

Indische Kopfmassage (Champissage)

Diese Massagetechnik hat eine jahrtausendealte Tradition in Indien. Sie basiert auf dem ayurvedischen System. Das Wort Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und bedeutet das Wissen vom Leben. Das Ziel dieser alternativmedizinischen Massage ist es, Balance von Seele, Geist und Körper zu erreichen bzw. wieder herzustellen. Denn wenn die Energie nicht richtig fließen kann, baut sich negative Energie auf und verursacht so mentale Unpässlichkeiten, Schmerzen und Verspannungen.

Die Wirkung von Champissage

Die Massage umfasst die Kopfhaut, die Schultern, den oberen Rückenbereich, sowie das Gesicht und das Dekolleté. Gerade in diesen o.a. Bereichen stauen sich emotionaler Stress, Verspannungen, aber auch Haltungsfehler. Die Massage gibt z.B. wieder frisches Aussehen, sie regt den Haarwuchs an. Die Haarwurzeln werden besser durchblutet. Sie verhilft wieder zu Energie und Vitalität, sie wirkt Depressionen und Stress entgegen, sie lockert Verspannungen. Aber auch Angstzustände, Kopfschmerzen, Migräne und Schlaflosigkeit können sich stark verbessern. Die indische Kopfmassage hilft auch durch bessere Versorgung des Gehirns mit sauerstoffreicherem Blut (tiefere Atmung während der Massage) bei Konzentrationsschwierigkeiten und verhilft zu einer besseren Gedächtnisleistung.

Man ist danach gelöst und zufrieden. Durch die Verwendung natürlicher Öle und duftender ätherischer Öle werden Wohlbefinden und Gesundheit gefördert.

Vorteile der Champissage:

Man muss sich nicht ganz entkleiden. Diese Massage muss nicht unbedingt mit Öl durchgeführt werden, obwohl dies wesentlich wirkungsvoller ist.

Der Ablauf:

Die indische Kopfmassage besteht aus verschiedenen Kombinationen von beruhigenden, langsamen, streichelnden und raschen, stimulierenden Grifftechniken. Durch Fingerdruck entlang der Energiemeridiane und durch tiefenwirksame Massagestreichungen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich werden Verspannungen gelöst. Danach wird über Druckpunkte an der Kopfhaut und im Gesicht stimuliert, Müdigkeit und Stress wird beseitigt.

Diese besonders effektive Massageart ist ein idealer Ausgleich zu den hohen Anforderungen in unserer Leistungsgesellschaft, wo immer mehr Druck und Stress den Menschen gesundheitlich zusetzen. Sie gibt uns die Möglichkeit sich „GANZ“ und im „JETZT und HIER“ zu fühlen. Abschalten, entspannen, erholen und wieder neu und energiegeladen durchstarten.