

Selbstmassage Kopf und Nacken

Die Vorbereitung

Stellen Sie das Haarwasser bereit, und setzen Sie sich in lockerer, bequemer Haltung nah an den Tisch, die Füße etwas vorgeschoben und flach auf den Boden. Öffnen Sie oder lockern Sie enge Kleidung oder Gürtel.

Das Haarwasser verteilen

Verteilen Sie das Wasser gleichmäßig auf der gesamten Kopfhaut- mit einer Pipette Strich für Strich von der Stirn und den Schläfen zum Nacken hin.

Die Kopfhaut "shampoonieren"

Stützen Sie die Ellenbogen bequem auf den Tisch, und massieren sie die ganze Kopfhaut von der Stirn zum Nacken- mit allen Fingern, in kreisenden Bewegungen, so als wollten Sie die Haare shampoonieren.

Den Nacken austreichen

Streichen Sie den Nacken zum Schlüsselbein hin aus- mit beiden Händen gleichzeitig, dreimal hintereinander (halten Sie immer mit einer Hand Kontakt!).

An den Haaren ziehen

Fassen Sie zum Abschluss mit beiden Händen in Ihre Haare, und ziehen Sie diese locker nach oben, ohne daran zu zerren.

Pfefferminz-Massage für einen klaren Kopf

Bei Kopfschmerzen und Migräne

Bei dieser Variante der Kopfmassage verwenden Sie als Haarwasser Pfefferminzöl, das Sie pur oder verdünnt auftragen. Es wirkt lokal kühlend und ist deshalb bestens geeignet zur Linderung von Kopfschmerzen und Migräne. Diese kühlende Wirkung können Sie noch verstärken:

Eis für die Nackenpartie

Nach der Kopfmassage reiben sie die gesamte Nackenpartie mit einem Eiswürfel ein; anschließend wedeln Sie diesen Bereich mit einem Fächer, kleinen Handtuch oder einem Stück Zeitung kalte Luft zu oder benutzen einen Kaltluftfön.