren, A., et al.** — Eliciting the Relaxation Response with Help of Flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) in Patients with Stress Related Ailments
International Journal of Stress Management, Vol. 13, pp. 154-175 · DOI
- 2007 Bood, S. Å.** — Bending and Mending the Neurosignature. Frameworks of Influence by Flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) Upon Wellbeing in Patients with Stress Related Ailments
Karlstad University, Karlstad, Sweden · 6e3 DOI
- 2007**

Bood, S. Å., Sundequist, U., Kjellgren, A., Nordström, G., & Norlander, T. — Effects of REST(Restricted Environmental Stimulation technique) on Stress Related Muscle Pain: Are 33 Flotation Sessions More Effective than 12 Sessions?

Personality and Behaviour, Vol. 35, pp. 143-156 · DOI

2007 Bood, S.A. — Floating Effective for Stress and Pain, Research Suggests

Science Daily, Iss.. Nov. 6, 2007 · 6e3 DOI

2007 Landström, A., Bood, S.Å., Kjellgren, A., & Norlander, T. — Treating stress related pain in a clinical sample with flotation-REST:A further report on improvementson pain assessed by the Pain Area Inventory (PAI).

Social Behaviour and Personality, Vol. 35, Iss. 9, pp. 1279-1280 · DOI

2007 Åsenlöf, K., Olsson, S., Bood, S. Å., & Norlander, T. — Case Studies on Fibromyalgia and Burn-out Depression Using Psychotherapy in Combination with Flotation-REST: Personality Development and Increased Well-being

Imagination, Cognition and Personality, Vol. 26, Iss. 3, pp. 259-271 · DOI

2008 Edebol, H., Bood, A., Bood, S. Norlander, T. — Chronic Whiplash-Associated Disorders and Their Treatment Using Flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique)

Qualitative Health Research Vol. 18, Iss. 4, pp. 480-488 · DOI

2008 Kjellgren, A., Lyden, F. Norlander, T. — Sensory Isolation in Flotation Tanks: Altered States of Consciousness and Effects on Well-being

The Qualitative Report, Vol. 13, Iss. 4, pp. 636-656 · DOI

2009 Edebol, H., Kjellgren, A., Bood, A., and Norlander, T. — Enhanced Independence and Quality of Life Through Treatment with Flotation-Restricted Environmental Stimulation Technique of a Patient with both Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Aspergers Syndrome: A Case Report

Cases Journal, Vol. 7, Iss. 2, pp. 69-79 · 6e3 DOI

2010-tri

2010 Kjellgren, A., Buhrkall, H. and Norlander, T. — Psychotherapeutic Treatment in Combination with Relaxation in a Flotation Tank: Effects on “Burn-Out Syndrome”

The Qualitative Report, Vol. 15, Iss. 5, pp. 1243-1269 · DOI

2010 Lann, M.A., and Martin, A. — An Unusual Death Involving a Sensory Deprivation Tank

Journal of Forensic Sciences, Vol. 55, Iss. 6. pp.1638-1640 · DOI

2011 Jacobs, T. — The effect of the flotation version of restricted environmental stimulation technique (REST) on Jazz Improvisation

Music and Medicine, Vol. 3, Iss. 4, pp. 234-238 · DOI

2011 Kjellgren, A., Buhrkall, H. and Norlander, T. — Preventing Sick-leave for Sufferers of High Stress-load and Burnout Syndrome: A Pilot Study Combining Psychotherapy and the Flotation tank

International Journal of Psychology and Psychological Therapy, Vol. 11, Iss. 2, pp. 297-306 · 6e3 DOI

2012 Beissner, F. and Marzloff, I. — Investigation of Acupuncture Sensation Patterns under Sensory Deprivation Using a Geographic Information System

Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2012 · DOI

2013 Kjellgren, A., Edebol, H., Norden, T., Norlander, T. — Quality of Life with Flotation Therapy for a Person Diagnosed with Attention Deficit Disorder, Atypical Autism, PTSD, Anxiety and Depression

Open Journal of Medical Psychology, Vol, 2013, Iss. 2, pp. 134-138 · DOI

2013 Morgan, P.M., Salacisnki, A., Stults-Kolehmainen, M.A. — The Acute Effects of Flotation Restricted Environmental Stimulation Technique on Recovery From Maximal Eccentric Exercise

Journal of Strength and Conditioning Research, Vol. 27, Iss. 12, pp. 3467-3474 · DOI

2014 Jonsson, K. and Kjellgren, A. — Curing the Sick and Creating Supermen – How Relaxation in Flotation Tanks is Advertised on the Internet

European Journal of Integrative Medicine, Vol. 6, Iss. 5, pp. 601-605 · DOI

2014 Kjellgren, A. and Westman, J. — Beneficial Effects of Treatment with Sensory Isolation in Flotation-tank as a Preventive Health-care Intervention – a Randomized Controlled Pilot Trial

BMC Complementary and Alternative Medicine 2014, Vol. 14, pp.417 · DOI

-
- 2015** Barabasz, M., Barabasz, A. F., Darakjy-Jaeger, J., Justice, T., Anderson, K., Trevisan, M. — The Effects of Dry Floatation REST on Hypnotizability, EEG and Skin Conductance in Lighted and Unlighted Conditions
American Journal of Clinical Hypnosis, Vol. 58 Iss. 2, pp. 204-214 · [без DOI](#)
-
- 2016** Driller, M., Argus, C. — Flotation Restricted Environmental Stimulation Therapy and Napping on Mood State and Muscle Soreness in Elite Athletes: A Novel Recovery Strategy?
Performance Enhancement Health, Vol. 5, Iss. 2, pp. 60-65 · [DOI](#)
-
- 2016** Jonsson, K. and Kjellgren, A. — Promising Effects of Treatment with Flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) as an Intervention for Generalized Anxiety Disorder (GAD): a Randomized Controlled Pilot Trial
BMC Complimentary and Alternative Medicine, Vol. 16, pp. 108 · [DOI](#)
-
- 2018** Feinstein, J., Khalsa, S., Yeh, H., Wohlrab, C., Simmons, W. K., Stein, M., Paulus, M. — Examining the Short-Term Anxiolytic and Antidepressant Effect of Floatation-REST
PLoS ONE, Vol. 13, Iss. 2 · [DOI](#)
-
- 2018** Feinstein, J., Khalsa, S., Yeh, H., Zoubi, O., Arevian, A., Wohlrab, C., Pantino, M., Cartmell, L., Simmons, W. K., Stein, M., Paulus, M. — The Elicitation of Relaxation and Interoceptive Awareness Using Floatation Therapy in Individuals With High Anxiety Sensitivity
Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, March, 2018 · [DOI](#)
-

Флоатинг не є лікарським засобом і не замінює медичну допомогу. Наведені ефекти ґрунтуються на опублікованих дослідженнях; де доступний ідентифікатор DOI — наведено пряме посилання, інакше вказано повне бібліографічне джерело. Частина ранніх робіт не має DOI (журнал не індексований) або доступна лише в анотації — це позначено окремо й не применшує їхньої реальності. Рівні доказовості й вердикти відображають методологічну силу робіт станом на липень 2026 р. Хронологічний каталог 1956–2018 походить з індустрічної бібліографії Float Research Collective (перевірено: 94 DOI розв'язано з 147). Повний корпус і покроковий аудит — у теці docs/float-evidence.