

- Leg de mat op een bed, bank of andere zachte ondergrond. Ga op de mat liggen en ontspan.
- Wanneer je net op de mat ligt, voel je de eerste paar minuten een prikkende pijn. Probeer diep adem te halen en reguleer je ademhaling zoals bij meditatie. Na ongeveer 5 minuten verspreidt zich door je lichaam een zachte warmte en een bijzonder ontspannen gevoel. Pijn voel je het meeste op de plekken waar de verstoppingen en spanningen zitten.

- Gebruik de mat minstens 10 minuten per dag. De beste resultaten behaal je echter door de mat dagelijks 30 minuten te gebruiken.
- Je kunt de mat ook gebruiken om andere lichaamsdelen te behandelen, bijvoorbeeld buik, bovenbenen, handen en voeten. Wanneer je voor je armen of benen ook verlichting nodig hebt leg dan de mat onder het gedeelte wat verzorging nodig heeft.
- Het gebruik van de mat voor een massage is speciaal aan te bevelen. De mat ontspant de spieren waardoor de vervolgbehandeling beter aanslaat. Na het trainen van de spieren zorgt de mat voor de benodigde ontspanning en je spieren voelen zich goed.
- Vergeet niet om voldoende te drinken na het gebruik van de mat, zodat de afvalstoffen die vrijgekomen zijn effectief door het lichaam afgevoerd kunnen worden.