



Jaraleesa

Acupressuurmat Gids

Voor rust, ontspanning
en dagelijks gebruik



Voor beginners en
ervaren gebruikers



Voor thuis
en onderweg



Voor de 3-delige
en 6-delige sets



Jouw moment. Jouw rust. Jouw ritme.



Jaraleesa

Begin simpel, neem een rustmoment

Met de Jaraleesa acupressuurmat geef je jezelf op een eenvoudige manier een moment van rust. Ga liggen, adem rustig en laat je lichaam in jouw tempo wennen aan de drukpunten.



Bewust ontspannen



Rust in je lichaam



Moment voor jezelf



Jouw moment. Jouw rust. Jouw ritme.

Wat is acupressuur?



Acupressuur is een eeuwenoude methode uit de traditionele Chinese gezondheidsleer. Hierbij wordt druk uitgeoefend op verschillende punten en zones van het lichaam. Traditioneel gebeurt dit met vingers of handen.

Een acupressuurmat is op dit principe geïnspireerd. De lotusvormen verdelen de druk over een groot oppervlak, zodat je de methode eenvoudig thuis kunt gebruiken. Het is geen vervanging voor een individuele behandeling of medisch advies.

Waarvoor wordt de mat vaak gebruikt?



Ontspannen na werk of sporten



Dagelijkse spanning in rug, nek en schouders



Een rustmoment in de avond



Ademhaling, meditatie en lichaamsbewustzijn

Goed om te weten

De eerste minuten kunnen intens of prikkelend aanvoelen. Dat verschilt per persoon.

Zo start je rustig en veilig

1 Kies je ondergrond

Een bed of bank voelt zachter.
Een yogamat of vloer geeft meer druk.

2 Gebruik een tussenlaag

Start met een dun shirt, doek of deken wanneer de druk nog intens voelt.

3 Ga langzaam liggen

Laat je gewicht rustig op de mat zakken en zoek een comfortabele houding.

4 Adem rustig

Ontspan je schouders en richt je aandacht op een langzame ademhaling.

5 Bouw stap voor stap op

Start met 5-10 minuten en bouw rustig op naar ongeveer 15-20 minuten.



Wat kun je voelen?

0-1 min

Wennen aan de druk

1-3 min

Tintelingen of een intens gevoel

3-6 min

Er kan warmte ontstaan

8-20 min

Veel gebruikers ervaren meer rust

Stop wanneer het scherp, pijnlijk, gevoelloos of duidelijk onprettig aanvoelt.

Zes manieren om de set te gebruiken



1

Rug en schouders

Lig met je rug op de rugmat en laat je armen ontspannen naast je lichaam rusten.

2

Nek en achterhoofd

Plaats het hoofdkussen onder je nek. Verwijder boekweitkaf voor een lager of zachter kussen.

3

Onderrug

Gebruik het lendenkussen of hoofdkussen onder de onderrug. Controleer of de hoogte fijn voelt.

4

Voeten

Plaats je voeten zittend op de voetmat. Bouw op naar staan en gebruik sokken als tussenlaag.

5

Volledige opstelling

Combineer bij de 6-delige set de rugmat, hoofdsteen, lendensteun en voetmat.

6

Ademhaling en meditatie

Blijf rustig liggen en verleng je uitademing. Richt je aandacht op je adem en je lichaam.

Je hoeft niets te forceren. Kies de positie en duur die op dat moment bij jou passen.

Welke set past bij jou?



3-delige basisset

- Rugmat 72 x 42 cm
- Hoofdkussen 40 x 25 cm
- Linnen draagtas
- Meer dan 7100 drukpunten
- Voor rug, nek en dagelijks gebruik

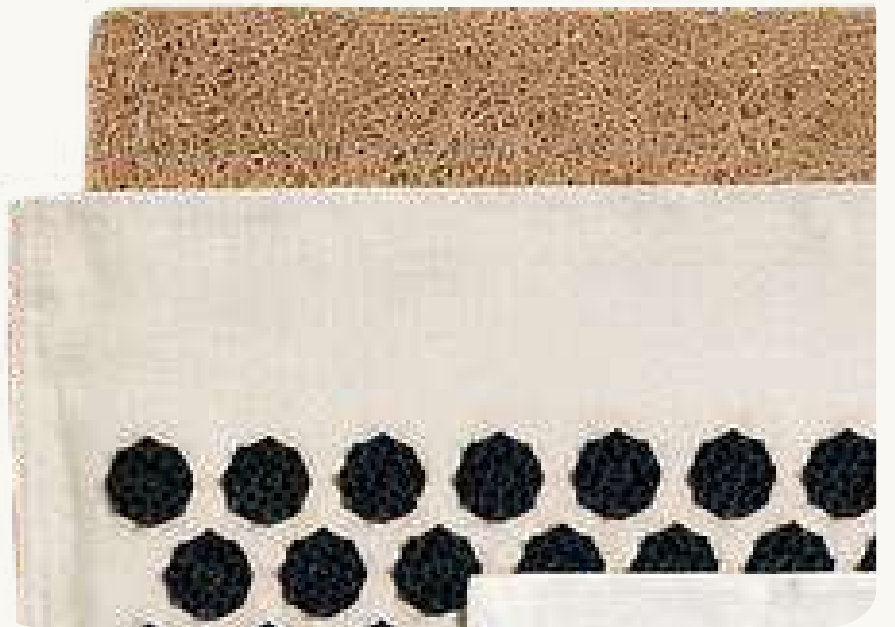


6-delige complete set

- Rugmat 72 x 42 cm
- Hoofdkussen 40 x 25 cm
- Voetmat 42 x 37 cm
- Lendenkussen 40 x 17 cm
- Katoenen deken 113 x 72 cm
- Linnen draagtas
- Meer dan 9000 drukpunten

De beige en zwarte 6-delige uitvoering zijn inhoudelijk gelijk, alleen de kleur verschilt.

Materialen, onderhoud en veilig gebruik



Materialen

Stof	50% linnen en 50% katoen
Drukpunten	Stevige HIPS lotusvormen
Matten	Natuurlijke kokosvezelvulling
Kussens	Aanpasbare boekweitkafvulling
Extra	Katoenen deken en linnen draagtas

Onderhoud

- 1 Verwijder de vulling voordat je een hoes wast.
- 2 Gebruik een mild wasmiddel en geen agressieve middelen.
- 3 Was afneembare hoezen met de hand in lauwwarm water.
- 4 Niet in de wasmachine of droger. Laat volledig aan de lucht drogen.
- 5 Was kokosvezel en boekweitkaf niet en bewaar de set droog.

Veilig gebruik

- Niet gebruiken op open, beschadigde of sterk geïrriteerde huid.
- Raadpleeg bij zwangerschap, hart- en vaatproblemen, bloedverdunners of twijfel eerst een arts.
- Stop wanneer het gebruik scherp pijnlijk, gevoelloos of duidelijk onprettig voelt.
- Geen medisch hulpmiddel. Het vervangt geen medisch advies of behandeling.
- Niet geschikt voor kinderen jonger dan 6 jaar. Houd huisdieren uit de buurt van de drukpunten.

Over Jaraleesa

Jaraleesa is een klein merk met aandacht voor toegankelijke wellness.

We ontwikkelen verzorgde producten die eenvoudig passen in je dagelijkse leven. Thuis, tijdens het werk, na het sporten of onderweg.

Geen ingewikkelde routines, wel een bewust moment voor jezelf. Onze producten worden ontworpen met aandacht voor comfort, kwaliteit, materiaalkeuze en een rustige uitstraling.

Blij met je Jaraleesa-set?

Met een korte review help je ons als klein merk en help je anderen bij het maken van hun keuze. Bedankt voor je vertrouwen.



Contact & Inspiratie

Website jaraleesa.nl

E-mail info@jaraleesa.nl

Instagram [@jaraleesawellness](https://www.instagram.com/jaraleesawellness)



Jaraleesa

Acupressure Mat Guide

For calm, relaxation
and daily use



For beginners and
experienced users



For home
and on the go



For the 3-piece and
6-piece sets



Your moment. Your calm. Your rhythm.



Jaraleesa

Start simple, take time to rest

With the Jaraleesa acupressure mat, you can easily create a moment of calm for yourself. Lie down, breathe slowly and let your body get used to the pressure points at its own pace.



**Relax with
awareness**



**Calm in your
body**



**A moment for
yourself**



Your moment. Your calm. Your rhythm.

What is acupressure?



Acupressure is an old method from traditional Chinese health practice. It uses pressure on different points and areas of the body. Traditionally, this is done with fingers or hands.

An acupressure mat is inspired by this idea. The lotus shapes spread the pressure over a larger area, so you can easily use the method at home. It is not a replacement for personal care or medical advice.

What is the mat often used for?



Relaxing after work or exercise



A moment of calm in the evening



Daily tension in the back, neck and shoulders



Breathing, meditation and body awareness

Good to know

The first few minutes may feel intense or tingly. This is different for each person.

How to start calmly and safely

1 Choose your surface

A bed or sofa feels softer.
A yoga mat or floor gives more pressure.

2 Use a layer in between

Start with a thin shirt, cloth or blanket if the pressure feels too strong.

3 Lie down slowly

Let your weight rest gently on the mat and find a comfortable position.

4 Breathe slowly

Ontspan je schouders en richt je aandacht op een langzame ademhaling.

5 Build up step by step

Start with 5–10 minutes and slowly build up to about 15–20 minutes.



What might you feel?

0–1 min

Getting used to the pressure

1–3 min

Tingling or an intense feeling

3–6 min

You may feel warmth

8–20 min

Many users feel calmer

Stop if it feels sharp, painful, numb or clearly uncomfortable.

Six ways to use the set



1

Back and shoulders

Lie with your back on the back mat and let your arms rest loosely beside your body.

2

Neck and back of the head

Place the head cushion under your neck. Remove buckwheat hulls for a lower/softer cushion.

3

Lower back

Place the lumbar cushion or a pillow under your lower back. Ensure the height is comfortable.

4

Feet

Place your feet on the foot mat while sitting. Slowly stand up and use socks as a layer in between.

5

Full setup

With the 6-piece set, combine the back mat, head support, lumbar support and foot mat.

6

Breathing and meditation

Lie still and slowly lengthen your exhale. Focus your attention on your breathing and your body.

You do not need to force anything. Choose the position and time that feel right for you at that moment.

Which set is right for you?



3-piece basic set

- Back mat 72 x 42 cm
- Head cushion 40 x 25 cm
- Linen carry bag
- More than 7,100 pressure points
- For the back, neck and daily use

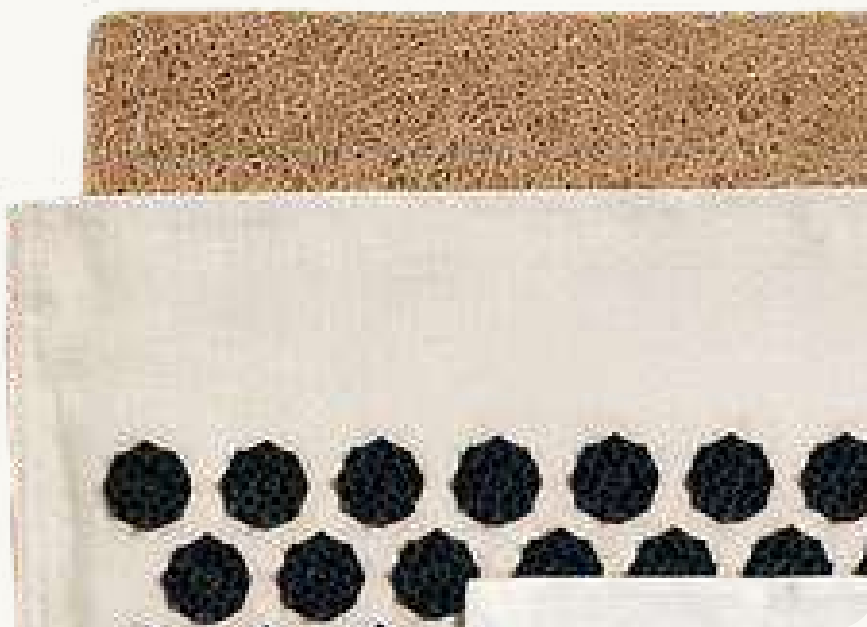


6-piece complete set

- Back mat 72 x 42 cm
- Head cushion 40 x 25 cm
- Foot mat 42 x 37 cm
- Lumbar cushion 40 x 17 cm
- Cotton blanket 113 x 72 cm
- Linen carry bag
- More than 9,000 pressure points

The beige and black 6-piece sets have the same contents. Only the colours are different.

Materials, care & safe use



Materials

Materials	50% linen and 50% cotton
Pressure points	Strong HIPS lotus shapes
Mats	Natural coconut fibre filling
Cushions	Adjustable buckwheat hull filling
Extra	Cotton blanket and linen carry bag

Care

- 1 Remove the filling before washing a cover.
- 2 Use a mild detergent. Do not use harsh products.
- 3 Hand-wash removable covers in lukewarm water.
- 4 Do not use a washing machine or dryer. Let everything air-dry fully.
- 5 Do not wash the coconut fibre or buckwheat hulls. Store the set in a dry place.

Safe use

- Do not use on open, damaged or very irritated skin.
- If you are pregnant, have heart or blood vessel problems, take blood thinners or have any doubts, ask a doctor first.
- Stop if use feels sharply painful, numb or clearly uncomfortable.
- Not a medical device. It does not replace medical advice or treatment.
- Not suitable for children under 6 years old. Keep pets away from the pressure points.

Over Jaraleesa

Jaraleesa is a small brand focused on accessible wellness.

We create thoughtful products that fit easily into your daily life. At home, during work, after exercise or on the go.

No complicated routines, just a mindful moment for yourself. Our products are designed with care for comfort, quality, materials and a calm look.

Happy with your set?

A short review helps us as a small brand and helps others make their choice. Thank you for your trust.



Contact & Inspiration

Website jaraleesa.nl

Email info@jaraleesa.nl

Instagram [@jaraleesawellness](https://www.instagram.com/jaraleesawellness)