

Intialainen päähieronta

16.1.2012

Intialainen päähieronta on äärimmäisen rentouttava ja miellyttävä hoito, joka sopii kaikenikäisille. Hoito vaikuttaa sekä fyysisellä, emotionaalisella, että mentaalisella tasolla. Olo on jo puolen tunnin hoidon jälkeen seesteinen ja ajatukset ovat kirkkaat ja rauhalliset. Hoidon vaikutus tuntuu vireystason paranemisena ja vaikutus jatkuu vielä seuraavien päivien ajan.

Intiassa päähierontaa, *alkujaan ayurvedista* hoitomenetelmää, on käytetty jo vuosituhansia sitten. Sitä on käytetty perinteisesti perheenjäsenten hieronnassa ja erityisesti naiset hoitavat sillä päätään ja hiuksiaan käyttäen erilaisia öljyjä. Myös partureiden palveluihin kuuluu päähieronta.

Intialainen fysioterapeutti, refleksologi, osteopaatti ja hieroja Narendra Mehta, toi modernin intialaisen päähieronnan Englantiin (1981) ja kehitti hoitomuotoa edelleen lisäten siihen hartiasseudun, olkavarsien sekä kasvojen hieronnan.

Selkä, hartiat, yläraajat, niska ja pää ovat tärkeitä energiakeskuksia. Esim. stressi, ja jännitys aiheuttavat sekä niskan jäykkyyttä, kipuja selässä, hartioilla ja olkavarsissa, että päänsärkyjä ja silmäoireita.

Narendra Mehta käytti intialaisen perimätiedon ohella hyväkseen tietämystään meridiaaneista, akupisteistä, heijasteista, sekä chakroista kehittäessään hoitotekniikkaa. Nykyään hänellä on Lontoossa kurssikeskus, The London Centre of Indian Champissage, jossa hän kouluttaa terapeutteja ympäri maailmaa.

Intialainen päähieronta on kosketusterapiaa. Pelkästään jo istuminen hiljaa ja hierojan käsien tunteminen pään päällä auttaa monia vapautumaan stressistä ja kokemaan hyvänolon tunnetta.

Hoito muodostuu sarjasta hierontaliikkeitä; taputuksia ja tukistuksia, joilla käsitellään rytmikkäästi, tehokkaasti, mutta hellävaraisesti

hartianseutu, olkavarret, niska ja pää sekä kasvot. Tämän lisäksi painellaan ja hierotaan ylävartalon ja pään alueen akupisteitä, sekä kasvojen heijastealueita.

Hoito helpottaa lihasjännitystä, lisää verenkiertoa ja elvyttää solujen hapensaantia ja poistaa sekä fyysisiä tukoksia- että tunnetukoksia. Hoidossa pyritään saamaan keho luonnolliseen tasapainoon, sekä potilasta saavuttamaan sekä fyysistä, että psyykkistä hyvinvointia.

Tässä hoidossa voit rentoutua turvallisesti ja tuntea, että sinusta pidetään huolta. Jokainen hoito on erilainen ja ainutkertainen

Hoito tehdään siten, että istut tuolilla vaatteet päällä (mieluiten puuvillainen t-paita, tai ohut pitkähihainen paita). Hoitoon tullaan mielellään siten, että hiukset olisivat mahdollisimman puhtaat ilman muotoilutuotteita.

Hoitoa voidaan antaa yksittäisiä kertoja, tai sarjana, ihan oman tunteuksesi mukaan

Hoidosta saadaan apua mm.

- hius- ja päänahan ongelmiin
- päänsärkyyn
- lihasjännityksiin
- verenkiertohäiriöihin
- rasittuisiin silmiin
- stressiin
- unettomuuteen
- energiatukoksiin
- leukanivelten pinnetiloihin
- kasvohermosärkyihin, purentasärkyihin
- poskionteloiden tukkoisuuteen

Anna itsellesi hetki aikaa irtautua arjestaja ja tule intialaiseen päähierontaan! Voit antaa myös lahjakortin ystävälle, aviopuolisolle, lapselle...

HUOM!

Erilaisista vammoista ja sairauksista kärsiville hierontaa ei suositella ilman lääkärin suostumusta

Hoito kestää n. 30 minuuttia ja teen sitä kotonani Kirkkonummella, tai Espoossa Kivenlahdessa Beauty Point -kauneushoitolassa. Tilaa aikasi. puh. 0400-619255 / [mirja.poikkeus\(a\)pp.inet.fi](mailto:mirja.poikkeus(a)pp.inet.fi) T:mi Sinisävel/Mirja Poikkeus

