


8 STAPPENPLAN

HOE DE YANTRAMAT GEBRUIKEN?

1 Leg uw Yantrammat op een zachte ondergrond (zetel, bed,...)	Of leg de Yantrammat op een stoel waarvan de leuning toe is
<ul style="list-style-type: none">• Heeft u last in schouders of nek : schuif dan de Yantrammat een stuk over uw hoofdkussens en zorg dat uw schouders en nek zeker ook op de spijkermat liggen• DIT IS DE IDEALE BASISHOUDING →	
<ul style="list-style-type: none">• Heeft u last van uw onderrug : leg dan uw rug en onderrug op de mat (u kan uw hoofd gewoon op uw hoofdkussens leggen)	Ga op de stoel zitten en doe uw T-shirt of ander bovenkledingstuk omhoog zodat uw blote rug tegen de leuning van de stoel kan duwen

2 Zet een zacht muzikje op

3 Zet u neer op bed/zetel met uw zitvlak voor de Yantrammat en rol uw blote rug voorzichtig op de Yantrammat. U kan ook naast de Yantrammat gaan liggen en er oprollen.

- Voelt het niet goed, ga dan even rechtop zitten en kom zacht neer zodat de spijkers mooi recht op uw rug kunnen drukken,
- Voelt het niet goed aan, trek dan een T-shirt aan of ander dun kledingstuk,
- Voelt u bijna niets, trek dan uw benen op, zodat uw rug meer in de Yantrammat drukt en de sensatie intenser wordt (vooral in uw onderrug)

4 Adem een paar keer diep in en uit en probeer te relaxen. De eerste 3 minuten voelt u een prikkelend, stekend gevoel. Dit is normaal.

5 Na een drietal minuten zal u een warme gloed door uw lichaam voelen stromen, u zal nu diep kunnen ontspannen.

6 Blijf nog een vijftal minuten stil op de Yantrammat liggen, zolang het goed aanvoelt.

- Sommige mensen vallen in slaap, dit is een goed. Probeer wel niet langer dan 2 uur op de yantrammat te blijven liggen.
- Voelt het niet lekker, probeer dan een andere keer opnieuw.

7 Bouw elke dag verder op met 5 minuten tegelijk of langer, als het goed voelt.

- Als u zich een dag niet goed voelt op de mat, probeer dan morgen opnieuw.

8 Kom rustig van de mat, ontspan nog even en drink veel water!

- De rode puntjes op uw rug verdwijnen vanzelf.

VERSCHILLENDE HOUDINGEN OM DE YANTRAMAT TE GEBRUIKEN



Houding 1: ruglig

Leg de mat op een vlakke ondergrond. Leg indien mogelijk een kussen onder uw nek. Dit stimuleert de acupressuurpunten langs de wervelkolom en kan rugklachten verlichten. Zie foto in 8-stappenplan.

Houding 2: buiklig

Ga op uw buik liggen zoals afgebeeld. Dit bevordert de stofwisseling en verlicht spanningen in het middenrif en de ademhalingspijpen.

Houding 3: zijlig

Ga voorzichtig liggen met uw wang op de mat. Gebruik eventueel een dun laken als dit onaangenaam aanvoelt. Deze houding neemt spanningen in de nek en kaak weg.

Houding 4: zittend

U kan de mat op een gewone stoel of zetel gebruiken of gaan liggen met de mat onder uw zitvlak. Deze houding helpt om spanningen in de lendenstreek en het zitvlak te verlichten. Dit effect kan u ook bekomen als u liggend op bv. bed, uw Yantram mat onder uw zitvlak legt.

Houding 5 : staand

U kan ook gewoon als u echt een energieboost nodig heeft, 2 minuutjes met de blote voeten op de mat gaan staan.

KWALITEIT

Yantram mat Product Specificaties

Product	Afmetingen Mat cm	Oppervlakte drukpunten cm	Aantal bloemen	Aantal Contact Ptn
Yantram mat Medium Paars	75x44	63x39	210	8820
Yantram mat Medium Olijf Groen	75x44	63x39	210	8820
Yantram mat Large Paars	80x51	70x46	275	11550
Yantram mat Large Olijf Groen	80x51	70x46	275	11550
Yantram mat XL Paars	88x58	75x54	348	14616
Yantram mat XL Olijf Groen	88x58	75x54	348	14616

Materiaal
Stof rond mat: 100% Katoen
Plastic Bloemen: 100% ABS zoals Lego blokken
Vulling: Schuim matras

Kwaliteitscertificaten: ROHS/CE/REACH/DTI/AZO