

# Indická masáž hlavy

*... jedna z velice efektivních relaxačních aktivit – i v rukách laiků 😊*

---



# Indická relaxační masáž hlavy

co to vlastně je??

---

- **Indická masáž hlavy** je velice jemná masáž hlavy, krku, ramen a horní části paží, které efektivně zmírňuje napětí v příslušných svalových skupinách, zmírňuje případné bolesti hlavy či očí, **navozuje pocit duševní pohody a klidu.**
  - **Tradiční masáž hlavy** se praktikovala v Indii v rámci **ajurvédského učení** již před více než tisíci lety. Prováděly ji většinou ženy, a to při každodenní péči o vzhled. Tyto praktiky ovšem prováděli i holiči, kteří obcházeli domy a nabízeli nejen péči o vlasy, ale i tzv. „**champi**“ (zajímavé je, že slovo šampón má kořeny v hindském „champi“), což byla **masáž hlavy, zaměřená na celkové uvolnění, osvěžení a navození pohody.**
-

# Indická relaxační masáž hlavy

*jak se provádí??*

---

- **V indické masáži hlavy je mnoho základních doteků**, které mají různý význam a různé využití. Tak jako u každé masáže, je i u **Indické masáže hlavy** důležitý **sled hmatů** (doteků), **jejich směr a intenzita**. To vše je ovšem potřeba **přizpůsobit specifické situaci** konkrétní masáže konkrétního masírovaného člověka.
-

# Indická relaxační masáž hlavy

## *jaké jsou základní masážní hmaty?*

---

### □ **Spojení**

Jde o velmi účinnou masážní techniku, masírující položí ruce jemně po stranách hlavy. Po chvíli se přesune a položí ruce na jeho čelo a zadní část hlavy.

### □ **Naklánění**

Vychází z předchozí techniky, přičemž přidává jemné kývání hlavy (ze strany na stranu a poté dopředu a dozadu).

### □ **Hlazení**

Jemný a plynulý pohyb, prováděný prsty, palci, rukama popř. předloktím.

### □ **Kroužení**

Krouživé pohyby prováděné prsty, palci, celou rukou či loktem.

### □ **Tlak**

Statická technika, prováděná prsty, palci, celou rukou nebo předloktím, využívá kombinace přitlaku a uvolnění.

### □ **Štípání**

Jde o sevření kůže mezi prsty a palci masírujícího.

### □ **Drbání**

Tato technika se nejvíce podobá běžnému „šamponování“, užívanému při mytí vlasů. Masírující ohne prsty tak, že jsou v jedné linii a všemi prsty jemně masíruje hlavu.

---

# Indická relaxační masáž hlavy

## *jaké jsou základní masážní hmaty?*

---

### ☐ **Tahání za vlasy**

Masírující vjede prsty do vlasů masírovaného blízko kořínků a stiskne prsty. Vlasy chvíli pevně drží a táhne ruce ven směrem ke konečkům vlasů.

### ☐ **Poklepávání**

Tento hmat se dá přirovnat k bubnování, masírovaný při něm volně drží prsty a konečky prstů rychle poklepává do hlavy, šíje či ramen masírovaného.

### ☐ **Sekání**

Sekání je prudší než poklepávání, ruce jsou při pohybu natažené a pevné, rychle poklepáváme malíkovou hranou ruky, přičemž tento hmat používáme na ramenou a horní části zad.

### ☐ **Klouzání palcem**

Masírující položí prsty na hlavu masírovaného tak, jako kdyby chtěl přitlačit, opře se do nich a poté jimi sklouzne v žádaném směru.

### ☐ **Tažení šíje**

Jde o velice účinný uvolňující hmat, spočívající v zatlačení hlavy masírovaného dopředu a pomalém protahování hlavy do strany až do krajní (ještě pohodlné a příjemné) polohy. Totéž se pak opakuje na druhou stranu.

### ☐ **Tlačení**

Tento pohyb se provádí spodní hranou dlaně, spočívá v tlačení na některá místa hlavy a poté sklouznutí rukou po rameni.

---

# Indická relaxační masáž hlavy

## *jaké jsou základní masážní hmaty?*

---

### ☐ **Mačkání**

Tento hmat je podobný jako „štípání“, ale pokrývá větší oblast a může být proveden silněji.

### ☐ **Klouzání**

Masírující klouže rukama, pěstmi nebo předloktími po masírovaném místě s použitím mírného tlaku.

### ☐ **Mačkání a tahání**

Tato technika se používá na zádech a šíji, masírující jednou rukou zmáčkne sval a pomalu ho táhne ven, na konci pohybu hmat uvolní a tím se uvolní sval.

### ☐ **Zvednutí a uvolnění ramen**

Masírující si stoupne za masírovaného, ruce položí pod jeho lokty, pevně je uchopí a zvedne nahoru a poté pustí. Ramena sama klesnou a uvolní se.

### ☐ **Tření**

Jde o rychlý třecí pohyb otevřenou rukou či pěstí. Hmat se používá na ramena, šíji a horní část zad.

### ☐ **Hnětení**

Hnětení se užívá v horní části zad, paží a ramen, spočívá v opakovaném hnětení svalů (lze přirovnat k hnětení těsta), a to od spodu dlaní k prstům.

---

# *Videoukázka Indické masáže hlavy*

---

[http://www.youtube.com/watch?v=xnwZ\\_L\\_rVh4](http://www.youtube.com/watch?v=xnwZ_L_rVh4)

děkujeme vám za pozornost

*Alice Kopečná*  
*Alice Prokopová*

---