

Lähtökohtana vanha elämän tiede

Intialainen päähieronta pohjautuu vuosituhantiseen Auyrvedaan ("Elämän tiede, tieto"), jonka mukaan terveys koostuu fyysisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin tasapainosta. Sen päämääränä on lisätä vuosia elämään ja edistää täydellistä terveyttä. Päähieronnasta syntyneet sijoittuvat vähintään 1000 vuoden taakse intialaisten perheiden perinteisiin. Jo alkuaikoina tämän hieronnasta tavoitteena oli hoitaa koko kehoa kokonaisvaltaisesti ja se onkin erinomaisesti rentouttava hoitomuoto.

Intialaisen päähieronnasta länsimaisen version isä on Lontoossa asuva intialaissyntyinen osteopaatti ja hierontaterapeutti Narendra Mehta. Yhdistämällä tutkimuksensa intialaisen päähierontaperinteen monimuotoisuudesta ja länsimaisen hartiahieronnasta opeista Mehta kehitti hoitomuodon, joka on johtanut yksinkertaisen hartiaseudun ja pään hieronnasta yhdistelmän leviämiseen lukuisiin maihin, myös Suomeen. Hoitomuotona intialainen päähieronta löysi tiensä meille vasta vuonna 1999 Mehtan oppilaan, irlantilaisentytisen Dee Ahernin myötä. Varsinaisen kotiutumisen suomalaisen kulttuuriin hoito koki Ahernin oppilaan, stressinhallinnan menetelmäkouluttajan Satu Pusan kautta, kun hoito tuli oppiaineeksi kesäyliopistoihin ympäri Suomen vuonna 2004. Samalla Pusa kirjoitti aiheesta ensimmäisen suomenkielisen oppikirjan. Sitten hän on opettanut tätä hoitomuotoa ammatillisena täydennyskoulutuksena myös sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksissa.

Voimaa stressipesusta

Intialaisen päähieronnasta taito on levinnyt laajasti ympäri Suomen ja taitajista löytyy niin omaksi ja lähipiirinsä iloksi hoitoa antavia kuin ammatillisesti asiaan perehtyneitä taitajia. Hoitoa antavat ovat usein hieroja, fysioterapeutteja, luontaishoitoja tai muita rentouttamisen ammattilaisia sekä kampaajia ja kosmetologeja. Tämä hoitomuoto on varmasti tulevaisuudenkin kysytyimpiä stressinhallintamenetelmiä.

Hoitoa voi kysellä IPH-taitajilta osoitteesta www.voimapaikka.fi. Listalta löytyy tuhatkunta kurssin käynnystä joko ammattimaisesti tai harrastuspohjalta hoitoa antavan taitajan yhteystiedot. Myös kurssikalenteri löytyy samoilta nettisivuilta.

Lisätietoja:

Intialaisen päähieronnasta (IPH-) taitajat:
www.voimapaikka.fi

Satu Pusa: Intialainen päähieronta - elämänilon lähteille stressipesulla, Sun Text Oy, 2004.

Voimapaikka Sun Text Oy
Satu Pusa
puh. 0400 854005, faksi 05- 541 1008,
satu.pusa@voimapaikka.fi
www.voimapaikka.fi



INTIALAINEN PÄÄHIERONTA - pesee stressin pois ja nostaa elämänilon pintaan



Intialainen päähieronta yhdistää loistavasti tuhatvuotisen pään hierontaperinteen sekä stressialttiin niska-hartiaseudun hieronnasta.

Menetelmää voisi kuvata ehkä osuvammin stressipesuksi sen nopeasti stressiä purkavan vaikutuksen perusteella.

Eksoottisesta nimestä huolimatta kyse on siis länsimaiseen elämäntapaan sopivasta, yksinkertaisesta ja rauhoittavasta hieronnasta, joka laukaisee stressiä ja helpottaa sen aiheuttamia oireita.

Miten päähieronta vaikuttaa?

Intialainen päähieronta vapauttaa verenkiertoa pään, niskan, hartioiden ja käsivarsien seudulla. Hapen ja ravinteiden vaikutus paranee ja kuona-aineiden poistuminen tehostuu tällä stressin kuormittamalla kehon alueella. Lihas- ja hemokudosten rentoutuessa lihaskäynnitys pienenee ja liikkuvuus lisääntyy. Tämä voi helpottaa erilaisia kiputiloja kuten käynnityspäänsärkyä. Vaikutukset esim. päänsärlyn hoidossa näkyvätkin usein jo 1-2. hoitokerran aikana. Yleisesti käynnitystilojen purkamiseen suositellaan 4-7 kerran hoitosarjaa, alkuun viikon välein, myöhemmät hoitokerrat esim. 1-2 kuukauden välein.

Pään hierominen vahvistaa hiuspohjan verenkiertoa nopeuttaen solujen uusiutumiskykyä ja edistää tervettä hiustenkasvua. Silmien alueen verenkierron aktivoituminen puolestaan rentouttaa ja rauhoittaa silmien lihaksistoa kirkastaen katsetta ja vähentää niiden väsymistä. Vilkastunut verenkierto kuljettaa aivoille happea. Se parantaa keskittymistä ja selkeyttää ajattelua sekä helpottaa henkistä väsymystä.

Hoidosta ovat saaneet apua myös lukuisat migreenistä kärsivät, hoito tulee kuitenkin ajoittain migreenikohtauksen jälkeiseen aikaan, ettei kohtauksen aikainen kipu lisääntyä hieromisesta. Apua on saatu myös stressitinnitukseen, poskiontelotulehduksiin, kuukautisia edeltävään turvotukseen ja kireyteen. Moni mainitsee unen laadun parantuneen, lähes poikkeuksetta hoidon jälkeen hoidetut kuvaavat unen olleen rauhoittavaa ja syvää.

Vaikka hoito on hellävaraista ja miellyttävää, on vakavissa ja kroonisissa sairaustiloissa aina syytä tarkistaa hieronnasta soveltuvuus hoitavalta lääkäriltään.

Intialainen päähieronta toimii kokonaisvaltaisesti vaikuttaen kehon ja mielen stressitilojen vähentymiseen. Rentoutuminen kasvattaa stressinsietokykyä, vähentää ahdistuneisuutta ja ärtyneisyyttä, eheyttää ja lisää itseluottamusta. Toki hoito sopii myös hemmotteluun!

Mitä hoidossa tapahtuu?

Hoito tasapainottaa autonomista hermostoa ja siten nopeuttaa kehon omia paranemisprosesseja sekä ennaltaehkäisee sairauksia vahvistamalla vastustuskykyä. Hoidon aikana vapautuvat endorfiinit vaikuttavat tehokkaasti myös mieleen antaen voimia ja elämäniloa.

Stressipesu intialaisella päähieronnalla ei vaadi erityisjärjestelyitä, ei öljyjä, ei edes riisuuntu-mista. Hoitoon voi istahtaa selkänojalliseen tuoliin arkivaatteissa, vaikka kesken työpäivän. Nautinnollisinta hoito toki on rauhallisessa ympäristössä toteutettuna ja moni toivoo hoidon jälkeen saavansa virkistyä omaan tahtiinsa. Noin puolen tunnin hoidon jälkeen on ihanaa istua rauhassa kuunnellen hyvää oloaan. Virkistymisen jälkeen energia virtaa ja mieli on luova. Joskus pitkään jatkuneen stressin seurauksena virkeys ilmenee vasta kun kehon ilmaisema levon tarve on tullut tyydytetyksi. On siis myös täysin luvallista nukkua hoidon jälkeen!

Hoidon aluksi hierotaan klassista hierontaa kevyemmillä, rentoutumiseen kutsuvilla otteilla hartiat ja olkavart, sillä tuolle alueelle keräämme usein huolia ja paineita. Hieronnan liikkeiden ja tauotuksen vuorottelu hyödyntää kehon omaa tarvetta tasapainottua, kosketuksen voima noudattaa hoitajan rentoa kehityöskentelyä ja kehon luontaista painoa liikkeissä. Hoitosarjan voi siis opetella omaksi ja lähipiirinsä iloksi, vaikkei muutoin voisikaan hieroa. Kun hartiasoutu pehmenee, mieli lämpenee ajatukselle rentoutumisesta: saa hellittää. Kevyet otteet olkavarsissa pehmittävät seuraavaksi tuon kiireisen elämäntahdin suojamuurin ja hyvä olo alkaa hiipiä hiljaa kehoon. Hoitaja käsittelee vielä niskan alueen pehmein liikkein.

Pään alueen hoito käsittää monipuolisen hoitosarjan, joka hyödyntää edelleen rentoutumisen rytmiä. Kuin itsestään ajatuksenjuoksu hiljenee ja luova mieli pääsee pintaan. Hoidon aikana hoidettavalla on lupa olla puhumatta ja hoitajakin hiljenee kunnioittamaan tätä mahdollisuutta hyvän olon kokemukseen. Pään liikkeet elvyttävät pintaverenkiertoa, purkavat lempeästi lihasjännitystä ja vapauttavat kiristyksen tunnetta. Vanne pään ympäriltä helpottaa, mielikin vapautuu. Hoidon päätteeksi hierotaan vielä korvat ja hoito päättyy tasapainottavaan kasvojen painelu- ja sivelytekniikkaan.



Intialainen päähieronta toimii arjen hiljaisuuden retriittinä avaten ovia omaan sisäiseen maailmaan.

Hiljaisuuden voima uudistaa ja elvyttää. Lempeä hoito auttaa tunnistamaan paikkaansa, huomioimaan itsensä hyvällä.

Joskus kiireisen elämän vastapainoksi saatamme istua pitkäänkin hoidon jälkeen kuunnellen omia sisäisiä tuntejamme ja tunteksiamme.

Apua tukkosiin ajatuksiin



Vaikka päähieronta keskittyy kehon yläalueelle, vapauttaa se energiaa koko kehon käyttöön. Kun stressi iskee, kehon energiatasapaino järkkyy. Kuvaammekin olevamme poissa raiteiltamme tai valuvamme tyhjiin. Päähieronnan kautta koemme saavuttavamme tasapainoa ja ammentavamme itseemme elämänvoimaa.



Länsimaisittain määrittelemme energiankierron yksistään keholliseksi toiminnaksi: ymmärämme sydämen, ruuan-sulatusjärjestelmän tai aivojen fyysisen merkityksen energian keskuksina, mutta esim. sydämen "säryminen" ei useinkaan näy kehomme fyysisyydessä, vaikka surun ja kivun tuntemus on ehdottomasti todellinen. Intialainen tapa ajatella määrittelee ihmisen kokonaisuudeksi ja ulottaa siten energian käsityksen kehomme ohella mieleemme toimintaan ja sielunvoimiimme. Tämä kokonaisvaltainen näkemys ihmisestä jaetaan seitsemään energiakeskukseen, joista päähieronnan hoitoalue käsittää pääläen, otsan, kurkun ja sydämen energiakeskukset.

Pääläen energiankierto liittyy aivojen ja hermoston toimintaan sekä mielenterveyteemme. Huono energiankierto tällä alueella ilmenee stressinä ja alituisena kiireenä; päätä suorastaa kivittää. Elämästämme puuttuu silloin rehellinen ansaittu lepo ja syvät hengähdysten hetket.

Otsan alueen, intuitiomme keskuksen huono energiakierto ilmenee hermostuneisuutena, keskittymiskyvyn puutteena ja huonomuistisuutena sekä turhina ja kaoottisina ajatuksina. Moni työ ylikuormittaa helposti otsan energiankiertoa aiheuttaen päänsärkyä, lihasjäykkyyttä ja hermostuneisuutta. Energia ei virtaa koko kehossa vaan elämme silloin päässämme ajatustemme maailmassa. Kun tämän alueen tasapaino vapautuu rentoutuessamme, tuntuu kuin kiristävä panta pään ympäriltä helpottaisi. Otsan energiataso vaikuttaa myös silmiin ja näköaistiin ja niinpä otsan alueen tasapainottuminen rentoutumalla voi helpottaa myös silmien alueen näköhäiriöitä ja migreeniä.

Kurkun alueen energia liittyy sisäiseen rauhaan, itseilmaisuuksiin ja kykyyn luoda järjestystä omaan elämäämme. Kohtaamamme vääryydet tuntuvat usein palan tunteena kurkussa, sillä nielemme kiukkumme sen sijaan, että ilmaisimme rakentavasti oman mielipiteemme. Tällä alueella asuvat mielikuvitus ja luovuus, ideat ja ajatukset – kun uskallamme ja haluamme ilmaista itseämme.

Sydämen alueella asuu elämänilo. Jos syleilet maailmaa avosylin, tämä rakkauden ja myötätunnon keskus pitää huolen siitä, että elämä antaa sinulle iloa ja valoa. Tämän alueen huono energiankierto kasaa hartioille tunteiden ja vastuun taakkaa, elämänilo hiipuu, elämästä tulee harmaata ja rasittavaa. Rintakehä ei jaksa kohota, et saa riittävästi happea, yläkeho jäykistyy, sydän jähmettyy olemaan kokematta ja iloitsematta.

Intialainen päähieronta tasapainottaa näiden energiakeskusten toimintaa ja siten tukee hyvinvointiamme ja toipumista.