

## Yoga und Meditation mit ShaktiMat



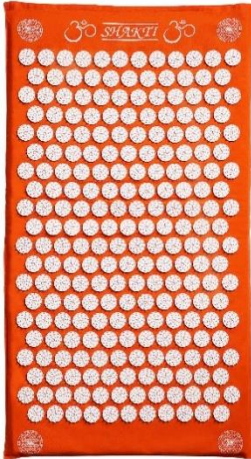
Gemäß der vedischen Tradition legen sich Yogis zum Entspannen auf ein „Bett aus Nägeln“, damit das parasympathische Nervensystem aktiviert wird, Körper und Geist sich entspannen und Spannungen abgebaut werden. Diese indische Tradition diente aber nicht dazu, eine extreme Schmerzunempfindlichkeit zur Schau zu stellen, vielmehr sollte angestaute Energie freigelassen werden, um einen noch tieferen Zustand der Meditation und des Wohlbefindens zu erreichen. Durch diese Technik können Blockaden gelöst und Endorphine ausgeschüttet werden, zudem kann sie gegen eine Vielzahl von körperlichen Beschwerden helfen.

All dies beobachtete Om Mokshananda während einer Reise in das nordindische Himalaya-Gebirge und machte sich mit dem Thema der Akupressur und ihrer Wirkung vertraut. So entstand 2007 das Unternehmen ShaktiMat mit Produktionssitz in Indien.

Aufgrund ihrer Wirkung auf den Körper und Geist eignet sich die ShaktiMat ideal, um mit in die persönliche Yoga-Routine eingebunden zu werden – egal ob beim Aufwärmen oder sogar während des Trainings. Die international anerkannte Anusara-Yogalehrerin Joanna Gallenberger arbeitet deshalb vor und während ihrer Yoga-Stunden mit der ShaktiMat und hat für die vielfältige Nutzung einige Empfehlungen:



- Bevor mit der Praxis begonnen wird, ist es hilfreich, sich mit nackten Füßen auf die Matte zu stellen. So wird das Nervensystem stimuliert und der Körper bereitet sich auf die anstehende Session vor.
- Am Ende der Yoga-Praktik gilt es, zur Ruhe zu kommen und die regenerierenden Kräfte zu aktivieren. Legt man sich 15 bis 20 Minuten im Shavasana, auch „Totenstellung“ genannt, auf die ShaktiMat wird neben dem Blutfluss eine Vielzahl von Punkten angeregt und Spannungen können gelindert werden.



- Wer es etwas anspruchsvoller mag, kann die gesamte Yoga-Stunde auf der Akupressurmatte praktizieren, um dauerhaft in einer Meditationsform zu bleiben.

Das Einbringen der Matte in Praktiken wie Yoga kann dabei helfen, Entspannung und Ausgeglichenheit mehr zu vertiefen und sich bewusster mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen. Wer Probleme damit hat, aufmerksam in sich reinzuhören, kann mit angeleiteter Meditation, innere Ruhe zu finden.

**Produktinformationen:**

ShaktiMat Akupressurmatte – Orange, 66,00€



Klicke hier um geführte Meditationen und Anwendungstipps für die ShaktiMat zu erhalten.

**Über ShaktiMat**

Im Alter von 21 Jahren verließ der eigentliche Unternehmensgründer Om Mokshananda seine Heimat Schweden und kündigte seinen Job als Massagetherapeut. Er reiste nach Indien und entdeckte, nach einem Studium der ayurvedischen Heilkunst, sein Interesse für die uralten indischen Nagelbretter. So wurde die ShaktiMat geboren. Das Wort „Shakti“ kommt aus dem Sanskrit und steht für die weibliche Urkraft. Denn jede ShaktiMat wird in aufwendiger Handarbeit in Indien ganz bewusst zum Großteil nur von Frauen produziert – unter fairen Arbeitsbedingungen: Alle Mitarbeiterinnen erhalten gute Gehälter, bezahlten Urlaub, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall und eine Krankenversicherung. Om Mokshananda und seine Mutter Nadine haben die ShaktiMat im Jahre 2007 in Schweden eingeführt und seit 2017 gibt es das Unternehmen auch in Deutschland und Österreich.

[www.shaktimat.de](http://www.shaktimat.de)