

Hoofdmassage

Copyright 2015 Esoterra. Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook.

De uitgever is niet aansprakelijk voor schade die het gevolg zou zijn van verkeerde vermelding van enig gegeven in deze uitgave.

Inhoud

INLEIDING	1
WELK DOEL HEEFT EEN HOOFDMASSAGE	3
VOORDAT JE GAAT MASSEREN	4
RITUELEN	5
JE LICHAAM IS HET INSTRUMENT	8
DE MASSAGE	9
Schouders/nek	9
Hoofd	12
Gezicht	14
MARMA MASSAGE VAN HET GEZICHT	17

Inleiding

Het hoofd koel houden, het hoofd erbij houden, ergens een hard hoofd in hebben, een plaat voor je kop hebben, hoofd- en bijzaken, niet op je achterhoofd gevallen zijn, het hoofd van de school, jezelf voor je kop slaan.

Er zijn voor geen enkel lichaamsdeel zoveel spreekwoorden als voor het hoofd. Logisch wellicht, het hoofd is het centrum van ons bestaan. We eten, ruiken, zien, horen en we denken ermee. In de huidige maatschappij zijn er hele volksstammen die de rest van het lichaam eigenlijk niet nodig hebben.

Het hoofd is dan ook een ideale plek om te masseren. Naast dat er ontzettend veel spieren en zenuwuiteinden op je hoofd zitten, kunnen er ook veel spanningen ophopen. Om juist het hoofd met al haar indrukken te masseren, kan leiden tot een snelle en diepe ontspanning.

De hoofdmassage is net als massage in het algemeen al duizenden jaren oud. In onze huidige leefstijl (mobiele telefoons, autorijden, reclame, veel mensen, drukke baan etc.) met al haar duizenden indrukken is de hoofdmassage echter nog weldadiger geworden.

Onderzoek in oude geschriften van medici heeft ontdekt dat er voor de 19^e eeuw geen melding werd gemaakt van hoofdpijn. Hoofdpijn bestond vroeger gewoonweg niet!!

Behalve als je een bijl in je hoofd kreeg uiteraard (niet alles van vroeger was beter).

Heel veel plezier met de workshop en de verworven kennis. Je zult merken dat het heel bijzonder is om iemands hoofd te masseren.

Met vriendelijke groeten,
Stefan van Rossum

‘A HAPPY MIND IS MEDICINE; NO BETTER PRESCRIPTION EXISTS’

ANCIENT PROVERB

Welk doel heeft een hoofdmassage

Het menselijk lichaam symboliseert een boom met zijn wortels in het hoofd.

De volledige controle van de lichaamsfuncties (hersenen/centrale zenuwstelsel/hormonen) wordt gereguleerd door de hersenen.

Dus de zorg en de behandeling die je geeft aan het hoofd heeft zijn uitwerking op alle delen van het lichaam, zoals een boom die het water met zijn voedingsstoffen tot zich neemt via de wortels en deze zo verspreid naar de takken en bladeren.

Hoofdmassage vitaliseert geest en lichaam. Het verhoogt de stroom van hersenvocht (cerebro-spinale vloeistof) en balanceert de hypofyse (de dirigent van het hormonale orkest) en pijnappelklier (ook wel zetel van de ziel genoemd en derde oog, 6^e chakra).

De stress van het dagelijkse leven beïnvloedt de geest en deze mentale stress is van invloed op onze fysieke gezondheid.

Het is dus een niet te onderschatten behandeling die een grote positieve invloed heeft op het reduceren van stress en stress gerelateerde klachten.

VOORDELEN HOOFDMASSAGE:

- Verbeterd de toevoer van verse zuurstof naar de hersenen.
- Ontspant het zenuwstelsel en elimineert de vermoeidheid als gevolg van mentale spanning en druk.
- Verbeterd de circulatie van het vitale hersen- en ruggenmergvocht.
- Verlaagt productie van cortisol en adrenaline
- Verhoogd de afscheiding van groeihormonen en enzymen, die noodzakelijk zijn voor de groei en ontwikkeling van de hersencellen.
- Vertraagd haaruitval en vroegtijdig kaal en grijs worden.
- Verhoogt serotonine productie, depressieve mensen hebben laag serotonine gehalte
- Verhoogt de weerstand

Voordat je gaat masseren

- Zorg dat je comfortabele kleding aan hebt, waarin je je makkelijk kan bewegen. Shirt met korte mouwen of hemdje. Draag geen ringen en/of armbanden en zorg dat je nagels kort zijn.
- Zorg ervoor dat de ruimte waarin je masseert behaaglijk warm is. Iemand die stil ligt kan het snellere koud krijgen, houdt hier rekening mee met toedekken van je cliënt.
- De ruimte waarin je masseert liefst met zo min mogelijk daglicht en een kaarsje of gedempt licht.

INTAKE

Als je gaat masseren, is het belangrijk om te weten of de cliënt klachten heeft, of bepaalde blessures.

Hier volgen een aantal vragen die je kan stellen:

- Wat zijn uw verwachtingen van de massage
- Zijn er fysieke klachten/blessures
- Zijn er nog belangrijke zaken die ik van te voren dien te weten zoals: medicijn gebruik, lichamelijke aandoeningen etc.
- Vind u het prettig als er muziek is tijdens de massage of liever stilte

Als mensen medicijnen innemen met een gele sticker erop kan de massage het zenuwstelsel beïnvloeden.

Dit betekent niet dat je niet mag masseren maar dat je het voorlegt als mogelijk risico.

CONTRA INDICATIES

NB. Hieronder vind je een aantal contra indicaties die vaak genoemd worden, echter bij de meeste heb ik een speciale noot, aangegeven met een *, die ik in de workshop nader uitleg.....

Blijf dicht bij jezelf en doe ten alle tijden alleen iets als het voor jou goed voelt.

- Koorts
- Acute infecties
- Iemand die een medische behandeling ondergaat *
- Open wonden *
- Psoriasis *
- Huiduitslag *
- Te hoge/lage bloeddruk *
- Bloeduitstortingen *
- Wonden/recente littekens *

Rituelen

De rituelen die we gaan gebruiken in deze massage zijn ontworpen om het stress niveau direct te kunnen verlagen.

Door te werken met ademhaling en ontspannings technieken help je het lichaam zich te normaliseren, wat een diepgaand effect heeft op de hele behandeling.

De rituelen zijn ontworpen om je gast/cliënt te begeleiden in de overgang van de drukke buitenwereld naar de ontspannende omgeving van je massage ruimte.

Het doel is om bewust een verbinding met je gast aan te gaan, aan het begin en einde van je behandeling, zodat zij een diep gevoel van welzijn kunnen bereiken.

Door middel van intentie, aanraking en aroma zorg je ervoor dat je gast/cliënt in de juiste staat van ontspanning komt om alle voordelen van de behandeling helemaal tot zich te kunnen nemen.

Adem en aroma helpen bij de vermindering van stress. Door de combinatie van diepe ademhaling en aroma spreek je het parasympatisch zenuwstelsel aan, waardoor het lichaam in een staat van rust komt en zich zo kan herstellen van de effecten van stress.

OPENINGSRITUELEN

GEURREIS

Bij het inhaleren van een pure bloemen of planten geur, creëren de natuurlijke chemische componenten hiervan fysieke en emotionele veranderingen. Afhankelijk van de geur voelt de persoon zich meer kalm en ontspannen of juist blijer en energiever.

Door het doen van een geurreis help je je gast/cliënt in het kiezen van de juiste geur die hij of zij op dat moment het meest nodig heeft voor de juiste balans tussen geest, lichaam. Dit kan per behandeling verschillen.

1. Laat de cliënt uit 2/3 geuren kiezen
2. Leg uit dat het gebruik van geur helpt bij het verbeteren van de gemoedstoestand tijdens de behandeling.
3. Vraag ze de ogen te sluiten en die geur te kiezen waar ze zich het meest prettig bij voelen
4. Plaats je duim bij het derde oog (intuïtie) en je middelvinger op de kruin (het vrijlaten van de energie in het lichaam).
5. Houd de geur bij de neus, zodanig dat ze de geur ook kunnen ruiken
6. Vraag de cliënt diep in te ademen door de neus, bij de uitademing laat je je duim over het voorhoofd naar de kruin glijden.
7. Herhaal dit met de volgende geur(en)

Voordelen van de geurreis:

- Je bevordert een diepe ademhaling en bewustwording hiervan.
- Je bevordert ontspanning

Kalmerende geuren	Activerende geuren	Tegen depressie/Angst
Lavendel	Eucalyptus	Bergamot
Sandelhout	Rozemarijn	Neroli
Vanille	Pepermunt	Jasmijn
Kaneel	Sinaasappel	Patchoeli
Roos	Bergamot	Petitgrain

NB. Dit is een kleine greep uit een hoeveelheid geuren, er is hier veel over te vinden op internet

BALANCING MOVEMENTS

Een andere verbinding ontstaat door aanraking. D.m.v. een warme, liefdevolle aanraking komen positieve, natuurlijke chemische stoffen vrij.

Westerse mensen zijn veelal denkers, door het lichaam aan te raken haal je het denken naar beneden.

Bij de Balancing Movements combineer je strekkingen, compressie en wiegende bewegingen. Dit verlicht de spanning en stress die zich in bepaalde delen van het lichaam heeft opgehoopt en zorgt ervoor dat de levensenergie weer kan stromen. Als masseur helpt het je ook om even goed bij jezelf te komen alvorens je met de daadwerkelijke massage begint.

1. Bedek met je handen de oren en houd dit 5 seconden vast
2. Omvat het achterhoofd en til deze zachtjes omhoog, kin naar de borst, zodat er een lichte stretch ontstaat. Herhaal 3x
3. Plaats je handen op de nek/schouders, geef tegelijkertijd druk op de schouders, herhaal dit totdat je voelt dat de schouders ontspannen.
4. Geef druk met je handen over het hele lichaam startend bij de schouders richting de voeten
5. Wieg het lichaam zachtjes door met je onderarmen lichte druk te geven tegen de benen, beginnende vanaf de heup. Herhaal de andere kant
6. Eindig met een enkel stretch. Omvat de enkels en op de uitademing van de gast/cliënt trek je de benen naar je toe.

SLUITINGS RITUELEN

Met behulp van sluitings rituelen haal je je cliënt weer op een relaxte manier uit de ontspanning.

Dit kan je weer doen met behulp van een *geur*.

Pepermunt olie is een goede afsluiter, deze verfrist en maakt alert zonder al te sterk te zijn.

- Als je klaar bent met de behandeling plaats je een druppel pepermunt olie op je handen, houd deze bij de neus van je gast/cliënt, en vraag deze rustig een paar keer door de neus in- en uit te ademen.

HOT TOWEL

Met behulp van een warme, vochtige handdoek kan je aan het einde van je behandeling een nek-stretch uitvoeren.

Je kan bij het prepareren van je handdoeken al een aroma toevoegen of je sprayt een olie direct voor gebruik op je handdoek.

Plaats de handdoek onder de nek, pak de handdoek aan weerszijde beet en trek de handdoek iets omhoog en naar je toe, hierdoor geef je de nek een lichte stretch.

Je lichaam is het instrument

HOUDING VAN DE MASSEUR

Je lichaam is het instrument. Dat betekent dat je erg goed let op je eigen houding en hoe en welke spieren/lichaamsdelen je inzet.

Meestal is pijn het perfecte signaal dat je iets verkeerd doet. Voel bewust waar de pijn zit, hoe het kan ontstaan en hoe je een ontlastende houding kunt aannemen.

Hieronder een overzicht van de meest voorkomende 'valkuilen':

- Onbewust je schouders optrekken als je masseert zodat je schouderspieren verzuren.
- Vergeten te ademen; als je te geconcentreerd bezig bent, kun je wel eens zo opgaan in je werk dat je vergeet door te ademen.
- Teveel voorover leunen; Belast de onderrug
- Voeten te dicht bij elkaar; hoe langer je bent hoe breder je voeten uit elkaar
- Je hoofd teveel naar beneden gekanteld, of je hoofd te dicht bij je handen.
- Je armen te ver van je romp houden. Doe een stapje naar voren.

De perfecte houding van een masseur is als deze geen enkele belasting van zijn/ haar eigen lichaam ervaart, de voeten stevig en gegrond op de bodem staan, en het lichaam soepel en in balans is.

De massage

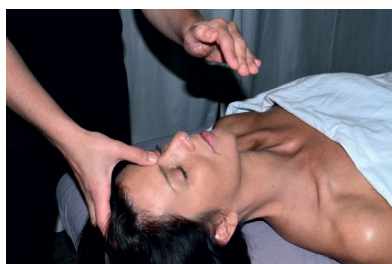
HOOFDMASSAGE OP DE TAFEL

- Schouders/Nek
- Hoofd
- Gezicht

SCHOUDERS/NEK

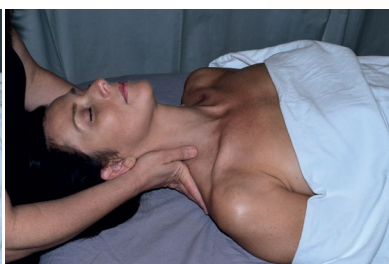
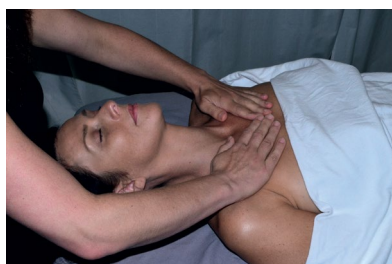
1. OPENINGSRITUEEL

Leg je duim op het 6e Chakra (3e oog) en je middelvinger op het 7e Chakra (kruin). Vraag je cliënt 3 keer diep, naar de buik, in en uit te ademen door de neus. (liefst met een kalmerend aroma die je op de andere hand aanbrengt bv Lavendel, Kaneel, Roos)



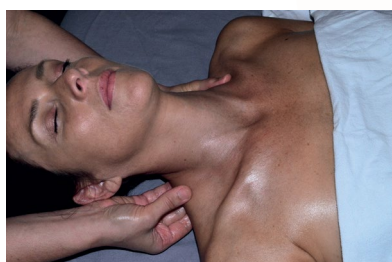
2. EFFLEURAGES

Strijk met de handen over decolleté, schouders naar de nek en eindig bij het achterhoofd. Bij de laatste handeling omvat je het achterhoofd met beide handen, leun zelf iets naar achter waardoor je de nek een lichte stretch geeft.



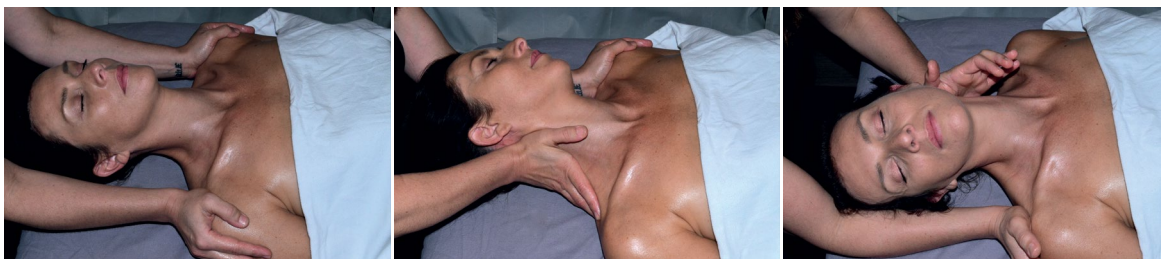
3. KNEDEN

Plaats je handen, met handpalm naar boven, onder beide schouders (Duck grip). Knead de Trapezius om en om.



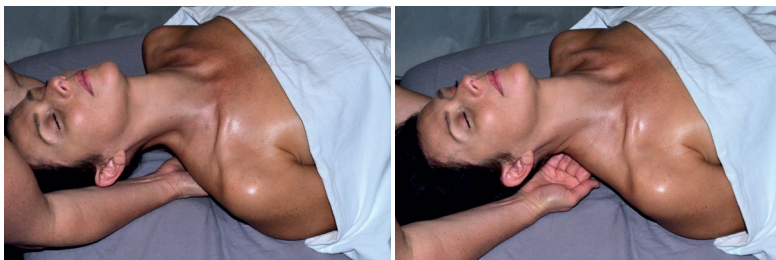
4. WIEGEN

Plaats beide handen op uiteinde schouders. Beweeg 1 hand naar binnen richting nek en eindig met de duimmuis bij het achterhoofd(hierdoor draait het hoofd opzij). Glij dan weer terug en tegelijkertijd breng je de andere hand richting achterhoofd. Hierdoor ontstaat een wiegende beweging.



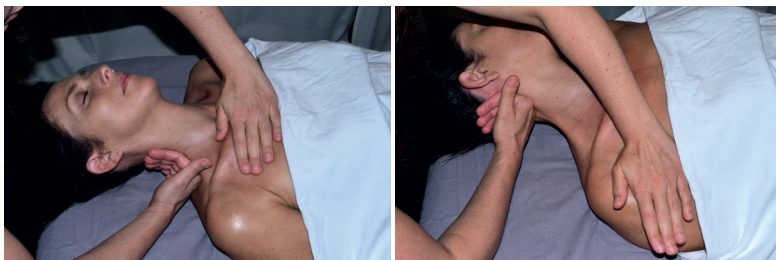
5. LOPEN

Plaats beide handen, met handpalm naar boven, onder de schouders. 'Loop' in kleine stapjes steeds verder onder de schouderbladen door. Gebruik je vingers/armen als een soort hefboom waardoor je goed onder de rug kan komen. Als je onder de schouderbladen zit trek je je handen tegelijkertijd naar je toe terwijl je met je vingers druk geeft op de huid en spieren.



6. NEKSTRETCH

Plaats je linkerhand net onder rechter sleutelbeen (vingers wijzen opzij) en je rechterhand als een open vuist op de rechterkant van de trapezius. Tegelijkertijd beweeg je beide handen in tegengestelde richting waardoor je de nek stretcht. Voer de druk steeds iets meer op. Het hoofd draait hierdoor automatisch weer naar 1 kant. Ga nu aan deze zijde door met techniek 7.



7. KNEDEN AAN 1 ZIJDE

Plaats beide handen onder 1 schouder, handpalmen weer naar boven, Duck grip.
Kneed de Trapezius spier.



8. SCHEPPEN

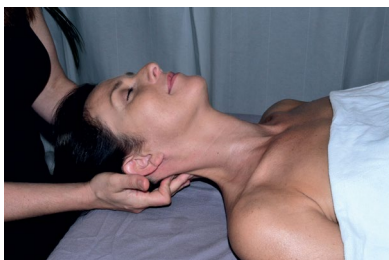
Breng het hoofd rustig terug naar het midden. Til met 1 hand het hoofd iets op en met de andere hand pak je de nek tussen duim en vingers (V-hand) en maak een draaiende/scheppende beweging. Verplaats je hand zodat je de hele nek meepakt.



HERHAAL NU 6, 7 EN 8 AAN DE ANDERE KANT

9. EFFLEURAGE

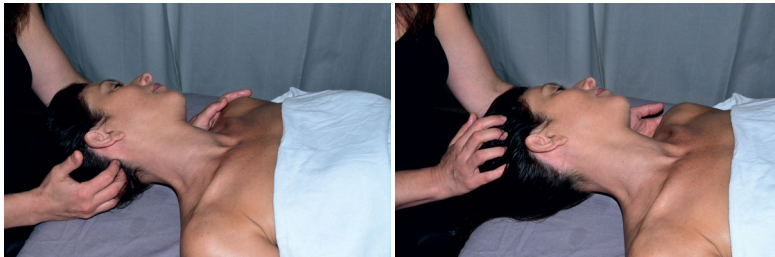
Eindig met een paar korte effleurages over schouders en nek en maak een terugkrabbende beweging met je vingers bij het achterhoofd



HOOFD

1. SCHROBBEN

Plaats je vingertoppen bij de schedelrand, net boven het oor en maak een schrobbende beweging met je vingers. Verplaats je vingers steeds iets omhoog tot aan de kruin en pak dan de volgende baan vanaf de schedelrand omhoog.



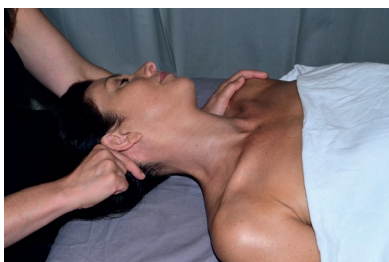
2. SHAMPOO

Zet je vingers gespreid op het hoofd. Geef druk en draai de hoofdhuid los.



3. KNEDEN

Begin net boven het oor. Pak de huid tussen duim en wijsvinger, breng de vingers naar elkaar toe waardoor een knedende beweging ontstaat, je kneed de huid. Verplaats zo steeds je hand.



4. KAMMEN

'Kam' het haar met je vingertoppen/nagels. Wissel beide handen af. Werk vanaf de schedelrand omhoog.



5. SCHEPPEN

Breng het hoofd rustig terug naar het midden. Til met 1 hand het hoofd iets op en met de andere hand pak je de nek tussen duim en vingers (V-hand) en maak een draaiende/scheppende beweging. Verplaats je hand zodat je de hele nek meepakt.



Draai nu het hoofd naar de andere kant en herhaal stappen 1 t/m 7.

GEZICHT

1. EFFLEURAGE

Plaats je handen in een 'namaste houding' op midden voorhoofd. Laat je handen afglijden naar de zijkant. Verplaats je handen dan in dezelfde houding naar neus en kingebied.



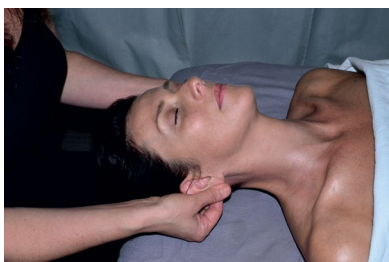
2. HAARGRENSLIFT

Maak met je vingers een terugkrabbende beweging over het voorhoofd, langs de haargrens. 'Lift' hierbij ook echt de huid. Werk van het midden voorhoofd naar de zijkanten tot onder het oor.



3. OREN

Pak de oorschelp tussen duim en wijsvinger en geef druk, pak het hele oor mee. Herhaal maar maak dan een wrijvende beweging (het geldteken)



4. AFSLUITING

Plaats 1 hand onder de schedelrand en met de andere hand omsluit je het voorhoofd, geef nu tegelijkertijd druk met beide handen, houdt een paar seconden vast en laat de druk dan los. Herhaal 3 keer



5. SLUITINGSRITUEEL

Vraag je cliënt 3 keer diep in en uit te ademen door de neus. (liefst met een verkwikkend/active-rend aroma bv Pepermunt, Sinaasappel, Tangerine)

