



SO VERWENDEN SIE IHRE YANTRAMATTE

Wenn Sie beginnen, die Yantramatte zu verwenden, empfehlen wir Ihnen, Ihren Körper allmählich daran zu gewöhnen.

Allgemeines: Legen Sie sich vorsichtig auf die Yantramatte. Als Anfänger können Sie in den ersten 3 bis 5 Minuten leichte Schmerzen empfinden. Die Schmerzen klingen allmählich ab. Atmen Sie tief und ruhig und entspannen Sie sich. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf der Matte und den Rosetten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Schmerz zu stark wird, legen Sie einen dünnen Stoff zwischen sich und die Matte (z.B. Kissenbezug, Bettuch oder Baumwoll-T-Shirt). Mit der Zeit gewöhnen Sie sich mehr und mehr daran. Dann können Sie die Yantramatte ohne Stoffunterlage verwenden.

Jeder Mensch hat ein anderes Schmerzempfinden. Auch manche Erkrankungen können das Schmerzempfinden steigern. Aber auch Menschen mit hohem Schmerzempfinden können die Yantramatte verwenden. In diesem Fall ist es besonders wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören und etwas zwischen Yantramatte und Haut zu legen, wenn man den Schmerz als zu stark empfindet.

Die meisten Anwender empfinden, dass sich nach der Behandlung eine große Ruhe einstellt - ein Gefühl der Zufriedenheit.

Empfehlung für Tag 1-4: ca. 10 Minuten Sie können es gerne mitten am Tag probieren. Manche Menschen werden nach der Behandlung müde, andere schlafen schon beim ersten Mal ein. Wieder andere bekommen unmittelbar nach der Behandlung einen Energieschub. Dies pendelt sich ein, wenn Sie die Matte regelmäßiger verwenden.

Empfehlung für Tag 5-14: ca. 20 Minuten Verwenden Sie die Matte vor dem Schlafengehen. Es macht nichts, wenn Sie einschlafen. Entspannen Sie sich, erlauben Sie sich einzuschlafen. Es ist wichtig, dass Sie nicht unentwegt auf die Uhr schauen. Das Wichtigste ist, dass Sie sich entspannen. Es macht nichts, wenn Sie länger als 20 Minuten auf der Matte liegen. Nehmen Sie die Matte weg, wenn Sie aufwachen und schlafen Sie dann weiter. Mit der Zeit werden Sie sehr wahrscheinlich merken, dass Sie ausgeruhter und mit mehr Energie für den kommenden Tag erwachen.

Nach 14 Tagen haben Sie viel über die Yantramatte gelernt und auch darüber, wie diese auf Sie wirkt.

Sie können dann die Zeit auf der Matte ausdehnen, probieren Sie 20-40 Minuten. Es macht nichts, wenn es länger wird. Manche pausieren über kürzere Zeiträume. Um sich dauerhaft fit und ausgeruht zu fühlen, verwenden die meisten die Yantramatte jedoch täglich.



Position 1: Rücken Legen Sie sich auf eine ebene Unterlage. Sie können gerne ein Kissen unter den Nacken legen. Diese Position stimuliert die Akupressurpunkte längs der Wirbelsäule und kann typischen Rückenverspannungen vorbeugen.



Position 2: Bauch Legen Sie sich, wie auf dem Bild gezeigt, auf den Boden. Diese Position ist dazu gedacht, den Stoffwechsel zu verbessern und unterstützt die Entspannung von Zwerchfell und Atemmuskulatur.



Position 3: Kiefer Legen Sie sich vorsichtig mit der Wange auf die Matte. Wenn es sich unangenehm anfühlt, legen Sie ein dünnes Tuch dazwischen. Diese Position beruhigt und löst die Kiefer- und Nacken-Muskulatur.



Position 4: Gesäß Sie können die Matte auf einen gewöhnlichen Stuhl legen. Sie können sich auch auf den Boden legen und die Matte unter Ihrem Gesäß platzieren. Die Position kann helfen, typische Spannungen der Lendenwirbelsäule und im Gesäß zu verhüten.

Entspannungsprogramm: Aus diesen Grundpositionen können Sie Ihr eigenes Entspannungsprogramm zusammenstellen – optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Zum Beispiel: 10 min Rückenposition + 10 min Bauchposition + 10 min Gesäßposition + 5 min linke Wange + 5 min rechte Wange + 10 min Rückenposition.

Wir empfehlen, nach Abschluss des Programms viel Wasser zu trinken. Nehmen Sie sich Zeit für Ruhe und Erholung.

