

SHAKTIMATOSTA TERVEYTTÄ JA HYVÄÄ OLOA



Energiamaton 6000 akupainantapiikkiä antaa syvää meditatiivista rentoutusta, piikkimaton käyttö perustuu 5000 vuotta vanhaan Vedalaiseen hoitoon

Shaktimattoa käytetään sängyllä tai muun pehmeän alustan päällä. Niskan alla on hyvä käyttää pehmeää tyynyä. Maton pehmeän vaahtomuovi sisällön ansiosta sitä on helppo muotoilla myötäilemään kehoa niin että piikit koskettavat ihoa. Kun asetut makuulle energiamaton päälle, tunnet aluksi lievää kipua, joka hellittää hyvin pian ja verenkierron vilkastuessa miellyttävä lämpö leviää kehoon ja hoidettavalle alueelle. Rentoudu, hengitä syvään ja tasaisesti, 6000 akupainanta piikkiä tekee matosta tehokkaan välineen purkamaan kehon jännitystä ja antamaan syvärentoutusta. Jos sinulla on matala kipukynnys, voit alussa asettaa ohuen kankaan ihon ja piikkien väliin (kunnes olet tottunut piikkeihin). Liinan kanssa hoito on vähemmän tehokas ja matto onkin tarkoitettu käytettäväksi ilman vaatetusta.

Alussa noin 10 – 15 minuutin käyttöaika on sopiva. Tästä voit vähitellen lisätä käyttöaikaa 20 – 40 minuuttiin. Pidempi käyttöaika ei ole vaarallinen tai jos vaikka satut nukahtamaan maton päälle.

Käytä mattoa aina kun sinulle sopii, mielellään vaikka joka päivä. Aivan kuten urheiluharjoituksissakin säännönmukainen käyttö tuo parhaimman tuloksen. Silloin syvälle tunkeutunut stressi ja jännitteet häviävät, saat pysyvän syvän rennon tunteen ja tunnet enemmän elämäniloa. Shakti vapauttaa veressä olevia endorfineja, aineita jotka tekevät meistä onnellisia, rentoutuneita ja energisiä. Säännönmukainen käyttö antaa pysyvästi enemmän onnenhormoneja.

Matto sopii käytettäväksi myös matkoilla. Poistamalla sisällä olevan vaahtomuovin, maton saa mahtumaan pieneen tilaan ja sitä voi käyttää vaikka hotellihuoneen pehmeällä sängyllä. Shakti antaa uutta energiaa ja pikaista palautumista esimerkiksi työpaikan tauoilla. Stressi vähentyy ja työtehosi paranee.

Mattoa ei suositella verenohennuslääkkeen käyttäjälle.

MATTOA KÄYTETÄÄN MM.

- Stressiin ja jännitykseen
- Päänsärkyyn ja migreeniin
- Univaikeuksiin ja masennukseen
- Noidannuoleen, Iskiäkseen
- Hampaiden narskutukseen
- Verenkiertoa tasapainottamaan
- Urheiluharjoitus kipuihin

MATON VAIKUTUKSIA MM.

- Stimuloi kehon akupisteitä, rentouttaa lihaksia ja poistaa kipuja
- Vapauttaa endorfineja, lisää energiaa ja hapenottoa
- Poistaa lihaskudoksen kuona-aine kertymiä
- Rauhoittaa ja rentouttaa mielen
- Auttaa nopeasti palautumaan psyykkisestä ja fyysisestä stressistä
- Laukaisee tunnepatoumia

Mattoa voi käyttää koko kehon alueella. Selkärangasta hermoradat kulkeutuvat kaikkialle kehoon, mikä tekee selkähoidosta erityisen tehokkaan koko keholle.



PIIKKIEN GEOMETRIALLA ON SUURI MERKITYS



Tätä 6000 piikin geometrista kuvioita kutsutaan Yantraksi. Yantran geometriset kukinnot stimuloivat kehon akupisteitä. Elämänenergia eli Chi kulkee vapaasti keventäen ja tasapainottaen oloa ja antaen lisäenergiaa.



Jokainen kukinto sisältää 27 piikkiä

VÄRIT



Oranssi

Oranssi väri antaa iloa, lämpöä ja energiaa. Oranssi väri liittyy yhteen seksuaalisen ja hengellisen voiman. Se antaa luovuutta ja uutta inspiraatiota. Oranssi väri liitetään sakraali chakraan tunteiden ja seksuaalisuuden keskukseen.

Vihreä

Vihreä väri tuo rauhaa, harmoniaa ja henkistä tasapainoa. Se on hoitava väri, kasvun ja uudistumisen väri. Väri, jota on luonnossa kaikkialla ympärillämme. Vihreä väri liitetään sydänchakraan ja tasapainon keskukseen.

SHREE YANTRA



Maton taustaa koristaa kaunis Shree Yantra –kuvio. Se on täydellisen geometrinen Yogakuvioiden. Sen sisimmässä on 70-kertainen pyramidikuvioiden. Molemmat kuviot edesauttavat energioita syvään meditaatioon.

Shree Yantrassa on myös Vastu-symboli jonka tavoitteena on poistaa esteet, jotta energiat voivat virrata tasaisesti ja luoda näin ympäristön harmoniaa. Paras tulos syntyy, kun Shree Yantran ripustaa kodin pohjois-itä alueelle. Se lisää hyvää oloa, onnea ja harmoniaa.

SHREE YANTRA MEDITAATIO

Voit meditoida sijoittamalla maton Yantra-kuvion silmien korkeudelle. Istu mukavasti selkä suorana n. 1–1,5 metrin etäisyydellä matosta.

Keskity Yantran kolmiokuvioon. Älä anna ajatuksillesi tilaa, vaan keskity vain kuvioon. Unohda kaikki ympärilläsi ja matkaa yhä syvemmälle meditaatioon. Shree Yantra on portti tietoisuuteen. Avaa tämä portti ja nauti sen suomasta onnen tunteesta. Hyvä meditointi-aika on 20–40 minuuttia. Meditoinnin päivittäinen harjoittaminen syventää sen tuomaa kokemusta ja tuo täydellisempää tasapainoa.

SHAKTIMATON JOOGAOHJELMAT



”Suurin taito on löytää yhtenäisyys, joka kasvattaa tietoisuutta ja myötätuntoa sekä tekee vapaaksi omista rajoituksista”

YHDEN MATON JOOGA

Selkä



Asetu matolle niin että se koskettaa selkää, voit tehostaa piikkien kosketusta vetämällä kantapäät piukasti kiinni takapuoleen.

Aseta tynny tai pyyherulla niskan alle.

Vaikutus: Stimuloi selän akupisteitä ja hermoja.

Vatsa



Asetu vatsalle kuten kuvassa. Naiset voivat laittaa maton rinnan alle.

Vaikutus: Tehostaa ruoansulatusta, poistaa vatsanalueen jännityksiä ja tasapainottaa hengitystä.

Leuka

Paina kasvot pehmeästi matolle. Vaikutus tuntuu kasvojen alueella hyvin voimakkaasti, aluksi voit käyttää ohutta liinaa.

Vaikutus: Erittäin hyvä kasvojen jännityksiin sekä poistamaan hampaiden narskutusta.

Takapuoli

Asetu matolle kuvan mukaan. Aluksi voit käyttää ohuita housuja.

Vaikutus: Poistaa lantionalueen jännityksiä. Antaa tasapainoa, energisoi ja on tehokas iskiaksen hoitoon. Takapuolen lihakset ovat usein hyvin kireät ja hoidon vaikutus on voimakas tällä alueella.

KAHDEN MATON JOOGA**Soma-Datta**

Tässä asennossa vatsa, rinta ja reidet ovat käsittelyssä. Erittäin vahva asento, joka avaa hengitystä ja reisien etuosaa ja auttaa polvivaivoihin. Vahvistaa heikkoa tahdonvoimaa. Vatsan ja reisien etuosassa on alueita, jotka tehostavat aineenvaihduntaa ja sisäisen liekin voimistumista.

Ohuiden puuvillahousujen käyttö voi aluksi tuntua hyvältä. Tämä asento kuuluu piikkimatto Yogin päivittäiseen ohjelmaan.

Vaikutus: Poistaa lantionalueen ja takapuolen lihasten jännityksiä. Antaa tasapainoa ja energiaa. Hyvä iskiakseen.

Maha Shav Asana



Hoitaa niskaä, selkää ja pakara-alueetta. Hyvin tehokas tuomaan syvää rentoutumista.

Stimuloi koko selän ja niskan akupisteitä. Energiat vapautuvat juurichakrasta antaen lisäenergiaa koko keholle. Voimakkaasti energisoiva asento.

Tämä on tavallisin asento piikkimatto Yogille, koska se on helpoin asento millä saavuttaa syvän meditaation.

Pashimot Kriya Asana



Antaa vahvasti lisätehoa yhteen joogan voimakkaimmista asennoista – Pashimot Asanaan.

asento vaikuttaa pakara-alueelle, reisiin ja pohkeiden takaosaan.

Tartu isovarpaisiin ja keskity juurichakraan tai keskity nenänkautta tapahtuvaan sisään ja ulos hengitykseen. Tämä lisää aineenvaihduntaa, tällöin energia kiertää juurichakrasta ylös selkärankaä. Huomaa että tuplamaton käyttö tässä on tärkeää.

DYNAMIITTI OHJELMA

Dynamiitti on 55-minuutin joogaohjelma, joka piristää ja antaa elinvoimaa. Dynamiitti-ohjelma käsittelee ylävartalon ja pakarat. Se antaa lisäenergiaa, vahvistaa ja tuo tasapainoa.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että piikkimatolta saatu piristävä vaikutus tapahtuu jo 5-10 minuutissa. Shaktimatolla tehty jooga on hyvin voimakasvaikutteinen ja joogan jälkeen suositellaan rauhoittumista ja vain vähäistä toimintaa.



10 min.



10 min.



10 min.



5 min. Oikea poski ja



5 min. Vasen poski



15 min.

LAYA OHJELMA

Laya on 80-minuutin joogaohjelma, joka vie syvään meditatiiviseen rentoutumiseen.

Tämä ohjelma laukaisee syvällä olevia jännitteitä ja tunnepatoja ja kehon sekä mielen tasapaino palautuu. Tutkimuksen mukaan syvä rentoutuminen saavutetaan piikkimatolla jo 10 minuutissa.



20 min.



20 min.



10 min. Oikea poski



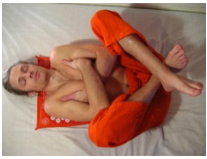
10 min. Vasen poski



20 min.

DEVA OHJELMA

Deva on 70 minuutin joogaohjelma, tällä ohjelmalla joogassa voidaan saavuttaa aivan uusia ulottuvuuksia.



10 min.



5 min.



10 min.



3 min. Oikea jalka



10 min.



3 min. Vasen jalka



10 min.



20 min.



Nautinnollisia hetkiä Shaktimaton kanssa toivottaa,

Rubiinigroup Oy
Brahenkatu 12 A 10
20100 TURKU

Puh +358 (0)45 6350799
+358 (0)45 6350800
Email info@rubiinigroup.com
www.rubiinigroup.com