

Indian Head Massage

O que é a IHM?

Indian Head Massage significa “massagem indiana à cabeça”. É uma massagem com raízes na tradição hindú, e foi sistematizada pelo Sr. Narendra Metha, um invisual com um sentido excepcional de tacto e toque terapêutico, que no início dos anos 70 viajou para Inglaterra para se formar em fisioterapia e osteopatia.

Em que consiste?

A **IHM** trabalha a cabeça e a parte superior do corpo: os ombros, as costas, o pescoço e o rosto. Assim sendo, é uma massagem muito prática, na qual a pessoa receptora não precisa de se despir. Pode ser feita numa cadeira normal, e tem a duração aproximada de 30 minutos.

Como funciona a IHM?

A **IHM** actua ao nível físico, energético e mental. O seu trabalho concentra-se nas zonas que são mais vulneráveis ao stress, e liberta tensões e energias bloqueadas em áreas-chave dos ombros, pescoço e escalpe, produzindo efeitos imediatos em todo o organismo.

Quais são os benefícios da IHM?

- ✓ Relaxa o sistema nervoso
- ✓ Elimina a fadiga provocada por tensões e stress
- ✓ Actua preventivamente contra dores de cabeça e enxaquecas
- ✓ Elimina dores de cabeça provocadas por hipertensão e vista cansada
- ✓ Reduz e elimina a rigidez crónica no pescoço e nos ombros
- ✓ Elimina nódulos nos tecidos musculares
- ✓ Melhora a circulação do fluído cerebro-espinal
- ✓ Estimula o sistema imunitário
- ✓ Estimula a irrigação e fortificação capilar
- ✓ Retarda a queda do cabelo e o seu envelhecimento precoce
- ✓ Combate a insónia e ajuda a melhorar a qualidade do sono
- ✓ Aumenta a concentração mental
- ✓ Elimina a ansiedade
- ✓ Alivia estados depressivos
- ✓ Promove o equilíbrio dos chacras superiores
- ✓ Transmite uma sensação de paz e equilíbrio mental
- ✓ Liberta emoções bloqueadas
- ✓ Estimula os pensamentos positivos