

Kopfarbeit

Indische Kopfmassage

Die Kopfmassage spielt in Indien eine wichtige Rolle. Der Kopf, das Zentrum unserer Gedanken und Handlungen, wird dabei mit speziellen Griffen massiert. Ziel ist es, die Harmonie des Körpers wieder herzustellen und so Stressfaktoren unserer heutigen Zeit entgegenzuwirken. Die Massage findet inzwischen auch bei uns immer mehr Anklang.

Der Kopf ist die Krone des Körpers, das Epizentrum aller Gedanken, Handlungen und des Lebens. Trotzdem übersehen die meisten Behandlungskonzepte für den Körper den Nutzen einer wohltuenden Kopfreibung. In Indien hat die Kopfmassage immer eine Schlüsselrolle gespielt und wurde bereits in frühen ayurvedischen Texten vor fast 4000 Jahren erwähnt. Ein Gemisch aus warmem Öl und Gewürzen, mit langsamen Streichbewegungen in die Kopfhaut massiert, verspricht der indischen Frau

langes, glänzendes Haar, das ihr viel Bewunderung in der Gesellschaft brachte.

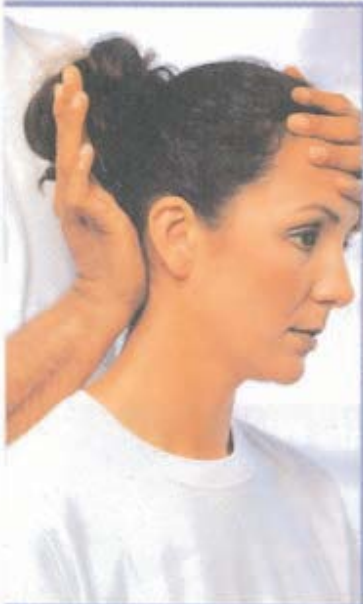
Selbst heute gilt diese alte Massagetechnik in vielen Teilen Indiens noch immer als unverzichtbarer Bestandteil der Körperkultur einer Frau. Sie geht jedoch mittlerweile über das ästhetische und rein oberflächliche hinaus und wird als die Behandlung der Zukunft geschätzt, die dem Kunden wirksam helfen kann, die Stresssituationen des modernen Lebens leichter zu verkraften.

Wellness-Angebote in der ganzen Welt beinhalten seit einiger Zeit auch



Nacktmassage: Eine Hand fixiert, die gespreizten Finger der anderen gehen über Schädelbasis, Nacken

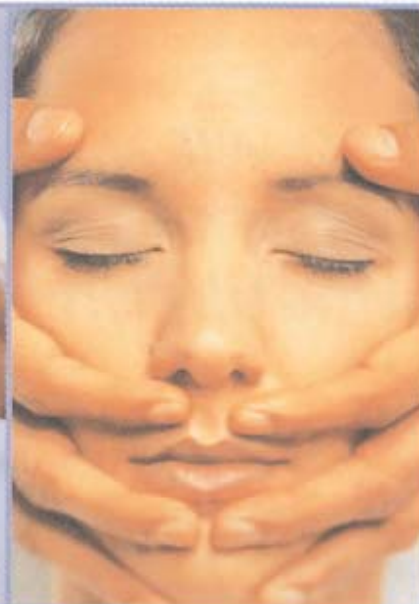
Foto: Darmingco



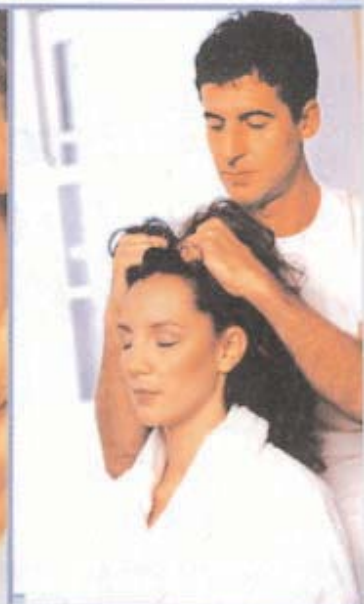
Handballmassage am unteren Hinterkopf: Legen Sie die rechte Hand als Stütze auf die Stirn, neigen Sie den Kopf nach vorn. Platzieren Sie den Handball Ihrer linken Hand an der Schädelbasis, führen Sie schnelle, leichte Reibungen aus



Kopfhautmassage: Stützen Sie den Kopf mit einer Hand von vorn. Führen Sie mit der Handfläche der anderen Hand eine sanfte, schnelle Reibebewegung aus. Vor dieser Massage erfolgt ein Massieren des oberen Rückens, der Schultern, der Oberarme und des Halses, um die Müdigkeit zu vertreiben



Entspannen Sie das Gesicht: Legen Sie die Hände auf das Gesicht Ihrer Kundin, so dass die Handflächen sich über den Wangen oder dem Kinn befinden, und führen Sie Ihre Finger dann sanft auf dem Gesicht auf und ab – eine wohltuende Massage für alle Gesichtsmuskeln



Sanftes Ziehen am Haarschaft: Fahren Sie mit Ihren Fingern zu beiden Seiten des Kopfes durch das Haar. Schließen Sie Ihre Finger zur Faust und ziehen Sie sanft am Haar. Setzen Sie diese Technik anschließend über den gesamten Kopf fort

die indische Kopfmassage, und Therapeuten in der privaten Praxis erfahren, wie einfach und lohnenswert diese Technik sein kann.

Die Wiederentdeckung einer traditionellen Massage

Im Jahr 1973 reiste Narendra Mehta, ein indischer Osteopath und Massagetherapeut, von Indien nach England, um Physiotherapie zu studieren. In den Jahren seines Engländeraufenthalts musste er mit Bestürzung erfahren, dass die meisten Massagen, sogar Ganzkörpermassagen, nicht weiter gingen als bis zum Hals und bis zu den Schultern.

In seiner Heimat Indien wurde die Kopfmassage als fester Bestandteil des Lebens hoch geschätzt, und er merkte, wie sehr er die wohltuenden Massagen beim heimischen Friseur oder zu Hause vermisste. Seit frühester Kindheit sehbehindert, war Narendra Mehta auf Berührungen außerordentlich sensibilisiert.

Im Jahr 1978 beschloss der Massagetherapeut, nach Indien zurückzukehren, um den physiologischen Nutzen der Kopfmassage zu erforschen. Er verbrachte die nächsten Jahre mit der Dokumentation der Fertigkeiten und Traditionen dieser Technik, ergänzte sie um seine persönlichen Erfahrungen und passte sie an den westlichen Geschmack an.

Er entwickelte eine Technik, die die Massage von Gesicht und Ohren, das Ausbalancieren des Chakra und die Kopfhautmassage miteinander verband. Er nannte seine Technik »Indische Champissage«, abgeleitet von Champi, dem indischen Wort für Kopfmassage.

Heute ist die Technik sowohl als Champissage als auch als indische Kopfmassage bekannt. Im Jahr 1995 wurde das London Centre of Indian Champissage International mit Narendra Mehta an der Spitze ins Leben gerufen.

Heute ist die Champissage in Großbritannien eine der am häufigsten durchgeführten ergänzenden Therapien zur Stressbekämpfung und das Konzept verbreitet sich schnell in den USA und Kanada.

Mit gezielten Griffen gegen Stress vorgehen

Beim heutigen schnellen Tempo unseres Lebens gehören Stress und damit verbundene Krankheiten zu unseren häufigsten Beschwerden. Muskelverspannungen, Migräne, Spannungskopfschmerz und auch zunehmende Konzentration von Giftstoffen im Körper sind weit verbreitet.

Champissage einschließlich sanfter, das Chakra ausgleichender Verfahren, die jeder erlernen kann, ist eine wirkungsvolle Art, um unseren Körper vom »Energemüll« des Alltags zu befreien.

Harmonie des Körpers wieder herstellen

»Die geschickte Platzierung der Hände des Therapeuten auf den oberen drei Chakras, Vishuddha, verantwortlich für den Bereich der Kehle und die zugehörigen Organe, Ajna, das Dritte Auge, auf der Stirn, und Sahasrara, das Master-Chakra, das mit dem Plexus der Zirbeldrüse verbunden ist und sich auf der Oberseite des Kopfes befindet, kombiniert mit visuellen und akustischen Reizen, bringen die angeborene

Zur Person

Narendra Mehta, B.A., D.O.C. ist Gründer, Lehrer und Anwender der »Indian Champissage«. Narendra, seit frühester Kindheit sehbehindert, hat einen ausgeprägten Tastsinn entwickelt.

Als Absolvent der Universität Bombay und qualifizierter Osteopath (Abschluss am College of Osteopaths, London), ging er 1978 nach Indien, um dort die Kopfmassage zu erforschen. Daraus folgte die Entwicklung seiner eigenen Therapie Champissage™, die seine Erfindung ist.



Narendra Mehta hat die »Indian Champissage« entwickelt

Heilenergie zurück ins Gleichgewicht und stellen die Harmonie im Körper wieder her«, erläutert Mehta. »Wenn sich der Kunde mental etwas lustlos fühlt, habe ich festgestellt, dass die gleichzeitige Bearbeitung des Kronen-Chakras und des Dritten Auges

die Aufmerksamkeit wieder anregt und das Freisetzen aufgeregter Gefühle ermöglicht.«

Mehtas Champissage-Behandlung beginnt mit der Massage des oberen Rückens, der Schultern, der Oberarme und des Halses, um die

TIPP zur Behandlung

Wertvolle Öle können die Kopfmassage intensivieren

Die indische Kopfmassage kann mit oder ohne Öl ausgeführt werden. Die Entscheidung sollten Sie vornehmlich dem Kunden/der Kundin überlassen, denn einige finden es nicht angenehm, mit »öligem Haar« den Rest des Tages zu verbringen.

Der Einsatz von Öl hat verschiedene Vorteile;

- die Hände gleiten leichter über die Haut/Kopfhaut
- die Öle werden von der Haut absorbiert und können damit noch einen therapeutischen Zweck erfüllen (Stärkung der Durchblutung, Stärkung der Haarwurzeln).

Weiche Öle eignen sich?

Sesamöl: Das beste Öl für die Indische Kopfmassage, das auch in der ayurvedischen Medizin Verwendung findet. Es reduziert Schwellungen und löst Muskelverspannungen und -schmerzen. Es hat eine positive nährnde Wirkung auf die Haut, kann aber bei sehr empfindlicher Haut möglicherweise Irritationen auslösen;

dann sollte auf Olivenöl ausgewichen werden. Sesamöl enthält Eisen und Phosphor und soll dadurch dem Ergrauen des Haares entgegenwirken. Traditionell ist es ein Öl, das gerne im Sommer benutzt wird.

Olivenöl: Kann Muskelschwellungen reduzieren und die Körpertemperatur erhöhen. Die Alternative zu Sesamöl bei sehr empfindlicher Haut.

Mandelöl: Gut geeignet, um den Körper zu erwärmen und jede Form von Schmerz oder Steifheit zu reduzieren.

Kokosnussöl: Hat ein wundervolles Aroma. Traditionell kommt das Öl im Frühling zum Einsatz. Es kann zu einem gesunden Haarwachstum anregen und hilft, die Haut zu nähren. Da Kokosnussöl bei Raumtemperatur fest wird, muss es zuvor in einem warmen Wasserbad erwärmt werden.

Neben den reinen Basisölen können diese auch mit ätherischen Ölen gemischt werden, um die Wirkung der Massage zu verstärken.

Hier eignen sich vor allem folgende ätherische Öle wie Sandelholz, Patchouli, Rose, Jasmin und Ylang-Ylang mit ausgleichender Wirkung, Karda-

mom, Ingwer, Zimt und Koriander mit stimulierender Wirkung.

Außerdem gibt es spezielle ätherische Öle für besondere Haarverhältnisse:

- **Graues Haar**
Kamille, Lemongrass
- **Trockenes/Strapaziertes Haar**
Ylang-Ylang, Sandelholz, Rosenholz
- **Normales Haar**
Rosengeranie, Lavendel, Rosmarin
- **Helles blondes Haar**
Lavendel, Zitrone
- **Dunkles Haar**
Sandelholz, Patchouli, Ylang-Ylang
- **Förderung des Haarwuchses**
Rosmarin
- **Juckende Kopfhaut**
Teebaumöl.

Wenn Sie ein Öl oder Ölgemisch für die Indische Kopfmassage verwenden, sollten Sie den Kunden bitten, dieses Öl für mindestens zwei Stunden, besser noch über Nacht einwirken zu lassen. Anschließend sollte es mit einem Kräutershampoo herausgewaschen werden (Tipp: Erst das Shampoo auf das Haar, dann das Haar nass machen).

Müdigkeit zu vertreiben. Darauf folgt eine Kopfhautmassage, die aus einer Reihe von zusammengehörenden Techniken besteht. Eine davon, die Scheibenwischertechnik, soll die Kopfhaut stimulieren und die Durchblutung verbessern. Der Therapeut platziert seine Hand über einem Ohr des Kunden, so dass die gespreizten Finger über der Stirn liegen. Mit dem Handballen der anderen Hand wird nun eine leichte Reibebewegung auf dieser Seite des Kopfes ausgeführt. Das Ganze wird dann auf der gegenüberliegenden Seite wiederholt.


Die nächste Technik ist eine Reibung mit der ganzen Hand. Während der Kopf mit einer Hand gestützt wird, übt der Therapeut mit den Fingerspitzen und dem Handballen der anderen Hand einen festen Druck aus, wobei er die Kopfhaut auf und ab bewegt. Dies nährt das Haar von den Wurzeln her und leitet Spannungen ab.

Weitere Techniken wie Kneten, Streichen, Zupfen und Klopfen der Kopfhaut und das Haars erweisen sich stets als zutiefst entspannend. Die Techniken werden nacheinander ausgeführt, wobei der Therapeut entscheiden kann, mehr Zeit auf eine bestimmte Bewegung zu verwenden, wenn dies seinem Kunden gut tut.

Die Massage wird dann an den Schläfen fortgesetzt. Sie werden mit festen, kreisförmigen Bewegungen gerieben, um Verspannungen um die Augen und Spannungskopfschmerz zu lindern.

Kopfmassage integriert in Wellness-Behandlungen

Die Champissage kann auch ohne Öl durchgeführt werden. Dadurch ist sie vielfältig einsetzbar. Sie eignet sich zum Beispiel für so genannte Quickbehandlungen, das heißt zur schnellen Erfrischung zwischendurch. Sie können Sie aber auch in eine ausgiebige Wellnessbehandlung integrieren.

Die meisten Wellness-Einrichtungen, die diese Behandlung im Angebot haben, bieten ihren Kunden auch die Verwendung von Ayurveda-Ölen an. Je nach Vorliebe des Kunden werden angewärmte Kokosnuss-, Sesam-, Oliven- und Pflanzenöle eingesetzt. 

Bogusława Olschok arbeitete mehrere Jahre in einer Agentur, bevor sie 2002 bei Dermologica anging. Die Internationalität des Unternehmens lernte sie bei einem längeren Aufenthalt in Großbritannien schätzen. Narendra Mehta konnte sie während eines Kongresses in Barcelona kennen lernen. Bogusława Olschok ist heute verantwortlich für den Bereich Marketing und PR.

