

# Usos específicos de AcupresiónMat



Acupresión Mat - para una vida sin estrés

## Meditación

Para aumentar la intensidad de las meditaciones y al mismo tiempo a reducir la gravedad de molestias tensionales.

Los clavitos, al estar en contacto con nuestro cuerpo estimulan los meridianos, liberando energía y produciendo calor. Empujando conscientemente tus pensamientos lejos, permitiendo alcanzar un mayor nivel de conciencia que la meditación tradicional.

## Masaje

La combinación de 15 minutos en la alfombra seguido de 30 minutos de masaje localizado es ideal. La irrigación sanguínea a los músculos aumenta al usar primero la alfombra Acupresión Mat, lo que significa que los músculos ya están "calientes" cuando empieza el masaje y que se puede empezar a tratar los músculos en profundidad mucho antes.



Acupresión Mat - un suplemento a masaje

Al terminar el tratamiento de masaje te puedes recostar durante 10 o 15 minutos en la alfombra Acupresión Mat y notarás como el efecto positivo del masaje se prolonga.

Si se utiliza en combinación con la respiración profunda, sentirás una auténtica explosión de energía.

## Yoga

Aunque se ha diseñado para [mejorar nuestra salud](#) la alfombra Acupresión Mat también puede ser utilizada como una herramienta para profundizar tu práctica de yoga.

Es posible que tengas que colocar una tela fina sobre la alfombra para realizar algunas posiciones. A medida que tu cuerpo se acostumbra podrás retirar la tela y realizar directamente posiciones en la alfombra.



Para relajar los músculos de la mandíbula

**Mandíbula:** Para reducir la tensión, el estrés en el cuello y la mandíbula, evitar “rechinar” los dientes además de rejuvenecer la cara. Pon la mejilla suavemente sobre [Acupresión Mat](#). Al comienzo puedes poner una tela delgada entre la alfombra y tu mejilla. Después de un par de sesiones, la tela puede ser retirada.



Aumenta el metabolismo y relaja los músculos

**Abdomen:** Aumenta el metabolismo y relaja la tensión en el diafragma y músculos de la respiración.



Relaja el cuello y los hombros tensos

**Cuello:** Coloque una toalla enrollada debajo de la alfombra para que se amolde a tu cuello. Esta posición es muy efectiva para combatir dolores de cabeza, ya que reduce la tensión y los músculos de los hombros y el cuello se relajan.



Los pies están conectados con todo el cuerpo

**Pies:** Relaja, alivia y aumenta la circulación. Se puede controlar la intensidad utilizando calcetines. Se cree que existen ciertas zonas en el pie que representan todos los órganos del cuerpo y al estimular con Acupresión Mat podemos [calmar el dolor, facilitar la eliminación de toxinas](#). Una vez que te hayas acostumbrado a la presión puedes ponerte de pies sin calcetines.



Acupresión Mat ayuda a eliminar celulitis

AcupresiónMat, es la herramienta perfecta para aumentar la micro circulación, lo que contribuye a mejorar el drenaje linfático, dilatar los vasos sanguíneos, eliminar los edemas y tonificar la piel.

Además de aumentar la micro circulación, AcupresiónMat relaja los músculos, [disminuye la ansiedad](#) y evita el estrés, lo que son factores importantes para la aparición de celulitis.