

Masaža glave sređuje misli i ublažava stres

Što možemo učiniti za sebe, u svega par minuta, i utjecati na tjeskobno ili stresno stanje? Možemo si - izmasirati lice, tjeme i vlasište. Naime, ova jednostavna masaža, poput čarolije, može odagnati veliki niz tegoba, otpustiti napetost i umor. Osim što ćemo masažom potaknuti cirkulaciju lica i glave, naša koža dobit će zdravi sjaj, a kosa će biti nahranjena i ojačana

Svakodnevno mnoge misli, emocije i događaji prolete kroz našu glavu. Ne čudi stoga činjenica da svi ponekad osjetimo mentalni umor, nesposobni smo razumno odlučivati, nezadovoljni smo, blokirani... Ukoliko smo duže vremena izloženi takvom stanju mogu se javiti razne bolesti kao: migrena, depresija, ukočenost i bol u vratnom dijelu i sljepoočnicama, grčevi mišića lica i razne druge bolesti.

Postoji li jednostavan lijek? Što možemo učiniti za sebe, u svega par minuta, i utjecati na ovo stanje - možemo si izmasirati lice, tjeme i vlasište. Naime, ova jednostavna masaža, poput čarolije, može maknuti veliki niz tegoba, otpustiti napetost i umor. Osim što ćemo masažom potaknuti cirkulaciju lica i glave, naša put dobit će zdravi sjaj, a kosa će biti nahranjena i ojačana.

Uljana repica stimulira aktivnost mozga

Za ovu prigodu možete izaberite biljno ulje uljane repice koje je bogato esencijalnim masnim kiselinama i vitaminom E, a stimulira aktivnosti mozga ili pak ulje jojobe koja uravnotežuje kiselost kože. U 20 ml biljnog ulja možete dodati 5-8 kapi eteričnog ulja lavande prave ili ylang ylanga. Kombinacija ova dva cvjetna ulja opustit će vas, ublažiti stres, nemir, uzbuđenost, ali ujedno njegovati kožu.

Također možete koristiti sandal koji umiruje um ili cedar koji uklanja energetske blokade i brigu. Ukoliko ne želite zamastiti kosu, vlasište se može opustiti i samim dodirrom, te čvrstim pokretima ruku.

Samomasaža lica

Lice masirajte nježno i blago vrhovima prstiju, kružnim pokretima, prođite svaki dio

lica strpljivo i polako. Tjeme i glavu možete masirati čvršće i snažnije, naročito na području kosti. Za vrijeme masaže prođite sve dijelove glave: vilicu, uši, sljepoočnice, nos.... Kosu nježno prolazite prstima kao da je češljate, izvlačite lagano prema sebi. Prepustite se svojoj intuiciji, neka vas prsti vode sami.

Akupresurne točke

Redovita masaža glave opušta, balansira, otpušta stres. Akupresurne točke, koje se tu nalaze, dobro su bile poznate starim Kinezima koji su na taj način dovodili u ravnotežu svoje psihičko i fizičko zdravlje. Pritiskom na točke glave i lica može se djelovati kod hunjavice, zubobolje, tegoba u klimakteriju, smetnji vegetativnog sustava, glavobolja, tegoba sa sinusima... Osjetite te točke koje su bolne, lagano ih masirajte, tek toliko da bude ugodno, pratite s kojim dijelom tijela je povezana ta točka. Pritiskom na ove točke šaljemo impulse koji dovode ili odvođe nagomilanu energiju. Osim pritiska na točke glave, isto možemo postići laganima tapkanjem po predjelima glave, povlačenjem kose ili samo četkanjem kose. Ovi pokreti odlični su za vlasište, jačaju korijen i kosu. Trajanje istoga može biti manje od minute.

Glava kao osnovna čakra

Ako se zagledamo, dublje ispod površine našeg fizičkog tijela, naći ćemo energetsko tijelo i čakre. Imamo 7 glavnih čakri koje su energetski centri koji hrane i podržavaju naše fizičko i psihičko zdravlje, te više sporednih. Masažom glave utječemo direktno na njih dvije: čeonu i krunsku čakru. Kada ove čakre ne funkcioniraju kako treba ili je njihov rad začepljen i slab osoba ima zbrkane misli, predodžbu o stvarnosti koja je netočna, stvaralačke ideje su blokirane ili će se silno namučiti dok njezine ideje ne budu realizirane. Također to je i osoba koja nije u dodiru s duhovnošću, Bogom, niti je integrirana sa Svemirom.

Dobra briga o sebi znači svakodnevnu vještinu, a uključuje zdravu prehranu, ispravnu higijenu, tjelesnu vježbu, meditaciju i opuštanje, intimnost, prijatelje, osobne izazove. I možda sve to izgleda komplicirano i nemoguće, no počnimo barem s par minuta (samo)masaže glave i tjemena koja će s dovoljnom količinom ljubavi i strpljenja sigurno će donijeti veliki uspjeh, dobrobit, te biti korak naprijed u brzi za sebe.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr