



SHAKTI



**Loslegen mit
deiner ShaktiMat**

Niemand vergisst sein erstes Mal auf der Shakti

Für manche Menschen ist bereits das erste Mal auf der ShaktiMat entspannend. Andere wiederum brauchen etwas länger bis die positive Wirkung eintritt.

Lass dich davon nicht verunsichern. Oftmals sind Verspannungen der Grund für unangenehme Empfindungen.

Aus Erfahrung können wir dir sagen, dass sich dein Körper nach und nach an die Akupressurspitzen gewöhnen wird. Gib ihm die nötige Zeit und er wird sich schon bald entspannen.

Am besten, du findest es selbst heraus und legst dich in den ersten sieben Tagen jeweils für 20 Minuten auf die ShaktiMat.

Das Feedback vieler Kund*innen bestätigt, dass sich selbst stark schmerzende Bereiche des Körpers schon nach einer Woche täglichen Gebrauchs deutlich besser anfühlen. Lies dir hierfür unsere Rezensionen unter www.shaktimat.de durch.





Spitzenentspannung für dich

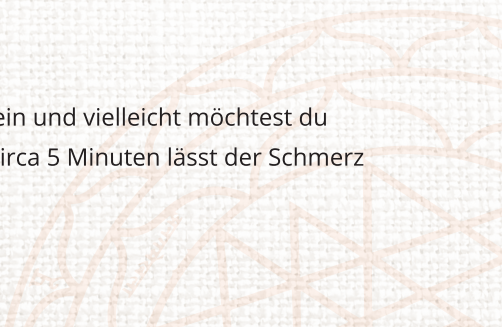
Vedischer Tradition zufolge liegen Yogis auf einem „Bett aus Nägeln“ um physisches und spirituelles Wohlbefinden zu erlangen. Täglich 20 Minuten auf deiner ShaktiMat können die natürlichen Selbstheilungskräfte deines Körpers aktivieren. Es werden Endorphine und Oxytocine freigesetzt – die natürlichen Glückshormone deines Körpers.

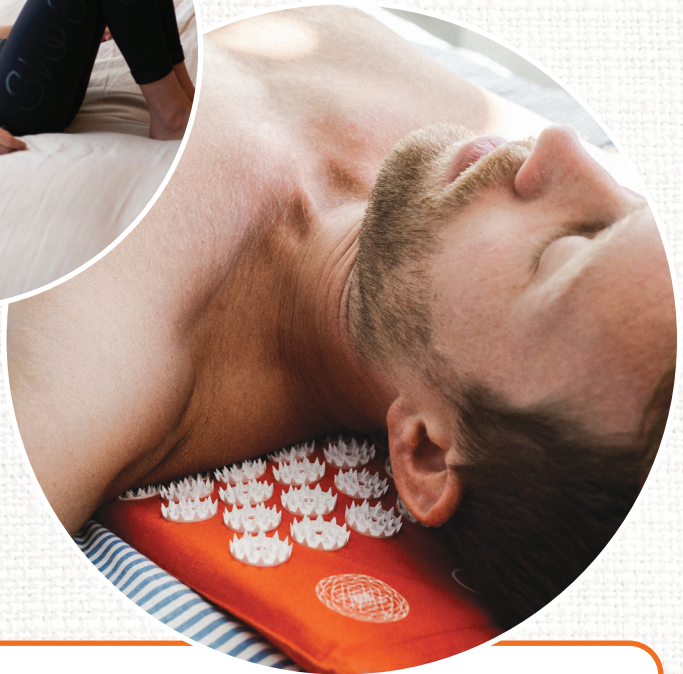
Eine tägliche Anwendung der ShaktiMat kann dir helfen bei:

- Rücken- Nacken- und Schulterschmerzen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Stress und Angstgefühlen
- Steigerung der Durchblutung
- Muskelentspannung nach sportlicher Aktivität
- Förderung eines tiefen und erholsamen Schlafes

...und schon kann's losgehen



- 1.** Nehme dir für jede ShaktiSession 20 Minuten Zeit. Nun lege dich mit deinem gesamten Rücken auf die Matte. Was du in diesem Moment keinesfalls vergessen darfst: Ausatmen!
 - 2.** Beginne die ersten Anwendungen auf dem Bett oder Sofa. Nach einigen Wochen kannst du dich steigern und die Matte auf dem Boden nutzen. Dort spürst du das maximale ShaktiErlebnis.
 - 3.** Trage ein dünnes T-Shirt oder lege ein Tuch über die ShaktiMat, falls deine Haut empfindlich ist. Versuche dich langsam daran zu gewöhnen, die Matte ohne Kleidung zu nutzen. So produziert dein Körper noch mehr Glückshormone.
 - 4.** Winkel deine Beine an und stelle deine Füße auf den Boden, bevor du dich auf die ShaktiMat legst. So liegt auch dein unterer Rücken auf der Matte.
 - 5.** Diese 20 Minuten sind nur für dich! Entspannende Musik, Meditations-Apps oder natürliche Klänge – alles ist erlaubt, um dein ShaktiErlebnis vollkommen zu machen. Wir empfehlen dir, während der Anwendung eine Yoga Nidra-Meditation zu hören.
 - 6.** Die ersten Minuten können schmerzhaft sein und vielleicht möchtest du aufhören. Wir raten dir aber: Bleib' dabei! Nach circa 5 Minuten lässt der Schmerz nach und die Entspannung beginnt.zu hören.
- 



Entspannter Rücken

Sobald du dich auf die Matte legst, verbessert sich als allererstes deine Durchblutung. Dadurch wird dein Rücken wohliger warm und beginnt zu kribbeln. Nach ungefähr 5 Minuten fängt dein Körper an, Glückshormone zu produzieren. Das sorgt dafür, dass sich die Spitzen weniger spitz anfühlen und du noch tiefer in die Entspannung gehst.



Die tägliche Anwendung wird dich dabei unterstützen, Faszien und verspannte Muskeln nachhaltig zu lockern.

Glückliche Füße

Dich auf deine ShaktiMat zu stellen, stimuliert dein Nervensystem und weckt dich auf. Dafür kannst du dir zum Beispiel morgens während des Zähneputzens Zeit nehmen. Es fördert die Durchblutung in müden Füßen und Gelenken. Das gibt deinem Körper eine richtige Fußreflexmassage.



Falls deine Füße sensibel sind, fang' einfach mit dünnen Socken und deinen Ballen an, bis du dich irgendwann komplett barfuß auf die ShaktiMat traust.





Lockerer Nacken und Schultern

Mit der ShaktiMat und dem ShaktiKissen kannst du Nacken- und Schulterverspannungen den Kampf ansagen. Einfach deine ShaktiMat einrollen und dich mit den verspannten Stellen drauflegen. Alternativ kannst du auch dein ShaktiKissen nutzen – es ist so geformt, dass es auch die kniffligen Stellen trifft.



Akupressur aktiviert dein parasympathisches Nervensystem.

(Du kannst es googeln!)

5 Dinge, die dich glücklich machen werden




1. Mit deinem Kauf unterstützt du unsere Initiativen und damit auch unsere Kolleginnen in Varanasi. Mehr darüber kannst du im Abschnitt "Geschichten aus Indien" dieser Broschüre lesen.

2. Jede ShaktiMat ist 100% handgemacht. Jeder Produktionsschritt geht liebevoll durch die Hände unserer Kolleginnen in Varanasi. Auf unserem YouTube Kanal kannst du dir anschauen, wie genau das aussieht.

3. Wir nutzen ausschließlich zertifizierte Bio-Baumwolle, natürliche Farben und recycelten Schaumstoff. Die Spitzen sind aus vollständig recycelbarem und giftfreiem ABS-Kunststoff, der auch für Lego-Bausteine verwendet wird. Dadurch bleiben die Spitzen lange robust und spitz.

4. Die ShaktiMat ist die einzige Akupressurmatte auf dem Markt, die von einem qualifizierten und in der vedischen Heilkunst ausgebildeten Massagetherapeuten entwickelt und in den Westen gebracht wurde.

5. Die weltweite ShaktiMat Familie re-investiert regelmäßig Gewinne in verschiedene wohltätige Organisationen. So haben wir zum Beispiel seit 2008 über 100.000 Euro in www.betterglobe.de investiert und dadurch mehr als 7.500 Bäume in Afrika gepflanzt.



Willkommen in der größten Community für Akupressur-Fans

Tausende von Menschen teilen bereits ihre Tipps und Erfahrungen in unserer Akupressur-Gruppe auf Facebook. Sei dabei und lass' dich inspirieren!

Akupressurmatte – Wissenswertes, Anwendungserfahrungen, Austausch

www.facebook.com/groups/Akupressurmatte



Geschichten aus Indien

Erst einmal möchten wir uns bei dir bedanken. Mit dem Kauf deiner ShaktiMat unterstützt du nicht nur unsere Arbeit in Deutschland, sondern auch in Indien.

In vielen ländlichen Gebieten Indiens werden Frauen leider nach wie vor unterdrückt. Es ist für sie daher oft nicht einfach, eine erfüllende Tätigkeit zu finden. Seit der Gründung von ShaktiMat im Jahr 2006 war es unsere Vision, einen Ort zu erschaffen, der Frauen darin unterstützt, sich selbst zu versorgen und ein finanziell unabhängiges Leben zu führen. Aus diesem Grund arbeiten in unserer Gratitude Factory in Varanasi ausschließlich Frauen – momentan sind es über 80.

Wir unterstützen sie mit sehr guten Gehältern und der Freiheit, so viele bezahlte Urlaubstage zu nehmen, wie sie möchten (ja, wirklich!). Sie teilen sich ihre Arbeitszeiten eigenständig ein und werden bei Krankheit weiterhin bezahlt, was in Indien nicht so üblich ist. Zusätzlich erhalten sie kostenlose Mahlzeiten, Arbeitskleidung und sind über uns privat krankenversichert.

Die Frauen haben Zugang zum ShaktiMat Emergency Medical Fund, falls sie oder eines ihrer Familienmitglieder krank wird oder einen Unfall erleidet.

Das ShaktiMat Stipendienprogramm ermöglicht Töchtern aus benachteiligten Familien eine private Schulausbildung bis zum 18. Lebensjahr.

Im März 2019 haben wir von ShaktiMat Deutschland uns mit einem Kamerateam auf den Weg nach Varanasi gemacht, um unsere Kolleginnen zu besuchen. Hier präsentieren wir die persönlichen Geschichten von sechs Arbeiterinnen. Viele weitere Interviews kannst du auf unserer Internetseite unter „Produktion“ lesen.

dein Shakti Team

Photos von Ruhani Kaur

Interviews durchgeführt, transkribiert und ins Englische übersetzt von Roohi Sahay

Deutsche Übersetzungen von Karina Schönberger



ॐ Geeta Devi (32)

Vor ShaktiMat musste ich als Zwangsarbeiterin auf landwirtschaftlichen Feldern arbeiten. Jeden Tag säte und erntete ich Felder und schwitzte unter der heißen Sonne, was sehr anstrengend war. Hier habe ich ein Dach über dem Kopf, einen Ventilator und bin entspannt.

Ich spreche mittlerweile mit so vielen Menschen, sodass ich meine Schüchternheit überwinden konnte. Bevor ich hierher kam, hatte ich Angst davor mit Menschen zu sprechen. Seitdem ich aber mein eigenes Geld verdiene, stehe ich nicht mehr länger unter Druck. Ich bin unabhängig geworden.

Wir haben nur weibliche Kolleginnen in der Gratitude Factory, es gibt hier keine männlichen Mitarbeiter. Deshalb gibt es in unserem Dorf nie ein schlechtes Wort über diesen Ort. Ich fühle mich als Teil einer Familie, all' diese Frauen sind wie meine Schwestern. Wir stammen alle aus unterschiedlichen Kasten und glauben an verschiedene Religionen, dennoch werden wir hier alle gleich behandelt. Es gibt keine gegenseitige Diskriminierung. Ich fühle mich mit diesem Ort sehr verbunden, es fühlt sich an wie mein richtiges Zuhause.



Sunita Kumari (24)

2015 habe ich geheiratet und bin zu meinem Ehemann gezogen. Er war Alkoholiker und spielsüchtig – kein guter Mann. Also bin ich zurück zu meinen Eltern und nun sind wir geschieden.

Meine Eltern sind Hilfsarbeiter und wir sind sehr arm, deshalb arbeite ich hier. Mein Bruder starb als er noch jung war und meine Mutter war bettlägerig. Nun musste aber auch sie aufgrund der Armut anfangen zu arbeiten.

Ich fühle mich jetzt viel besser und glücklicher, denn ich verdiene mein eigenes Geld und kann meinen Eltern damit helfen. Wir haben hier jeglichen Komfort. Die Fabrik ist sehr sauber, wir kriegen kostenlose Medizin und Mahlzeiten. Wir werden von ShaktiMat unterstützt, falls es einmal einen Notfall gibt und ich kann mir so viele bezahlte Urlaubstage nehmen, wie ich möchte.

Hier gibt es viele Frauen aus armen Familien, die sich gute Bildung für ihre Kinder nicht leisten können – vor allem für ihre Töchter. Frauen werden in unserer Gesellschaft immer noch unterdrückt. Immer, wenn ein Mädchen geboren wird, machen sich die Eltern Sorgen um ihre Bildung und das Thema Heirat. ShaktiMat unterstützt uns mit besserer Bildung für die Töchter ihrer Mitarbeiterinnen – das ist einfach wundervoll.



ॐ Nivedita Bhardwaj (22)

Ich bin so glücklich, dass ich etwas machen darf, was anderen Menschen hilft. Ich finde es toll, dass das, was ich herstelle, auf der ganzen Welt verwendet wird. Das macht mich sehr stolz.

Es macht mich ebenfalls glücklich, dass sich Menschen aus anderen Ländern Gedanken um uns hier im Dorf in Indien machen. Sie geben uns all' diese Unterstützung - von finanziellen Aufwendungen bei Notfällen über gute Gehälter, Medizin, gutes Essen und bezahlten Urlaub. Es ist hier so viel schöner als in anderen Fabriken und wir alle sind unheimlich stolz, dass unser Arbeitgeber uns so sehr unterstützt.

Erst kam meine Mutter hierher und hat sich die Fabrik angesehen. Sie war so glücklich, dass sie mich direkt hierher geschickt hat. Es gefällt ihr, dass ich in einer Fabrik arbeite, in der ausschließlich Frauen arbeiten. Wir leben zusammen wie eine richtige Familie. Ich habe hier tolle Freunde gefunden, kann mein Herz öffnen und über alles sprechen. Die Atmosphäre ist sehr freundschaftlich.

Ich bin nun unabhängig und stolz auf mich. Ich habe Geld und kann Dinge kaufen, die ich mir wünsche. Auch meine Mutter ist sehr stolz auf mich, sie erzählt allen Menschen, dass ihre Tochter hier arbeitet. Selbst die Menschen in der Nachbarschaft sagen nun: „Ja, dieses Mädchen hat sich beweisen können.“



ॐ Vinita Devi (30)

Ich habe jung geheiratet und zog bei meinen Schwiegereltern ein. Leider haben sie mich nicht gut behandelt. Ich musste um 3:30 morgens aufstehen, meinen häuslichen Pflichten nachgehen und kochen. Danach ging ich auf's Feld und arbeitete dort weiter. Die Familie meines Ehemannes erniedrigte mich – egal wie hart ich arbeitete, es machte keinen Unterschied. Ich machte mir große Sorgen, weil sie so ungerecht zu mir waren.

Seitdem ich angefangen habe für ShaktiMat zu arbeiten, werde ich viel mehr respektiert. Ich mag es hier zu arbeiten, bin in Gesellschaft von Frauen, die ich mag und spüre Frieden in mir. Wir alle verstehen uns extrem gut, wir essen gemeinsam, sitzen an einem Tisch und teilen unsere Gedanken – das ist schön. Wir genießen hier viele Vorteile und die Arbeit ist angenehm. Die Zusammenarbeit vereint uns.

Meine Tochter wurde gerade in das ShaktiMat Stipendienprogramm aufgenommen. Sie wird von nun an eine Privatschule besuchen. Ich bin so glücklich, dass sie eine bessere Schule besuchen darf. Menschen werden sehen, dass sie auf diese Schule geht und ihre Einstellung verändern. Sie werden verstehen, dass sie gebildet ist.



ॐ Shakuntala Devi (22)

Für mich, meinen Ehemann und unsere drei Töchter war die finanzielle Lage sehr schwierig. Meine Kinder fühlten sich benachteiligt, weil es ihnen an vielen Dingen mangelte. Daher gab es zuhause viel Stress und Anspannung.

Seitdem ich bei ShaktiMat arbeite, sieht es viel besser aus. Vorher war ich sehr unzufrieden, aber seitdem ich hier arbeite, bin ich wieder glücklich. Ich muss mir keine Sorgen mehr machen und kann meinen Kindern alles ermöglichen, was sie sich wünschen. Ich bin unabhängig, verdiene mein eigenes Geld und muss niemanden mehr nach Hilfe fragen.

Ich mag die Vorstellung, dass Menschen Matten kaufen, die ich hergestellt habe. Allerdings bin ich auch immer etwas besorgt, dass sie Schmerzen haben, wenn sie sich auf die Matte legen. Aber es ist ja für einen guten Zweck, es dient dem Körper und lindert Schmerzen.

Dank des ShaktiMat Stipendienprogramms darf meine Tochter auf eine neue und bessere Schule gehen. Jeder möchte doch, dass es den eigenen Kindern gut geht. Ohne ShaktiMat wäre das nicht möglich gewesen. Nun wird meine Tochter eine bessere Bildung und damit eine bessere Zukunft haben.



ॐ Neetu Yadav (22)

In meinem Ort möchte jeder, dass Mädchen jung verheiratet werden – meine Eltern eingeschlossen. Aber ich möchte nicht heiraten. Ich wurde von einer Universität ausgewählt, allerdings haben wir kein Geld, damit ich studieren kann. Bevor mein Vater einen Herzinfarkt hatte, hatten wir ein Geschäft, aber es musste geschlossen werden.

Meine Freundin Radhika brachte mich hierher und ich lernte Tante Amma Ji (Managerin der Gratitude Factory) kennen. Sie brachte mir bei, wie man den Stoff bedruckt und so begann ich, hier zu arbeiten. Ich überlasse mein ganzes Geld meinen Eltern. Nun haben sie es aufgegeben, mich verheiraten zu wollen.

Bevor ich hierher kam, hatte ich nur ein Set an Kleidung. Ich musste es jede Nacht waschen, um es am nächsten Tag wieder tragen zu können – das war alles, was ich besaß. So ging es ein ganzes Jahr lang. Wenn ich zurückschaue, haben sich die Dinge so verbessert. Ich habe jetzt viele Kleider, die ich tragen kann und es macht mich unglaublich glücklich, meine Eltern finanziell unterstützen zu können. Einer der schönsten Momente war, als Tante Ji mir sagte, dass ich Unterstützung vom ShaktiMat Emergency Medical Fund für meinen kranken Vater beantragen könnte. Tante Ji ist gutmütig. Sie kümmert sich auch um die Menstruationshygiene aller Mädchen hier, indem sie uns Damenbinden bereitstellt. Viele Mädchen hier haben so etwas nämlich nicht.



„Tante Amma-Ji“ kümmert sich um die Frauen in der Gratitude Factory

Du bist neugierig geworden?

Finde noch mehr persönliche Geschichten auf unserer Webseite www.shaktimat.de.



Das bedeutet „Shakti“

Übrigens, das Wort „Shakti“ bedeutet in Sanskrit „Weibliche Energie durch Mitgefühl, Kreativität und Fürsorge“. Wir wünschen uns, dass sich jeder, der mit ShaktiMat in Berührung kommt, mit dieser Kraft verbunden fühlt.

...und da ist noch so viel mehr Wissen!

Akupressur kann dir bei weit verbreiteten Beschwerden in Zusammenhang mit Rücken- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen helfen. Bei vielen Menschen mildert es sogar spezifische Beschwerden, die im Rahmen von Polyneuropathie, Ischialgie oder Fibromyalgie auftreten.



Schlafstörungen

Akupressur gegen Schlafstörungen: Mit diesen Tipps kannst du wieder gut einschlafen.

Fibromyalgie

Akupressur bei Fibromyalgie Symptomen:
Wir bringen etwas Licht ins Dunkel dieser Krankheit.



Rückenschmerzen

Wie du mit Akupressur Rückenschmerzen natürlich behandeln kannst.



Unser Team ist immer auf der Suche nach fundiertem Wissen, wenn es um Akupressur geht. Schau dir die Artikel auf unserem Blog auf www.shaktimat.de an.

Produktinformationen

Konsultiere vor der Nutzung der ShaktiMat einen Arzt/eine Ärztin, wenn du folgende gesundheitliche Einschränkungen hast: Epilepsie, Thrombophlebitis, Herzprobleme, Fieber oder andere akute Krankheiten.

Du solltest die Matte nicht in Bereichen nutzen, die von größeren Hautschäden betroffen oder entzündet sind.

Bei folgenden Beschwerden solltest du hinsichtlich der ShaktiMat einen Arzt/eine Ärztin konsultieren:

Gerinnungsstörungen oder bei der Einnahme von Antikoagulation.

Wir empfehlen, größere Muttermale oder Papillome mit einem Pflaster abzudecken bevor du die ShaktiMat benutzt.

Wir empfehlen dir nicht, die ShaktiMat während der Schwangerschaft zu benutzen. Sie kann dir allerdings nach der Entbindung sehr gut helfen.

Reinigung

Nehme einfach den Schaumstoff heraus und wasche den Mattenbezug per Hand in lauwarmem Wasser. Hänge danach den Bezug zum Trocknen auf. Der Bezug ist weder für die Waschmaschine noch für den Trockner geeignet, da die Kunststoffspitzen dadurch beschädigt werden können.

Aufbewahrung

Bewahre deine ShaktiMat dort auf, wo sie vor Sonnenlicht geschützt ist. So wirst du lange Freude an ihrer strahlenden Farbe haben.

Reisen

Du kannst deine ShaktiMat unbedenklich im Handgepäck transportieren. Um Platz zu sparen, nehme einfach den Schaumstoff heraus.

Material

- Textil: 100% zertifizierte Bio-Baumwolle
- Akupressurspitzen: ABS 1. Klasse, giftfreier und recycelbarer Kunststoff
- Füllung: 100% recycelter Schaumstoff
- Farbstoff: Natürliche Farbstoffe, die keinerlei giftige Chemikalien enthalten

Produkte

ShaktiMat Original Orange – 6.210 Spitzen
ShaktiMat Original Grün – 6.210 Spitzen
ShaktiMat Advanced Indigo – 4.554 Spitzen
ShaktiMat Light Gelb – 9.108 Spitzen
ShaktiMat Premium Schwarz – 6.210 Spitzen
ShaktiKissen Orange, Grün oder Schwarz – 1.800 Spitzen
ShaktiRing

® EINGETRAGENES WARENZEICHEN

Designed in Schweden 🇸🇪
Produziert in Indien 🇮🇳
Vertrieben in Deutschland 🇩🇪
und Österreich 🇦🇹

Photography:
Chris Abatzis, Grit Siwonia,
Ruhani Kaur, Cameron Sims

Gedruckt auf Recyclingpapier

www.shaktimat.de



