

ONLINE TRAINING LIGGENDE HOOFDMASSAGE

MET DRUKPUNTEN





Inhoudsopgave



inleiding: wat is indiase hoofdmassage ?



de weldaad van een indiase hoofdmassage



een stukje ayurveda



marmapunten (drukpunten)



de indiase hoofdmassage.. technieken



verschillende olieën en hun werking



wanneer wel en wanneer geen indiase hoofdmassage ?

INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING: WAT IS INDIASE HOOFDMASSAGE?

- Indiase hoofdmassage is een dynamische massagevorm gebaseerd op ayurvedische helingstechnieken, welke in India al meer dan duizend jaar wordt beoefend. Ayurveda is een traditionele holistische en natuurlijke geneeskunde uit India en de zusterwetenschap van yoga. Ayurveda betekent letterlijk 'kennis van het leven'. Bij Ayurveda ligt de nadruk op het voorkomen van ziekten, het verjongen van het lichaam, het lichaam weer in balans brengen bij disbalans en het verlengen van de levensduur. De ayurvedische leer omvat voeding, massages, levensstijl, kruiden en yoga om het lichaam in balans te houden. Lichaam en geest wordt als één gezien.
-
- De hoofdmassage is een onderdeel van een gehele ayurvedische lichaamsmassage, maar kan ook op zichzelf staand gegeven worden. Indiase hoofdmassage speelt een grote rol in het Indiase familielevens en is dus eigenlijk ook een 'familiemassage'; Generatie op generatie leert deze massagevorm en het is in India heel normaal om binnen de familie elkaar te masseren. Dit begint al vanaf jongs af aan en is een wekelijks ritueel ter bevordering van de gezondheid.

- Indiase hoofdmassage wordt ook wel champimassage genoemd (champi betekent hoofd) en van dit woord is het woord shampoo afgeleid. Ook wel wordt de Indiase hoofdmassage Shiro Abhyanga massage genoemd. Shiro betekent gedachten, nek en hoofd en Abhyanga betekent therapeutische massage.
-
- Massage is in India (en eigenlijk voor iedereen ter wereld) een noodzakelijke levensbehoefte, net als voeding. Voedsel geeft het lichaam voedings- en bouwstoffen. Massage stimuleert het lichaam inwendig: het drijft afvalstoffen sneller af (het werkt dus zuiverend), het activeert de energiestroom, het verbetert de werking van organen, lymfeklieren, spieren, gewrichten en het bevordert de bloedsomloop.
-
- Het doel van de Indiase hoofdmassage is om ervoor te zorgen dat blokkades worden opgeheven en dat spanningsophopingen verlichting krijgen, waardoor we beter functioneren. Indiase hoofdmassage rekent op een unieke manier af met lichamelijke en geestelijke gevolgen van stress. Een Indiase hoofdmassage is verslavend. Als je het ooit een keer ondergaan hebt, wil je er vaker van genieten!



2. DE WELDAAD VAN EEN INDIASE HOOFDMASSAGE

- Massage, eigenlijk een therapeutische vorm van aanraken, is essentieel voor de stimulering van ons zenuwstelsel en voor een gezonde lichamelijke gesteldheid. Het kalmeert en ontspant de geest en het lichaam, dit is al eeuwenlang bekend.
- Ons hoofd, oren, nek, schouders, armen en gezicht slaan dagelijks veel spanning op. Er zijn veel zenuwpunten in dit gebied. We functioneren beter als deze zenuwpunten optimaal geprikkeld worden. De spanning verdwijnt en we voelen ons alsof we uit een diepe slaap komen. Door de afvalstoffen die vrij komen, voelt iemand zich eerst een beetje loom, maar na ongeveer een uurtje, komt er meer energie vrij en voelt het vaak alsof er overvloedige ballast uit het hoofd is. Je ziet vaak dat mensen na een hoofdmassage een ontspannender uitdrukking in hun gezicht hebben.
- Indiase hoofdmassage bevordert de doorbloeding, de energiestroom, voert afvalstoffen af, verbetert de spieren en het weefsel en heeft een positief effect op de lymfecirculatie.
- Doordat de hoofdhuid gemasseerd wordt, ontspant deze zich, waardoor de haarzakjes zich kunnen openen en haar (bij regelmatige toepassing) beter groeit en voller wordt.
- Indiase hoofdmassage gaat bij regelmatige toepassing kaalheid tegen.
- Doordat de talg die tijdens de massage vrijkomt, beter over het haar en de hoofdhuid wordt verdeeld, gaat het haar glanzen en wordt het op een natuurlijke manier 'tot in de puntjes' verzorgd.
- Verder gaat de Indiase hoofdmassage hoofdpijn en migraine tegen of indien iemand hoofdpijn heeft, kan de hoofdmassage deze verlichten.

3. EEN STUKJE AYURVEDA

- Ayurveda is een traditionele holistische en natuurlijke geneeskunde uit India en de zusterwetenschap van yoga. Ayurveda betekent letterlijk 'kennis van het leven'. Bij Ayurveda ligt de nadruk op het voorkomen van ziekten, het verjongen van het lichaam, het lichaam weer in balans brengen bij disbalans en het verlengen van de levensduur. De ayurvedische leer omvat voeding, massages, disbalans, levensstijl, kruidentherapie en ook yoga. Lichaam en geest wordt als één gezien. De hoofdmassage is een onderdeel van een gehele ayurvedische lichaamsmassage, maar kan ook op zichzelf staand gegeven worden.
- De Ayurveda kent drie zgn. 'dosha's ofwel constituties (lichamelijke gesteldheid). Dosha betekent letterlijk 'fout' of 'verstoring' of 'afwijking'. Er bestaan 3 dosha's: VATA, PITTA en KAPHA. Door te weten wat je eigen constitutie is, ben je in staat te bepalen op welke wijze je je lichaam het beste kan voeden en aanwenden. Wanneer de relatie tussen de drie dosha's Vata, Pitta en Kapha is verstoord zal je je niet prettig in je vel voelen (geestelijk en/of lichamelijk) en zal je er aan moeten werken om de balans tussen deze dosha's te herstellen.
- De dosha's zijn verbonden met de 5 elementen aarde, lucht, vuur, water en ether (ziel).



EIGENSCHAPPEN

VATA	PITTA	KAPHA
droog	scherp	koud
veranderlijk	vettig	zwaar
verspreidend	vloeibaar	vettig
vluchtig	licht	langzaam
ruw	heet	slijmerig
helder		dicht
beweeglijk		zacht
subtiel		statisch
licht		

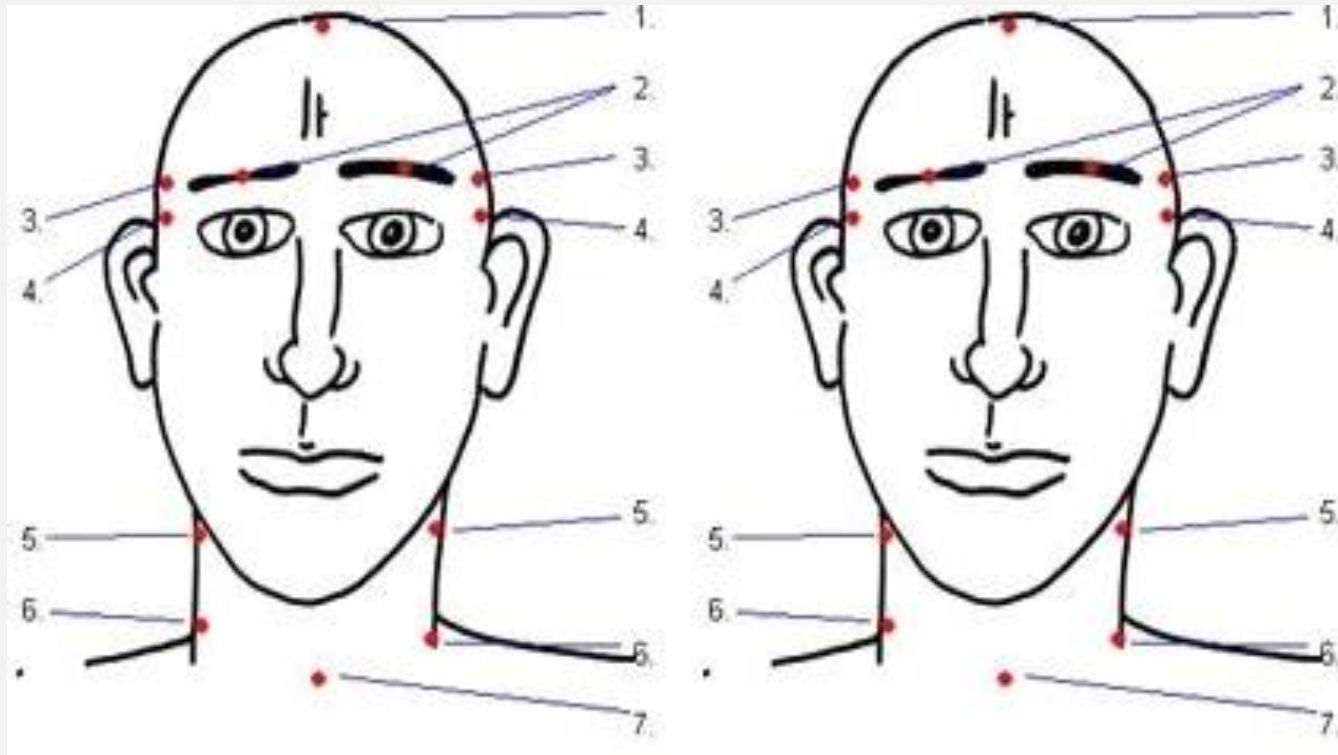
VATA	PITTA	KAPHA
smal postuur	normaal postuur	stevig,zwaar postuur
droge huid	normale huid	vettige glanzende huid
droog/donker haar	normaal tot rood-,dun haar	dik, olieachtig haar
neiging tot kaalheid	neiging tot haaruitval	volle haardos
grote tanden	normale geelachtige tanden	sterke witte tanden
snelle polsslag	normale polsslag	lage frequentie polsslag
onregelmatige stoelgang	vaak stoelgang	weinig
droge,harde ontlasting	zachte normale ontlasting	vettige dikke ontlasting
hoge stem	scherpe stem, duidelijke spraak	lage stem
droge, smalle nagels	normaal formaat nagels, zacht	grote witte nagels, zacht

LICHAAMSBOUW

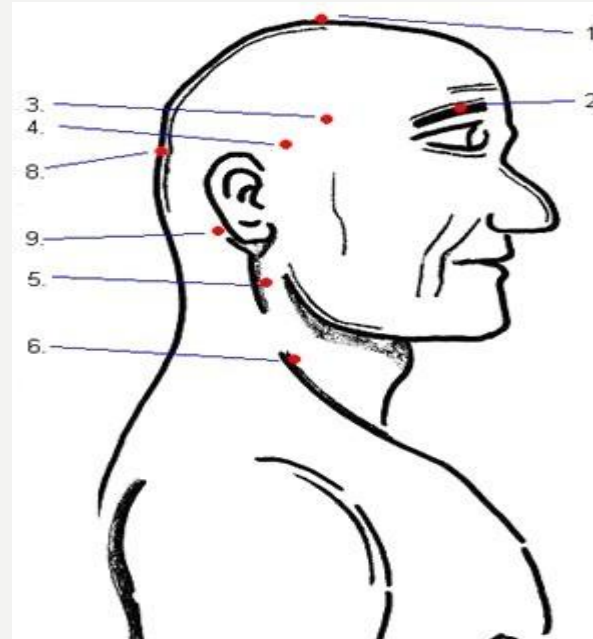
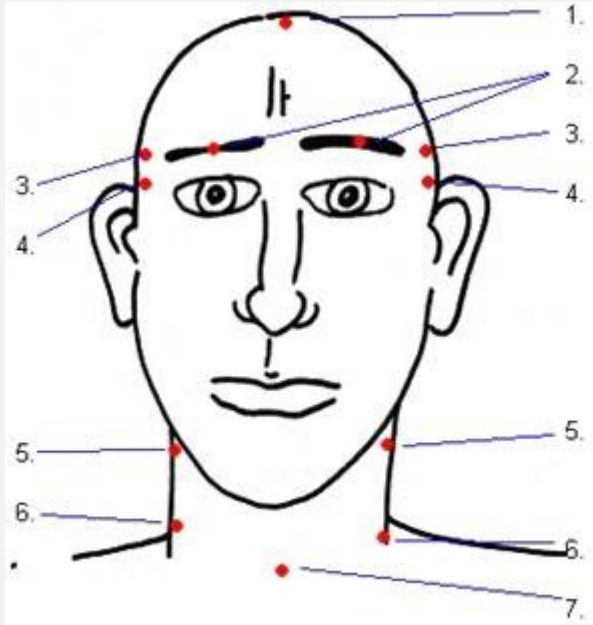
4. MARMAPUNTEN (DRUKPUNTEN)

- Marmapunten zijn drukpunten op het lichaam welke vergelijkbaar zijn met de [reflexologie](#) binnen de [acupunctuur](#) en [acupressuur](#). Het verschil is dat die punten in relatie staan met organen, processen, spieren of botstructuren. Marmapunten staan in relatie met het fysieke en energetische (emotioneel-, mentaal-, spiritueel-/karmische-) lichaam. Ook in de Reiki wordt bijvoorbeeld binnen een Reikibehandeling [Reiki](#) gezonden op een marmapunt waardoor de universele energie direct naar binnen stroomt en de 2 lichamen (fysiek en geestelijk) met elkaar verbindt.
-
- Hieronder vinden we de punten die veel spanning opslaan en welke te behandelen zijn tijdens de Indiase hoofdmassage. Niet allemaal worden ze behandeld tijdens de hoofdmassage, maar het is wel handig om te weten waar ze voor staan. Je behandelt deze door er met een vinger op te drukken (niet te zacht, niet te hard, lichte stimulering) en dit gedurende enkele seconden vast te houden en/of deze punten zachtjes met je vinger te masseren. Hierdoor verdwijnt de eventuele blokkade en stroomt de energie beter. Vaak merk je dit als mensen het tijdens de massage warm krijgen of beginnen te transpireren. Hieronder kun je vinden waar deze punten voor staan.
- Je vindt deze punten door met je vinger over de huid te voelen, bij de meeste punten vind je als het ware een 'kuiltje'. Als deze punten erg zeer doen, betekent het dat het uit balans is.

MARMAPUNTEN



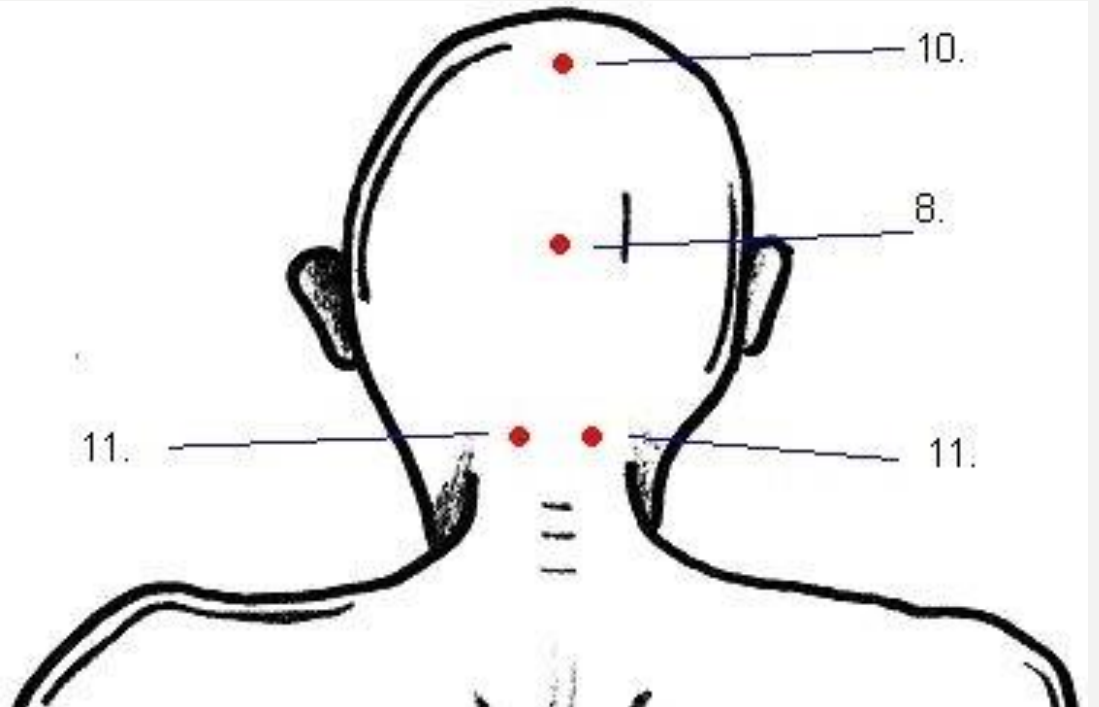
MARMAPUNTEN



- (1) Fontanel, te behandelen voor spiritueel bewustzijn.
- (2) Wenkbrauwen, te behandelen voor inzicht naar binnen toe, ontspant de ogen.
- (3) Midden van de slaap, staat in verbinding met het derde oog, geeft inzicht, ontspant de ogen en het hoofd.
- (4) Boven het oor, in de richting van het oog bij de slaap. Heeft te maken met horen, hoorproblemen en met helderhorendheid.
- (5) Aan beide kanten van de hals aan de voorkant, onder de oren. Heeft te maken met kleinere bloedvaten en bloedcirculatie (*wordt niet behandeld tijdens de hoofdmassage*)
- (6) Aan beide kanten van de onderhals. Heeft te maken met slagaders en bloedcirculatie.
- (*wordt niet behandeld tijdens de hoofdmassage.*)
- In de driehoek van de hals tussen de sleutelbeenderen. Heeft te maken met de keelchakra, keel, schildklier, communicatie. (*wordt niet behandeld tijdens de hoofdmassage*)

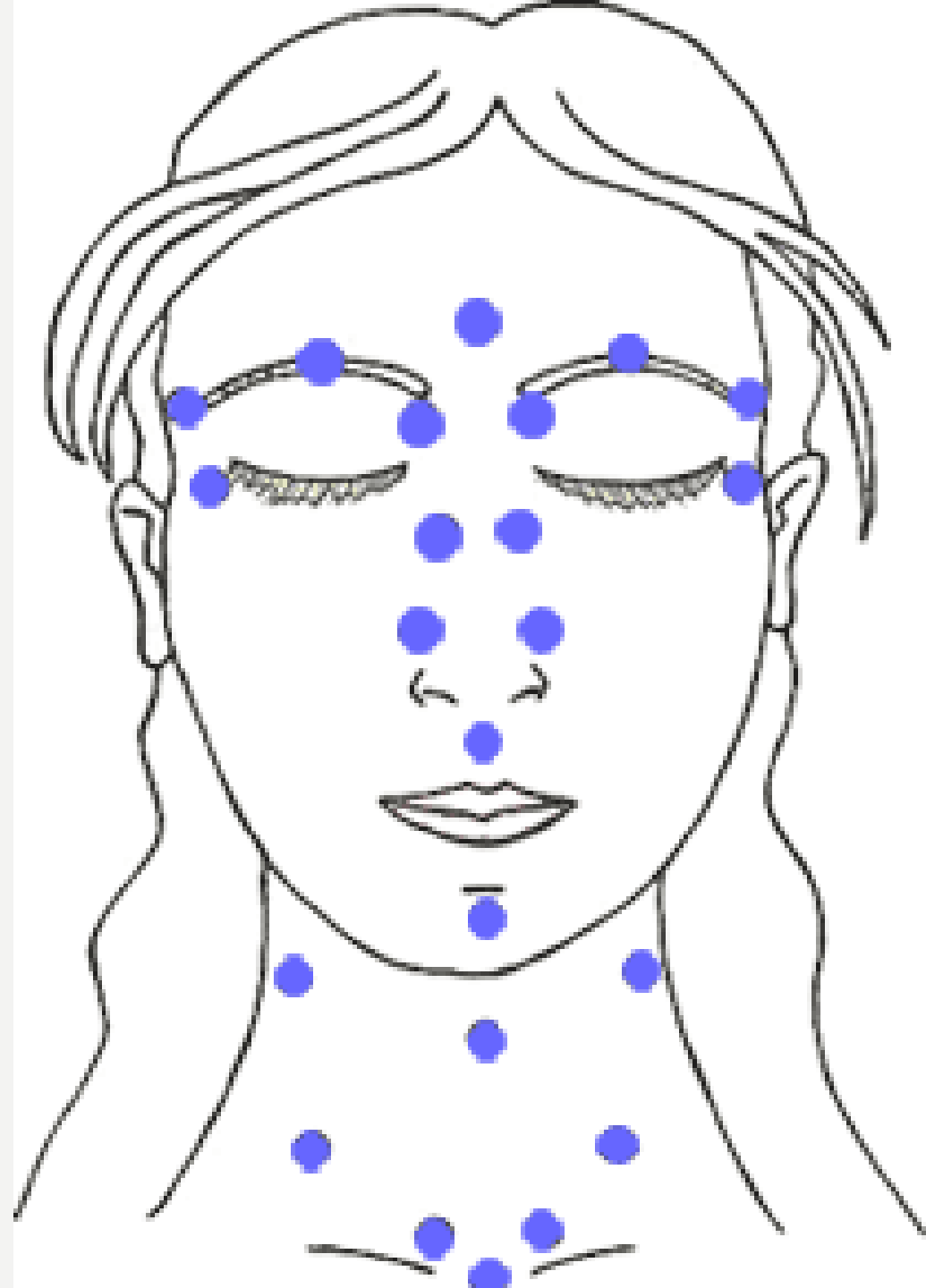
MARMAPUNTEN

- (8) Aan de achterkant van het hoofd in het midden. Heeft te maken met lichaamshouding (fysiek en emotioneel). Te behandelen bij 'problemen' met het karakter, houding in het leven, en de fysieke lichaamshouding.
- Schuin achter het oor. Heeft met de hersenfunctie te maken, met groei van het bewustzijn en spirituele groei.
- (10) Op de kruin. Heeft te maken met allergieën, depressie, neerslachtigheid.
- (11) Achter in de nek op 2 vingerbreedtes op onderlinge afstand. Heeft te maken met de hartchakra, longen en borst.



EXTRA MARMA PUNTEN

- Extra marmapunten die meegenomen kunnen worden tijdens de hoofd/gezichtsmassage:
- De marmapunten op en om de ogen hebben allen te maken met zien, ontspannen de ogen en het hoofd en gaan wallen tegen. Deze punten helpen hoofdpijn te verlichten.
- De marmapunten rond de neus stimuleren de hersenen (door ze te stimuleren, brengt dit meer energie naar de hersenen).



5. DE INDIASE HOOFDMASSAGE... TECHNIEKEN

- De Indiase hoofdmassage kan met of zonder olie gegeven worden. Als je dit thuis met iemand doet en de deur niet uithoeft, is het heerlijk om dit met warme olie te doen. Dit voedt het haar en de hoofdhuid.
- De massage is echter ook heel goed te doen zonder olie en kan gewoon met de kleren aan gegeven worden.
- De Oud- Indiase hoofdmassage wordt traditioneel op de grond gegeven. De massage kan natuurlijk ook op een gewone klapstoel gegeven worden. Belangrijk is dat het hoofd en het bovenlichaam vrij zijn om te masseren. In deze workshop leer je hoe je een Indiase hoofdmassage geeft terwijl iemand op de massagetafel ligt.



- Als je een hoofdmassage geeft, dan moet je hierbij ook de schouders, de nek en het gezicht meenemen om echte diepe ontspanning te bereiken. Dit omdat dit allemaal in verbinding staat met elkaar. Als je alleen het hoofd masseert, heeft het niet hetzelfde effect als wanneer je de nek en schouders ook masseert.
- Hoofdmassage werkt niet alleen op fysiek maar ook op psychisch en geestelijk niveau werkt. De geest ontspant en kalmeert ook. Daarbij zijn de hoofd en het gezicht heel gevoelig, omdat deze vol zitten met zenuwuiteinden. Het lichaam heeft enige voorbereiding nodig voordat men het hoofd kan masseren. Daarom begint men eerst bij de schouders en de nek. Als dit allemaal ontspannen is kan daarna het hoofd gemasseerd worden met het gezicht. Als we met het hoofd zouden beginnen, zouden bepaalde massagebewegingen pijn doen en heeft de massage het tegenovergestelde effect van wat het zou moeten hebben.
- De Indiase hoofdmassage is een dynamische massagevorm met afwisselend zachte en stevige massagebewegingen. Er zijn veel handelingen in een korte tijd. Elke handeling wordt 3 x herhaald, alvorens je doorgaat naar de volgende handeling. Zorg ervoor dat je korte nagels hebt. Deze liggende Indiase hoofdmassage mag lekker traag gebeuren, zodat iemand al snel in een diepe ontspanning wegzinkt.

-

- Laat de persoon die je masseert lekker ontspannen op de rug liggen op de massagetafel en neem zelf plaats aan het hoofd op een krukje op stoel.
- Adviseer om de ogen te sluiten zodat hij/zij zich beter kan ontspannen.
- Zorg ervoor dat je olie binnen handbereik hebt, zodat je zelf zo min mogelijk hoeft te verplaatsen.
- **Schouders en nek**
 - plaats je beide handen onder de schouderbladen en maak een strijkbeweging via de nek naar de schedelrand. Herhaal dit ongeveer 5 minuten om een diepe ontspanning te bereiken.
 - Net onder de schedelrand, daar waar de nek ophoudt, bevinden zich drukpunten. Geef druk met je vingertoppen langs de schedelrand, van binnen naar buiten.
 - Let het hoofd in beide handen en draai het hoofd rustig naar rechts, terwijl je het hoofd op je rechterhand laat rusten. Ga met je linkerhand door met de strijkbeweging vanaf de schouders tot aan de schedelrand en blijf pressie geven met de vingertoppen onder de schedelrand (ca. 5 keer)
 - Draai het hoofd voorzichtig naar de andere kant en herhaal hetzelfde (ca. 5 keer)

HOOFD EN GEZICHT

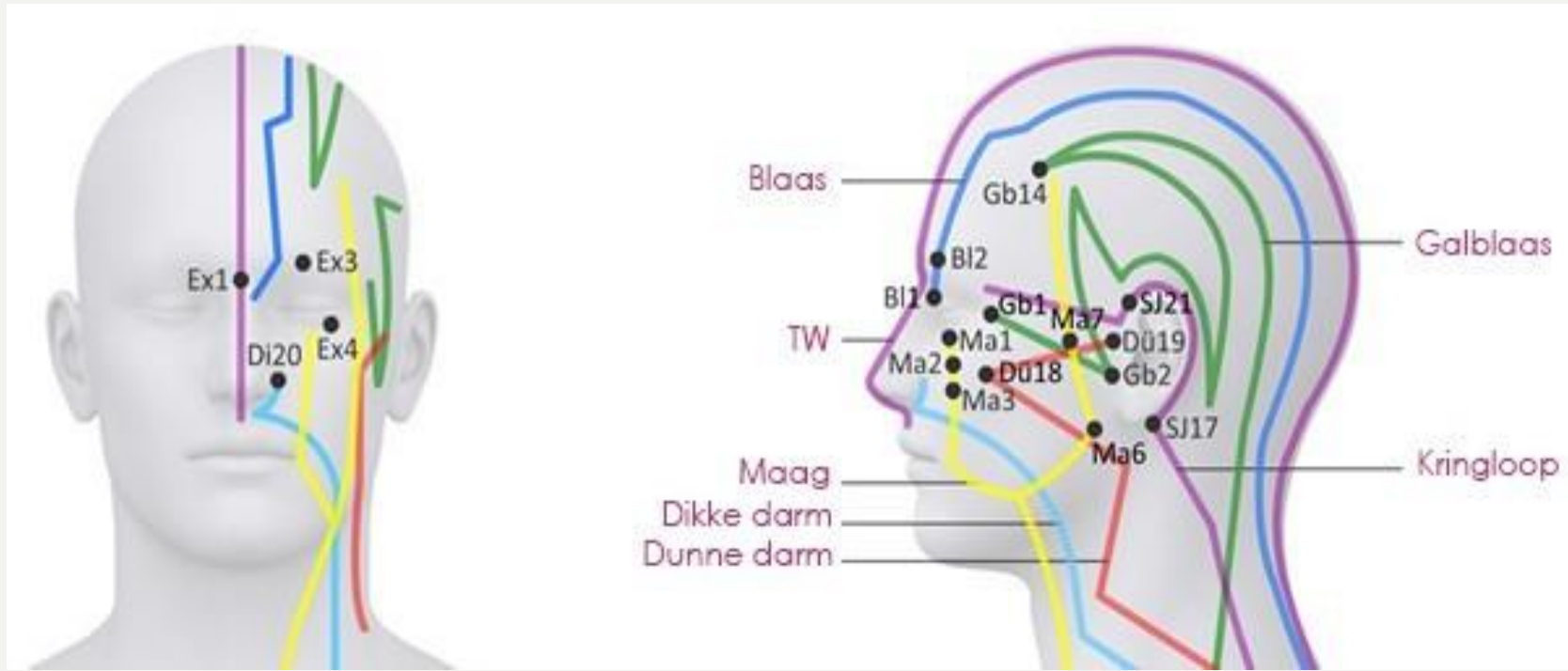
- Draai het weer terug in normale positie en strijk over het voorhoofd van binnen naar buiten en masseer de slapen krachtig (5 x).
- Strijk over het voorhoofd richting de oren en strijk met de vingertoppen weer omhoog en druk op het drukpunt net boven het jukbeen bij de oren (5x)
-
- Neem het hoofd opnieuw in beide handen en draai het hoofd voorzichtig naar rechts. Maak een strijkbeweging vanaf de schouders langs de nek en trek de vingers iets door omhoog over de hoofdhuid en begin dan met duim en wijsvinger pressie te geven over de galblaas meridiaan (zie plaatje)
- Draai het hoofd de andere kant op en herhaal dit aan de andere kant
- Geef met duim en wijsvinger pressie links over blaasmeridiaan en galblaas meridiaan en doe hetzelfde aan de rechterkant van het hoofd (7) Neem als uitgangspunt de beide einden van de wenkbrauw, trek denkbeeldig een rechte lijn naar de haargrens en geef vanaf daar pressie met je vingertoppen (duim en wijsvinger)l.
- Plaats één hand naast het hoofd om te stabiliseren en geef met één duim pressie over de middellijn van het hoofd (TW meridiaan= gouverneur meridiaan) 5x
- Plaats je duim op de fontanel en maak roterende bewegingen (5x)

- Masseer opnieuw met beide handen de schouders tot aan de schedelrand en maak dan omgekeerde vuisten van je handen en masseer vanaf de nek naar de schouders toe op de terugweg (herhaal 5 x).
- Plaats beide handen onder de schouderbladen en houdt even vast op het drukpunt halverwege het schouderblad (5x)
- Pas indien gewenst een beetje olie toe op het hoofd.
- maak met de vingertoppen een strijkbeweging langs de haargrens op het voorhoofd (5x)
- masseer het haar en de hoofdhuid met de vingertoppen
- plaats duim en vingers op de hoofdhuid en duw terwijl je de vingers naar elkaar toe laat glijden (spinnenkop effect)
- pak het haar beet en knijp er in, zo dicht mogelijk bij de haarwortel (5x) over de hele hoofdhuid.
- Herhaal indien gewenst schouders, strijkbeweging via de nek naar de schouderrand.
- Herhaal indien gewenst de pressie op de meridianen
- Herhaal indien gewenst de massagetechnieken op de hoofdhuid.

- - Dek de schouders toe voor je verder gaat met het gezicht.
 - Plaats de duimen op het voorhoofd en strijk met de vingers over het voorhoofd. (5x)
 - de slapen krachtig masseren (5x)
 - zachte pressie geven op de marmapunten bij het begin van de wenkbrauwen en over de wenkbrauwen strijken (5x)
 - onder en boven de wenkbrauwen kneden (5x)
 - de wangen masseren (5x) naar de oren toe en boven het jukbeen even vasthouden
 - de oren masseren evenals het oorlelletje
 - de oorlellen even ‘omvouden’ en dichtduwen (5x)
 - de kaaklijn masseren naar de oren toe (5x)
-

AFSLUITEN

- plaats de beide handen op de schouders
- duw op een uitademing de schouders tegelijkertijd naar beneden (3x)
- laat degene die je masseert even rustig liggend bijkomen.



6. OLIËN EN HUN WERKING

- Mocht je besluiten om de hoofdmassage een keer met olie uit te voeren, dan kan dit natuurlijk ook. Van oudsher worden massages met olie uitgevoerd vanwege de therapeutische werking.
- Er mag bijvoorbeeld nooit zonder olie over de huid gewreven worden omdat dit niet goed is voor de huid en pijn veroorzaakt. Dit verstoort de werking van het lichaam.
- Het wrijven van de huid mag dus niet zonder olie. Verder voorkomt olie uitdroging, het maakt de huid soepeler en voedt de huid. De olie kan ook de huid reinigen.
- In de ayurveda zegt men: wat je niet kan eten, moet je ook niet op je huid smeren. Alles wat het lichaam voedt, voedt ook de huid.
- Babyolie is een synthetische olie en deze legt alleen maar een laagje over de huid, maar voedt de huid eigenlijk niet.
-
- Het beste worden natuurlijke oliën gebruikt, omdat deze ook het beste door het lichaam worden geabsorbeerd.

OLIËN EN HUN WERKING

• Olijfolie

- In de Europese landen is olijfolie gemakkelijk te verkrijgen en bijna in elke keuken aanwezig. In India is dit weer moeilijker te verkrijgen en als het al verkrijgbaar is, is het buitengewoon duur.
- Olijfolie geneest zwellingen en pijn, verdrijft stijfheid in de spieren en bevordert de aanmaak van pigment. Olijfolie is een zware olie die vrij vet is en daarom goed voor een droge huid.

• Sesamolie

- Sesamolie (in zwart en wit te verkrijgen bij de toko) is een sterk geurende olie, die veel in de Aziatische keuken wordt gebruikt. In India wordt dit als basis gebruikt voor hoofdmassage. Sesamolie is een warme olie, vet en zwaar en heeft een antibacteriële werking (helpt bij huidschimmels) heeft tevens een antivirale werking en helpt bij het opheffen van blokkades in de bloedcirculatie.
- Sesamolie geeft een goede kleur aan de huid en versterkt het lichaamsweefsel.



OLIËN EN HUN WERKING

- **Kokosolie**
- Kokosolie is hard onder de 25 graden en wordt pas olie bij een temperatuur boven de 25 graden. Dit is verkrijgbaar bij de toko in potten. Kokosolie is een lichte olie.
- Kokosolie is een verkoelende olie, die zeer prettig ruikt en een prachtige glans aan het haar, zonder deze al te vette te maken.
- Kokosolie is bij het spoelen in de mond, erg goed tegen het versterken van tandvlees en het witter maken van tanden. Kokosolie is ook goed voor mensen met de ziekte van Crohn omdat het een gunstige werking op darmen en lever heeft. Het werkt kokosolie tegen kloven, tegen eczeem, bij brandwonden etc.
- Kokosolie wordt gemakkelijk door de huid opgenomen.
-
- **Amandelolie**
- Amandelolie is een olie die heel geschikt is voor massage. Amandelolie is een zachte olie, maar vormt vaak de basis voor speciale massageoliën. Deze worden vaak gemengd met etherische oliën.
- Amandelolie werkt verwarmend op het lichaam. Amandelolie is zoetig, zeer geschikt voor massage. Amandelolie bevat eiwitten, mineralen en lijkt op structuur een beetje op olijfolie. Amandelolie brengt de huid tot rust, maakt de huid sterk en is zeer huidverzorgend. Het ontspant de huid.



WANNEER WEL EN WANNEER GEEN INDIASE HOOFDMASSAGE?

- Er zijn bepaalde contra-indicaties, wat betekent dat er redenen of omstandigheden zijn waarin een massage dus niet uitgevoerd moet worden op iemand.
-
- teveel pijn: de afweerspanning wordt bij teveel pijn zo groot dat een massage zinloos is.
- bij koorts: Koorts verhoogt de stofwisseling. Door de massage zal de stofwisseling verhoogd worden en hierdoor stijgt ook de koorts.
- bij gezwellen: Kwaadaardige gezwellen: kans op uitzaaiingen van de cellen door massage. Goedaardige gezwellen: door massage wordt het zwellingsproces aangewakkerd.
- Open wonden: geen massage omwille van infectiegevaar. Wel evt. massage rondom de wonden voor een betere doorbloeding, wat de genezing bevordert.
- huidziekten: besmettelijk: gevaar van besmetting en uitbreiding. Niet besmettelijk: prikkeling van het huidziekteproces.
- Ontstekingen en chronische infectieziekten: het ontstekingsproces wordt meer geprikkeld door massage.
- niet op groeikraakbeen bij kinderen
- Bij spastische verlammingen: massage verhoogt de spasticiteit. Dit mag alleen maar door een specialistische therapeut behandeld worden.
- Reumatische aandoeningen: als de oorzaak onbekend is dan kan het proces verergeren, dan alleen door een specialistische therapeut laten doen.
- Als de oorzaak wel bekend is, dan kan er zachtjes gemasseerd worden. Dit kan de pijn enigzins verlichten of zelfs bestrijden.
- -spataders: niet rechtstreeks op spataderen masseren, dit is erg pijnlijk. Er mag wel omheen gemasseerd worden.
- zwangerschap: indien men korter dan 3 maanden zwanger is, dan niet masseren omdat de druk op bepaalde punten een lichte kans op miskraam kunnen veroorzaken. Na 3 maanden is de vrucht doorgaans sterk genoeg en kan er rustig gemasseerd worden.

**VEEL
MASSAGEPLEZIER
GEWENST!**



COPYRIGHT & DISCLAIMER

Voor de volledigheid sluiten we in deze module de complete disclaimer bij. Ik ga ervan uit dat jij, als deelnemer, de inhoud van deze training zult gebruiken voor de persoonlijke of zakelijke groei.

- Het copyright © van dit leerboek behorende bij deze training is vastgelegd door Ira Nagel. Het is niet toegestaan om de inhoud van dit werkboek en video's te verspreiden. Ongewenste verspreiding op welke manier dan ook zal juridische gevolgen hebben. Als deelnemer van deze cursus stem je er automatisch mee in dat elke overtreding hiervan onbetwist leidt tot een direct opeisbare boete van minimaal 10.000 euro per overtreding, plus een vergoeding van alle juridische kosten en een aanvullende schadeclaim. Bij twijfel niet doen of per e-mail toestemming vragen via:

info@namastecafe.nl

Het is toegestaan om korte tekstfragmenten en oneliners te citeren op social media onder vermelding van 'bron': Ira Nagel, Namaste'Cafe".

- Elke handeling die je doet naar aanleiding van deze online training is jouw eigen verantwoordelijkheid. Ira Nagel /of deNamaste'Cafe kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor consequenties en resultaten.
- Mijn training is bedoeld om je te helpen jezelf spiritueel te ontwikkelen, Wat jij doet met de door mij aangeboden kennis is geheel aan jou. Ik kan je alleen helpen door het delen van mijn kennis, • Op geen enkele wijze kan ik aansprakelijk worden gehouden voor jouw beslissingen, acties en resultaten op welk moment dan ook en onder alle omstandigheden.

Copyright ©2019 Namaste Cafe. All rights reserved.

