

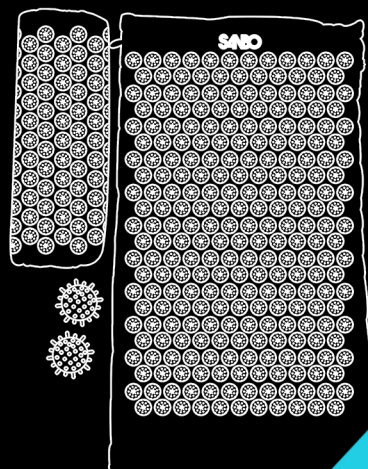
Gefeliciteerd met jouw nieuwe SANBO Acupressuur mat

Je bent een stap dichterbij het verbeteren van jouw slaap, herstel, het verminderen van stress en het voorkomen en genezen van pijntjes.

Met de SANBO Acupressuur mat kan jij een moment van rust creëren waar en wanneer jij wil.

In deze handleiding lees je waar de acupressuur mat o.a. goed voor is. En hoe je deze het best kan gebruiken.

Bedankt voor jouw aankoop en veel plezier met de SANBO Acupressuur mat!



SANBO

QUICK START

Beginnen met jouw sessie

1

Wees voorbereid, het kan pijnlijk zijn

Mocht je nog niet gewend zijn aan het liggen op een acupressuur mat dan kan het, vooral op het begin, als pijnlijk worden ervaren.

Dit is normaal en niet erg! Je zal merken dat het lichaam hier positief op reageert.

2

Creër een rustige omgeving

Het is belangrijk om jouw sessie ook echt als een moment voor jezelf te zien.

Als je wil profiteren van alle voordelen van acupressuur therapie raden wij aan om in een rustige omgeving te gaan liggen.

3

Luister goed naar jouw lichaam

Wanneer je net begint met de spijkermat adviseren wij het gebruik rustig aan op te bouwen. Luister altijd goed naar jouw lichaam.

Begin eerst met een paar minuten en verleng dit zodra het goed voelt. Voor een optimaal resultaat adviseren wij de spijkermat minimaal 10-20 minuten te gebruiken. Langer mag ook.

4

Ga zitten rol langzaam op de mat

Verdeel het gewicht gelijkmatig. Voor het beste resultaat gebruik je de mat direct op de blote huid. Om te wennen aan de spijkermat kun je beginnen met een dunne laag kleding te dragen tot je gewend bent.

5

Focus op ademhaling

Ervaar wat er in jouw lichaam gebeurt. In het begin kan je een pijnprikkel ervaren. Jouw lichaam maakt endorfine en oxytocine (twee gelukshormonen) aan. Heb vertrouwen, binnen enkele minuten zal deze 'pijnprikkel' afnemen en wordt je langzaam helemaal relaxed.

6

Geniet van de ontspanning

Binnen enkele minuten zal je lichaam warm worden, de doorbloeding wordt geactiveerd en de spieren ontspannen.

Het zelfherstellend vermogen van jouw lichaam wordt geactiveerd en afvalstoffen worden sneller en beter afgevoerd. Geniet van de ontspanning net zolang als dat voor jou goed voelt.

7

Nazorg

Drink na een sessie op de mat altijd voldoende water! Wij adviseren om minimaal 1 liter water te drinken. Doe dit verdeeld over 30 - 45 minuten.

De geschiedenis van acupressuur

De leer van acupressuur is al eeuwenoud. Er zijn geleerden die zeggen dat de acupressuur al 5000 jaar voor Chr. werd gebruikt in de Chinese alternatieve geneeswijze. In de Chinese historie hield men zich veel bezig met de kosmos en de krachten en ritmes van de aarde. Volgens de Chinese geneeskunde stroomt levensenergie, genaamd qi, door banen in ons lichaam. Die banen zijn aan elkaar verbonden zijn en worden meridianen genoemd. In de huid van je hoofd, rug, borstkas, armen en benen bevinden zich een twaalf tot viertiental energiebanen die eindigen in je vingertoppen en tenen. Elke energiebaan geeft energie door aan je hoofdorgaan en andere spieren en organen. De energiebanen hebben ieder verschillende drukpunten.

Fysieke en mentale klachten zijn het gevolg van een blokkade in de meridianen. Acupressuur is een manier om blokkades in de energiebanen op te heffen door de drukpunten te manipuleren en levensenergie weer in de banen te brengen. De kennis uit de Chinese geneeswijze over het verlichten van pijn door druk uit te oefenen op bepaalde lichaamspunten werd verzameld en verspreid over Azië. In India maakten Fakirs vervolgens bedden van een houten plank met spijkers. Fakirs stonden bekend als wondermensen die tevens vaak als goochelaar optraden en tijdens de show over een spijkerbed heen liepen. Ook buiten de shows om werd het spijkerbed door ze gebruikt maar dan om op te slapen.

Volgens de Fakirs zorgt de pijn die de hersenen voelen voor een natuurlijke aanmaak van een pijnstiller genaamd Endorfine. Dit is een gelukshormoon dat ervoor zorgt dat je relaxed wordt waardoor ze langer op het spijkerbed konden liggen. In de jaren 80 was er een Russische arts die onderzoek had gedaan naar het principe van een spijkerbed. Hij kwam tot de conclusie dat een spijkerbed niet alleen zorgt voor aanmaak van endorfine.

Het stimuleerde ook de doorbloeding, verlaagt de bloeddruk en zorgt voor de aanmaak van Oxytocine. De wetenschap heeft het bestaan van meridianen lange tijd heeft ontkennt. In 1978 kwam daar langzaam verandering in na een onderzoek met radioactieve tracing methodes. Na het inspuiten van radioactief traceerbaar vloeistof in acupunctuurpunten was er een duidelijk lijn waar te nemen. Na verder onderzoek werd in 1992 vastgesteld dat meridianen wel degelijk bestaan.

Wat gebeurt er met jouw lichaam?

0 - 30 seconden. Wauw dit doet pijn
Hooft dit zo te zijn? Dit kan niet goed
zijn voor een mens....

30 - 60 seconden. Je lichaam stimuleert de doorbloeding en je voelt het warm worden op de plek waar jij op de mat ligt. Het echte werk kan beginnen.

1 - 3 minuten. De warmte en pijn kan aanvoelen alsof je verbrand bent door de zon. Focus op jouw ademhaling en laat je niet gek maken!

3 - 6 minuten. Er kan een tintelend / jeukend gevoel ontstaan.

6 - 10 minuten. Jouw natuurlijke ontspanningsmechanisme neemt over. Het ontspannen en loslaten van stress kan eindelijk beginnen.

10 - 20 minuten. De natuurlijke doorbloeding is gestimuleerd, je spieren zijn ontspannen, de stress in jouw lichaam vloeit langzaam weg. Er ontstaat een rustgevend gevoel. Het lichaam dient te worden voorzien van vocht!

SANBO App

De massage gids in jouw broekzak

Krijg begeleiding bij jouw
sessie.

Lees over informatie m.b.t.
acupressuur



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store

SANBO Care

Een team die klaar zit speciaal voor jou!

Neem contact op met ons team als er iets onduidelijk
is of er vragen zijn over het product.

