

### Hoe de Nails of Bliss mat te gebruiken

1. Leg de mat op de vloer, bed, of op een andere platte of zachte ondergrond. Gebruik, indien mogelijk, een kussen of een opgerolde handdoek onder de mat om de nek te ondersteunen.
2. Ga langzaam en voorzichtig liggen en verdeel je gewicht gelijkmatig over de contactpunten. Je zal waarschijnlijk een licht oncomfortabel gevoel ervaren gedurende de eerste 1 tot 3 minuten. Dit is volkomen normaal en deze sensatie zal snel verdwijnen.
3. Haal diep en lang adem en ontspan. Je zal je snel volledig ontspannen en heropgeladen voelen.

We raden aan de mat dagelijks 15 – 30 minuten te gebruiken, maar het is volledig veilig als je de mat langer zou willen gebruiken. Als je de initiële sensatie als te pijnlijk ervaart, draag dan een t-shirt of leg een dun laken tussen je lichaam en de mat. Je zal geleidelijk aan de mat wennen en in staat zijn om de beschermende laag te verwijderen. Zodra je meer gewend bent aan de mat kan je gaan experimenteren met andere posities.



### Andere posities



#### Zitoppervlak, Heupen en Dijen

Wanneer je op je zij ligt, stimuleer je de musculus tensor fasciae latae. Dit is een lange spier die langs de heupen loopt.

#### Voeten

In de voeten komen veel zenuwen voor. Wanneer deze zenuwen gestimuleerd worden, zal je de positieve effecten hiervan door je hele lichaam heen ervaren ondanks de relatief kleine oppervlakte van de voeten.

#### Gezicht / Kin

Door kin of wangen te stimuleren kunnen spanningen weggenomen worden en het helpt vaak tegen tanden knarsen. Omdat het gezicht gevoeliger is dan de meeste andere delen van het lichaam kan overwogen worden een dun laken te gebruiken tussen gezicht en de mat.