



SHAKTI



**Aprende a conhecer
melhor o teu ShaktiMat**

Ninguém esquece o seu primeiro Shakti

Para alguns, o efeito relaxante é imediato. Para outros, pode revelar-se um pequeno desafio.

No início, qualquer desconforto que possas sentir reflete a tensão que existe no teu corpo. No entanto, o teu corpo adaptar-se-á rapidamente ao tapete permitindo a entrada fácil dos picos. Agora, está nas tuas mãos experimentar todos os seus benefícios. Tenta dar o teu melhor para fazer uma sessão de 20 minutos todos os dias durante 7 dias e vais perceber o que queremos dizer com isso.

O parecer de muitos dos nossos clientes confirma que, mesmo nas áreas corporais mais dolorosas, sentiram grandes melhorias apenas com uma semana de utilização diária do ShaktiMat. Basta consultar a secção 'Reviews' em www.shaktimat.pt





Como é que isto me pode ajudar?


Nas antigas tradições védicas, os iogues deitavam-se sobre uma “cama de pregos” para ganharem força física e bem-estar espiritual. Da mesma forma, deitar-se no ShaktiMat por 20 minutos desencadeia um alívio natural das dores no teu corpo. Isto liberta endorfinas e oxitocinas, também conhecidas como as “hormonas da felicidade”.

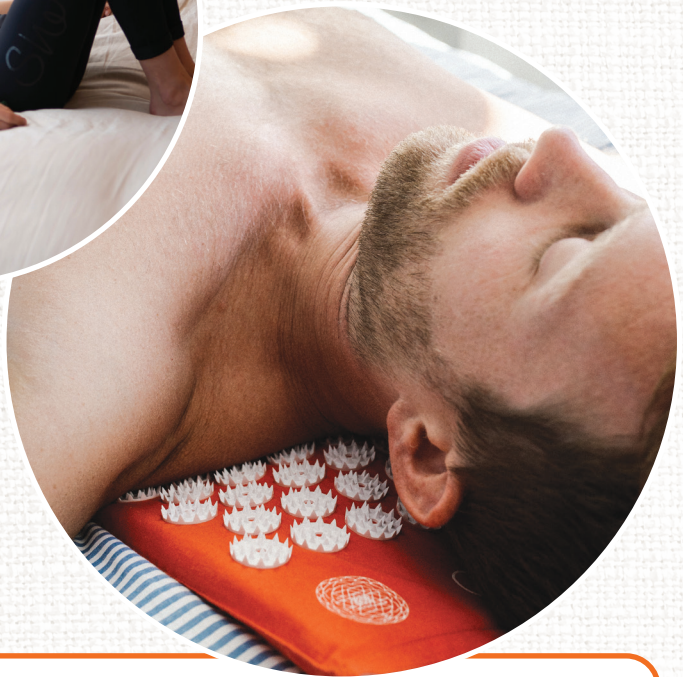
O uso diário pode ajudar-te com:

- Dor nas costas, pescoço e ombros
- Melhorar a circulação sanguínea
- Dores de cabeça e enxaquecas
- Recuperação muscular depois do desporto
- Stress e ansiedade
- Sono mais profundo e repousante

Ok, embora lá começar



- 1.** Tira 20 minutos para cada sessão com o Shakti. Deita as tuas costas no tapete sem te esqueceres de relaxar à medida que vais descendo!
 - 2.** Para começar, usa o Shakti na cama ou no sofá. Depois de algumas semanas, poderás usá-lo no chão para um benefício maximizado.
 - 3.** Se fores muito sensível, usa uma t-shirt fina ou coloca um sarongue sobre o tapete. Tenta adaptar-te até conseguires utilizar o tapete sobre a pele nua, uma vez que favorece mais a produção das “hormonas da felicidade”.
 - 4.** Deita-te com os pés no chão e os joelhos para cima, isto coloca a parte inferior das tuas costas em contacto directo com o tapete.
 - 5.** São 20 minutos só para ti. Tenta ser criativo para otimizar a tua experiência ouvindo música, aplicações de meditação ou sons naturais. Recomendamos vivamente uma meditação ‘yoga nidra’ durante a tua sessão no tapete.
 - 6.** Os primeiros minutos podem ser difíceis, e poderás querer desistir. Mas não te esqueças que depois de 5 minutos, a dor diminui e o prazer começa!
- 



Relaxamento das Costas

O primeiro efeito que vais sentir ao te deitares no tapete é o aumento da circulação sanguínea. Isto faz com que sintas calor e formigueiros nas costas. Depois de cerca de 5 minutos, o teu corpo começará a produzir as suas “hormonas de felicidade”. Isto faz com que deixes de sentir os picos afiados na pele à medida que o teu corpo relaxa.



O uso diário ajuda a suavizar a fâscia e a liberar a tensão muscular.

Pés Felizes

Estar de pé no teu tapete estimula o sistema nervoso e desperta-o, ótimo enquanto te escovas os dentes de manhã! Impulsiona a circulação sanguínea para os pés e tornozelos e oferece a todo o corpo uma sessão de reflexologia.



Pés sensíveis? Usa meias finas e começa com os calcanhares fora do tapete. Um dia, vais fazê-lo descalço!





Pescoço e ombros relaxados

Com o ShaktiMat e o ShaktiPillow podes declarar guerra ao pescoço e ombros tensos. Basta enrolar o teu tapete e posicioná-lo diretamente na área tensa. Alternativamente, utiliza-se um ShaktiPillow, perfeitamente curvado para atuar naquelas zonas mais críticas.



A acupressão activa o teu sistema nervoso parassimpático. (vê na Google!)

5 motivos para te deixar feliz




1. Quando compras um ShaktiMat, ajudas o nosso programa de Impacto Social, apoiando as nossas mulheres artesãs em Varanasi. Ler mais sobre o assunto na seção “Histórias da Índia” deste folheto.

2. Cada ShaktiMat é 100% feito à mão. Cada etapa da produção passou carinhosamente pelas mãos das nossas mulheres artesãs. Podes visualizar os nossos filmes de produção no nosso canal YouTube.

3. Utilizamos apenas algodão orgânico 100% certificado, corantes naturais e espuma reciclada. Os nossos picos são feitos de plástico ABS não tóxico, totalmente reciclável (o mesmo utilizado para tijolos de Lego). Isto dá força e durabilidade aos tijolos de Lego durante anos.

4. O ShaktiMat é o único tapete de acupressão do mercado que foi concebido por um Terapeuta de Massagem qualificado que estudou as artes Védicas na Índia.

5. A família ShaktiMat investe regularmente em várias obras de caridade. Por exemplo, desde 2008, já investimos mais de 100.000 euros em ww.betterglobe.de, plantando mais de 7.500 árvores em África.



Junta-te à maior comunidade de fãs de acupressão.

Milhares de pessoas já estão a partilhar as suas dicas e experiências no nosso Grupo de Chat de Acupressão no Facebook. Junta-te à conversa e vê até onde a tua viagem de autocuidado pode te levar.

Tapetes de acupressão - dicas questões e fórum

www.facebook.com/groups/acupressao



Histórias da Índia

Antes de mais, gostaríamos de te agradecer. Com a compra do teu ShaktiMat não só apoias o nosso trabalho na Europa, mas também as nossas mulheres artesãs na Índia.

Em muitas zonas rurais da Índia, as mulheres ainda são, infelizmente, oprimidas. Não é fácil, para elas, arranjar um emprego decente. Desde a fundação da ShaktiMat em 2006, o nosso foco tem sido de criar um lugar onde as mulheres possam tornar-se auto-suficientes e financeiramente independentes num ambiente exclusivamente feminino. Por esta razão, só empregamos mulheres na nossa Fábrica Gratidão em Varanasi, onde são atualmente mais de 80.

Apoiamos essas mulheres com salários muito bons e lhe damos a liberdade de desistir quando quiserem sem penalidades. Oferecemos horários flexíveis e licenças pagas em caso de doença, que ainda é, infelizmente, invulgar na Índia. Além disso, recebem refeições, fardas, receitas médicas gratuitas e seguros de saúde privados.

Têm acesso ao The ShaktiMat Emergency Medical Fund, que se encarga delas ou de qualquer membro da sua família que sofra de um acidente ou doença. O Programa de Bolsas de Estudo ShaktiMat permite às filhas das mulheres proveniente de famílias desfavorecidas, a possibilidade de receberem uma educação numa escola privada, com o financiamento até aos 18 anos.

Em Março de 2019, a ShaktiMat Europa levou uma equipa de filmagem a Varanasi para visitar os nossos colegas de lá. Vamos te apresentar as histórias pessoais de seis mulheres artesãs. Podes assistir a muitas mais entrevistas na página 'Produção' do nosso website.

Tua equipa Shakti

Fotografia de Ruhani Kaur - Março de 2019.

Entrevistas conduzidas por Roohi Sahay - Março de 2019.

Transcrições e traduções por Roohi Sahay.



Geeta Devi (32)

Antes da ShaktiMat, trabalhava arduamente como mão-de-obra nos campos agrícolas. Passava todos os dias a semear e colher nos campos suando sob o sol quente. Ficava exausta. Agora tenho um tecto sobre a minha cabeça e um ventilador, sinto-me tão relaxada.

Antes de trabalhar aqui, tinha receio de falar com as pessoas. Agora falo com tanta gente, que a minha timidez foi-se. Desde que comecei a ganhar meu próprio ordenado, já não estou sob pressão e tornei-me independente.

Só temos colegas do sexo feminino na Fábrica Gratidão. Por não haver colegas do sexo masculino, na aldeia, ninguém critica.

Sinto que faço parte de uma família, todas estas mulheres são como as minhas irmãs. Somos todas de diferentes castas e religiões, mas somos tratadas da mesma forma. Não há discriminação entre nós. Sinto-me muito ligada a este lugar, é como se fosse a minha verdadeira casa.



Sunita Kumari (24)

Fui viver para a casa do meu marido, depois de casar em 2015. Ele não era bom homem, pois era um bêbedor e um jogador. Por esse motivo, tive que voltar para a casa dos meus pais e agora estou separada do meu marido.

Os meus pais são muito pobres, por esse motivo é que tive de arranjar esse emprego. O meu irmão morreu quando era jovem e a minha mãe estava acamada. Mas agora, ela teve de voltar a trabalhar. Somos tão pobres que temos todos que trabalhar.

Agora sinto-me melhor e mais feliz porque ganho bem e posso ajudar os meus pais. Aqui, temos todo o conforto. A fábrica é muito limpa e temos medicamentos e refeições gratuitas. Também somos apoiadas pela empresa em caso de qualquer emergência e posso tirar licenças pagas quanto preciso.

Aqui, há muitas mulheres proveniente de famílias pobres que não podem pagar uma boa educação aos seus filhos, especialmente para as suas filhas. As mulheres continuam a ser oprimidas na nossa sociedade. Quando uma menina nasce, os pais começam logo a se preocupar com a sua educação e casamento. A ShaktiMat está a proporcionar uma melhor educação às filhas das empregadas, e isto é excelente.



ॐ Nivedita Bhardwaj (22)

Estou tão feliz por poder fazer algo que ajude as outras pessoas. Agrada-me saber que o meu trabalho está a ser útil em todo o mundo. Deixa-me muito orgulhosa.

Também me deixa feliz saber que pessoas de outros países estejam preocupadas com os habitantes das aldeias na Índia. Fornecem-nos todas estas facilidades como, financeira, apoio em situações de emergência, uma boa remuneração, medicamentos, uma boa alimentação e férias pagas. É muito melhor trabalhar aqui em comparação a outros lugares e estamos todas incrivelmente orgulhosas que a nossa empresa nos apoia tanto.

Em primeiro lugar, a minha mãe veio ver o local. Ela ficou tão impressionada que me deixou ficar. Ela gosta do fato de eu trabalhar só com mulheres. Vivemos todas juntas como uma família. Aqui tenho grandes amigas com quem eu posso abrir o meu coração e falar sobre qualquer assunto. O ambiente é muito amigável.

Agora sou independente e sinto-me orgulhosa. Tenho dinheiro e posso comprar o que me apetecer. Além disso, a minha mãe também se sente muito orgulhosa. Ela diz a todas as pessoas, que a filha trabalha na fábrica. Até os vizinhos dizem 'essa rapariga está no bom caminho!'



Vinita Devi (30)

Casei-me jovem e, a seguir, fui viver com os meus sogros. Eles não eram bons para mim. Tinha que me levantar todas as manhãs às 3h30 para fazer as tarefas domésticas e cozinhar. Depois disso, ainda tinha que ir trabalhar para os campos. Por muito que eu trabalhasse, os meus sogros tratavam-me mal e insultavam-me. Passei por muitas dificuldades por causa deles.

Desde que comecei a trabalhar na ShaktiMat, senti que as pessoas me respeitavam mais. Gosto de trabalhar aqui com pessoas que aprecio e sinto-me em paz. Temos muita empatia entre nós, comemos juntas, sentamo-nos juntas, partilhamos os nossos pensamentos, é realmente agradável. Aqui obtemos muitas regalias e o trabalho é bom. Trabalhar juntas nos mantém unidas.

A minha filha acabou de ser admitida na bolsa de estudo ShaktiMat. Agora ela vai frequentar uma escola privada. Estou tão feliz por ela. As pessoas vão mudar de atitude com ela por saberem que vai frequentar uma boa escola e que vai ter uma educação.



ॐ Shakuntala Devi (22)

Para mim, meu marido e para as nossas três filhas a situação financeira era muito difícil. As minhas filhas costumavam sentir-se em desvantagem por terem tão pouco. Por esse motivo, havia muito stress e tensão em casa.

Desde que me juntei a ShaktiMat, as coisas melhoraram muito. Antes era muito infeliz, mas tudo mudou desde que comecei a trabalhar aqui. Já não me preocupo mais e posso dar às minhas filhas tudo o que elas querem. Tornei-me uma mulher independente, ganho o meu próprio ordenado e não tenho que pedir ajuda a ninguém.

Pensar que as pessoas, no estrangeiro, comprem os tapetes que eu faço, agrada-me. Estou sempre preocupada em saber se os picos vão magoá-las quando se deitam neles, mas sei que é para uma boa causa, pois é bom para o corpo e alivia a dor.

Agora a minha filha de 8 anos foi admitida numa melhor escola do Programa de Bolsas de Estudo. Todos queremos que os nossos filhos estejam bem, mas isto não poderia acontecer sem a ajuda de ShaktiMat. Graças a este programa, a minha filha terá uma melhor educação e futuro.



ॐ Neetu Yadav (22)

Na minha região, todos querem que as raparigas se casem cedo, incluindo os meus pais. Mas eu não queria casar. Fui seleccionada para a faculdade, mas não pude ir por não ter dinheiro. Antes de o meu pai ter tido um ataque cardíaco, tínhamos uma loja, mas tivemos que a fechar.

A minha amiga Radhika trouxe-me aqui onde conheci a tia Amma Ji (Gerente da fábrica Gratidão). Ela ensinou-me a estampar o tecido e foi assim que comecei a trabalhar. Os meus pais abandonaram a ideia de me casar desde que comecei a lhes enviar o meu ordenado.

Antes, tinha pouca roupa. Tinha que a lavar todas as noites para poder usá-la no dia seguinte. Durante anos, era tudo o que eu tinha. Agora as coisas estão muito melhores e tenho muita roupa para usar. O fato de poder ajudar financeiramente os meus pais deixa-me muito feliz.

Um dos melhores momentos foi quando a tia Amma Ji me disse que eu podia candidatar-me ao apoio do Fundo de Emergência Médica da ShaktiMat para ajudar o meu pai doente. Aunty Ji é muito boa pessoa. Ela também ajuda as raparigas na higiene menstrual, fornecendo pensos higiénicos. Muitas raparigas não os têm, por isso a tia Ji fornece-os.



A “tia Amma-Ji” cuida das mulheres na Fábrica Gratidão.



Curioso?

Lê mais histórias pessoais no nosso website www.shaktimat.pt



A propósito, a palavra “Shakti” em sânscrito significa “poder feminino através da compaixão”, criatividade e educação”. A nossa intenção é que todas as pessoas que entrem em contacto com um ShaktiMat se sintam ligados a esta energia.

...e há muito mais para aprender!

A acupressão pode ajudar com queixas comuns como dor nas costas, dores de cabeça e insónias. Pode também ajudar em questões mais específicas, tais como na fibromialgia, polineuropatia e dor ciática.



Insónia

Acupressão contra distúrbios do sono: Com estas dicas poderás voltar a adormecer bem.

Fibromialgia

Acupressão nos sintomas da fibromialgia: Trazemos algumas luzes para esta doença complexa.



Dores de costas

Como tratar as dores nas costas naturalmente com acupressão.



A nossa equipa está constantemente atualizada. Vê os numerosos artigos de investigação na secção Blog na nossa página www.shaktimat.pt

Conselhos sobre o produto

Consulta um médico antes de utilizares o ShaktiMat se tiveres uma das seguintes condições: epilepsia, tromboflebite, problemas cardíacos, febre, distúrbios de coagulação (ou a tomar anticoagulantes) e outras doenças agudas.

Não utilizes o tapete em áreas com feridas ou inflamações cutâneas. Aconselhamos proteger os sinais sobredimensionados e papilomas com um penso antes da sua utilização. Não aconselhamos a utilização durante a gravidez, no entanto o tapete pode ajudar com as dores nas costas e nas ancas logo após o parto.

LIMPEZA

Basta retirares a espuma e lavares à mão a cobertura do tapete em água morna. Depois penduras e por a secar. A cobertura não é adequada para a máquina de lavar roupa nem para a máquina de secar, uma vez que isto pode danificar as pontas de plástico.

ARMAZENAMENTO

Armazena o teu ShaktiMat longe de luz solar para que possas desfrutar da sua cor brilhante durante muito tempo.

VIAGEM

Podes viajar sem problemas com o ShaktiMat na tua bagagem de mão. Poupas espaço removendo a espuma interior.


MATERIAL


- Têxtil: 100% algodão orgânico certificado
- Acu-spikes: ABS não tóxico, plástico totalmente reciclável.
- Enchimento: espuma 100% reciclada.
- Tintas naturais sem químicos.

GAMA

- ShaktiMat Original Laranja - 6.210 Acu-picos
- ShaktiMat Original Verde - 6.210 Acu-picos
- ShaktiMat Avançado Indigo - 4.554 Acu-picos
- ShaktiMat Leve Amarelo - 9.108 Acu-picos
- ShaktiMat Premium Black - 6.210 Acu-picos
- ShaktiPillow em laranja, verde ou preto - 1.800 Acu-picos
- ShaktiRing

® MARCA REGISTRADA

Desenhado na Suécia 

Produzido na Índia 

Distribuído na Alemanha, Áustria, Espanha, França e Portugal 

Fotografia:
Chris Abatzis
Grit Simonia
Rhuani Kaur
Cameron Sims

Impresso em papel reciclado

www.shaktimat.pt



