

# KOSMISCHE HOOFDMASSAGE

ONLINE TRAINING-BIJBEHOREND WERKBOEK





Inhoudsopgave



inleiding: wat is kosmische hoofdmassage ?



Wat doet kosmische hoofdmassage?



de zesde en zevende chakra en de pijnappelklier



triggerpoints (drukpunten)



Een stukje Kosmische Healing



de kosmische hoofdmassage.. technieken



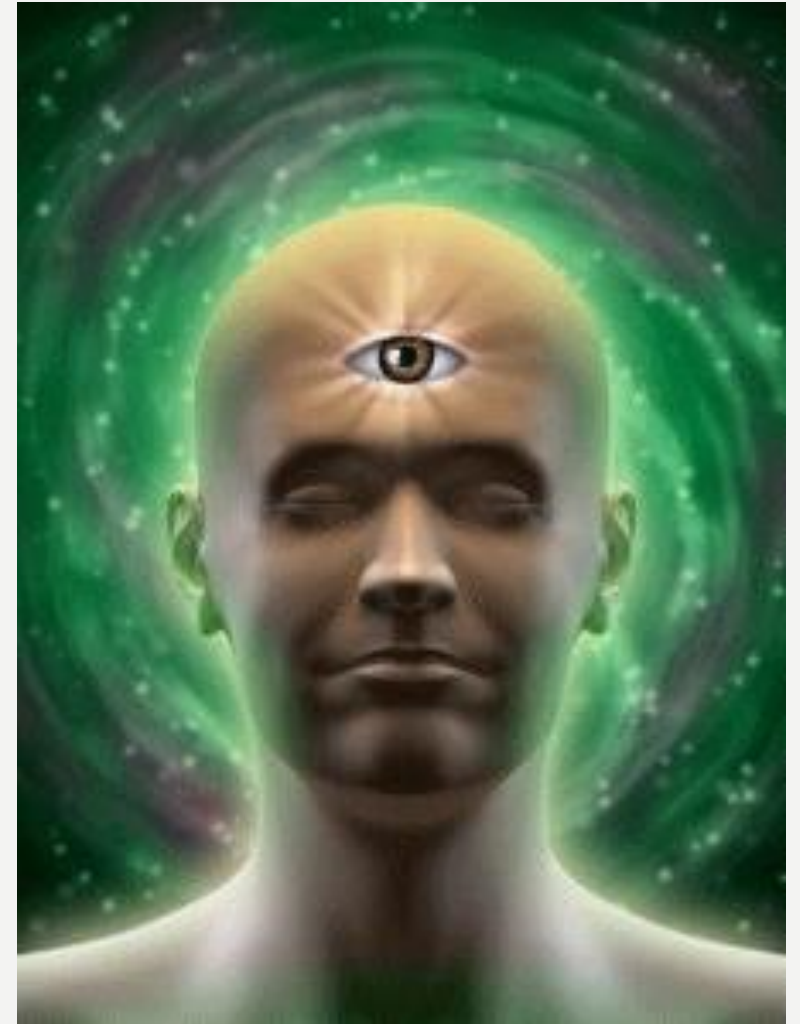
verschillende etherische olieën om te gebruiken

wanneer wel en wanneer geen kosmische hoofdmassage ?

# INHOUDSOPGAVE

# 1. INLEIDING: WAT IS KOSMISCHE HOOFDMASSAGE?

- Kosmische hoofdmassage is een dynamische massagevorm met drukpunt- en stretchtechnieken, gebaseerd op stress-relief helingstechnieken. Als ervaren healer- en masseur en expert in de Indiase hoofdmassages ontwikkelde ik deze hoofdmassage, naar inspiratie van **Cosmic Baba**, de kosmische hoofdmasseur uit Pushkar, India. Echter Cosmic Baba maakte er een niet een kosmische, maar vooral een komische show van, dus ik heb er iets serieus van gemaakt 😊
- De Kosmische hoofdmassage is een combinatie van het loslaten van spanning en het activeren van de kosmische energie, het openen van de zesde- en zevende chakra en het stimuleren van de pijnappelklier zodat wij weer verbinding kunnen vinden met de bronenergie, ons hogere zelf en ons hogere pad in dit leven.



- Kosmische hoofdmassage is een nieuwe vorm van healing en hoofdmassage die helemaal past bij de huidige tijd van Bewustzijnsverruiming. Na jarenlang Indiase hoofdmassages gegeven te hebben mocht dit wel een nieuwe dimensie krijgen en wilde ik meegaan met de tijd en transitie naar het Waterman tijdperk.
- Massage is een noodzakelijke levensbehoefte, net als voeding. Voedsel geeft het lichaam voedings- en bouwstoffen. Massage stimuleert het lichaam inwendig: het drijft afvalstoffen sneller af (het werkt dus zuiverend), het activeert de energiestroom, het verbetert de werking van organen, lymfeklieren, spieren, gewrichten en het bevordert de bloedsomloop. Kosmische hoofdmassage werkt daarbij ook nog energetisch en verhoogt onze frequentie (de kwaliteit van onze energie) zodat wij ons tevens ervan bewust kunnen worden dat wij kosmische wezens zijn en dat alles Energie is. Alles bestaat uit vibratie, frequentie en energie, zoals Nikola Tesla dat lang geleden al zei.
- Het doel van de Kosmische hoofdmassage is om ervoor te zorgen dat oude blokkades worden opgeheven en dat spanningsophopingen verlichting krijgen, waardoor we beter functioneren. Kosmische hoofdmassage zorgt voor een leeg hoofd en het loslaten van spanning zodat wij weer inzichten en ingevingen vanuit de hogere Bron van Liefde kunnen ontvangen.



## 2. WAT DOET KOSMISCHE HOOFDMASSAGE?

- Massage, eigenlijk een therapeutische vorm van aanraken, is essentieel voor de stimulering van ons zenuwstelsel en voor een gezonde lichamelijke gesteldheid. Het kalmeert en ontspant de geest en het lichaam, dit is al eeuwenlang bekend.
- Ons hoofd, oren, nek, schouders, armen en gezicht slaan dagelijks veel spanning op. Er zijn veel zenuwpunten in dit gebied. We functioneren beter als deze zenuwpunten optimaal geprikkeld worden. De spanning verdwijnt en we voelen ons alsof we uit een diepe slaap komen. Door de afvalstoffen die vrij komen, voelt iemand zich eerst een beetje loom, maar na ongeveer een uurtje, komt er meer energie vrij en voelt het vaak alsof er overtollige ballast uit het hoofd is. Je ziet vaak dat mensen na een hoofdmassage een ontspannender uitdrukking in hun gezicht hebben.
- Kosmische hoofdmassage zorgt met stretches dat spanning losgelaten wordt. We masseren uitgebreid de achterkant van de schedel waar de zgn. **Alta Major-chakra** zit. Dit is een klein energiepunt, waarvan stimulatie daarvan middels massage helpt bij **Spiritueel Ontwaken** en een **bewustwording van onze multidimensionaliteit**. Wij zijn kosmische wezens met een Aardse ervaring.
- We masseren het gezicht, het hoofd, de drukpunten/triggerpoints op het hoofd en er is veel aandacht voor massage en pressie van het zesde en zevende chakra, wat onze pijnappelklier activeert.
- Een kosmische hoofdmassage is een **spirituele ervaring**, waarbij de ontvanger (maar ook de gever) niet alleen ontspant, maar met de ogen dicht **licht** waar kan nemen, **kleuren, beelden en diepgaande inzichten**. **Er ontstaat een gevoel van verbinding met de hoogste Bron van Liefde.**

# DE ALTA MAJOR & CAUSALE CHAKRA

De **Alta major chakra** is een kuiltje, een energiecentrum dat ligt aan de basis van de schedel, daar waar de nek overgaat in de schedel in het midden. Dit is een speciaal energiecentrum. Stimulatie van dit energiecentrum brengt Goddelijke inspiratie, intuïtie en informatie uit eerdere levens. Er kunnen dus beelden vrijkomen tijdens de Kosmische hoofdmassage die hun oorsprong hebben uit een eerder leven. Ook trauma's uit eerdere levens kunnen hier vastgehouden worden dus massage van dit energiecentrum lost blokkades op.

Je voelt het dat er een blokkade zit wanneer dit gebied straks en stijf is.

Van mijn cliënten hoor ik dat ze na een Kosmische Hoofdmassage bruisen van de nieuwe ideeën en inspiratie.

## Het Causale Chakra

Deze zit in het midden aan de achterkant van ons hoofd, halverwege de alta major en onze kruin. Stimulatie van dit energiepunt is om Spiritueel Ontwaken te activeren en om hier de energie te ontvangen om ons bewustzijn te verhogen. Deze chakra vibreert op een Vierde Dimensie niveau, dit is de brug tussen de Aardse (Derde) en de Vijfde (Hemelse) dimensie (zie ook de Drukpunten en Triggerpoints).



# 3. ZESDE CHAKRA, ZEVENDE CHAKRA, DERDE OOG EN PIJNAPPELKLIER..

- Tijdens de Kosmische Hoofdmassage stimuleren we middels pressie en massage:
- 1) het Zesde chakra, ofwel ons Derde Oog
- 2) het Zevende Chakra, onze verbinding met de Kosmos
- Met stimulatie en massage van het zesde én zevende chakra stimuleren we tevens de Pijnappelklier, een klein kliertje in het midden van onze hersenen, wat ook wel de Zetel van de Ziel wordt genoemd.
- De pijnappelklier wordt in verband gebracht met onze magische krachten, met lucide dromen, astrale reizen, **heldere inzichten** en een diepe verbondenheid met de Bronenergie.



- Als je je derde oog leert openen, ga je meer waarnemen in subtielere energie. Je kunt gemakkelijker energievelden om mensen heen zien, witte waasjes en misschien zelfs kleuren. Je zult merken dat als je je ogen sluit, dat het niet meer donker is, maar dat je lichtbollen kunt zien. **Mensen nemen tijdens de Kosmische Hoofdmassage bollen van licht waar.**

Ook worden je **dromen intenser**, je **intuïtie** wordt **beter**, je ontvangt **visioenen en ingevingen of briljante ideeën en creatieve inspiratie.**

Je wordt meer heldervoelend, helderwetend of helderziend en je trilling wordt hoger. Voor een ieder is het dus van belang om je derde oog, **je innerlijke lamp**, te leren ontwikkelen. Dit moet geleidelijk aan gaan en een goede aarding is van het allergrootste belang. De Kosmische hoofdmassage is daarom een goed begin om even bewust te worden van deze kosmische chakra's en hun werking.

Belangrijk is om aan je spiritualiteit in zijn geheel en het versterken van alle chakra's te werken om zo optimaal de gaves van een open derde oog te kunnen benutten. Het doel is om meer wijsheid te ontwikkelen en zelf-realisatie.

- **Foto: de pijnappelklier**



# DERDE OOG MASSAGE

- Tijdens de Kosmische hoofdmassage masseren we regelmatig ons zesde chakra ofwel het Derde Oog. Ik raad je aan om als masseur dit regelmatig ook even bij jezelf te doen om je bewustzijn te verhogen en je meer gewaar te worden van jouw kosmische zijn en te begrijpen wat jouw cliënt kan ervaren tijdens de Kosmische hoofdmassage.
- Masseer het punt tussen je wenkbrauwen met licht roterende bewegingen of maak strijkbewegingen van je neusvleugel naar de haargrens. **Doe dit in een zo donker mogelijke ruimte.** Sluit daarna je ogen. In het begin gebeurt er wellicht niets, maar na een tijdje kun je ook lichtbollen of kleurbollen waarnemen.

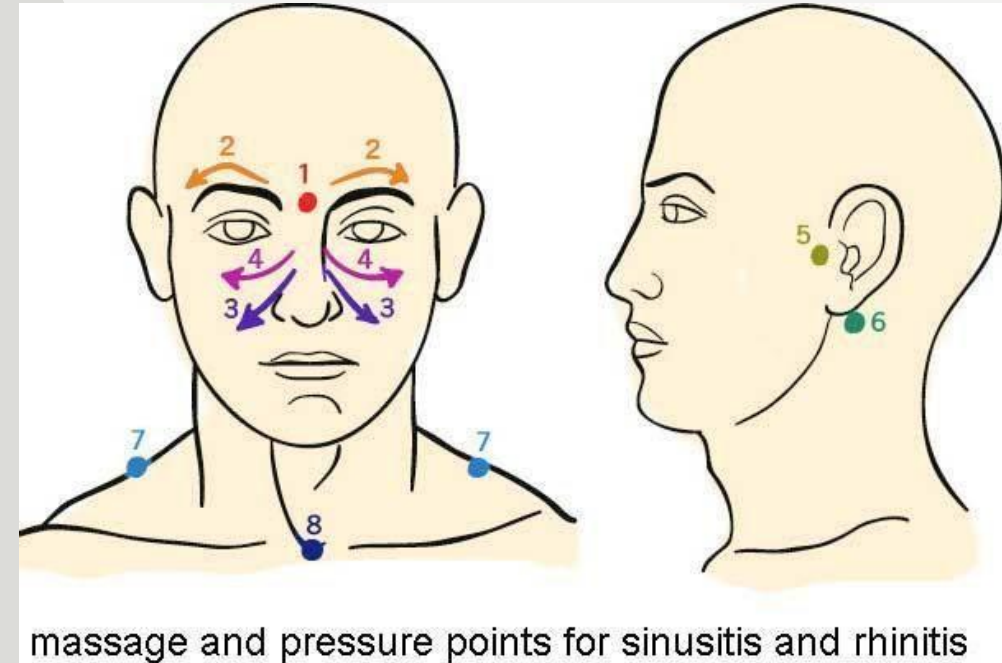


# 4. DRUKPUNTEN EN TRIGGERPOINTS

- Er zijn vele drukpunten op het lichaam kleine kuiltjes tussen spieren, botten en pezen in, welke we eveneens terugvinden in de [reflexologie en](#) binnen de [acupunctuur](#) en [acupressuur](#). Deze drukpunten kunnen zgn. triggerpoints bevatten, kleine knoopjes met energie-ophopingen en als we daar op drukken en pressie geven of licht roterende bewegingen maken, dan kan pijn en spanning losgelaten worden. De pijn straalt eerst uit en wordt even erger voordat het wegebt.
- Tijdens de kosmische hoofdmassage nemen we een aantal punten mee die veel spanning opslaan en welke te behandelen zijn zodat verlichting kan plaatsvinden. Je behandelt deze door er met een vinger op te drukken (niet te zacht, niet te hard, lichte stimulering) en dit gedurende enkele seconden vast te houden en/of deze punten zachtjes met je vinger te masseren. Hierdoor verdwijnt de eventuele blokkade en stroomt de energie beter. Vaak merk je dit als mensen het tijdens de massage warm krijgen of beginnen te transpireren. Hieronder kun je vinden waar deze punten voor staan.
- Je vindt deze punten door met je vinger over de huid te voelen, bij de meeste punten vind je als het ware een 'kuiltje' en bij een triggerpoint een knoopje. Als deze punten erg zeer doen, betekent het dat het uit balans is.

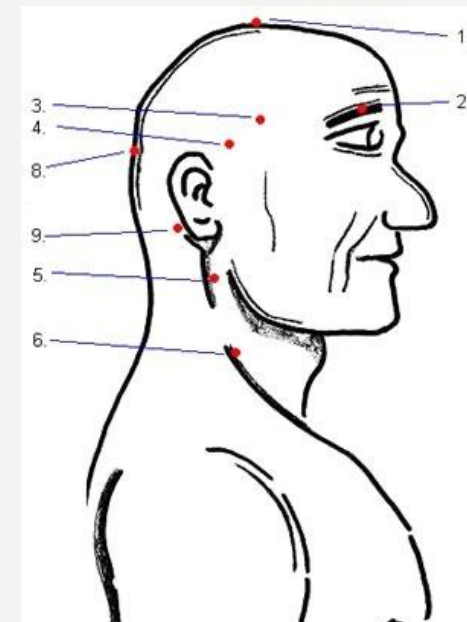
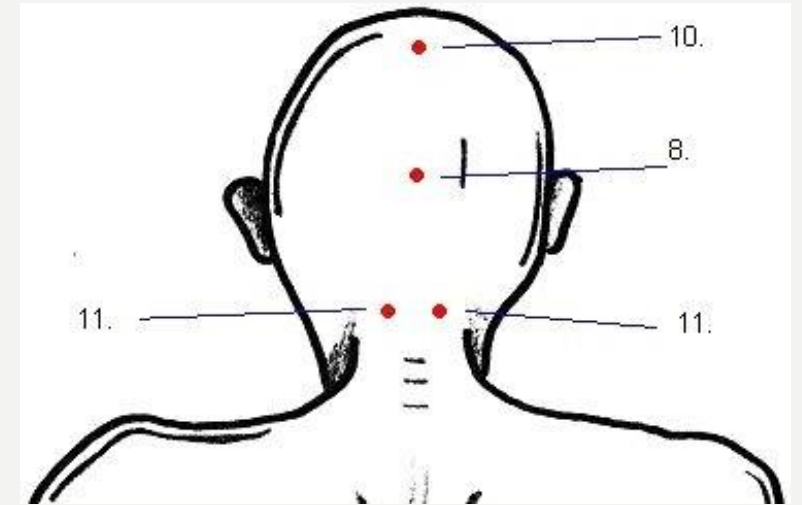
# DRUKPUNTEN & TRIGGERPOINTS

- 1) sinus  
verlicht hoofdpijn, verkoudheid, vermoeide ogen, hooikoorts en gevoelige ogen.
- 2) puntje midden op de wenkbrauwen  
Tegen vermoeide ogen en hoofdpijn.
- 3) Puntje zijkanten temidden van de neus.  
Bij verkoudheid, verstopte holtes.
- 4) jukbeen, punt in het midden onder het jukbeen  
Bij verstopte holtes



# DRUKPUNTEN EN TRIGGERPOINTS

- Puntjes boven het oor 3 & 4 boven het oor:
- Bij oorpijn, tinnitus, kiespijn, pijn in de kaak.
- **1 Fontanel/7<sup>e</sup> chakra:** vier vingers vanaf je haargrens, het punt op de vierde vinger: voor spiritueel bewustzijn
- **8 Causale chakra:** in het midden op de achterkant van de schedel: om kosmische energie te ontvangen



# EEN STUKJE KOSMISCHE HEALING

- Helende handen hebben we allemaal, maar de één heeft er iets meer 'feeling' voor dan de ander. Als je niet met een gave bent geboren kun je het altijd nog leren. Het belangrijkste is: VOEL.
- Genezende energie via de handen kan het best omschreven worden als bio-magnetische energie, omdat het elektrisch en magnetisch geladen is en voelbaar is.
- Misschien weet je nog dat als je vroeger ergens pijn had als kind dat je moeder haar hand erop legde. Helende handen bestaan dus al van oudsher!
- Tijdens de Kosmische hoofdmassage gebruiken we de **Chi-energie**, die aangewakkerd wordt door onze handen tegen elkaar aan te wrijven en de **Mystieke energie**, door de Goddelijke bron te vragen (in stilte) om door ons heen te stromen als wij met de healing bezig zijn.
- Want wanneer we alleen onze eigen energie gebruiken, put het ons uit, maar als wij de Goddelijke energie kunnen laten stromen, raken wij zelf niet uitgeput, wij zijn alleen een doorgeefluikje.
- We brengen de energie over via onze handen door hele subtiele bewegingen te maken op ca. 10 cm van de ontvanger. De ontvanger zal de energie voelen. Hij of zij zal zich lichter voelen, de frequentie zal verhogen. Hij of zij kan een licht schokje ervaren, dat is de energie die binnenkomt de frequentie die verhoogt.
- Schenk aan het einde speciale aandacht door healing aan de zesde en zevende chakra te geven en verzegel met de handen de zevende chakra zodat de nieuwe energie in het energieveld van de ontvanger blijft.
- Je kunt een healing eigenlijk nooit verkeerd doen, zolang je intentie goed is.

# 5. DE KOSMISCHE HOOFDMASSAGE... TECHNIEKEN

- De kosmische hoofdmassage wordt **op gevoel** gedaan, met de ogen gesloten. Er zijn verschillende technieken die je af kunt wisselen. Doe het in het begin met de instructievideo, maar na vijf keer oefenen zul je deze waarschijnlijk niet meer nodig hebben en kun je er zelf je eigen draai aan geven.
- De massage kan met of zonder olie uitgevoerd worden, in de instructievideo doe ik het zonder olie.
- De massage wordt uitgevoerd op een stoelmassagestoel maar andersom.
- Zorg allereerst dat je **een lekker geurende etherische olie** is die op de huid kan en die het zesde en zevende chakra en het spirituele bewustzijn stimuleert (zie verder in dit werkboek).

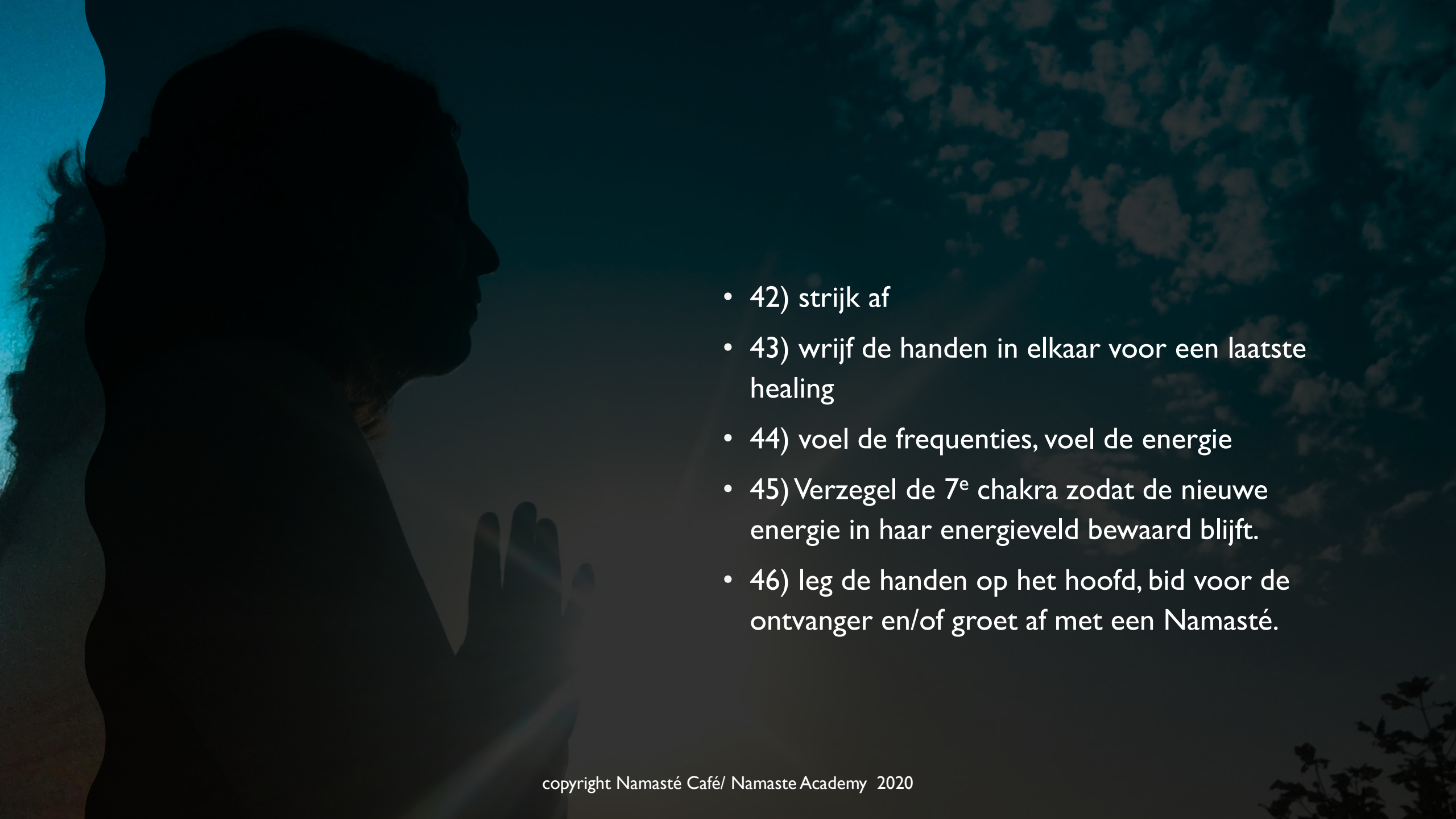


- Begin met afstemmen op de cliënt. Doe een druppeltje olie tussen je handen en wek de kosmische energie op door in je handen te wrijven.
- Begin met een licht energetische healing over het bovenlichaam van de cliënt.
- Voel de frequenties. Speel ermee. Met de korte healing haal je al veel spanning weg en verhoog je de frequentie, dit zal de cliënt merken tijdens de massage. Hij/zij kan tintelingen voelen, koude en warmte en een gevoel van ontspanning alsof er zachte veertjes kietelen.
- Leg de handen op het hoofd, je stimuleert dan meteen het zevende chakra.
- 1) sinus en zesde chakra/derde oog massage
- 2) strijkbeweging over het midden van het hoofd, door naar het causale chakra, naar de oren, langs de hals en naar de schouders.
- 3) massage met kneedbeweging van schouders en borstspier
- 4) massage achterkant van de schedel- alta major
- 5) massage kuiltje onder kaaklijn en oren
- 6) nog een keer achterkant schedel bij de haargrens
-

- 7) strijk-en stretchbeweging met de vingertoppen over de nek tot achterkant schedel
- 8) kin masseren
- 9) kaaklijn masseren met vingertoppen en strijkbeweging met twee vingers
- 10) vanaf de lippen strijkbeweging onderkant wang
- 11) drukpunten neus-roterende bewegingen
- 12) drukpunt midden jukbeen- wangen masseren
- 13) masseer de slapen
- 14) drukpunt slapen
- 15) drukpunt sinus-strijkbeweging wenkbrauwen-oogkas
- 16) masseer de wenkbrauwen met duim en wijsvinger (kneedbeweging)
- 17) masseer opnieuw het Derde oog/zesde chakra
- 18) effleurage beweging vanaf Derde Oog naar de haargrens
- 19) masseer met duim Zevende chakra (fontanel)
- 20) kleine strijkbeweging midden hoofd naar achterkant van de schedel
- 21) met duimen drukpunten over midden hoofd naar achterkant schedel- stevige druk duimen

- 22) duïmpressie drukpunten zijkanten hoofd boven het oor langs (beide kanten)
- 23) Leg de hand plat op het hoofd, kneed de hoofdhuid met duim en wijsvingers. Druk de huid naar elkaar toe.
- 24) masseer met de vingers de hoofdhuid, begin bij de haargrens
- 25) masseer met de vingertoppen voor de oren langs en achter de oren langs
- 26) spreid de wijsvinger en middelvinger en masseer het oor en oorgebied
- 27) maak met beide handen een stretch- en drukbeweging over beide zijkanten van het hoofd over de oren (dynamic pressure)
- 28) doe hetzelfde met één hand aan de voorkant en één hand aan de achterkant van de schedel (dynamic pressure)
- 29) met een hand een kam met pressie beweging vanaf de zijkant van het hoofd naar de andere kant (beide kanten)
- 30) stretch- en drukbeweging (dynamic pressure) zijkanten van het hoofd
- 31) masseer opnieuw Derde Oog en maak strijkbeweging

- 31) strijkbeweging langs de haargrens, boven de oren langs, achter de oren langs naar de hals en schouders
- 32) masseer met vingertoppen achterkant schedel
- 33) masseer de armen, de handen, de vingers en de vliesjes tussen de vingers door
- 34) masseer nog even de borstspier en de schouders
- 35) masseer de nek en de onderkant van de schedel bij de haargrens (alta major)
- 36) maak nog een keer een nekstretch met je vingers
- 37) geen dan nog een keer pressie met duim en vingers over de schedel
- 38) masseer nog een keer de zevende chakra, de fontanel
- 39) maak met de duim nog een keer een strijkbeweging om de laatste spanning uit het hoofd te halen.
- 40) maak nog eens een stretch
- 41) nog een laatste massage van het derde oog/ het zesde chakra



- 42) strijk af
- 43) wrijf de handen in elkaar voor een laatste healing
- 44) voel de frequenties, voel de energie
- 45) Verzegel de 7<sup>e</sup> chakra zodat de nieuwe energie in haar energieveld bewaard blijft.
- 46) leg de handen op het hoofd, bid voor de ontvanger en/of groet af met een Namasté.

# ETHERISCHE OLIE VOOR HET ZESDE EN ZEVENDE CHAKRA

- De volgende olie zijn prima om het zesde en zevende chakra te stimuleren:
  - Lavendel olie
  - Jasmijn olie
  - Sandelhout olie
  - Myrrhe
  - Patchouli
  - Saffraan
  - Lotus
- Kies wel een pure, biologische olie zoals van DoTerra en niet een synthetische olie zoals die van de Tuinen. De trilling van de olie doet al heel veel voor de chakra's en de fijne geur brengt je cliënt meteen in de juiste stemming en jezelf ook!  
Ik neem zelf blends van Lakshmi Ayurveda (de Happiness, sinaasappelachtig en de Vata synergie, deze is venkelachtig):
- <https://www.lakshmi.nl/product/aromatherapie/>



# 6. OLIËN EN HUN WERKING

- Mocht je besluiten om de Kosmische hoofdmassage een keer met olie uit te voeren, dan kan dit natuurlijk ook. Van oudsher worden massages met olie uitgevoerd vanwege de therapeutische werking. In dit geval is het niet persé nodig, alleen als de ontvanger een zeer droge huid heeft.
- Er mag bijvoorbeeld nooit zonder olie over de huid gewreven worden omdat dit niet goed is voor de huid en pijn veroorzaakt. Dit verstoort de werking van het lichaam.
- Het wrijven van de huid mag dus niet zonder olie. Verder voorkomt olie uitdroging, het maakt de huid soepeler en voedt de huid. De olie kan ook de huid reinigen.
- In de ayurveda zegt men: wat je niet kan eten, moet je ook niet op je huid smeren. Alles wat het lichaam voedt, voedt ook de huid.
- Babyolie is een synthetische olie en deze legt alleen maar een laagje over de huid, maar voedt de huid eigenlijk niet.
- Het beste worden natuurlijke biologische oliën gebruikt, omdat deze ook het beste door het lichaam worden geabsorbeerd.

# WANNEER WEL EN WANNEER GEEN KOSMISCHE HOOFDMASSAGE?

- Er zijn bepaalde contra-indicaties, wat betekent dat er redenen of omstandigheden zijn waarin een massage dus niet uitgevoerd moet worden op iemand.
- teveel pijn: de afweerspanning wordt bij teveel pijn zo groot dat een massage zinloos is.
- bij koorts: Koorts verhoogt de stofwisseling. Door de massage zal de stofwisseling verhoogd worden en hierdoor stijgt ook de koorts.
- bij gezwellen: Kwaadaardige gezwellen: kans op uitzaaiingen van de cellen door massage. Goedaardige gezwellen: door massage wordt het zwellingsproces aangewakkerd.
- Open wonden: geen massage omwille van infectiegevaar. Wel evt. massage rondom de wonden voor een betere doorbloeding, wat de genezing bevordert.
- huidziekten: besmettelijk: gevaar van besmetting en uitbreiding. Niet besmettelijk: prikkeling van het huidziekteproces.
- Ontstekingen en chronische infectieziekten: het onstekingsproces wordt meer geprikkeld door massage.
- niet op groeikraakbeen bij kinderen
- Bij spastische verlammingen: massage verhoogt de spasticiteit. Dit mag alleen maar door een specialistische therapeut behandeld worden.
- Reumatische aandoeningen: als de oorzaak onbekend is dan kan het proces verergeren, dan alleen door een specialistische therapeut laten doen.
- Als de oorzaak wel bekend is, dan kan er zachtjes gemasseerd worden. Dit kan de pijn enigzins verlichten of zelfs bestrijden.
- -spataders: niet rechtstreeks op spataderen masseren, dit is erg pijnlijk. Er mag wel omheen gemasseerd worden.
- zwangerschap: indien men korter dan 3 maanden zwanger is, dan niet masseren omdat de druk op bepaalde punten een lichte kans op miskraam kunnen veroorzaken. Na 3 maanden is de vrucht doorgaans sterk genoeg en kan er rustig gemasseerd worden.

# OLIËN VOOR OP HET HOOFD

## Olijfolie

- In de Europese landen is olijfolie gemakkelijk te verkrijgen en bijna in elke keuken aanwezig. Olijfolie geneest zwellingen en pijn, verdrijft stijfheid in de spieren en bevordert de aanmaak van pigment. Olijfolie is een zware olie die vrij vet is en daarom goed voor een droge huid.

## Sesamolie

- Sesamolie (in zwart en wit te verkrijgen bij de toko) is een sterk geurende olie, die veel in de Aziatische keuken wordt gebruikt. In India wordt dit als basis gebruikt voor hoofdmassage. Sesamolie is een warme olie, vet en zwaar en heeft een antibacteriële werking (helpt bij huidschimmels) heeft tevens een antivirale werking en helpt bij het opheffen van blokkades in de bloedcirculatie.
- Sesamolie geeft een goede kleur aan de huid en versterkt het lichaamsweefsel.
- **Amandelolie**
- Amandelolie is een lichtere olie die snel door de huid wordt opgenomen en die het haar en de hoofdhuid voedt.
- Het is het meest aangenaam om de oliën even te verwarmen.



**VEEL  
MASSAGEPLEZIER  
GEWENST!**



# COPYRIGHT & DISCLAIMER

Voor de volledigheid sluiten we in deze module de complete disclaimer bij. Ik ga ervan uit dat jij, als deelnemer, de inhoud van deze training zult gebruiken voor de persoonlijke of zakelijke groei.

- Het copyright © van dit leerboek behorende bij deze training is vastgelegd door Ira Nagel. Het is niet toegestaan om de inhoud van dit werkboek en video's te verspreiden. Ongewenste verspreiding op welke manier dan ook zal juridische gevolgen hebben. Als deelnemer van deze cursus stem je er automatisch mee in dat elke overtreding hiervan onbetwist leidt tot een direct opeisbare boete van minimaal 10.000 euro per overtreding, plus een vergoeding van alle juridische kosten en een aanvullende schadeclaim. Bij twijfel niet doen of per e-mail toestemming vragen via:

[info@namastecafe.nl](mailto:info@namastecafe.nl)

Het is toegestaan om korte tekstfragmenten en oneliners te citeren op social media onder vermelding van 'bron': Ira Nagel, Namaste'Cafe".

- Elke handeling die je doet naar aanleiding van deze online training is jouw eigen verantwoordelijkheid. Ira Nagel /of deNamaste'Cafe kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor consequenties en resultaten.
- Mijn training is bedoeld om je te helpen jezelf spiritueel te ontwikkelen, Wat jij doet met de door mij aangeboden kennis is geheel aan jou. Ik kan je alleen helpen door het delen van mijn kennis,• Op geen enkele wijze kan ik aansprakelijk worden gehouden voor jouw beslissingen, acties en resultaten op welk moment dan ook en onder alle omstandigheden.

Copyright ©2020 Namaste Cafe. All rights reserved. copyright Namasté Café/ Namaste Academy 2020

