

Eine Kopfmassage hat positive Effekte auf den ganzen Körper.

Die Massage hilft, stressige Momente, Anspannung und Müdigkeit zu überwinden.

Verspannungen lösen sich.

Kopfhaut, Nacken und Schultern profitieren.

## Inhalt

- 1 Eine uralte Tradition
- 2 Effekte auf die Gesundheit
  - 2.1 Wirkung gegen Stress, Angst & Wut
  - 2.2 Die Sinne werden geschärft
  - 2.3 Kopfschmerzen lassen sich lindern
  - 2.4 Haarausfall und Haarwachstum?
- 3 Durchführung | Anleitung
  - 3.1 Die Umgebung gestalten
  - 3.2 Im Sitzen oder Liegen?
  - 3.3 Techniken und Griffe
  - 3.4 Verwendung von Öl
  - 3.5 Anleitung für die Selbstmassage
- 4 Videoanleitungen
  - 4.1 Massage zu zweit
- 5 Fazit

## Eine uralte Tradition

Beobachtet man Affen, erkennt man, dass sie viel Zeit mit der Kopfpflege verbringen.

Diese Rituale fördern nicht nur ihre Gesundheit, sondern stärken auch den Zusammenhalt der Gemeinschaft.

In vielen Teilen Indiens gehören Kopfmassagen ebenfalls noch heute zur alltäglichen Körperpflege.

Dort werden Kopfmassagetechniken von Generation zu Generation weitergegeben.

Mütter verwenden viel Zeit darauf, ihre Babys und Kinder zu massieren und dadurch eine feste Bindung zu ihnen aufzubauen.

Die Kopfmassage ist für alle Beteiligten ein Quell der Zufriedenheit.

Hier erfährt man, welche Effekte Kopfmassagen haben und was man dabei beachten sollte.

## Effekte auf die Gesundheit

Verspannungen in Schultern, Kopf und Nacken sind weit verbreitet.

Daher gibt es kaum eine Massage, die ähnlich entspannend auf Körper und Seele wirkt, wie die Kopfmassage.

Denn Verspannungen sammeln und stauen sich im Nacken und in den vielen Muskelpartien des Gesichts.



Affen bei der Kopfhautpflege.

## Wirkung gegen Stress, Angst & Wut

Stress, Angst und Ärger spiegeln sich im Gesicht wider.

Anspannung im Gesicht führen auf Dauer zu markanten Falten.

Im Gesicht alter Menschen kann man die Probleme ablesen, die sie seit Jahrzehnten mit sich herumtragen.

Eine Kopf- und Gesichtsmassage kann diese Last für Momente verfliegen lassen und es entstehen Augenblicke der Leichtigkeit.

Daher beugt eine Kopfmassage der Entstehung von Falten und Furchen im Gesicht vor.

## Die Sinne werden geschärft

Außerdem verbessert die Massage die Durchblutung der Kopfhaut, der Ohren und aller Bereiche rund um Augen, Nase und Mund.

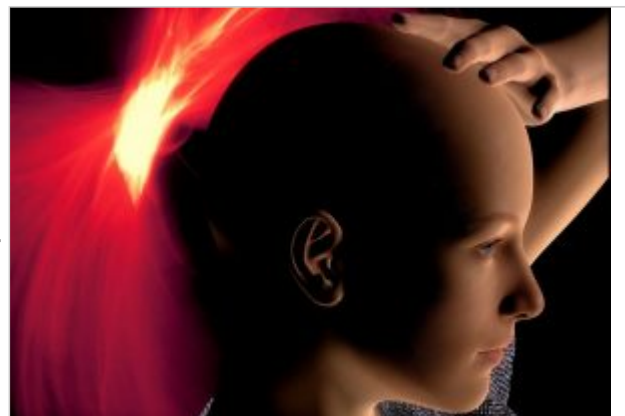
Daher hilft sie auch gegen Müdigkeit, die sich oft im Umfeld der Augen bemerkbar macht.

Allgemein werden die Sinne: Hören, Riechen und Sehen durch die Kopfmassage geschärft und gestärkt.

## Kopfschmerzen lassen sich lindern

Da Kopfschmerzen oft auf Verspannungen der Kopfhaut und der Muskeln am Kopf zurückzuführen sind, bringt die Massage auch hier Linderung und kann vorbeugend wirken.

Selbst bei einigen Formen der Migräne kann eine regelmäßige Kopfmassage helfen.



## Haarausfall und Haarwachstum?

Teilweise wird behauptet, dass durch die verbesserte Durchblutung der Kopfhaut auch das Haarwachstum angeregt würde.

Doch das ist genauso wenig wissenschaftlich belegt wie eine Wirkung gegen Haarausfall.

**Hilftachtsam-Tipp:** Kopfschmerzen lassen sich wegmassieren.

## Durchführung | Anleitung

Es gibt unzählige verschiedene Kopfmassage-Techniken allein in Indien.

Da die Bedürfnisse eines jeden Menschen unterschiedlich sind, gilt es , für sich die Techniken auszuwählen, die man als wohltuend empfindet.

Hier einige Tipps und Hinweise zur Durchführung, die hilfreich sein können.

Einige Bereiche sammeln besonders viele Anspannungen an.

Neben der Kopfhaut kann man sich auf diese Zonen konzentrieren.

Dazu zählen:

- Augenbrauen
- Ohrläppchen
- Schläfen
- Nacken
- Stirn
- Nasenrücken

Doch auch die Umgebung spielt eine wichtige Rolle für das Gelingen der Massage.

## Die Umgebung gestalten

Die positiven Effekte einer Massage werden verstärkt, wenn auch das Ambiente stimmig ist.

Je nachdem ob man sich eher beruhigen oder beleben möchte, kann man geeignete Mittel wählen und alle Sinne stimulieren.

Zum Beispiel kann man [mit Farben arbeiten, die eher anregend oder entspannend sind](#).

Auch Aromen spielen eine Rolle und wirken direkt auf das Nervensystem.

Es kann daher helfen, eine Duftkerze oder Räucherwerk zu entzünden.

Hier weitere Möglichkeiten, [wie man Aromen als Therapie benutzen kann](#).

Hier eine [Liste mit anregenden Düfte](#) bzw. eine [Liste mit Aromen, die für mehr Harmonie sorgen](#).

Man kann auch Musik einsetzen.

Manchmal hilft Musik dabei, die Gedanken abzuschalten und den Geist zu beruhigen.

Zu starke Ablenkung hingegen kann auch hinderlich sein.

Störungen und Unterbrechungen sollte man – wenn möglich vermeiden.

Denn es ist wichtig, dass sich sowohl Masseur als auch der/die Massierte voll und ganz auf konzentrieren können.



**Hilftachtsam-Tipp:** Eine entspannte und ruhige Umgebung ist das A und O.

## Im Sitzen oder Liegen?

Am besten sitzt man auf einem Stuhl, auf dem man sich gut zurücklehnen kann.

Je bequemer der Platz ist, desto besser.

Für den Masseur ist wichtig, dass er von allen Seiten gut an den Kopf herankommen kann.

Gegebenenfalls funktioniert die Massage auch im Liegen, doch im Sitzen sind Gesicht und Nacken besser zu erreichen.

Dann ist der Kopf rundherum frei und kann bei Bedarf ein wenig hin und her schwingen.

Die Fingernägel des Masseurs sollten nicht zu lang sein, damit man den Kopf gut kraulen kann, ohne dabei die Kopfhaut zu verletzen.

Die ganze Prozedur sollte möglichst nie unangenehm werden.

Wenn sich etwas unangenehm anfühlt, sollte das sofort kommuniziert werden.

## Techniken und Griffe

Bei der Kopfmassage kann man die gesamte Kopf- und Gesichtshaut und Muskulatur lockern.

Außerdem kann man den Fluss der Lymphe anregen.

Die Haupttechniken sind:



Handtücher, Öle und Bürsten vorher zurechtlegen.



Eine Kopfmassage hilft, Berührungsängste abzubauen.

- **Reiben**
- **Pressen**
- **Kraulen**
- **Klopfen**
- **Ausstreichen**

Gearbeitet wird in der Regel mit den Fingerkuppen und -knöcheln.

Um Druck auszuüben, benutzt man das Körpergewicht und weniger die Muskelkraft der Finger.

Wichtig ist, dass man möglichst die ganze Zeit über in Körperkontakt bleibt.

Abgesehen von dieser Grundregel kann man kreativ sein.

Die Anwendung der einzelnen Techniken erlaubt viel Spielraum individuelle Ideen.

Es ist hilfreich, wenn man nach und während der Massage darüber spricht, was als wohltuend empfunden wird.

Abschließen sollte eine Massage immer mit streichenden Bewegungen, bei der alle massierten Stellen noch einmal erreicht werden.

Zunächst kann man großflächig aus – auch mit kräftigen Bewegungen.

Zum Schluss kann man dann ganz sanft mit den Fingerspitzen arbeiten.

## Verwendung von Öl

Traditionell wird in Indien auch der Kopf mit sanften Ölen massiert.

In Europa ist das eher unüblich.

Wer es trotzdem einmal ausprobieren möchte, kann normale Massageöle verwenden, zum Beispiel Jojoba-, Mandel- oder Kokosöl.

## Anleitung für die Selbstmassage

Auch hier gilt: ausprobieren und experimentieren.

Jeder Kopf ist anders und auch Verspannungen sitzen an unterschiedlichen Stellen.

Wenn man beginnt, sich selbst zu massieren, wird man schnell merken, wo die Verspannungen sitzen und an welchen Stellen sich welche Techniken besonders gut anfühlen.

Spürt man Anspannungen konzentriert man sich auf diese Regionen, zum Beispiel Schultern, Nacken, Augen oder Kiefermuskeln.



Massageöle können eine Kopfmassage unterstützen: [Angebote bei Amazon](#)



Zunächst kann man beginnen mit den Fingerspitzen in Wellenbewegungen vom oberen Scheitelpunkt den Hinterkopf hinunter zum Nacken zu wandern.

Dann zieht man weiter in kreisenden Bewegungen unter den Ohren hindurch hin zu den Wangen und am Haaransatz hinauf zur Stirnmitte, bis man wieder beim Scheitel angelangt.

Dabei wird man spüren, an welchen Stellen die Berührung besonders guttut bzw. wo Verspannungen sitzen.

Danach kann man sich den Verspannungen gezielt widmen.



Wer den Kopf der Reihe nach durchmassieren möchte, kann in dieser Reihenfolge vorgehen:

- Kopfhaut
- Nacken
- Ohren
- Stirn und Schläfen
- Wangen
- Ober- und Unterkiefer
- Augenbereich und Augenbrauen
- Nase
- Kinn
- Hals

Dabei kommt man immer wieder zurück zu den Grundtechniken Kneten, Kopfen, Streichen.

## Videoanleitungen

Das folgende Video erläutert eine Guten-Morgen-Massage zum Nach- und Mitmachen.

---

**Video: Wake-Up Selbstmassage (Englisch):**

---

### Massage zu zweit

In folgendem Video sieht man, wie man eine Kopfmassage durchführen kann – mit Massageöl.

---

### **Video: Indische Kopfmassage**

---

Im Video sieht man spezielle Techniken mit Daumen, die gegeneinander streichen.

Dadurch wird die Durchblutung der Kopfhaut angeregt.

Verspannungen lösen sich auch insbesondere bei den Klopftechniken am Ende des Videos.

Ähnliche Techniken kann man auch im folgenden Video beobachten.

---

## Video: „Cosmic Barber“ Kopfmassage:

---

Hier zu sehen ist der „Cosmic Barber“, der durch dieses Kopfmassage-Video weltberühmt wurde.

Seine Massage kann als Inspiration dienen, denn sie zeigt, wie kreativ man sein kann.

### ASMR – das ganz besondere Kribbeln

ASMR steht für „Autonomous Sensory Meridian Response“.

Im Mittelpunkt steht dabei ein heftiges Kribbeln auf der gesamten Kopfhaut, das an „Gänsehaut“ erinnert.

Doch ASMR-Kribbeln hält deutlich länger an.

ASMR ist für einige Menschen so angenehm, dass sie davon süchtig werden.

Sie möchten dieses Kribbeln immer wieder erleben.

Doch ist es schwierig, diesen Effekt gezielt herbeizuführen.

Wenn Du dafür ein Rezept hast, schon jetzt danke fürs Teilen per Mail oder in den Kommentaren!



Massage macht glücklich.

## Fazit

Kopfmassagen lassen sich fast überall und zu jederzeit durchführen.

Sie sind eine Massageart, bei der man wenig falsch machen kann.

Kopfschmerzen lassen sich lindern und angestaute Spannungen lösen sich.

Möchte man etwas Besonderes verschenken, ist die Kopfmassage eine gute Wahl.

Und keine Sorge: auch Berührungängste lassen sich wegmassieren.

---

Auch interessant: [Mit Akupressur gegen Müdigkeit & Erschöpfung](#)

Hautbild verbessern: [Wie man eine Bürstenmassage richtig durchführt](#)

---

---

---

Aktualisiert am 02. Dezember 2018

---

Hast Du gefunden, wonach Du gesucht hast?

Falls nicht, melde Dich bitte per Mail oder Kommentar.

Dann versuche ich, Dir zu helfen und den Artikel zu erweitern.

---

Vielen Dank – auch fürs Teilen und für eine gute Bewertung ☐

