

Indian Head Massage

L'art indien du massage de la tête

by | par Amarjeet S. Bhamra ATMA IHM

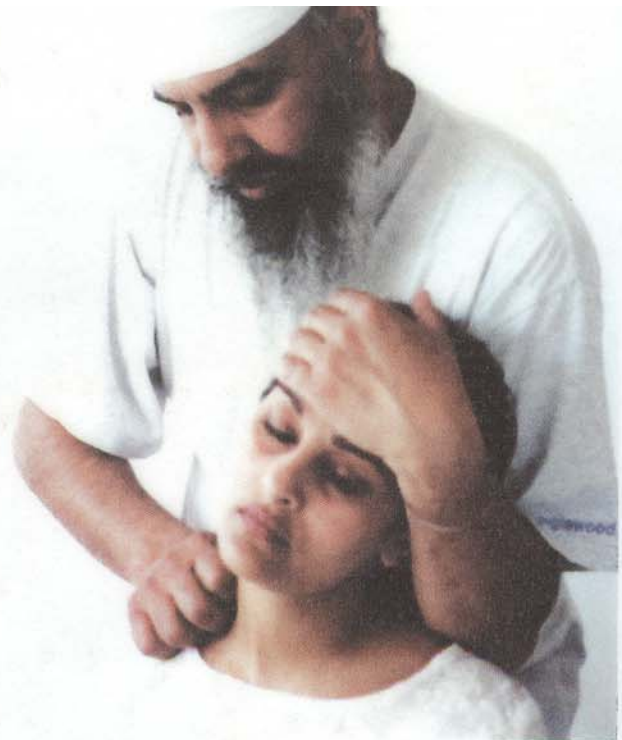
The healing traditions of India offer us a wealth of information in the practical matters of our health and well-being. Indian Head Massage is part of the Ayurvedic healing system. This a safe, simple yet effective stress-busting treatment for anyone with aching shoulders, tight necks, tension headaches, eyestrain, insomnia, anxiety, depression, hair loss, sinus congestion and those suffering from a lack of concentration.

The beauty of having an Indian Head Massage treatment is that the client does not have to undress and sits in a comfortable chair. The therapist works from behind the client and performs a flowing sequence of movements commencing from the shoulder and upper back areas, through the neck, ears, scalp and ending with the face. The movements are based on the combination of effleurage, stroking, kneading, friction, percussion and pressure point techniques.

The use of oils in the massage on the scalp has a strong influence on the condition of the hair. Hair growth is said to be stimulated as regular head massage with vegetable oils keeps the hair strong and lustrous. Massaging the scalp stimulates the flow of blood to the follicles, bearing nutrients for healthy hair growth.

The approach taken with Indian Head Massage is holistic. There is a detailed consultation as well as a list of contra-indications a therapist has to take into consideration before treatment. The treatment lasts one hour and should not be blended with another therapy. As preventative medicine, there are no restrictions to the number of Indian Head Massage treatments one can have.

Indian Head Massage is practiced by a wide range of individuals; hairdressers, beauty therapists, complementary practitioners and health care professionals looking to enhance their portfolio of skills as well as individuals new to complementary medicine. Members of the Institute of Indian Head Massage have to follow a strict code of professional ethics and conduct at all times. The Institute is a professional accreditation body representing the interests of its members. They do not treat specific ailments, but treat the person



Le massage de la tête est une tradition très ancienne qui se pratique encore en Inde et est de plus en plus appréciée dans notre société. Cette technique s'intègre au système ayurvédique. Il s'agit d'un traitement sûr, simple et efficace pour éliminer le stress chez les gens qui ont de la tension dans les épaules et le cou, souffrent d'insomnie, d'anxiété, de dépression, d'alopécie, de congestion des sinus, des douleurs oculaires et ont du mal à se concentrer.

Ce qui est formidable avec ce type de massage c'est qu'il n'est pas nécessaire de se déshabiller. Le client s'assoit dans un fauteuil confortable; le thérapeute se place derrière lui et fait une série de mouvements en partant des épaules et du haut du dos, pour remonter vers le cou, les oreilles, le cuir chevelu et le visage. Les mouvements allient les techniques de l'effleurage, de la caresse, du pétrissage, du frottement, de la percussion et des points de pression.

L'usage d'huiles de massage sur le cuir chevelu influe considérablement sur l'état des cheveux. On dit que des massages fréquents de la tête à l'aide d'huiles végétales stimulent la pousse des cheveux, qui deviennent vigoureux et brillants.

Le massage de la tête s'effectue selon une démarche holistique. Le thérapeute procède auparavant à une consultation détaillée et établit une liste de contre-indication. Le traitement dure une heure et ne doit pas se faire en conjonction avec une autre thérapie. On peut se faire autant de massages de la tête que l'on veut.

Beaucoup de professionnels pratiquent l'art indien du massage de la tête: coiffeurs, esthéticiennes, praticiens complémentaires et professionnels des soins de santé soucieux de se spécialiser et d'offrir des services complémentaires. Les membres de l'Institute of Indian Head Massage doivent suivre un code de déontologie très strict en tout temps. L'institut est un organisme d'accréditation professionnelle qui représente les intérêts de ses adhérents. Ceux-ci ne sont pas censés soigner des maux précis, ils doivent soigner les gens en stimulant et équilibrant le corps, l'esprit et l'âme.

Pouvoir diagnostiquer l'état des padmas, mieux connus sous le nom de chakras, fait partie intégrante de l'art indien du massage de la tête. Les chakras sont des centres d'énergie spirituelle qui se

by stimulating and balancing the body, mind and spirit.

Part of the Indian Head Massage treatment is to be able to diagnose the state of Padmas, popularly known as Chakras. Chakras are spiritual energy gates/centres in the body that are active at all times. Each Chakra corresponds to a different gland and governs specific parts of the physical body and area of psychological and spiritual development. Assisting these energy centers to remain unblocked is a highly effective way of resisting ill health. Prana (vital force) moves through the Chakras or to produce different psychic states. Modern biological science explains this as the chemical changes produced by the endocrine glands and ductless glands whose secretions mix into the body's bloodstream directly and instantaneously. Once the prana enters through the Chakras, it is then distributed in a complex network of 72,000 subtle energy channels or Nadis. By working on the chakra/nadi system in Indian Head Massage we can achieve a very balanced therapeutic effect.

The human body is a highly sophisticated organism imbued with the vital dimensions of body, mind and spirit. Most doctors aren't always trained to recognize problems beyond the physical. Humans are organic beings with a physiology designed to assimilate organic substances, not manufactured chemicals. Imbalance in mental and spiritual spheres cannot be separated from the physical, so intricately are these interwoven. The future will belong to integrated medicine

For more information, visit The Institute of Indian Head Massage at www.indianheadmassage.org or email info@indianheadmassage.org

trouvent dans le corps et sont continuellement actifs. Chaque chakra correspond à une glande différente et gouverne des parties précises du corps physique et du développement psychologique et spirituel. Veiller à ce que ces centres d'énergie ne soient pas bloqués est un moyen extrêmement efficace de résister à la maladie. Le prana (force vitale) circule dans les chakras afin de produire divers états psychiques. Selon la science biologique moderne, il s'agit des changements chimiques produits par les glandes endocrines et les glandes sans conduit dont les sécrétions se mêlent directement et spontanément à la circulation sanguine. Lorsque le prana passe par les chakras, il circule dans un réseau complexe de 72 000 conduits énergétiques appelés aussi nadis. En agissant sur le système des chakras et des nadis, au moyen de l'art indien du massage de la tête, nous pouvons obtenir un effet thérapeutique très équilibré.

Le corps humain est un organisme extrêmement complexe animé par les dimensions vitales du corps, de l'âme et de l'esprit. Très souvent, les médecins ne reçoivent pas une formation qui leur permet de reconnaître d'autres problèmes que physiques. Les êtres humains sont des êtres organiques dont la physiologie a été conçue pour assimiler les substances organiques et non des produits chimiques fabriqués. Les sphères mentales et spirituelles sont si intimement mêlées qu'elles ne se distinguent pas du physique. L'avenir appartient à la médecine intégrée.

Pour plus de renseignements, consulter l'Institute of Indian Head Massage à www.indianheadmassage.org ou envoyer un courriel à info@indianheadmassage.org



Benefits

- Calming to the respiratory system
- Improves blood circulation to head and neck area
- Increased blood flow increases nourishment to the muscles and can promote hair growth
- Improves lymphatic drainage from the head and neck thus aiding in the removal of waste and toxins
- Improves muscle tone
- Increased circulation of cerebral spinal fluid around the brain
- Helps improve mobility in the neck/shoulder region
- Relieves tension and adhesions in muscle tissue by assisting the removal of waste accumulated in muscle tissue and by the stretching/manipulation of fibres
- Relieves eyestrain, headaches, sinusitis, congestion and insomnia

Bienfaits

- Calme le système respiratoire
- Améliore la circulation sanguine autour de la tête et du cou
- Une meilleure circulation sanguine accroît l'alimentation des muscles et peut promouvoir la pousse des cheveux
- Améliore le drainage lymphatique de la tête et du cou, ce qui accélère l'élimination des déchets et toxines
- Améliore le tonus musculaire
- Accroît la circulation du liquide céphalo-rachidien autour du cerveau
- Mouvements passifs et manipulations qui éliminent la tension, la mobilité dans la région du cou et des épaules
- Aide à éliminer la tension et les adhérences dans le tissu musculaire en débarrassant le corps des déchets et en étirant et manipulant les fibres
- Soulage les douleurs oculaires, les maux de tête, la sinusite, la congestion et l'insomnie