



Hoofdpijnen

De drie vormen van bewustzijn te weten lichamelijk, emotioneel en mentaal beïnvloeden elkaar rechtstreeks. Hoofdpijn is een schijnbaar lichamelijke kwaal, doch kan als oorzaak liggen in een gevoel van neerslachtigheid of depressie. Lichamelijke ongemakken belemmeren onze mentale vermogens, verbeeldingskracht en benadrukken vaak de negatieve kant in ons leven. Met behulp van visualisaties kunnen we ons denken en voelen gebruiken om lichaam en emotie in evenwicht te brengen respectievelijk te houden.

Blokkade in zesde chakra

In het wenkbrauwcentrum, onder de neusbasis net boven de ooghoeken, is de plek van de hypofyse (klier die zorgt voor inwendige afscheiding van stoffen). Door dit gebied te stimuleren als drukpunt of als meditatie punt ontwikkel je jouw verbeeldingskracht en vermogen tot visualiseren. Voorts wordt een mogelijke blokkade in de werking van de klier opgelost.

Doorbloeding van het hoofd

Iedere omgekeerde houding (hoofd lager dan hartgebied) is een weldaad voor het doorbloeden van alle functies in het hoofd. Zuurstofrijk bloed wordt aangevoerd, door relatief meer inwendige druk worden alle afvalstoffen zoveel mogelijk afgevoerd uit gehoor-, reuk-, smaak-, kijkorganen. Daardoor algehele regeneratie in de hoofdfuncties.

Asana/houding

Lappenpop, ontspannen vanuit schouder en nekgebied voorovergebogen staan. Eventueel 'onnozel geluid' voortbrengen.

Halve kaars (Viparita Karani), benen omhoog en bekkengebied ondersteunen met beide handen. Masseren van monnikskapspieren, breng de schouders omhoog, leg het hoofd in het kommetje en laat het naar achter hangen. Beweeg het met aandacht afwisselend naar links en rechts op jouw ademritme.

Konijn (Pranamasana), op de knieën handen bij de enkels, voorhoofd zo dicht mogelijk bij de knieën zetten en vervolgens met aandacht over hoofd rollen tot je jouw grens hebt bereikt. Forceer niets en blijf rustig doorademen gedurende enige tijd. Zorg dat je aangenaam in de houding verblijft. Daarna rustig terugrollen, hoofd laag houden en aandacht brengen naar die plekken van het lichaam waar de aandacht nodig is zonder dit te bedenken.

Bamboe verzamelen, op de rug, benen opgetrokken, voeten op de grond. Wijsvingers in ooghoeken, duimen op kaken of slapen, hoofd naar achter kantelen, schouder drukt tegen onderzijde schedel, rustig doorademen. Tweede variatie duimen in ooghoeken, vingers op haargrens en rustig doorademen. Ontspannen, benen wegstrekken, ogen zacht gesloten.

Constipatie (slechte stoelgang)

Vaak gaan constipatie en hoofdpijn samen. Dikke darm 4 gelegen in het weefsel tussen duim en wijsvinger is een acupressuurpunt welke helpt in het opheffen van verstopping in hoofd als darmen. Kijk tegelijk ook naar de voeding. Lichaamsbeweging en minder eten helpt direct.

Buikmassage, circa 8 centimeter rond de navel druk je in de richting van de wijzers van de klok met de aandacht bij dat gebied.

Hoofdpijn kan ook een waarschuwingssignaal zijn voor een ernstiger kwaal zoals oorontsteking, kiespijn, reumatiek of hersenbloeding. Leg het op tijd neer bij jouw huisarts!

Ik wens je veel ruimte, ontspanning en plezier met bovenstaande tips.
Heb je nog vragen dan verneem ik dat graag.