



ZENYA DIAMOND

Acupressuur mat
e-book



INHOUD

1. Welkom in de wereld van KHYR Zenya	2
2. Zenuwstelsel tot rust: de therapie van acupressuur	3
3. Jouw Zenya-set als massage- en heel ritueel	5
4. Veiligheid als basis: ontspannen met vertrouwen	7
5. De eerste aanraking: wennen aan prikkels en druk	8
6. Van prikkel naar ontspanning: jouw rustige opbouwplan	9
7. Diepe full body schouderrelease: smelten op de mat	10
8. Gronding voor benen en voeten: aarden en doorstromen	11
9. Triggerpoint & massagebal: gerichte spanning loslaten	12



Be mindful and peaceful

Dit is jouw uitnodiging om te landen in je lichaam en ruimte te maken voor ontspanning, herstel, verlichting en zachtheid. Neem de tijd om je adem te volgen en alles even los te laten wat je vandaag niet hoeft vast te houden.

*Welkom in de wereld van KHYR
ZENYA acupressuur.*

2. ZENUWSTELSEL TOT RUST: DE THERAPIE VAN ACUPRESSUUR



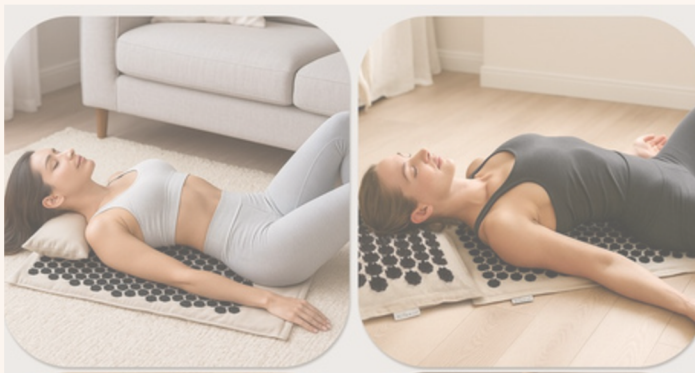
“Hoe microprikkels en drukpunten het lichaam helpen schakelen van “aan” naar “uit”, van intense sensatie naar verlichting, ontspanning en balans.”

Acupressuur is een zachte vorm van drukmassage, geïnspireerd op de tradities van de oosterse geneeskunst. In plaats van naalden gebruikt acupressuur druk en prikkels op specifieke punten van het lichaam.

Wanneer je op een acupressuurmat ligt, raken duizenden kleine contactpunten tegelijk je huid. Dat kan voelen als een intense prikkeling, maar het effect is vaak dat je lichaam langzaam begrijpt: ik mag ontspannen. De adem zakt dieper, de aandacht keert terug naar binnen en spanning kan loslaten.

Veel mensen ervaren na een sessie een gevoel van warmte, verlichting en rust—alsof het lichaam weer doorstroomt. Acupressuur is daarbij geen medische behandeling, maar een ontspanningsritueel dat je helpt om je zenuwstelsel tot rust te brengen en je herstelmoment bewust te ondersteunen.

2. ZENUWSTELSEL TOT RUST: DE THERAPIE VAN ACUPRESSUUR



Mensen die regelmatig de Zenya Acupressuurmat gebruiken, ervaren meerdere positieve werkingen, waaronder:

- Stimulering van de bloedsomloop en bevordering natuurlijk spierherstel
- Verlichting spanning en pijn in rug, nek, schouders en hoofd
- Vermindering stress en het helpen van het zenuwstelsel tot rust te brengen
- Ondersteuning van een diepere ontspanning en een betere slaapkwaliteit
- Versnelling van herstel na sport of fysieke inspanning
- Bevordering van een gezonde lichaamshouding en soepele energiedoorstroming
- Stimulering van het immuunsysteem door verbeterde bloed- en lymfestroom

Elke persoon is uniek en heeft verschillende persoonlijke ervaringen en resultaten.



KHYR ZENYA SET

De 7 onderdelen als complete self-care behandeling: van diepe rugontspanning tot gerichte release met de triggerpointbal. De KHYR ZENYA Diamond set is jouw persoonlijke acupressuur behandeling aan huis. Elk onderdeel ondersteunt een andere laag van ontspanning—van breed uitrollen tot gericht loslaten.

De Zenya Diamond set bestaat uit een grote acupressuurmat voor het boven- en middenlichaam en een kleinere mat voor benen en voeten, maar ook om op te zitten, te staan of tegenaan te leunen op een stoel of bank. Het hoofdkussen ondersteunt hoofd en nek en kan ook onder de (holle) onderrug worden geplaatst. Voor extra gerichte ondersteuning is er een nek-/onderrugsteunkussen, waarmee je je houding zachter en stabiel maakt tijdens de sessie. Het linnen dempingsdoek verzacht de prikkels, wat vooral prettig is voor beginners of bij een gevoelige huid. Alles berg je eenvoudig op of neem je mee in de linnen opbergtas, en met de spikes massagebal stimuleer je gericht triggerpoints en gespannen zones, zoals nek, handpalmen en voetzolen.



ZENYA DIAMOND SPIKES

De KHYR Zenya Diamond werkt met unieke gepatenteerde diamantpatroon spikeskoppen, ontworpen voor een verfijnde en gelijkmatige prikkelverdeling.

Elke spikeskop bevat 25 kleine contactpunten, waardoor de druk niet op één punt “bijt”, maar zich rustiger verspreidt over de huid. Dit geeft een intense, maar vaak zachter aanvoelende acupressuurervaring die je helpt om dieper te ontspannen.

Zo ontstaat een stimulatie die zowel effectief als comfortabel kan zijn, terwijl je lichaam stap voor stap kan openen naar verlichting en herstel.

Wanneer je de mat niet gebruikt en hoe je altijd binnen je grenzen blijft, met aandacht en respect voor je lichaam. Echte stimulatie en ontspanning begint bij vertrouwen en grenzen. Leer wanneer je pauzeert, wanneer je niet gebruikt en hoe je altijd mild blijft voor jezelf.



Echte ontspanning begint bij veiligheid: wanneer je lichaam zich veilig voelt, kan het pas echt loslaten. Gebruik acupressuur daarom altijd met aandacht, luister naar je lichaam en forceer nooit door scherpe pijn heen.

Gebruik de mat niet tijdens zwangerschap, door kinderen onder 16 jaar, of bij huidaandoeningen, open wonden of huidinfecties. Heb je hart- of rugklachten, zoals een hernia of wervelproblemen, wees dan extra voorzichtig en raadpleeg bij twijfel eerst een arts of fysiotherapeut. Bouw rustig op met korte sessies en gebruik het linnen dempingsdoek als de prikkels te intens zijn. Jouw grens is je gids: zacht, bewust en met respect voor wat je vandaag nodig hebt.

Van spanning naar sereniteit



De eerste keer op de Kenya Diamond kan intens aanvoelen - alsof je huid wakker wordt op plekken die lang stil zijn geweest. Dat is normaal: je zenuwstelsel en bindweefsel hebben even tijd nodig om te wennen aan de acupressuurprikkel. Begin daarom met 5 tot 10 minuten zittend op een bank of liggend met een zachte ondergrond zoals op je bed. Gebruik het linnen dempingsdoek om de druk te verzachten. Eerst met een t-shirt aan, daarna zonder t-shirt.

Doe de eerste paar sessies zittend. Wanneer je bekend raakt met de prikkels, ga dan langzaam liggen (op je rug of op je buik), doe je ogen dicht en adem rustig via de neus in en uit via de mond uit, en geef je lichaam de kans om mee te bewegen met de intensiteit. Na een paar minuten merken mensen dat de scherpte afneemt en plaatsmaakt voor warmte en ontspanning. Accepteer de prikkels door je lijf en geniet van de vloeijing van energie door je lichaam. Een duidelijke prikkel mag en is juist de bedoeling, maar scherpe pijn is een signaal om aan te passen. Bouw je sessies geleidelijk op, zodat elke keer vertrouwd en rustiger voelt. Zo wordt de eerste aanraking het begin van een herstellend ritueel.



Bepaal een beheerste **opbouw plan** voor het voegen van de Zenya acupressuur massage aan je wekelijks ritueel. Gebruik de acupressuur mat gemiddeld 2 a 3 keer per week. Begin de eerste 3 weken met korte sessies van 5 tot 10 minuten, zodat je huid, spieren en zenuwstelsel kunnen wennen aan de prikkels. Gebruik het linnen dempingsdoek en kies een zachtere ondergrond als de intensiteit nog te hoog is. Verleng in week 3 naar 10 a 15 minuten per sessie en laat je adem rustig worden voordat je rustig opstaat. Vanaf week 6 kun je opbouwen naar 15–30 minuten, zolang het comfortabel blijft met langzame overschrijding van je comfort zone.

Plan je routine op vaste momenten, bijvoorbeeld na je wekelijkse gym of yoga sessie. Wissel af tussen rug/hek (grote mat + kussen) en benen/voeten (kleine mat) om overprikkeling te voorkomen. Ervaar ook op je buik te liggen. Combineer de acupressuur sessies met meditatie en leer hoe je lichaam en geest in harmonie kunt brengen.

Merk je scherpe te scherpe pijn: verkort de sessie, gebruik demping of stap van liggen naar zittend acupressuur. Het beste plan is die met regelmaat, volhouding en kleine stappen.

7. DIEPE FULL BODY SCHOUDERRELEASE: SMELTEN OP DE MAT



De meest therapeutische houdingen voor het lichaam met ondersteuning van kussens voor een intense sensatie. Laat je gewicht dragen en je adem vertragen. Terwijl je ligt, kan spanning uit rug, nek en schouders geleidelijk oplossen—laag voor laag.

De KHYR Zenya Diamond helpt je om spanning uit rug, nek, schouders, billen en benen te laten wegvloeien door je lichaam volledig te laten dragen door de mat.

Leg de grote mat op een vlakke ondergrond en plaats de kleine mat klaar voor je benen, zodat je hele lichaam in één rustige sessie kan zakken. Stel vooraf een timer of wekker in, zodat je zonder “tijd in je hoofd” volledig kunt ontspannen. Ga beheerst en langzaam liggen op je rug of op je buik, sluit je ogen en laat je gewicht gelijkmatig in de mat wegzinken zonder te forceren. Leg je benen op de kleine mat, zodat ook onderbenen een aardende stimulatie krijgen. Breng je aandacht naar je ademhaling: adem rustig in door je neus en adem langzaam uit door je mond, en laat elke uitademing je lichaam verzachten. Als de prikkels intens zijn, gebruik dan het linnen dempingsdoek of kies een iets zachtere ondergrond totdat je lichaam gewend is. Wanneer de timer afgaat, beweeg je rustig overeind en geef je lichaam een moment om het ontspannen gevoel vast te houden.

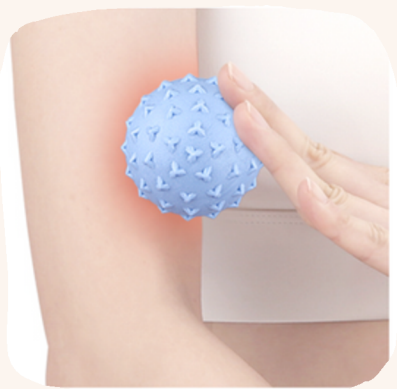
8. GRONDING VOOR BENEN EN VOETEN: AARDEN EN DOORSTROMEN



“Je voeten zijn je basis. Door benen en voetzolen te stimuleren, help je je lichaam te aarden en voel je vaak meer ruimte en doorstroming wat resulteert in vermindering van stress en spanning en aanmaak van endorfines (gelukshormonen).”

Enige minuten staan op een acupressuur mat activeert drukpunten in voeten en stimuleert doorbloeding in voeten en benen en verlaagt stress en spanning en stimuleert de aanmaak van endorfines (gelukshormonen).

Ga staan op de kleine Zenya mat voor een intense prikkel in de voetzolen. Dit is een ideaal, laagdrempelig moment voor tussendoor—bijvoorbeeld met een kopje thee staand op de mat genietend van het uitzicht buiten. Houd je houding rustig en ontspannen, zonder te verkrampen, en laat de druk gelijkmatig verdelen. Adem kalm in door je neus en adem langzaam uit door je mond, zodat je zenuwstelsel mee zakt in rust. Begin met 2-5 minuten en bouw op naar 10 minuten, afhankelijk van je comfort. Wil je het milder, draag dan dunne sokken of gebruik het linnen dempingsdoek. Stop of verzacht als je te scherpe pijn voelt. Bouw langzaam op, zonder te forceren.



Zachte release, stress relief

Soms vraagt één plek om extra aandacht. Met rustige rolling en bewuste druk nodig je vastgezette spanning uit om te verlichten en los te laten.

De Kenya spikes massagebal is bedoeld voor gerichte triggerpoint-massage op plekken die extra spanning vasthouden, zoals handpalmen, nek, onderarmen, heupen of schouderbladen. Plaats de bal onder de gewenste zone en rol langzaam heen en weer, of blijf op één gevoelig punt voor een diepere release. Bouw de druk geleidelijk op: het mag duidelijk voelbaar zijn, maar het moet nooit of “snijdend” aanvoelen. Combineer dit met kalme ademhaling—neus in, mond uit—zodat je spieren makkelijker los kunnen komen. Gebruik de bal 2 a 3 minuten per zone en wissel af, zodat je niet overprikkelst. De voordelen zijn vaak een betere doorbloeding, het losmaken van lokale spierspanning, verlichting en een soepeler, lichter gevoel in het behandelde gebied. Stop of pas aan bij blauwe plekken of aanhoudende pijn, maar wees niet bang om langzaam buiten je comfortzone te stappen.

Intens ritueel, pure balans

Maak van de Zenya acupressuur een ritueel dat bij je leven past. Met korte flows voor avondrust, stress-release, pijn verlichting en herstel geef je je lichaam precies de verlichting en ontspanning die het nodig heeft—op jouw tempo.





MEER HULP NODIG?



support@khyr.eu



www.khyr.eu

