



Tato masáž je jedna z masážních technik z naší nabídky, která pomáhá nabudit lymfatický systém, zlepšuje oběh krve, uvolňuje stres a uvolňuje horní cesty dýchací, vlastně vše najednou. **Co všechno se na hlavě a obličeji projevuje?**

Pokud bychom nachvíli odbočili z ájurvédské medicíny do medicíny čínské a podívali se například na akupunkturní dráhy, zjistili bychom že na hlavě a obličeji má nějakým způsobem zastoupení každá dráha, tedy dobrou masáží hlavy a obličeje jsme schopni stimulovat celý organismus od pat až po konečky vlasů. A to bez pochyby zjistíte i sami na sobě, že Vám po této masáži vytráví a budete se celkově cítit lépe.

### **Jak vlastně vznikají svalové blokace a jak je rozpustit?**

Při této masáži obzvláště by bylo dobré si trochu více popovídat o tom, jak se jemně odstraňují svalové blokace a kam všude se promítají. Ájurvéda učí, že vše souvisí se vším a tedy například malý otok na palci na noze může způsobit akutní bolest za krkem, protože palec ovlivňuje techniku chůze a ta ovlivňuje držení hlavy.

Tedy masáží hlavy pomáháme nepřímo ovlivnit bloky v celém těle. Svalové blokace se nejlépe odstraní jemnou masáží podél zmíněného svalu, tak se v něm obnoví tok krve a rychleji se odstraní metabolické zplodiny, které svalu brání se volně pohybovat.

### **Masáž hlavy a obličeje, nástin průběhu**

Hlava se začíná masírovat jemnými krouživými pohyby okolo spánků, což je na hlavě jedno z hlavních míst kde se shromažďuje napětí ze stresu, a pak se pomalými středně hlubokými pokyby v masáži postupuje směrem k vrcholku hlavy, kde jsou umístěny úpony svalů které souvisí s mimikou a nepřímo i s držením hlavy. Poté se přechází na masáž obličeje, kde největší péče je věnována čelu a oblasti třetího oka, která má také souvislosti se stresem a dýchacími cestami, načež se masáž zvolna přesunuje k ušním boltcům a poté i jemné masáží krku.

### **Masáž hlavy a obličeje neobyčejně stimuluje lymfatický systém**

Mnoha místy na hlavě a obličeji probíhají lymfatickými cévy, nejznámějšími místy asi jsou místa za čelistí pod ušním boltcem a na vnitřní spodní straně čelisti. Tato místa často zkušeně prohmatává lékař, když zjišťuje, zda vás netrápí nějaká infekce či viróza. Jemnou masáží těchto

bodů po celé hlavě zdravě stimulujete lymfatický systém, aby začal z mezibuněčných prostor vysávat zplodiny a pustil se do čištění mízy.

### **Jak poznám že bych měl na masáž hlavy a obličeje zajít?**

Hlavními indikátory jsou migrény, nespavost a bolesti za krkem případně v ramenou a horní části zad. Nepřímými metodami si tak pomůžete tyto bloky rozpustit a ještě u toho povzbudíte svůj lymfatický systém a horní cesty dýchací.

Tato masáž je ideální opakovaně a je skoro nepostradatelná při stresu. Co se týče zapomenutí pracovního stresu a navození příjemné pohody například před víkendem, tak na tuto masáž nic nemá, prostě díky její neobyčejné relaxační síle, která je schopna rozpustit ledovce.

### **Jaký olej na masáž hlavy používáme?**

Návod na tento olej vychází ze starodávného receptu, kde se smíchají speciálním postupem byliny jako Brahmi Gotu Kola (*bacopa monnieri*), Amalaki (*Emblika lékařská*), Ašvaganda (*withania somenifera*), Šatavari (*asparagus racemosus*), Bala (*sida cordifolia*), Bringaradž (*eclipta alba*) v sezamovém oleji.

### **Relax po masáži hlavy**

Po této masáži je nejlepší relax. Vzhledem k tomu že masáž je hlavně cílena na rozpuštění bloků, oživení oběhu krve, lymfy a pročištění celého organismu, je ideální si zbytek dne nechat volný, uložit se do vany a relaxovat.

Nejllepší je minimálně dvě hodiny nedělat nic pracovního, jinak přijde velká část masáže nazmar, díky tomu že si narušíte relaxační a pročišťující proces.