



SHAKTI



**Conociendo tu
ShaktiMat**

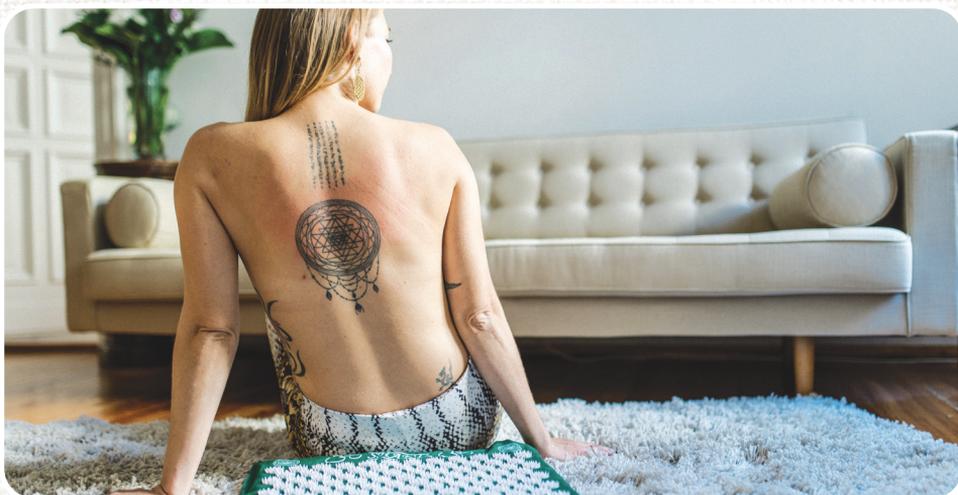
Nadie olvida su primera Shakti

Para algunos, el efecto es relajante de inmediato.

Para otros, puede resultar un poco desafiante al principio.

Cualquier malestar que puedas sentir al comenzar tu práctica, refleja cuánta tensión hay en tu cuerpo. Sin embargo, te irás adaptando rápidamente a la alfombra, lo que te permitirá acostumbrarte con facilidad a sus puntas. Ahora ya estás en camino de experimentar todos los beneficios. Haz todo lo posible para hacer una sesión de 20 minutos todos los días durante 7 días, y verás lo que queremos decir.

Las opiniones de muchos de nuestros clientes confirman que incluso las áreas que sufrían dolor en su cuerpo se sintieron mucho mejor después de una semana de usar ShaktiMat diariamente. Simplemente consulta la sección “Reseñas” en www.shaktimat.es





¿Cómo puede ayudarme?

En las antiguas tradiciones védicas, los yoguis se acostaban sobre un “lecho de clavos” para ganar bienestar físico y espiritual. De la misma manera, acostarse sobre el ShaktiMat durante 20 minutos desencadena el alivio natural del dolor del cuerpo. Esto libera endorfinas y oxitocina, también conocidas como las “hormonas de la felicidad” de su cuerpo.

El uso diario puede ayudarte con:

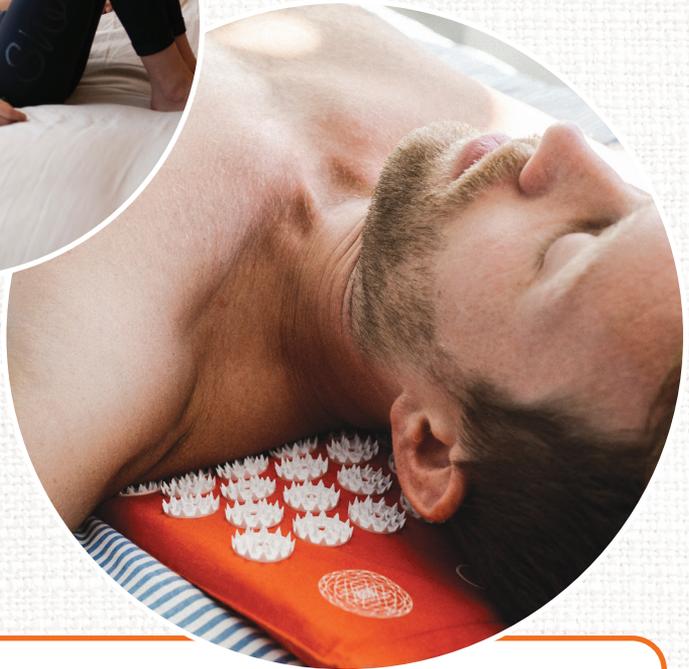
- Dolor de espalda, cuello y hombros
- Dolores de cabeza y migrañas
- Estrés y ansiedad
- Mejora de la circulación sanguínea
- Recuperación muscular después de hacer deporte
- Sueño más profundo y reparador

¡Empecemos!



- 1.** Tómate 20 minutos para cada ShaktiSession. ¡Acuéstate con toda la espalda sobre la colchoneta y no olvides exhalar mientras bajas!
- 2.** Para empezar, utiliza la cama o el sofá. Luego, con el paso de las semanas, utiliza el tapete en el suelo, esto te brindará los máximos beneficios de Shakti.
- 3.** Si eres sensible, usa una camiseta delgada o coloca un pareo sobre el tapete. Intenta usar el tapete sobre la piel desnuda, ya que esto produce más “hormonas de la felicidad”.
- 4.** Acuéstate con los pies apoyados en el suelo y las rodillas hacia arriba; esto pone la parte baja de la espalda en contacto directo con la colchoneta.
- 5.** Son 20 minutos solo para ti: Música, aplicaciones de meditación, sonidos naturales... Sé creativo para mejorar tu experiencia. Recomendamos ampliamente escuchar una meditación “yoga-nidra” mientras estás en la colchoneta.
- 6.** Los primeros minutos pueden ser difíciles y es posible que sientas que quieres parar. Pero quédate ahí. Ya que a partir de los 5 minutos el dolor cede y comienza el placer.





Espalda relajada

Lo primero que sucede cuando te acuestas en la colchoneta es que tu circulación sanguínea aumentará. Esto hace que notes calidez en tu espalda y un ligero hormigueo. Después de unos 5 minutos, tu cuerpo comienza a producir sus "hormonas de la felicidad". Esto hace que las puntas del tapete dejen de sentirse afiladas, ya que tu cuerpo se relaja en la experiencia.



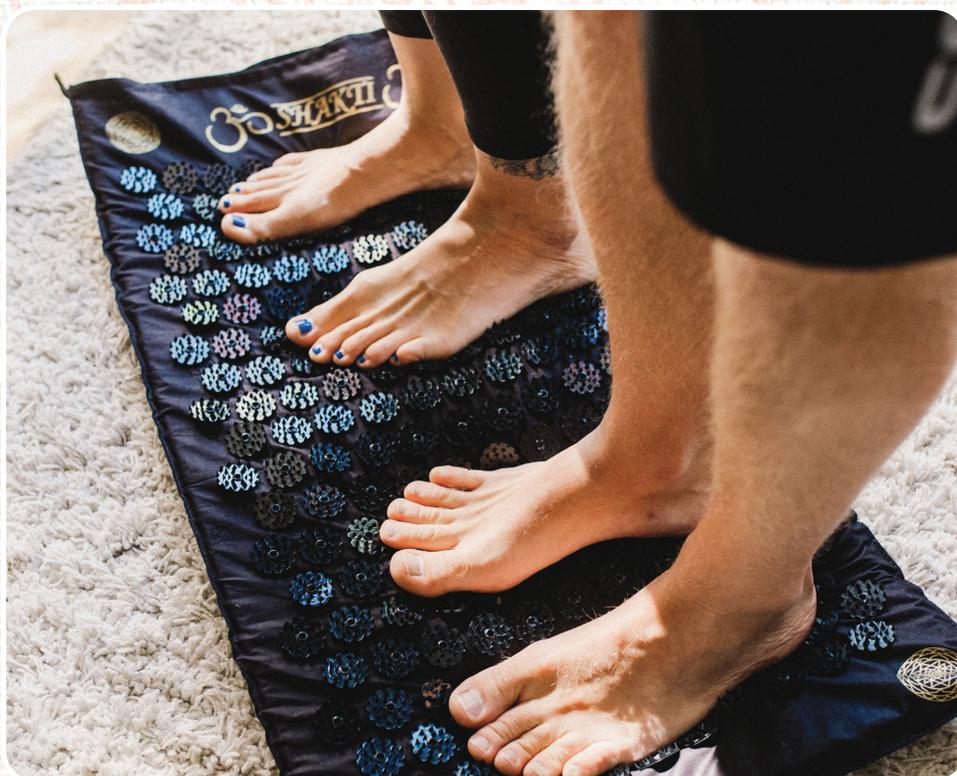
El uso diario ayuda a suavizar la fascia y liberar la tensión de los músculos tensos.

Pies felices

La práctica de pie en tu colchoneta estimula el sistema nervioso y te despierta, ¡genial mientras te cepillas los dientes por la mañana! Estimula la circulación sanguínea en los pies y los tobillos y le da a todo el cuerpo un tratamiento de reflexología.



¿Pies sensibles? Usa calcetines finos y comienza con los tacones justo fuera del tapete. ¡Algún día lo harás descalzo!





Hombros y cuello relajados

Con ShaktiMat (tapete) y ShaktiPillow (almohada) le puedes declarar la guerra a la tensión del cuello y los hombros. Simplemente enrolla tu tapete y colócalo directamente en el área tensa. Alternativamente, use una ShaktiPillow (almohada), perfectamente curvada para entrar directamente en esas partes tensas y difíciles.



La acupresión activa tu sistema nervioso parasimpático. (¡Búscalo en Google!)

5 cosas que te harán feliz.



1. Cuando compras un ShaktiMat ayudas a nuestro programa de Impacto Social, apoyando a nuestras artesanas en Varanasi. Lee más sobre esto en la sección “Historias de la India” de este folleto.

2. Cada ShaktiMat está hecho artesanalmente al 100%. Cada paso de la producción ha pasado con amor por las manos de nuestras artesanas. Consulta los vídeos sobre cómo las producimos en nuestro canal de YouTube.

3. Solo utilizamos algodón orgánico 100% certificado, tintes naturales y espuma reciclada. Nuestros Acu-spikes están hechos de plástico ABS no tóxico y totalmente reciclable (el mismo que se usa para los ladrillos Lego). Esto le da nitidez y durabilidad a las puntas durante años.

4. El ShaktiMat es el único tapete de acupresión en el mercado que ha sido diseñado por un terapeuta profesional de masaje, altamente cualificado, gracias al estudio de las artes védicas en la India.

5. La familia mundial ShaktiMat invierte regularmente sus beneficios en varias organizaciones benéficas. Por ejemplo, desde 2008 hemos invertido más de 100.000 € en www.betterglobe.de, plantando más de 7.500 árboles en África.

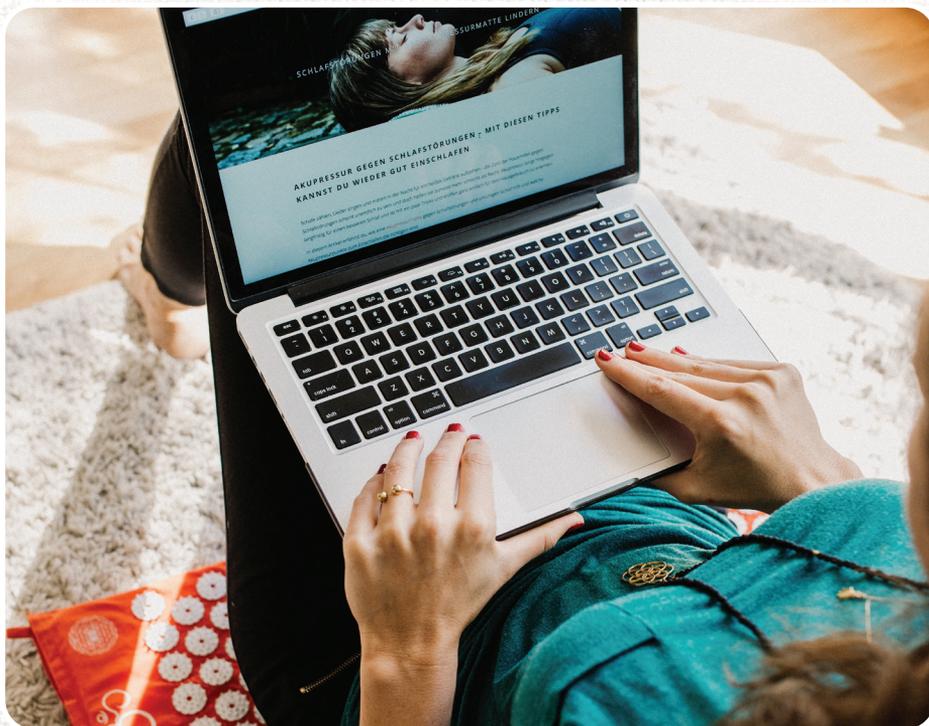


¡Únete a la comunidad más grande de fanáticos de la acupresión!

Miles de personas ya están compartiendo sus consejos y experiencias en nuestro grupo de chat de acupresión en Facebook. ¡Únete a la conversación y sueña hacia dónde podría llevarte tu viaje de cuidado personal!

Esterilla acupresión - uso consejos y experiencias

www.facebook.com/groups/acupresion



Historias de la India

En primer lugar, nos gustaría agradecerte por la compra de tu ShaktiMat, ya que apoya no solo nuestro trabajo en España, sino también a nuestras artesanas en la India.

En muchas zonas rurales de este país, lamentablemente las mujeres siguen estando oprimidas. Por lo tanto, a menudo no les resulta fácil encontrar un empleo cualificado. Desde que se fundó ShaktiMat en 2006, nuestra visión ha sido crear un lugar donde las mujeres puedan volverse autosuficientes y económicamente independientes en un entorno exclusivo para ellas. Por esta razón, solo empleamos mujeres en nuestra Fábrica de Gratitude en Varanasi, donde actualmente hay más de 80.

Las apoyamos con buenas condiciones laborales y la libertad de tomar todas las vacaciones pagadas que deseen. (¡Sí, de verdad!) Ofrecemos horarios flexibles y baja retribuida por enfermedad, lo que, lamentablemente, sigue siendo inusual en la India. Les ofrecemos también comida y uniformes gratuitos, además de recetas médicas y atención médica privada.

Tienen acceso al Fondo Médico de Emergencia ShaktiMat, que se ocupa de ellas o de cualquier miembro de su familia que sufra un accidente o enfermedad. Nuestro Programa de Becas ayuda a las hijas de las familias más desfavorecidas a recibir su educación en una escuela privada, con financiación asegurada hasta los 18 años.

En marzo de 2019, ShaktiMat Europa llevó un equipo de grabación a Varanasi para visitar a nuestras colegas allí. A continuación presentamos las historias personales de seis de las artesanas que trabajan con nosotros. Puedes ver muchas más entrevistas en el apartado "Producción" de nuestra página web.

tu equipo Shakti

Fotografía de Ruhani Kaur - marzo de 2019.

Entrevistas realizadas por Roohi Sahay - marzo de 2019.

Transcripciones y traducciones de Roohi Sahay.



ॐ Geeta Devi (32)

“Antes de ShaktiMat, solía trabajar la tierra. Sembraba y cosechaba los campos todo el día, sudando bajo un sol abrasador que me agotaba. Aquí tengo un techo sobre mi cabeza y un ventilador, y me siento relajada.

Antes de venir aquí tenía miedo de hablar con las personas; ahora hablo con tanta gente que mi timidez se ha esfumado. Desde que gano mi propio dinero ya no vivo con presión. Me he vuelto muy independiente.

Solo tenemos compañeras en la Fábrica de Gratitude, no hay empleados masculinos. Es por eso que nadie en el pueblo dice nada malo sobre este lugar. Me siento como parte de una familia, todas estas mujeres son como mis hermanas. Todas somos de diferentes castas y religiones, pero todas somos tratadas por igual. No hay discriminación entre nosotras. Me siento muy conectada con este lugar, lo siento como un verdadero hogar.”



Sunita Kumari (24)

“En 2015 me casé y me fui a vivir a la casa de mi esposo. Era un borracho y un jugador, no era un buen hombre. Así que volví con mis padres y ahora estamos separados.

Mis padres son jornaleros, son muy pobres y por eso vengo a trabajar aquí. Mi hermano murió cuando era pequeño y mi madre estaba postrada en la cama, pero ella ha tenido que empezar a trabajar ahora, los tres tenemos que trabajar para poder sobrevivir.

Me siento mejor y más feliz ahora porque gano mucho dinero por mi cuenta y puedo ayudar a mis padres. Tenemos todas las comodidades aquí. La fábrica está muy limpia, obtenemos medicinas y comida gratuitamente. Contamos con el apoyo de la empresa en caso de cualquier emergencia y puedo tomar todas las vacaciones pagadas que quiera.

Aquí, hay muchas mujeres de familias pobres que no pueden pagar una buena educación para sus hijos, especialmente sus hijas. Las mujeres todavía están oprimidas en nuestra sociedad. Cuando nace una niña, los padres se preocupan por su educación y por su matrimonio. ShaktiMat está brindando una mejor educación a las hijas de los empleados y esto es algo excelente.”



ॐ Nivedita Bhardwaj (22)

“Estoy muy feliz por poder hacer algo que ayude a otras personas... Me gusta el hecho de que lo que hago se usa en todo el mundo. Esto me enorgullece mucho.

También me alegra que la gente de otros países se preocupe por nosotros aquí en las aldeas de la India. Ellos nos brindan todas estas facilidades; desde apoyo financiero en emergencias hasta un buen salario. Medicinas, buena comida y vacaciones pagadas. Es mucho mejor aquí que en otros lugares y todas nos sentimos increíblemente orgullosas de que nuestra empresa nos apoye tanto.

Primero vino mi madre. Estaba tan impresionada con el lugar que me trajo aquí. Le gusta el hecho de que trabaje en un lugar donde solo trabajan mujeres. Vivimos juntas como una familia. Tengo grandes amigas (...) y puedo abrir mi corazón y hablar de cualquier cosa con ellas. El ambiente es muy agradable.

Ahora soy independiente y estoy orgullosa de mí misma. Tengo dinero y puedo comprar las cosas que quiero. Además, mi madre también está muy orgullosa de mí. Le dice a todo el mundo que su hija tiene un buen trabajo aquí. Incluso nuestros vecinos en el pueblo dicen: “¡Sí, esta chica ha demostrado que vale!”



ॐ Vinita Devi (30)

“Me casé joven y me fui a vivir con mis suegros. Ellos no fueron amables conmigo. Tenía que levantarme a las 3:30 de la mañana para hacer todas las tareas del hogar y cocinar. Después de eso, tenía que ir al campo y trabajar allí. Mis suegros solían insultarme, sin importar cuánto trabajara. Sufrí muchísimo porque no me trataban bien.

Desde que comencé a trabajar en ShaktiMat, la gente ha comenzado a respetarme más. Me gusta trabajar aquí, porque estoy en compañía de gente con la que disfruto y me siento en paz. Nuestro entendimiento es extremadamente bueno, comemos juntas, nos sentamos juntas, compartimos nuestros pensamientos, es realmente agradable. Estando aquí disfrutamos de muchos beneficios y el trabajo es bueno. Trabajar juntas nos mantiene unidas.

Mi hija acaba de ser admitida en la beca ShaktiMat. Irá a una escuela privada. ¡Estoy tan feliz de que vaya allí!. La gente podrá ver ahora que va a estudiar en esta escuela y cambiarán su actitud respecto a ella. Entenderán que tiene una buena educación.”



ॐ Shakuntala Devi (22)

“Para mí, mi esposo y nuestras tres hijas, nuestra situación financiera era muy difícil. Mis hijos solían sentirse desfavorecidos porque no tenían las necesidades básicas. Así que había mucho estrés y tensión en casa.

Desde que me uní a ShaktiMat, las cosas están mucho mejor. Antes era muy desdichada, pero desde que vine aquí me siento feliz, de nuevo. Ya no tengo que preocuparme y puedo darles a mis hijos todo lo que necesitan. Soy independiente, gano mi propio dinero y no tengo que pedir ayuda a nadie.

Me gusta el hecho de que la gente en el extranjero compre los tapetes que yo fabrico. Siempre me preocupa que las puntan lastimen a las personas cuando se acuestan, pero lo que hago aquí tiene un buen propósito. Es bueno para el cuerpo y alivia el dolor.

Ahora a mi hija de 8 años la han admitido en una nueva y mejor escuela bajo el Programa de Becas. Todo el mundo quiere que a sus hijos les vaya bien, pero esto no podría haber sucedido sin la ayuda de ShaktiMat. Gracias a este programa mi hija tendrá una educación y un futuro mejores.”



ॐ Neetu Yadav (22)

“En mi zona, todos quieren que las niñas se casen jóvenes, incluidos mis padres. Pero yo no quiero casarme. Me seleccionaron para la universidad, pero no teníamos dinero, así que no pude ir. Antes de que mi padre sufriera un infarto, teníamos una tienda, pero tuvimos que cerrarla.

Mi amiga Radhika me trajo aquí y conocí a la tía Amma Ji (Gerente de la Fábrica de Gracitud). Ella me enseñó a imprimir la tela y así empecé a trabajar (...). Entrego todo mi dinero a mis padres y ahora ya no se habla del tema de casarme.

Antes de venir aquí, solo tenía un conjunto de ropa para ponerme. Lo lavaba todas las noches para poder usarlo al día siguiente, era todo lo que tenía. Esto continuó durante un año. Cuando miro hacia atrás, las cosas están mucho mejor. Ahora tengo muchos vestidos que ponerme y me da una inmensa felicidad poner dinero en manos de mis padres.

Uno de los mejores momentos fue cuando la tía Amma Ji me dijo que podía solicitar el apoyo del Fondo Médico de Emergencia de ShaktiMat para ayudar a mi padre enfermo. La tía Ji es muy bondadosa. También se ocupa de la higiene de la menstruación de todas las niñas proporcionándoles toallas sanitarias. Muchas chicas no las tienen, así que la tía Ji las facilita.”



“Tía Amma-Ji” cuida a las mujeres en la Fábrica de Gracitud

¿Quieres saber más?

Lee más historias personales en nuestra página web

www.shaktimat.es



Por cierto, la palabra “Shakti” en sánscrito significa “poder femenino a través de la compasión, la creatividad y la crianza”. Nuestra intención es que todos los que entren en contacto con un ShaktiMat se sientan conectados con esta energía. “Tía Amma-Ji” cuida a las mujeres en el Factor de Gracitud.

... ¡Y hay mucho más para aprender!

La acupresión puede ayudar con problemas comunes como dolor de espalda, dolores de cabeza e insomnio. También puede ayudar con problemas más específicos como fibromialgia, polineuropatía y ciática.



Insomnio

La acupresión ayuda a combatir los trastornos del sueño: Con estos consejos podrás volver a dormirte bien.

Fibromialgia

Acupresión en los síntomas de la fibromialgia:
Aportamos algo de luz a esta situación tan compleja.



Dolor de espalda

Cómo se puede tratar el dolor de espalda de forma natural con acupresión.



Nuestro equipo investiga constantemente las múltiples aplicaciones de la acupresión. Consulta los numerosos artículos de investigación en la sección Blog en nuestra página web www.shaktimat.es

Sugerencias del producto

Consulta a un médico antes de usar ShaktiMat si tienes alguna o algunas de las siguientes patologías: epilepsia, tromboflebitis, problemas cardíacos, fiebre, trastornos de la coagulación (o al tomar medicamentos anticoagulantes) u otras enfermedades.

No debes usar el tapete en áreas con heridas o inflamación severa en la piel. Recomendamos proteger los lunares y papilomas de gran tamaño con una tirita antes de su uso. No recomendamos su uso durante el embarazo, sin embargo, la colchoneta puede ayudar con el dolor de espalda y cadera directamente después del parto.

LIMPIEZA

Simplemente saca la espuma y lava a mano la funda del tapete con agua tibia. Luego cuélgalo para que se seque. La funda no es adecuada para la lavadora ni para la secadora, ya que esto puede dañar las puntas de plástico.

ALMACENAMIENTO

Guarda tu ShaktiMat protegido de la luz solar directa para que puedas disfrutar de su color brillante durante mucho tiempo.

VIAJE

Puedes estar seguro viajando con el ShaktiMat en tu equipaje de mano. Puedes ahorrar espacio quitando la espuma interior.

MATERIAL

- Textil: 100% algodón orgánico certificado
- Cu-spikes: Plástico ABS no tóxico y totalmente reciclable
- Relleno: 100% espuma reciclada
- Consejos sobre el producto Teñido: Tintes naturales sin productos químicos nocivos.

RANGOS

- ShaktiMat Original Naranja – 6.210 Acu-puntas
- ShaktiMat Original Verde – 6.210 Acu-puntas
- ShaktiMat Avanzado Indigo – 4.554 Acu-puntas
- ShaktiMat Amarillo Claro – 9.108 Acu-puntas
- ShaktiMat Premium Black – 6.210 Acu-spikes puntas
- ShaktiPillow Almohada Shakti viene en Naranja, Verde or Negro – 1.800 Acu-puntas
- ShaktiRing

® Marca registrada

Diseñado en Suecia 

Producido en India 

Distribuido en Alemania, Austria, España, Francia y Portugal    

Fotografía:
Chris Abatzis
Grit Simonia
Rhuani Kaur
Cameron Sims

Impreso en papel reciclado

www.shaktimat.es



