



WELLNESS 29. 08. 2016

## Indická masáž hlavy - příjemná relaxace, která rozzáří i vaše vlasy

**Technika indické masáže hlavy vychází z ajurvédského léčebného systému, přes pět tisíc let staré alternativní medicíny, která kombinuje přírodní...**

**Stres, nespavost, bolesti hlavy - neodmyslitelná součást dnešní hektické doby. Věrně nás provází na každém kroku, zhoršují náš pracovní výkon a nenechají nás odpočinout. Jak civilizační choroby potlačit, případně se jich úplně zbavit? Díky terapiím a masážím. Jedna z nejstarších technik, indická masáž hlavy, podporuje relaxaci, zlepšuje koncentraci, uvolňuje napětí. A jako bonus budete mít lesklé a zářivé vlasy!**

Při indické masáži hlavy, známé také pod původním indickým názvem **champi**, vám masér intenzivně promne svaly a kůži hlavy, krku, ramen a horních částí paží a odstraní tak z těchto oblastí **nahromaděné napětí a ztuhlost**.

Masírovat může bez použití nebo s použitím olejů jako jsou kokosový a mandlový. Jejich užití kromě relaxace a uvolňujících účinků **působí ozdravně také na vlasy** - posiluje je a dodává jim lesk.

**Indická masáž hlavy - starodávné řešení chorob moderní**

## doby

Technika indické masáže hlavy vychází z ajurvédského léčebného systému, přes pět tisíc let staré alternativní medicíny, která kombinuje přírodní terapie a **soustředí se na mysl, tělo i duši**. Jak by vám řekl každý ajurvédský lékař, pokud není zdravá a spokojená duše a mysl, nemůže být zdravé a spokojené ani tělo.

Jedná se o princip, ke kterému zvláště v poslední době nachází cestu stále více lidí našeho západního světa. Když nás přemáhají tlaky moderní doby, obracíme se ke **starodávné východní medicíně**. A pomáhá nám.

### **NÁŠ TIP:**

**Přečtěte si také, jaké benefity přináší například [liftingová masáž obličeje, kterou je často možné použít namísto chirurgického zákroku!](#)**

## Z péče o vlasy v uklidňovací prostředek duše a mysli

**Indická masáž hlavy** byla už od pradávna součástí každodenního života Indů. Podle **Francescy Gould**, autorky knihy *Indická masáž hlavy*, se champi stala pro hinduistické matky pravidelným rituálem. Pod otevřeným nebem chovají dítě na klíně a při tom mu masírují temeno hlavy.

I když původně byla účelem hlavně **péče o kůži a vlasy** namáhané tamním suchým podnebím, vyvinula se indická masáž hlavy v mnohem víc. **Uklidňuje duši**, povzbuzuje mysl a mezi rodinnými příslušníky je i způsobem, jak se sblížit a utužit vztahy.

## Indická masáž hlavy - relaxace i prevence nemocí

Po dlouhém dni v práci, zvláště pokud ho prosedíte u počítače, se málokdo cítí svěží a dobře naladěný. Daleko pravděpodobnější je **únava očí**, ztuhlý krk, **bolest hlavy**, únava, někdy až vyčerpání. Se všemi těmito problémy si správně provedená indická masáž hlavy dokáže poradit.

Kromě toho **povzbuzuje krevní oběh** a napomáhá správnému proudění lymfy, pomáhá i lidem trpícím nespavostí. A její účinky zdaleka přesahují fyzickou stránku zdraví. Odbouráváním stresu působí také na emocionální a psychické úrovni - indická masáž hlavy **přináší pocit duševní pohody**, vnitřního klidu, zlepšuje koncentraci a schopnost se učit.

Podle ajurvédských lékařů a terapeutů navíc indická masáž hlavy nejen **odbourává stres**, ale také stimuluje tělo, aby bylo schopné se samo léčit a zpomalovat postup propuklého onemocnění. Pravidelná masáž hlavy je tedy i nenásilnou formou prevence - **posílí organismus** a zlepší jeho obranyschopnost.

## Domácí indická masáž hlavy

Indická masáž hlavy je pokládána za jednu z **nejpříjemnějších masáží** vůbec. Navíc ale není nikterak složitá, nepotřebujete k ní žádné speciální pomůcky a pokud nechcete, nemusíte používat ani žádné oleje. Přestože tedy existuje řada relaxačních klinik a wellness center, které mají indickou masáž hlavy ve své nabídce, nic vám nebrání vyzkoušet si ji doma. Stačí dodržet několik základních zásad.

Při správně provedené indické masáži hlavy se vždy sedí, a to v uvolněné pozici s opřenou hlavou a

volně položenýma rukama i nohama. Každodenní stres způsobuje, že se v ramenou, krku a na částech hlavy shromažďuje napětí, proto indickou masáž hlavy **začínáme na šíji**.

Uchopíme trapézový sval šíje a prsty mneme svalovinu a hrneme ji od lopatky nahoru a směrem dopředu. Masírovat můžeme s použitím olejů přes ručník nebo na sucho přes oblečení. Postupně svalstvo i ramena **uvolňujeme promačkáváním**. Můžeme i přitlačit, ale protože doma nejsme odborníci, nikdy **nejdeme přes bolest**.

V rámci celkové relaxace můžeme masáž spojit s mytím vlasů a pořádně promasírovat temeno hlavy. Uvolňující účinky podpoří i příjemná **relaxační hudba**.

## **Indická masáž hlavy vs. klasické masáže**

Přestože indická masáž hlavy **vychází z východních učení** a pro nás Evropy vzdáleného životního stylu hinduistických Indů, tak se tento typ masáže stává „na západě“ stále populárnější. Má i spoustu výhod v porovnání s klasickými masážemi evropského stylu.

Hlavní výhodou je rozhodně **celková volnost**, kterou jako klient máte. Průběh masáže si v podstatě můžete přizpůsobit svým potřebám. Masáž můžete podstoupit téměř kdekoli, jedinou podmínkou je, abyste si měli kam sednout. Na proceduru není potřeba nikterak velké množství času, celý proces **nemusí trvat déle než několik desítek minut**.

Volnost máte i ve výběru toho, jak bude masáž probíhat. Nemusíte si sundávat oblečení, pokud nechcete. Masér vás může masírovat s použitím olejů i bez nich. A jak už bylo zmíněno, **není potřeba ani žádné speciální vybavení**. Vše co potřebujete jsou něčí citlivé ruce, klidné místo a pohodlná židle.

## **Indická masáž hlavy - kdo by se jí měl vyvarovat**

Přestože ve většině případů má **indická masáž hlavy** čistě pozitivní účinky a jde o velmi nenásilnou formu terapie, lidé s některými nemocemi by se jí měly vyvarovat. Zejména se jedná o nemocné cukrovkou, epilepsií, osteoporózou nebo o ty, kteří trpí na **vysoký nebo nízký krevní tlak**. Masáž by neměl podstupovat ani ten, kdo je po nedávné operaci nebo úrazu hlavy či krku.