

# Indická antistresová masáž hlavy Champi



Indická masáž hlavy (antistresová) je léčivé ošetření hlavy, krku, ramen a horních částí paží. Ulevuje od napětí a každodenního stresu.

Velmi problematickou partií je krční páteř, která trpí nedostatkem pohybu v kombinaci dlouhodobě strnulou polohou hlavy. Napjaté krční svaly jsou častou příčinou bolestí hlavy. Postupně dochází k bolesti zad, tlaku v očích, neostrému vidění, migréně. Na hlavě je mnoho nervových zakončení, proto je masáž hlavy vnímána jako báječný a slastný zážitek, lék na bolesti hlavy, očí a napětí ve svalech krku a ramen. Zlepšuje též kvalitu vlasů. Navodí maximální relaxaci a uvolnění.

Tradiční indická masáž hlavy se praktikuje v Indii jako součást ájurvédského učení a je známá více než tisíc let. Ve své domovské zemi je součástí každodenního života, kdy ji provádějí většinou ženy při pravidelné péči o vzhled. Je zázračným lékem na fyzické i psychické problémy lidí všech věkových kategorií. Je to technika, která představuje spojení starověké kulturní tradice s požadavky moderního způsobu života. Je vhodná pro děti, dospělé i seniory.

## Indikace, účinky indické antistresové masáže hlavy

- pomáhá při odstranění depresí, úzkosti, podrážděnosti a mentální únavy
- zbavuje stresu a napětí
- napomáhá od bolesti hlavy, při obtížích typu migréna, při poruchách spánku, nespavosti, hučení v uších, zmírňuje oční napětí, zlepšuje zrak
- šetrně uvolňuje ztuhlé svaly, ulevuje od bolesti, zlepšuje cirkulaci krve ve ztuhlých svalech, vrací sílu a vitalitu
- obnovuje kloubní pohyblivost krku a ramen
- zlepšuje funkci imunitního systému
- okysličuje mozek, zlepšuje koncentraci, působí jako prevence stárnutí, podporuje činnost nervového systému
- výrazně vylepšuje stav pokožky hlavy, vlasy jsou po pravidelné masáži hustší, lesklejší a celkově kvalitnější, dochází k povzbuzení růstu vlasů (na přání klienta se v určité fázi masáže může použít olej)
- pomáhá zklidnit hyperaktivní děti, navodit harmonii, pohodu a rovnováhu

Kontraindikace, kdy není indická antistresová masáž hlavy vhodná:

- infekční onemocnění, horečka
- velmi vysoký nebo nízký krevní tlak
- místní infekce nebo zánět
- při poranění nebo těsně po operaci, nehodě nebo úrazu
- nádorové onemocnění
- onemocnění cév
- epilepsie
- lupénka

Masíruje se v sedě, přes oblečení. Masáž trvá 30-40 minut. Na tuto masáž si, prosím, vezměte pohodlné tričko bez límečku.

Doporučení: pravidelně 2 x měsíčně