



Hoofdmassage

Indiase hoofdmassage is van oudsher een ayurvedische massage van het hoofd. In de familietradities werd het gebruikt om een bruid voor te bereiden op haar huwelijk. Het doel was om het haar sterk, mooi en vol te maken. Leuk weetje: men zegt dat het voor ons bekende woord shampoo afgeleid is van het Hindi woord "champi". Letterlijk betekent "een champi krijgen" een hoofdmassage ondervinden/meemaken.

Het ontstaan van de massage

Al duizenden jaren werd de Indiase hoofdmassage gebruikt in familiekring. Eerst van moeder op dochter ter voorbereiding van het huwelijk maar later ook van kappersvader op kapperszoon. Iedereen, inclusief vorsten kreeg regelmatig een hoofdmassage. Narendra Mehta is in de jaren 70 verhuist naar Londen. Na een lange, tevergeefse zoektocht naar Champissage in Londen besloot Mehta deze techniek naar het Westen te halen. Samen gevoegd met Westerse massagetechnieken ontstond de Indiase Champissage van hoofd, nek en schouders.

Wat is het effect?

In het hoofd, nek en schoudergedeelte zit het belangrijkste energiecentrum van ons lichaam. Als je boos bent of gespannen dan hoopt het zich meestal in dit gebied op. Denk aan hoofdpijn, stijve nek, haaruitval of een vastzittende schouder. Door stevige en zachte massagebewegingen krijgen spanningsophopingen verlichting en worden blokkades opgeheven. Je voelt het niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk! Je ervaart een totale ontspanning.

Voor een maximaal effect wordt iedere techniek drie keer uitgevoerd. Iedere techniek, waarbij handen en/of vingers worden gebruikt, wordt benoemd door de volgende bewegingen: wrijven, pressie, trekken, trommelen, kneden, strijken, harken en plukken.

Gebruik van olie

Bij een Indiase hoofdmassage kan olie worden gebruikt. Een (basis) olie heeft een weldadige werking voor het haar en de hoofdhuid. Het gebruik van basisolie (amandel, kokos, olijf, sesam) kan eventueel gecombineerd worden met een etherische olie. Etherische oliën zijn geconcentreerd en mogen nooit direct op de huid aangebracht worden.

<http://www.massages4all.nl/massagetechnieken/hoofdmassage.html>