

प्रतिभागी पुस्तिका

सेक्टर
ब्यूटी एंड वेलनेस

सब सेक्टर्स
रेजुवनेशन

व्यवसाय
स्पा थैरपी

रेफरेन्स आई.डी.: BWS/Q1001, Version 4.0
NSQF Level 3



असिसटेन्ट स्पा थैरपिस्ट

द्वारा प्रकाशित
ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल
5बी, अपर ग्राउंड फ्लोर
23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मार्ग,
कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001
कार्यालय: 011-40342940, 42, 44 और 45
ईमेल: info@bwssc.in
वेबसाइट: www.bwssc.in

यह पुस्तक ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा प्रायोजित है

किरणटिव कॉमनस लाइसेंस के तहत: CC-BY -SA

Attribution-ShareAlike: CC BY-SA



विवरण सवचालित रूप से उत्पन्न

यह लाइसेंस अन्य लोगों को व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए भी आपके काम को रीमिक्स, वीक और निर्माण करने देता है, जब तक कि वे आपको श्रेय देते हैं और समान शर्तों के तहत अपनी नई रचनाओं का लाइसेंस देते हैं। इस लाइसेंस की तुलना अक्सर "कॉपीले ट" 1 और ओपन-सोर्स साँटवियर लाइसेंस से की जाती है। आपके आधार पर सभी नए कार्यों में एक ही लाइसेंस होगा, इसलिए कोई भी डेरिवेटिव व्यावसायिक उपयोग की भी अनुमति देगा। यह विकिपीडिया वारा उपयोग किया जाने वाला लाइसेंस है और उन सामग्रियों के लिए अनुशंसित है जो विकिपीडिया और इसी तरह के लाइसेंस पराप्त परियोजनाओं से सामग्री को शामिल करने से लाभान्वित होंगे।





श्री नरेन्द्र मोदी

प्रधानमंत्री भारत

“

कौशल से बेहतर भारत का निर्माण होता है।
यदि हमें भारत को विकास की ओर ले जाना है तो
कौशल का विकास हमारा मिशन होना चाहिए।

”



Certificate

COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK-NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

SKILL COUNCIL FOR BEAUTY AND WELLNESS

for

SKILLING CONTENT : PARTICIPANT HANDBOOK

Complying To National Occupational Standards Of

Job Role/ Qualification Pack: Assistant Spa Therapist V-4.0 QP Code: BWS/Q1001 NSQF Level-3

Date of Issuance 17.11. 2022

Valid up to* 17 11.2025

*Valid up to next review date of the qualification or the
'Valid up to' date mentioned above (whichever is earlier)

Chairperson
Beauty and Wellness Sector Skill Council

आभार

ब्यूटी और वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल उन सभी व्यक्तियों और संगठनों के प्रति आभार व्यक्त करता है जिन्होंने इस प्रशिक्षार्थी पुस्तिका को तैयार करने में योगदान दिया है। उन सभी व्यक्तियों का विशेष धन्यवाद जिन्होंने अलग-अलग मॉड्यूल को तैयार करने में विषय-वस्तु उपलब्ध करने में और इसकी समीक्षा करने में सहयोग किया है।

ब्यूटी और वेलनेस उद्योग जगत के सदस्यों के समर्थन के बिना इस पुस्तिका को तैयार करना संभव नहीं था। इस पुस्तिका के शुरुआत से अंत तक सदस्यों का फीडबैक बेहद उत्साहवर्धक रहा है और यह उनकी सलाह का ही नतीजा है कि हमने

अपने उद्योग में मौजूदा कौशल अंतर को कम करने की कोशिश की है।

यह प्रशिक्षार्थी मैनुअल हम उन सभी महत्वाकांक्षी युवाओं को समर्पित करते हैं जिनकी रुचि इस विशेष कौशल को प्राप्त करने की है जो स्थाई होने के साथ – साथ उनके भविष्य को ब्यूटी और वेलनेस के क्षेत्र में एक चमकदार कैरियर बनाने में मदद करेगा।

इस पुस्तक के बारे में

भारत में ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग 18.6: बाळत की दर से बढ़ रहा है और संभावना है कि यह जल्द ही 100,000 करोड़ के मुकाम पर पहुंच जाएगा। यह सैक्टर अमीर और मध्यम वर्गीय आबादी के उस बढ़ते हुए तबके की बदौलत फल-फूल रहा है जिन्होंने ब्यूटी एंड वेलनेस को एक आवश्यकता मानना शुरू कर दिया है। अच्छा और जवान दिखाई देने की लोगों की इच्छा के साथ, एक सर्वांगीण स्वास्थ्य पर बढ़ता हुआ जोर ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के लिए अन्य उत्प्रेरक हैं। ब्यूटी सैक्टर में, संगठित क्षेत्रों में 23: और असंगठित क्षेत्रों में 15: के साथ 20: बाळत की दर से रोजगार बढ़ने की संभावना है, जहां 600,000 लाख से अधिक कुशल कर्मियों की कमी है। सेवा की गुणवत्ता पर ध्यान शिफ्ट होने के साथ, अब यह उद्योग अपने विकास को बनाए रखने के लिए कुशल कर्मियों को तलाश रहा है। इस प्रतिभागी पुस्तिका की रूपरेखा एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट बनने हेतु सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण देने में सहायता करने के लिए बनाई गई है। असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट की योग्यताओं में निम्नलिखित राष्ट्रीय व्यावसायिक मानदंड शामिल हैं, जिन्हें इस प्रतिभागी पुस्तिका में शामिल किया गया है:

1. कार्य क्षेत्र की तैयारी और रखरखाव (BWS/N9001)
2. असिस्टेंट स्पा थैरेपिस्ट की कुशल सेवाओं को देना (BWS/N1001)
3. कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाये रखना (BWS/N9002)
4. कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण बनाना (BWS/N9003)

हमें आशा है कि यह प्रतिभागी पुस्तिका ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग में अपना भविष्य बनाने की इच्छा रखने वाले हमारे युवा मित्रों के लिए सुदृढ़ विद्याप्राप्ति में सहायता उपलब्ध कराएगी।

प्रयुक्त संकेत



मुख्य शिक्षा परिणाम



चरण



नोट्स



उद्देश्य



प्रायोगिक



अभ्यास

विषय-सूची

क.सं.	मॉड्यूल और यूनिट	पेज संख्या
1.	प्रस्तावना	1
	यूनिट 1.1 – इस कार्यक्रम के उद्देश्य	3
	यूनिट 1.2 – सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग	6
	यूनिट 1.3 – स्पा परिचय	9
2.	सेवा के कार्य-स्थल को तैयार करना और रख-रखाव करना (BWS/N9001)	15
	यूनिट 2.1: सेवा कार्य-स्थल को तैयार करना और बनाए रखना	17
3.	स्पा सेवाएं और सहायक कार्य (BWS/N1001)	31
	यूनिट 3.1- मानव शरीर का मूल शरीर विज्ञान एवं शारीरिकी (एनाटॉमी)	33
	यूनिट 3.2- साधारण स्पा थेरेपी सेवाएं और सहायक कार्य का सेवाएं	88
4.	कार्य-स्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा (BWS/N9002)	97
	यूनिट 4.1- कार्य-स्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा	99
5.	कार्यक्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाना (BWS/N9003)	113
	यूनिट 5.1- कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाना	115
	यूनिट 5.2- व्यावसायिक कौशल	126
	यूनिट 5.3- भाषा कौशल	132
6.	DGT/VSQ/N0102 रोजगार कौशल (60 घंटे)	139
	 Scan this QR Code to access the Employability skills module https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013	
7.	अनेक्सचर	141







1. प्रस्तावना

यूनिट 1.1 – इस कार्यक्रम के उद्देश्य

यूनिट 1.2 – सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग

यूनिट 1.3 – स्पा परिचय



मुख्य शिक्षा परिणाम



इस मॉड्यूल को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकार हो जायेगे:

1. सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग के वर्णन और इसका वर्गीकरण के बारे में।
2. सहायक स्पा थेरेपिस्ट की भूमिका और उत्तरदायित्व के बारे में।
3. स्पा और स्पा थेरेपी के प्रकार के बारे में।
4. सहायक स्पा थेरेपिस्ट के गुणों की सूची के बारे में।

यूनिट 1.1 इस कार्यक्रम के उद्देश्य

यूनिट उद्देश्य



आप इस यूनिट के बाद निम्नलिखित काम करने में सक्षम हो जायेंगे:

1. भारत में सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग के वर्णन करने में।
2. सहायक स्पा थेरेपिस्ट की भूमिका और उत्तरदायित्व को समझने में।
3. सहायक स्पा थेरेपिस्ट के गुणों की सूची के बारे में।

1.1.1 परिचय

आज, भारत में सौन्दर्य और स्वास्थ्य क्षेत्र ने प्रभुत्व प्राप्त कर लिया है और निरंतर एवं विविध विकास की ओर अग्रसर होने के साथ जो आर्थिक विकास में विविध योगदान दे रहा है, और देश भर में लाखों रोजगार अवसरों का है। इसके विविध विकास का कारण बढ़ता उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण और भारतीय उपभोक्ताओं की बदलती जीवनशैली के साथ स्वास्थ्य उद्योग की बढ़ती मांग है।

दोनों राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर पर बड़ी संगठित कंपनियों के प्रवेश के साथ सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग में तीव्र वृद्धि के कारण प्रशिक्षित कार्मिकों हेतु मांग बढ़ी है। इस प्रतिभा में कमी के कारण सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग के विकास और विस्तार के समक्ष खतरा उत्पन्न हो गया है। इसलिए, दोनों व्यापार और क्षेत्र हेतु कुशल और प्रशिक्षित कार्मिक तैयार करना एक बड़ी चुनौती है।



चित्र 1.1 सहायक स्पा थेरेपिस्ट

1.1.2 सहायक स्पा थेरेपिस्ट

सौन्दर्य और स्वास्थ्य क्षेत्र में सहायक स्पा थेरेपिस्ट एक महत्वपूर्ण प्रचालनात्मक कार्य-भूमिका है, जो सैलून और स्पा में सौन्दर्य सेवाओं को विभिन्न प्रकारों को प्रदान करता है। सहायक स्पा थेरेपिस्ट को सौन्दर्य सेवाओं और थेरेपी प्रचालनों की पूर्ण जानकारी होनी चाहिए और मूल सेवा योग्यता होना जरूरी है। संचालकता और सहज सेवा उन्मुखता ग्राहकों को विष्वस्तरीय सेवा प्रदान करने में मदद करेगा।

सहायक स्पा थेरेपिस्ट की भूमिकाएं और उत्तरदायित्व

सहायक स्पा थेरेपिस्ट को निम्नांकित कार्य आने चाहिए:

- वाणिज्यिक स्वीकार्य समय में थेरेपी को पूरा करना
- स्पा थेरेपी हेतु उपयुक्त उपकरण का चयन और उसे लगाना
- स्वास्थ्य सुरक्षा और स्वच्छता आवश्यकताओं का अनुपालन
- ग्राहक को उपचार प्रक्रिया और उत्पाद बयौरे की जानकारी देना
- उपचार के दौरान मसाज तेल या क्रीम तैयार करना

- स्पा थेरेपिस्ट को थैरपी देने और रिकॉर्ड करने में सहायता

सहायक स्पा थेरेपिस्ट के गुण

- **ग्राहको के पक्ष में** – ग्राहक को आरामदायक महसूस कराएं जब ग्राहक न भी बता पाये तो समझे कि वह क्या चाहता है। कृपया कार्य-स्थल को साफ रखें। कियह पहली अपेक्षा है, जो ग्राहक को आपकी सेवाएं लेने के लिए पुष्ट करती है।
- **व्यक्तिगत साफ-सफाई** – स्वयं को साफ-सफाई में विशेष ध्यान देते हुये अपने को काम में साफ-सुथरा रख-रखाव ग्राहक आपकी सेवाएं लेना नहीं चाहेगा यदि आप अपने साफ-सफाई के प्रति लपरवाह है। अपनी शारीरिक गंध, बास और संपूर्ण स्वच्छता का ध्यान रखें। आप से जो भी सेवाएं लेना चाहे आपको उसका सम्मान करना चाहिए।



चित्र 1.2 स्पा थेरेपिस्ट को मदद करती सहायक स्पा थेरेपिस्ट

- **उपयुक्त सुझाव दें** – यदि आप ग्राहक को भ्रमित या निर्णयरहित पाएं, तो इस अवसर का प्रयोग उसके लिए श्रेष्ठ सुझाव देने में करें। ग्राहक इसे पसंद कर इसकी सराहना कर सकता है। आपका कोई नुकसान नहीं होगा।
- **जल्दबाजी नहीं** – ग्राहक के साथ किसी भी प्रकार की जल्दबाजी नहीं करनी चाहियें यदि आप ग्राहक के साथ हैं तो उसको पूरा उचित समय देकर उसको सन्तुष्ट करना ज़रूरी होता है।
- **ताजा जानकारी** – आप के लिए ज़रूरी है कि आप अपने क्षेत्र से जुड़ी नयी और पुरानी सभी जानकारी से पराचित हो जिससे कि ग्राहक आपसे कोई भी सवाल करे तो आप उसका उचित जवाब सही तरीके से दे सके।
- **अपने ग्राहक का सम्मान करें** – आप के लिए ज़रूरी है कि आप अपने ग्राहकों के निर्णय का सम्मान करें और अपनी राय मानने के लिये मजबूर नहीं करें। अतः उनका निर्णय है कि वह आपकी किन सेवाओं को लेना चाहते हैं और आप को उनके निर्णय सम्मान करना चाहिये।
- **उत्पादों के बारे में जानकारी** – आप के लिए ज़रूरी है कि आप अपने ग्राहकों को यह बताने में सक्षम हो कि उनके के लिये कौन से प्रोडक्ट (उत्पाद) ठीक हैं, उदाहरण के लिए यदि सूखी त्वचा वाला ग्राहक एक फेस क्रीम को माँगता है तो आपको उसकी त्वचा के प्रकार को ध्यान में रखते हुये आपको उपलब्ध सबसे अच्छे उत्पाद का सुझाव देना।



चित्र 1.3 ग्राहक को उपयुक्त उत्पाद प्रदान करना

- **संवाद कुशलता** – एक सहायक नेल तकनीशियन को अपने काम में कुशल होने के साथ यह ज़रूरी है कि वह संवाद में भी कुशल हो क्योंकि वह पहले अपने सवादाकुशल के साथ ग्राहक से जुड़ता है और बाद में सवादकुशल के साथ। इसलिए उसको विनम्र होने के साथ वह जो कहना चाहता है उसे साफ तरह से कहना चाहिए।
- **अच्छा हाव-भाव** – सहायक नेल तकनीशियन को ग्राहकों के साथ काम करते समय तनाव नहीं रखना चाहियें हाव-भाव सरल लेकिन फुर्तीला होना चाहिये। तकनीशियन काम को लेकर खुश दिखना चाहिये और अपनी सेवाओं को देते समय तेज और मुस्कुराता हुआ होना चाहिए।

1.1.3 कार्यक्रम का मुख्य आधार और संक्षिप्त विवरण

इस कार्यक्रम में निम्नलिखित के बारे में संक्षिप्त विवरण बताया गया है:

- ब्यूटी और वेलनेस उद्योग
- कार्य क्षेत्र का रख-रखाव
- सामान्य स्पा सेवाएं और आधुनिक स्पा सेवाओं हेतु सहायक कार्य
- कार्य-स्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखना
- कार्य-स्थल पर सकारात्मक माहौल बनाना

यूनिट 1.2: ब्यूटी और वेलनेस उद्योग

यूनिट उद्देश्य



इस यूनिट को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकारी हो जायेगी:

1. भारत में सौंदर्य और वेलनेस उद्योग का वर्णन करने में
2. भारत के सौंदर्य और वेलनेस उद्योग का वर्गीकरण करने में
3. भारत में सौंदर्य और वेलनेस उद्योग के विकास के कारणों की सूची बनाने में

1.2.1 भारत में ब्यूटी और वेलनेस उद्योग

ब्यूटी एक उद्योग के रूप में बढ़ी ही तेज गति से फैल रहा है। आजकल व्यक्तिगत अलंकरण, सौंदर्य के प्रति जागरूकता और आकर्षक रूप को बनाए रखने की चाह लगातार बढ़ रही है। इसी कारण से पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट या ब्यूटिशियन की मांग भी उसी गति से बढ़ रही है। भारत में ब्यूटी और वेलनेस उद्योग नये हैं, यहां स्वास्थ्य और आकर्षक दिखने को लेकर जागरूकता बढ़ रही है। देश में ब्यूटी और ग्रूमिंग उद्योग बहुत बढ़ रहा है, जो पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच अच्छा दिखने और अच्छा महसूस करने की बढ़ती इच्छा का परिणाम है।

भारत में शहरी सैलून मार्केट दुनिया के मानकों द्वारा छोटा लेकिन तीव्र गति से बढ़ रहा है। व्यवसाय बहुत अच्छा है और इसने प्राइवेट इक्विटी फर्मों का ध्यान आकर्षित किया है।

हेयर केयर ब्यूटी के व्यापार में एक सेगमेंट है जो खासतौर पर अच्छा काम कर रहा है। एसी नीलसन रिपोर्ट भारत में हेयर केयर मार्केट का अनुमान 3,630 करोड़ 20: औसत वार्षिक वृद्धि के साथ लगाती है। दूसरा सेगमेंट ब्राइडल मेकअप तेजी से विस्तार कर रहा है। इससे पहले केवल दुल्हन आमतौर पर शादी समारोह से पहले तैयार होने के लिए आती थीं, लेकिन अब दोस्त और रिश्तेदार अक्सर दुल्हन के साथ तैयार होने आते हैं, सैलून उनके लिए विशेष पैकेज की पेशकश रखते हैं।

विशेष ज्ञान के लिए क्वालिफाईड ब्यूटी ट्रीटमेंट— इस प्रकार के प्रशिक्षण स्कूलों भी फैल रहे हैं। अधिकांश सैलूनों की चेन के अपने विद्यालय होते हैं। उदाहरण के लिए, वीएलसीसी 75 विभिन्न कोर्सेस चला रहा है। सरकारी ब्यूटी और वेलनेस उद्योग कौशल परिषद भी विभिन्न प्रशिक्षण योजनाओं को चला रहा है। स्वाभाविक रूप से सेक्टर में रोजगार के अवसर भी फलफूल रहे हैं। केपीएमजी वेलनेस रिपोर्ट अनुमान लगाती है कि ब्यूटी और सैलून सेगमेंट में कार्यबल की आवश्यकता लगभग 2013 में 34 लाख से 2022 में 121 लाख तक बढ़ जाएगी। मेकअप और ब्यूटी व्यावसायकों के वेतन रु 15000 से रु 65000 के बीच प्रति माह है।

विकास के कारण

1. बढ़ता उपभोक्तावाद, तेजी से बढ़ता शहरीकरण और बढ़ती प्रयोज्य आय इस बाजार को चलाने के लिए सबसे प्रमुख कारक कहे गये हैं।
2. बढ़ती मीडिया के प्रदर्शन से युवा आबादी में ब्यूटी के उत्पादों के प्रति उपभोक्तावाद में वृद्धि हुई है।
3. जवान दिखने वाली त्वचा के प्रति अत्यधिक आकर्षण, सेक्टर को बढ़ावे की तरफ ले जा रहा है, जैसे ज्यादा से ज्यादा उपभोक्ता कॉस्मेटिक उपचार के साथ ऐंटीएजिंग उत्पादों की भी मांग रखते हैं।
4. नये उत्पादों का सृजन और अच्छा दिखने के लिए बढ़ती मांग भविष्य में इस सेगमेंट के लिए उल्लेखनीय वृद्धि तैयार करती है।

1.2.2 उद्योग का वर्गीकरण

ब्यूटी केंद्र और बालों का सैलून: ब्यूटी केंद्र और सैलून के खंड में त्वचा, बाल और नाखून की देखभाल संबंधित सेवाएं शामिल हैं। इन सेवाओं को ग्राहकों की उम्मीद को पूरा करने के अनुसार क्रम में व्यक्तिगत शारीरिक छवि या रंग को सुधारने के लिए प्रदान किया जाता है।

उत्पाद और काउंटर सेल: इसमें ब्यूटी और सैलून के उत्पादों को बेचना व साथ ही कॉस्मेटिक एवं उपस्थिति और उम्र संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ी प्रसाधन सामग्री शामिल हैं। उत्पादों को विभिन्न ब्यूटी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए खरीदा जाता है।

स्वास्थ्य और स्लिमिंग: इसमें शारीरिक व्यायाम, योग, अन्य मन-शारीरिक अभ्यास, वजन घटाना व स्लिमिंग शामिल हैं।



चित्र 1.2.2 ब्यूटी और वेलनेस उद्योग का वर्गीकरण

कायाकल्प केंद्र: इसमें स्पा संचालन, स्पा शिक्षा, स्पा उद्योग, उत्पाद और घटनाएं शामिल होती हैं। इस क्षेत्र में मुख्य रूप से शरीर और मन को आराम देने के उद्देश्य से सक्रिय सेवाएं प्रदान की जाती हैं।

वैकल्पिक थेरेपी केंद्र: वैकल्पिक थेरेपी केंद्रों में क्लिनिकल निदान और उपचार दिया जाता है।

कायाकल्प केंद्र – इसमें स्पा संचालन, स्पा शिक्षा, उत्पाद और इससे जुड़े कार्यक्रमों का आयोजन शामिल है इसमें मुख्य रूप से शरीर और मन को आराम पहुंचाने की सेवाओं को दिया जाता है।

वैकल्पिक चिकित्सा केंद्र – वैकल्पिक चिकित्सा के तहत क्लिनिकल डाइगोनीसिस और उपचार कर सकते हैं।

उभरती यूनिसेक्स सेवा – कई संगठित सेंटर इस सेवाओं को देते हैं और कई यूनिसेक्स ब्यूटी और वेलनेस की संख्या बढ़ रही है और लोग इसकी सेवाओं को ले रहे हैं।

अलग-अलग क्षेत्रों में विस्तार – शहरी क्षेत्रों और मेट्रो शहरों के अलावा अन्य क्षेत्रों में इस उद्योग का विस्तार अच्छी तरह से हो रहा है। उद्योग का विस्तार में कम किराया और काम करने वालों पर आने वाली लागत भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

अंतर्राष्ट्रीय ब्यूटी ब्रांड – बढ़ते ग्राहकों की संख्या के कारण अन्तर्राष्ट्रीय ब्रांडों की भारतीय बाजार में प्रवेश बढ़ रहा है।



Click/Scan this QR Code to access the related video

यूनिट 1.3: स्पा परिचय

यूनिट उद्देश्य



इस यूनिट को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकार हो जायेंगे:

1. स्पा अवधारणाओं का वर्णन करने में।
2. स्पा और स्पा थेरेपी के विभिन्न प्रकारों को वर्णित करने में।

1.3.1 स्पा

स्पा शब्द जल उपचार से स।ब।धिष्ठे, जिसे बैल्नीओथेरेपी भी कहा जाता है।

शब्द की उत्पत्ति:

इस शब्द की उत्पत्ति बेल्जियम के एक शहर स्पा से हुई है, जहाँ मध्यकाल से लौह कमी द्वारा हुए रोग का उपचार चालीबियटे (लौह धारक) भूमिगत जल पिला कर किया जाता था। 16वीं शताब्दी ई।ग्लैण्डप्राचीन रोम के चिकित्सीय स्नान को शहरों में बाघ के रूप में पुनः जीवित किया गया। 1571 में विलियम स्लि।गजो बेल्जियन शहर (स्पाव) गए उन्होंने नेयॉर्कशायर में चालीबियटे भूमिगत जल की खोज की। उन्होंने नेहसके इर्द-गिर्द दिवार निर्मित कर इसे 'हैरोगेट' का नाम दिया जो चिकित्सीय जल पीने हेतु ई।ग्लैण्डका पहला रिजॉर्ट था। इसके बाद 1596 में डॉ।टिमोठी ब्राइट ने रिजॉर्ट को 'ई।गिलिशस्पाव' का नाम देकर 'स्पा' शब्द की उत्पत्ति जेनेरिक ब्यौरे के रूप में की। न कि बेल्जियन शहर के नाम पर प्रार।भूमे बाथि।गकी बजाए इस शब्द का अभिप्राय जल पीने हेतु रिजॉर्ट के रूप में ही था परन्तु क्रमिक रूप में यह अर्थ लुप्त हो गया और अनेक स्पा ने बाह्य उपचार देना भी शुरू कर दिया।

स्पा शब्द की शुरुआत - कहानी इस प्रकार है। लौह युक्त जल के एक बेल्जियन भूमिगत जल का नाम एस्पा था, जिसका वलून भाषा में अर्थ 'झरना' है। 326 में क्लोडिन से लूपे द्वारा इसका प्रयोग सफलता से उपचार में किया गया और उन्होंने।ने इसी नाम से स्वास्थ्य रिजॉर्ट प्रार।भूकर दिया। यह भी कहा जाता है कि एस्पा नाम इसी रिजॉर्ट से आया है।

यह सुझाव दिया गया है कि विभिन्न लैटिन शब्दों जैसे 'सैलूस पर एक्वाम' या 'सनिटास पर एक्वाम' का अर्थ 'पानी के जुड़े से स्वास्थ्य' है, यद्यपि इसका कोई साक्ष्य नहीं है। यह परिवर्णी शब्द ये परिवर्णी शब्द 20वीं शताब्दी में उत्पन्न हुए और प्राचीन समय में प्रयुक्त नहीं होते थे।

1.3.2 स्पा के प्रकार

दिवस – दिवस-प्रयोग आधार पर ग्राहकों को अनेक पेशेवर प्रशासित स्पा सेवाएं देते हैं।

स्थान – जीवन स्तर परिवर्तन पर ध्यान रखते हुए स्पा माने जाने वाले व्यक्तियों को स्वस्थ आदतें विकसित करने के लिए मार्ग दर्शन देते हैं।

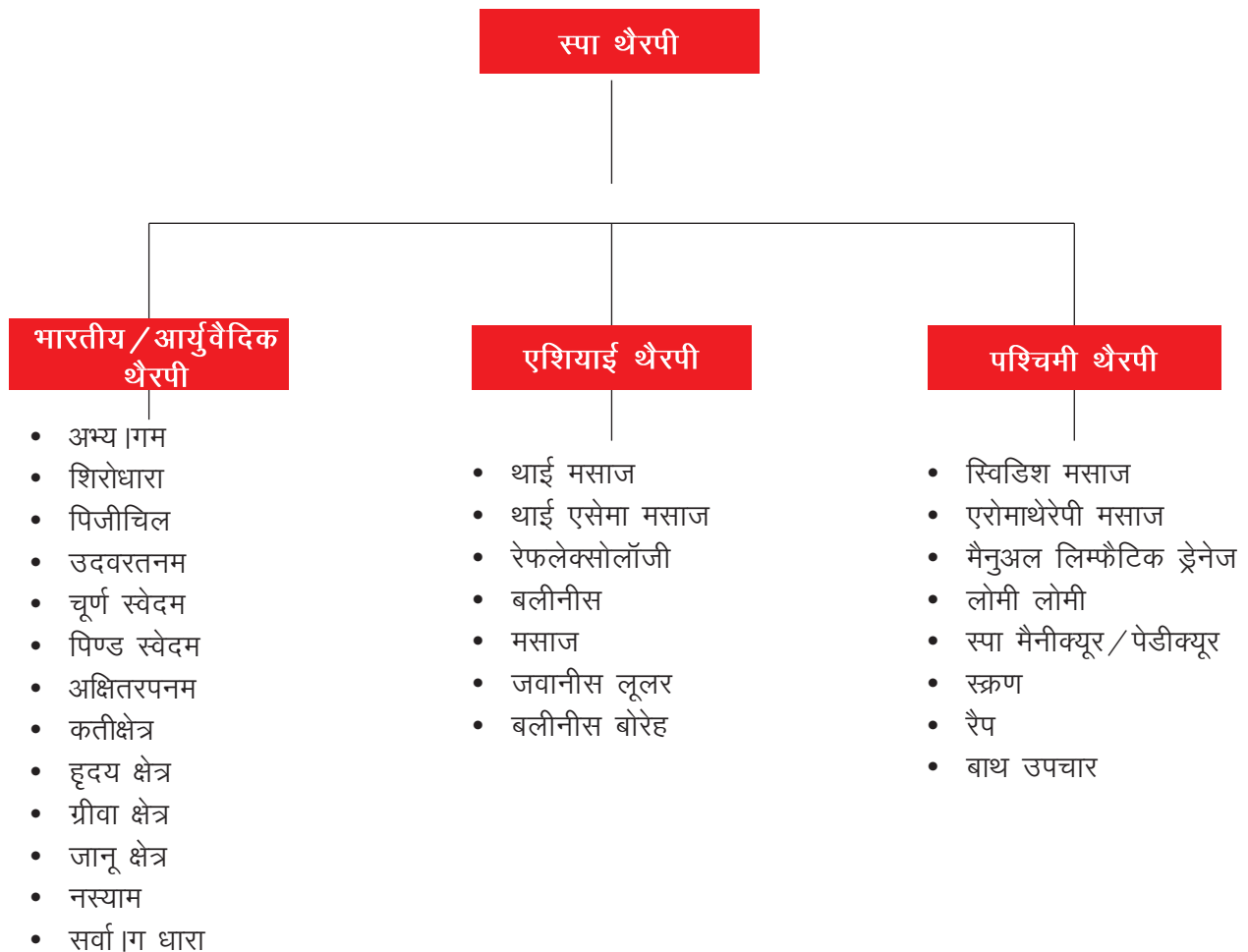
चिकित्सीय – चिकित्सीय और स्वास्थ्य देखभाल जिसमें पारंपरिक, पूरक और/या वैकल्पिक थेरेपी और उपचार सहित स्पा सेवाएं प्रदान करना।

रिजॉर्ट / होटल – पेशेवर ढंग से प्रशासित स्पा सेवाएं फिटनेस और स्वास्थ्य संघटक तथा स्पा क्वीजीन मेनू विकल्प रिजॉर्ट या होटल के भीतर ही उपलब्ध कराते हैं।



चित्र 1.6 रिजॉर्ट / होटल स्पा

1.3.3 विभिन्न स्पा थैरपी



सार



राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर पर बड़ी स।गठितक।पनियोंके प्रवेश के साथ सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग में तीव्र वृद्धि के कारण प्रशिक्षित कार्मिकों हेतु मा।गबढ़ी है इस प्रतिभा में कमी के कारण स।पूर्णसौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग के विकास और विस्तार के समक्ष खतरा उत्पन्न हो गया है इसलिए, दोनों व्यापार और क्षेत्र हेतु कुशल और प्रशिक्षित कार्मिक तैयार करना एक बड़ी चुनौती है।

सौन्दर्य और स्वास्थ्य क्षेत्र में सहायक स्पा थेरेपिस्ट –

- सैलून और स्पा में विभिन्न प्रकार की सौन्दर्य सेवाएँ प्रदान करने में महम प्रचालनात्मक कार्य – भूमिका है
- सौन्दर्य सेवा और थेरेपी प्रचालन में अच्छी तरह अवगत होना चाहिए और मूल सेवा गुण होने चाहिए।
- स।चासे दक्षता होनी चाहिए और ग्राहकों को विश्व स्तरीय सेवाएँ प्रदान करने हेतु सेवा होना चाहिए।

सहायक स्पा थेरेपिस्ट के गुण निम्नलिखित हैं।:

- ग्राहक से जुड़े
- व्यक्तिगत सफाई
- सही सलाह
- जल्दबाजी नहीं
- सही सलाह
- अपने ग्राहक का सम्मान करें।
- उत्पादों के बारे में जानकारी
- स।वाक्कुशलता
- अच्छा हाव-भाव

यद्यपि भारत में सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग नया है, स्वास्थ्य और बेहतर दिखने के प्रति जागरूकता बढ़ी है देश में सौन्दर्य और ग्रूमिंग उद्योग फैल रहा है, इसका कारण पुरुषों और महिलाओं में अच्छा दिखने की चाहत है।

बढ़ता उपभोक्तावाद, तेजी से शहरीकरण और बढ़ती आय को ब्यूटी और वेलनेस के बाजार की मजबूती के पीछे माना जाता है ब्यूटी और वेलनेस क्षेत्र के विकास के निम्नलिखित कारण हैं

- युवा उपभोगताओं का मीडिया के साथ बढ़ता संबंध सुंदरता की चाहत को बढ़ता है
- त्वचा जवान रखने का अत्यधिक जुनून
- नवीन उत्पाद

ब्यूटी और वेलनेस उद्योग का वर्गीकरण

- ब्यूटी सेंटर (सौंदर्य केंद्र) और हेयर सैलून (बाल सैलून)
- उत्पाद और बिक्री काउंटर
- स्वास्थ्य और स्लिमिंग
- कायाकल्प केंद्र
- वैकल्पिक चिकित्सा केंद्र
- उभरती यूनिसेक्स सेवा
- अलग-अलग क्षेत्रों में विस्तार
- अंतर्राष्ट्रीय ब्यूटी ब्रांड

अभ्यास



1. सहायक स्पा थेरेपिस्ट का लक्षण कौन-सा नहीं है ?

- क. उत्पादों के बारे में जानकारी
- ख. अच्छा हाव-भाव
- ग. व्यक्तिगत सफाई
- घ. जल्दबाजी नहीं

2. ब्यूटी और वेलनेस उद्योग का रुझान या ट्रेंड क्या है?

- 1. उपभोक्ता की इच्छा में बदलाव
- 2. उभरते यूनिसेक्स सैलून
- 3. अंतर्राष्ट्रीय सौंदर्य ब्रांड
- 4. उपरोक्त सभी

3. ब्यूटी और वेलनेस उद्योग के विभिन्न क्षेत्रों को बताये?

4. मिलान कीजिए

कॉलम 'क'	कॉलम 'ख'
1. वैकल्पिक थेरेपी और उपचार के साथ बृहद स्पा सेवाएं।	1. हृदय क्षेत्र
2. बढ़ती आय	2. सहायक स्पा थेरेपिस्ट
3. उत्पादों। स।ब।धी जानकारी	3. एशियाई थेरेपी
4. लोमी लोमी	4. चिकित्सीय स्पा
5. भारतीय थेरेपी	5. सौन्दर्य और स्वच्छता क्षेत्र में। वृद्धि
6. रिफ्लैक्सोलॉजी	6. पश्चिमी थेरेपी

1. निम्नांकित कथनों के लिए सही या गलत लिखें।:

- 1. स्पा, पानी थेरेपी से संबंधित नहीं है।
- 2. सौन्दर्य और स्वच्छता क्षेत्र की वृद्धि का एक कारण युवा चर्म के प्रति बढ़ती अत्यधिक चाह है।
- 3. सहायक थेरेपिस्ट को जल्दबाजी में काम खत्म करना चाहिए
- 4. स्पा में जीवनशैली पर केन्द्रित बृहद कार्यक्रम सम्मिलित है।



This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the top left corner, there is a small orange icon of a document with lines, and next to it, the word "नाट्स" (Nats) is written in Devanagari script. The rest of the page is blank.





B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

2. सेवा के कार्य-स्थल को तैयार और रख-रखाव करना

यूनिट 2.1: सेवा कार्य-स्थल को तैयार करना और बनाए रखना



BWS/N9001

मुख्य शिक्षा परिणाम



इस मॉड्यूल को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकार हो जायेगे:

1. सेवा के लिए कार्य-स्थल को तैयार करने में।
2. सेवा कार्य स्थलों का रख-रखाव
3. स्वच्छता बनाए रखने के लिए विशाणु और स।क्रमण तरीको। को इस्तेमाल करने में।
4. स्पा सेवा के लिए ग्राहको को तैयार करने में।

यूनिट 2.1: सेवा कार्य स्थल को तैयार और बनाए रखना

यूनिट उद्देश्य



इस यूनिट को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकार हो जायेंगे:

1. सेवा के लिए कार्य-स्थल को तैयार करने में।
2. सेवा कार्य स्थलों का रख-रखाव करने में।
3. स्वच्छता बनाए रखने के लिए विशाणु और सक्रमण तरीकों को इस्तेमाल करने में।
4. स्पा सेवा के लिए ग्राहकों को तैयार करने में।

2.1.1 परिचय

प्रत्येक सौंदर्य सेवा के लिए साफ सुथरे, स्वच्छतापूर्ण और आकर्षक कार्य क्षेत्र की आवश्यकता होती है। यह इकाई मैनीक्योर और पेडीक्योर के लिए कार्य क्षेत्र की तैयारी और रख-रखाव के संबंध में है। सेटिंग अप में सर्विस संचालित करने के लिए आवश्यक औजारों, उपकरणों और सामग्रियों के साथ ही ग्राहक और सहायक स्पा थेरेपिस्ट के लिए बैठने की व्यवस्था शामिल होती है।

आप सर्विस के बाद कचरे के निपटान, ग्राहक रिकॉर्ड और अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता और रंगरूप के महत्व के बारे में भी जानेंगे।

कुछ महत्वपूर्ण शब्द

- निपटान
- भस्मीकारक
- किटाणुनाशक
- सजावट
- रिकॉर्ड कार्ड

सैलून में आपका एक मुख्य कर्तव्य एक विशेष सर्विस या सर्विस के लिए आवश्यक सही सामग्रियों और उपकरणों की सेटिंग करके और ग्राहक को तैयार करके अधिक वरिष्ठ सहायक स्पा थेरेपिस्ट की सहायता करना होगा। आपको जानना होगा कि श्रृंखला में प्रत्येक सर्विस के लिए किन उत्पादों, औजारों और उपकरणों की आवश्यकता होती है और साथ ही उन सामग्रियों का चयन करने के लिए जो एक विशेष ग्राहक के लिए उपयुक्त होंगी, ग्राहक के रिकॉर्ड कार्ड का उपयोग करने में समर्थ होना होगा।

2.1.2 रिकॉर्ड कार्ड

ग्राहक का रिकॉर्ड कार्ड सर्विस या उन सर्विसेज का पेशेवर रिकॉर्ड है जो ग्राहक पहले से ही आपके सैलून में ले चुका है और जहां सहायक स्पा थेरेपिस्ट भविष्य की सर्विसेज के लिए टिप्पणियां या सुझाव रिकॉर्ड कर सकता है।

सर्विस के लिए आपकी तैयारी के भाग में रिसेप्शन से ग्राहक का रिकॉर्ड कार्ड प्राप्त करना और निम्नलिखित काम करना शामिल होगा:

- आपको यह पता लगाने के लिए कार्ड की आवश्यकता होगी कि ग्राहक ने क्या सर्विस बुक की है ताकि आपको पता हो कि आप को क्या सेट अप करने की आवश्यकता है।



चित्र 2.1 रिकॉर्ड कार्ड को भरता थेरेपिस्ट

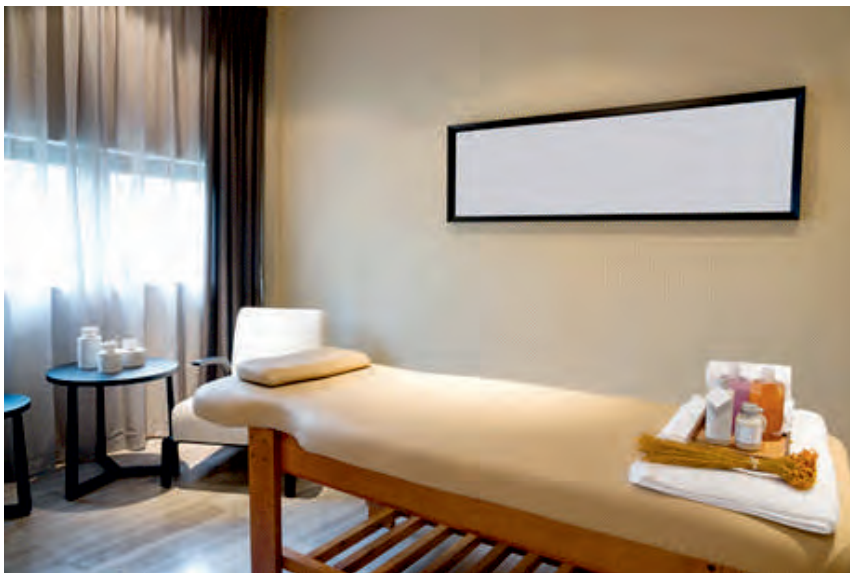
- ग्राहक के रिकॉर्ड कार्ड से आपको ग्राहक की पसंद और नापसंद, त्वचा के प्रकार, उपयोग किए गए पिछले उत्पादों और सहायक स्पा थेरेपिस्ट के तरीकों के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है जिससे किन उत्पादों का चयन करना है, तय करने में आपको सहायता मिलेगी।
- जब आप रिसेप्शन से ग्राहक का रिकॉर्ड लेते हैं तो यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके पास सही कॉर्ड है, ग्राहक के पहले नाम, उपनाम और पते की ध्यान से जांच करना सुनिश्चित करें।
- सुनिश्चित करें कि आपको ग्राहक का सही रिकॉर्ड मिला है क्योंकि कुछ ग्राहक सिर्फ उपनाम या यहां तक कि केवल पहला नाम बता सकते हैं।
- आपको सर्विस शुरू करने से पहले सहायक स्पा थेरेपिस्ट को ग्राहक का रिकॉर्ड कॉर्ड सौंपना होगा।

2.1.3 स्पा सेवा कक्ष

चूंकि स्पा सेवा कक्ष का इस्तेमाल विभिन्न सेवाओं के लिए किया जाता है, इसलिए यह आवश्यक है कि इसे सेवा श्रृंखला की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अनुकूल बनाया जा सकता है और जो पूरी तरह से सुसज्जित है।

कमरा :

- गर्मी के मौसम में पूर्णतः हवादार और सर्दी के मौसम में गर्म होना चाहिए।
- स्वच्छ और साफ सुथरा व ताजी खुबबू वाला होना चाहिए।
- इसमें ग्राहकों के कपड़ों को टांगने के लिए स्थान होना चाहिए।
- इसमें उत्पादों और तैलियों को रखने के लिए शेल्फ अथवा स्टोरेज होना चाहिए।
- बाहरी घोरगुल से षा तहोना चाहिए, षा तिके लिए वहा मधुर स गीतबजाया जाना चाहिए।
- वहा पर्याप्त प्रकाश की व्यवस्था होनी चाहिए जिसे मसाज के लिए कम किया जा सकता है।



चित्र 2.2 स्पा सेवा कक्ष

किसी भी स्पा सेवा के लिए कार्य स्थल की स्थापना के लिए चेकलिस्ट:

- परामर्श के लिए ट्राली पर रिकार्ड कार्ड और एक पेन होना चाहिए
- ग्राहक का गाउन साफ और तैयार हो
- ग्राहक के कपड़े के लिए कोट हैंगर अथवा हुक उपलब्ध होना चाहिए
- नजदीक ही साफ तौलिया होना चाहिए
- उपचार काउच पर साफ चादर और डिस्पोजेबल काउच रोल होनी चाहिए
- सेवा कक्ष संक्रमण रहित और ताजे फूलों से सुसज्जित होना चाहिए

- थेरेपी कक्ष में स्पा थेरेपिस्ट के लिए पर्याप्त जगह होनी चाहिए
- सेवा कक्ष को स्पा थेरेपी के लिए आवश्यक सभी सुविधाओं से युक्त होना चाहिए अर्थात् गर्म और शीतल जल वाला सिंक आदि
- उपयोग किए जाने वाले उत्पादों को साफ सुथरे ट्राली पर रखा जाना चाहिए
- उपयोग किए जाने वाले उपकरणों को को विषाणु रहित किया जाना चाहिए और उसके बाद एंटीसेप्टिक से भरे जार में ट्राली के शीर्ष पर रखा जाना चाहिए
- स्पा सेवा के लिए ट्राली पर पर्याप्त रूई और पानी सोखने वाला टिशू पेपर होना चाहिए

2.1.4 विषाणु मुक्त और संक्रमण मुक्त करने का तरीका

यह महत्वपूर्ण है कि इस प्रकार की सेवाएं देते समय सेवाओं को व्यवस्थित करने के दौरान उत्कृष्ट स्वच्छता मानकों को बनाए रखा जाए। बीमारी पैदा करने वाले सूक्ष्म जीवों को साफ और संक्रमण व विषाणु मुक्त रखकर नियंत्रित किया जा सकता है।

सफाई करना एक भौतिक प्रक्रिया है जिसके तहत किसी वस्तु से मिट्टी, धूल, गंदगी और जैविक पदार्थ व बड़ी मात्रा में सूक्ष्म जीवाणुओं को हटाया जाता है। उपकरणों और उपस्करों को विषाणु रहित या संक्रमण रहित बनाने के लिए इनकी सफाई करना आवश्यक है।

किसी प्रकार की सेवा के लिए ग्राहक और थेरेपिस्ट को अपने हाथों को लिक्विड साबुन और पानी से हाथों को धोना आवश्यक है। साफ डिस्पेंसर में लिक्विड साबुन को रखा जाना चाहिए। हाथों को सुखाने के लिए डिस्पोजेबल पेपर टॉवेल के प्रयोग की सिफारिश की जाती है।



चित्र 2.3 बोतल से निकाले जा रहे लोशन

जहां कहीं भी संभव हो उद्देश्य विशिष्ट पंप अथवा स्प्रे बोतलों से क्रीम, लोशन और स्प्रे निकाला जाना चाहिए। अन्यथा, किसी डिस्पोजेबल स्पेटुला के साथ इन उत्पादों का इस्तेमाल जाना चाहिए।

सेवा देने के उद्देश्य से सभी सतहों जिन्हें संक्रमण रहित बनाया जा सकता है (अर्थात् पुनः प्रयोग में लाए जाने वाले धात्विक इंफ्लान्ट और कार्य सतह) को सेवाओं के बीच में साफ कर संक्रमण विहीन बनाया जाना चाहिए।

संक्रमण रहित करने की प्रक्रिया से कुछ बीजाणु और कुछ वायरस को छोड़कर अधिकांश सूक्ष्म जीव नष्ट हो जाएंगे। संक्रमण रहित बनाने वाले तत्वों के प्रयोग से सूक्ष्म जीवों की वृद्धि सीमित हो जाती है और यह रुक जाती है। इनका प्रयोग कोच, ट्रॉलियों, दीवारों और फर्शों जैसे सेवा क्षेत्रों को साफ करने के लिए किया जा सकता है।

सेवा प्रयोग के दौरान उपकरणों को संक्रमण रहित बनाने और भंडारित करने के लिए डिस्इंफेक्टिंग जार उपयोगी होता है और इन्हें नियमित अंतराल पर बदला जाना चाहिए।

संक्रमण रहित करने की प्रक्रिया सूक्ष्म जीव का पर्याप्त स्तर तक नियंत्रण करने की प्रक्रिया है जब त्वचा न कटा हो। इससे अधिकांश जीवाणु, फफूंद अथवा विषाणु नष्ट हो जाना चाहिए और इसके निर्माताओं के अनुदेशों के अनुसार प्रयोग किया जाना चाहिए। डिस्इंफेक्टेंट घोल, जिसमें औजारों/उपकरणों को डूबाकर रखा जाता है अर्थात् रॉलर/क्लिपर हैड्स, कैंची और दिवजर, को निर्माता के अनुदेशों के अनुसार नियमित अंतराल पर बदला जाना चाहिए।

विषाणु रहित बनाने की प्रक्रिया एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें बीजाणु सहित सभी जीवित सूक्ष्म जीव आटोक्लेव के इस्तेमाल से सामान्यतया पूर्णतः नष्ट हो जाते हैं। इसका प्रयोग केवल इन्फ्लेंटों अर्थात् कैंची और टिवजरो पर किया जाना चाहिए। एक ही प्रयोग किए जाने वाले, डिस्पोजेबल और स्टरलाइजिंग उपकरणों के इस्तेमाल से यह जोखिम और अत्यधिक कम हो जाएगा। सेनिटाइजिंग में जीवाणुकारी एजेंटों अर्थात् प्री-वैक्स लोशन और हाथ के क्लीनर के प्रयोग से त्वचा की सतह से सूक्ष्म जीवों को अत्यधिक कम हो जाता है। प्रत्येक ग्राहक के लिए साफ तौलिया और कपड़ा दिया जाना चाहिए। इसकी सिफारिश की जाती है कि डिस्पोजेबल काउच रोल के साथ कंजक्शन में पोछे जाने योग्य प्लास्टिक काउच कवरींग का इस्तेमाल किया जाए। गंदे कपड़े को न्यूनतम 60 डिग्री सेल्सियस तापमान पर धोया जाना चाहिए।

कुछ स्टरलाइजिंग रसायन एक समयावधि के बाद कम प्रभावी हो जाता है और इसके निर्माता के अनुदेशों के अनुसार बदले जाने की आवश्यकता होती है।

सेनिटाइजेशन एक प्रक्रिया है जिसमें कुछेक ज्ञात हानिकारक सूक्ष्म जीव अर्थात् बैक्टेरिया और वायरस नष्ट हो जाते हैं। बीमारियों को फैलने से रोकने के लिए सेनिटाइजेशन का प्रयोग किया जाता है और इसमें डिस्इंफेक्टेंट और एंटीसेप्टिक शामिल होते हैं।

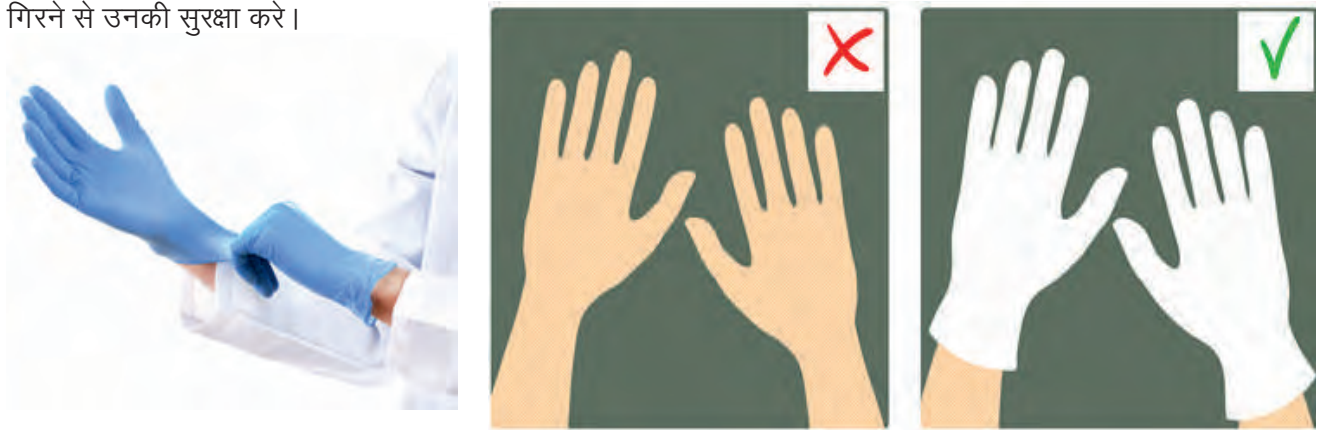
सूक्ष्म जीवों की वृद्धि को सीमित करने और रोकने के लिए एंटीसेप्टिक का इस्तेमाल किया जाता है और इसका प्रयोग त्वचा पर किया जा सकता है। इनका प्रयोग हाथों को धोने और हाथों व पैरों को पोछने के लिए किया जाना चाहिए।

कुछ सेनिटाइजेशन उत्पादों का इस्तेमाल करने से पूर्व स्टेरेलाइजेशन किये जाने की आवश्यकता होती है। स्टेरेलाइजेशन और सेनेटाइजेशन उत्पादों और उपकरणों के इस्तेमाल के संबंध में निर्माताओं के अनुदेशों को हमेशा पढ़ना और अनुसरण करना चाहिए।

2.1.5 व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पी.पी.ई.)

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पी.पी.ई.) उन उपकरणों से संबंधित है जो सेवाओं के दौरान पर संक्रमण अथवा चोट आदि के जोखिम को कम करने के लिए उपलब्ध होता है।

रसायनों का इस्तेमाल करने अथवा हानिकारक अथवा संभावित सेवाएं प्रदान करने के दौरान तत्काल डिस्पोजेबल दस्ताने की एक नयी जोड़ी इस्तेमाल की जानी चाहिए। जहां भी आवश्यक हो वहां सेवा के दौरान कपड़े को बचाने के लिए डिस्पोजेबल एप्रन की सलाह दी जाती है। इसे सेवा दिए जाने के बाद सीधे हटा दिया जाना चाहिए। व्यक्ति को सेवा विशेष के लिए निर्धारित कपड़े ही पहनने चाहिए क्योंकि सैलून में उस प्रकार के कपड़े पहने जाते हैं जो लोगों को किसी द्रव/समाग्री के गिरने से उनकी सुरक्षा करे।



चित्र 2.4 सेवाओं/ कार्यों के दौरान सदा दस्ताना पहनना चाहिए जिसमें रसायनों/ इंजेक्शनों से सुरक्षा की आवश्यकता होती है।

समग्र सेवा के दौरान ग्राहक के कपड़े की पूर्ण सुरक्षा होनी चाहिए।

2.1.6 सेवा कार्य-स्थल को तैयार करना



चित्र 2.5 कार्य स्थल की सफाई



वातावरण स्थिति: यह महत्वपूर्ण है कि सेवा कक्ष में वातावरण ग्राहक और सेवा के लिए उपयुक्त हो। एक आरामदायक सेवा क्षेत्र यह सुनिश्चित करने में सहायता करेगा ताकि स्पा के लिए जाना ग्राहक के लिए आनंददायक हो और सहायक स्पा थेरपिस्ट के लिए कार्य वातावरण संतोषजनक हो।

प्रकाश व्यवस्था: यह एक स्पा वातावरण प्रदान करता है, इसलिए इसका इस पर जोरदार प्रभाव पड़ सकता है कि ग्राहक के रिसेशन पर आने पर वह कैसा महसूस करता है और सेवा कक्ष में हाने पर उसकी सहजता की स्थिति कैसी होती है और क्या वह सेवा के अंत में संतुष्टि महसूस करता है। इस स्थिति में प्रकाश व्यवस्था होनी चाहिए:

- सेवाएँ प्रदान करने के लिए पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था
- इतना प्रकाश हो कि ग्राहक सहजता महसूस करे इसलिए इसकी सिफारिश की जाती है कि सेवा कक्ष में ऊपर डिमर स्विच के साथ प्रकाश व्यवस्था हो।

इस बात को सुनिश्चित करें कि:

- प्रकाश की उचित व्यवस्था हो।
- प्रकाश बहुत अधिक चमकीला न हो और न ही अधिक या कम हो।
- किसी भी लाइट के जलने/बुझने की स्थिति और/अथवा नहीं जलने के बारे में पर्यवेक्षक को बताया जाना चाहिए।

तापन (गर्म) : जब ग्राहकों को उपचार प्रदान किया जाता है तो वे आराम करना चाहते हैं और इसलिए उनके शरीर का तापमान घट सकता है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि स्पा कक्ष गर्म हो किंतु इतना गर्म और दमघोंटू नहीं हो कि असहजता भरा हो अथवा सूक्ष्मजीवों को फैलने में मदद मिले। स्पा थेरपी कार्य के लिए सहज ताप 20 से 24 डिग्री सेल्सियस होता है जिसमें हवा में नमी 40 से 60 प्रतिशत के बीच होती है। यह भी महत्वपूर्ण है कि सैलून ग्राहकों के लिए इतना गर्म हो कि वे सेवाओं के लिए अपने कपड़े उतार सकें।

हवादार : यह सुनिश्चित करने के लिए ताजी हवा का संचरण आवश्यक है जिससे कि ग्राहक और कर्मचारी नींद और ऊर्जाहीन महसूस न करें और यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि उत्पादों के धुएं से लोग असहज न महसूस नहीं करें।

कार्य-स्थल को तैयार करने के दौरान जिन कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं पर ध्यान दिया जाना है, वे निम्न हैं:

दरवाजों और खिड़कियों के लिए क्रास वेंटीलेशन की सुविधा हो

यह जांच करें कि हवा अधिक आर्द्र (नमी वाली) न हो

दुर्गंध नहीं हो और स्पा का वातावरण अच्छा हो उचित संवातन पद्धति

उचित संवातन पद्धति: हवा निकालने वाला

2.1.7 स्पा सेवाओं के लिए ग्राहक को तैयार करना

जब ग्राहक को आपके पास लाया जाता है अथवा आप उन्हें लाने के लिए रिसेप्शन तक जाते हैं तो यह सुनिश्चित करें कि आप में आत्मविश्वास भरी अभिव्यक्ति ग्राहक से साथ होनी चाहिए।

- आप मुस्कुराएं और उनसे आखिरी बार मिलें।
- उनका नाम लेकर उनका स्वागत करें और उसके बाद स्वयं का परिचय दें और यह बताएं कि आप उनकी सेवा के लिए उन्हें तैयार करेंगे।
- ग्राहक से अनुरोध करें कि वे उनके पीछे स्पा कक्ष तक आए।
- सेवा शुरू करने से पूर्व वार्तालाप के लिए उनसे मधुर बातचीत करें।
- आप उनसे पूछें कि क्या वे पहले भी स्पा सैलून गए हैं।
- यह पूछें कि क्या उनका कोई ईलाज हो रहा है अथवा हुआ है।
- ग्राहक की अवकाश योजना, परिवार, पेशा आदि के बारे में पूछें।
- सामान्य दिलचस्पी वाले विषयों। यथा मौसम, खेल कूद, समसामयिक मामलों आदि पर चर्चा करें।
- किन्हीं विशिष्ट उत्पादों, सेवाओं, खानपान आदि के संबंध में उनकी पसंद के बारे में पूछें।



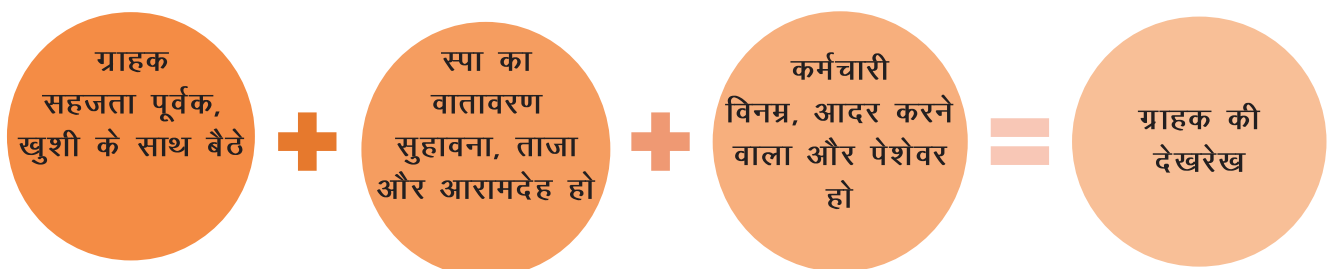
चित्र 2.6 ग्राहक का स्वागत करती थैरपिस्ट

निम्न बातों को काम से जुड़े शिष्टाचार में शामिल नहीं है:

- ग्राहक के साथ वार्तालाप को नजरअंदाज करना और किसी अन्य के साथ वार्तालाप करना
- अपनी व्यक्तिगत समस्या और जीवन के बारे में बातचीत करना
- धर्म, राजनीति, राष्ट्रीय मुद्दों, युद्ध, बीमारियों, व्यक्तिगत संपत्तियों आदि जैसे सवेदनशील विषयों पर चर्चा करना।
- अन्य स्पा पेशेवरों और सैलून के साथ सेवाओं और मूल्यों की तुलना करना

2.1.8 ग्राहक की देख-रेख करना

ग्राहक के आराम से जुड़ी सुविधाओं में निम्न सामिल है:



2.1.9 व्यक्तिगत प्रस्तुति और व्यवहार

यह स्मरण रहे कि यह महत्वपूर्ण है कि ग्राहक के आने के सभी पहलुओं के साथ प्रवेश द्वार दृष्टिकोण को प्रदर्शित किया जाए। संपूर्ण अवधि में आपका अपना व्यक्तिगत प्रदर्शन और व्यवहार बहुत महत्वपूर्ण है। स्मार्ट दिखना और उपयुक्त सुरक्षात्मक कपड़ा जैसे सैलून कपड़ा पहनने से ग्राहक को आपके प्रति विश्वास बढ़ेगा। एक सहायक स्पा थेरपिस्ट हमेशा व्यस्त रहता है और ग्राहकों के साथ मिलकर कार्य करता है और वे यह सुनिश्चित करते हैं कि आप व्यक्तिगत स्वच्छता के बेहतर मानक बनाए रखें जिसका अर्थ यह होगा कि आपके किसी भी शारीरिक दुर्गंध से ग्राहक की सहजता प्रभावित नहीं हो।

एक पेशेवर सहायक स्पा थेरपिस्ट के लिए पहनावे से जुड़ी चेकलिस्ट है:

- स्मार्ट कपड़े या परिधान पहनें—जो ताजे धुले हों। और उसमें से धुएं। अथवा तेज गंध आए।
- परिधान अथवा कपड़े अत्यधिक छोटे अथवा अत्यधिक टाइट न हों और उपचार के दौरान आसान मूवमेंट हो सके।
- बाल स्वच्छ और साफ हों।
- हल्का किंग्स/कॉन्फेक्शनरी मेकअप लगाएं जो बहुत भारी न हो।
- नाखूनों में सफाई हो—कोई कटा हुआ नाखून हो और नेल पालिश नहीं लगी हो।
- आवश्यक उपकरणों के द्वारा मुख दुर्गंध से बचे।
- यदि आवश्यक हो तो साधारण और कम से कम आभूषण पहनें।



चित्र 2.7 तैयार स्पा थेरपिस्ट

2.1.10 सेवा के कार्य-स्थल का रख-रखाव करना

उचित कार्य-स्थल को तैयार करना पर्याप्त नहीं है। यह भी आपकी जिम्मेदारी है कि आप इसे सदा साफ, स्वच्छ और प्रवेश द्वार रूप बनाए रखें। ऐसा करने के लिए आपको इसे अकेले साफ रखें और यह सुनिश्चित करें कि कचरा निपटान सुरक्षित है और सेवा के पश्चात यह सुनिश्चित करें कि वह स्थल इस स्थिति में है जो अगली सेवा के लिए उपयुक्त है (यह भी याद रखें कि यह एक कोई दूसरा स्पा थेरपिस्ट और कोई और ग्राहक हो सकता है जिसका प्रयोग उसके बाद किया जा सकता है।)

2.1.11 कचरे का सुरक्षित निपटान

जैसे ही आपने रुई, टिश्यू पेपर अथवा अन्य डिस्पोजेबल वस्तुओं का इस्तेमाल कर लिया तो उन्हें तुरंत त्वी पैर पैडल वाले टोकरी में डाल दें।

जब आप जाते हैं तो साफ कर दें—इससे आपका बाद में समय बचेगा। बोतल के शीर्ष भाग को सीधे-सीधे बदल दें।

उपकरणों को साफ करें और इन्हें स्टरलाइजर में वापस रख दें। यदि आपके वरिष्ठ स्पा थेरपिस्ट कोई अन्य उपचार कर रहे हैं और आप उनकी सहायता कर रहे हैं तो आप निम्न पर ध्यान रखें:

- फर्ष पर छोटे छोटे टुकड़े जिन्हें कचरे के डिब्बे में रखा जाना होता है या साफ किया जाना होता है।
- उपकरण और औजार जिन्हें साफ किए जाने अथवा सफाई के क्रम में रहित किया जाना आवश्यक होता है।
- बोतल का शीर्ष भाग जिन्हें बदला जाना होता है।



चित्र 2.8 कचरे को सीधे ही कचरे के डिब्बे में डालना



चित्र 2.9 बोतल के शीर्ष भाग को बदलना महत्वपूर्ण होता है

2.1.12 उपकरणों की जांच करना और उन्हें साफ करना

स्पा कक्ष की तैयारी के लिए चेकलिस्ट:

- फर्ष को पोछा और साफ किया जाता है।
- षॉवर क्यूबिकल सूखा और साफ होता है तथा निकास नली लगा होता है (यह देखने के लिए किनारों की जाँच करें। कि कोई काला धब्बा वहाँ नहीं है।)
- कचरा का डिब्बा खाली है और कचरा बैग उसमें लगा है।
- टेबल का उपरी भाग साफ है और उस पर कोई दाग नहीं है।
- टेबल/दीवार पर घड़ी रखी है।

निम्नलिखित वस्तुओं के साथ थैरपी बेड तैयार है:

- बिस्तर पर बिना क्रीज का बिछावन चादर बिछा हो।
- स्नान वाला तौलिया अच्छी तरह से मोड़ा हुआ हो और बगल में रखा हो।
- ड्रेपिंग तौलिया अच्छी तरह से मोड़ा हुआ हो।
- थैरपी परिधान अच्छी तरह से मोड़ा हुआ हो।
- बिस्तर के आर-पार रनर होना चाहिए
- स्वच्छता को बनाए रखने और संक्रमण को रोकने के लिए बिस्तर के छेद को ढकने के लिए पेपर नैपकिन आवश्यक है ताकि जीवाणु, सूक्ष्म जीव, संक्रामक रोग किसी दूसरे ग्राहक को न फैले।
- थैरपी कक्ष साफ सुथरा हो और सुगंधित एयर फ्रेशनर का इस्तेमाल किया गया हो।
- नीचे चप्पल रखी हो।
- सभी कवर्ड, दौरान सही तरीके से बंद हों।
- स्पा कक्ष में नई कंघी साबुन और पैर धोने का साबुन उपलब्ध हो।
- दरवाजा और हेडलैंड साफ हो और उन पर तैलीय पदार्थ न लगा हो।
- षॉवर क्यूबिकल के बाहर फुट मैट रखा हुआ हो।
- छोटे तौलिए को रखा जाए।
- सॉनीटिंग स्विच ऑन हो।
- हेयर ड्रायर और षॉवर कैप नियत स्थान पर हो।
- गस्खाली हो और नियत स्थान पर हो।
- ए.सी का रिमोट अपने स्थान पर हो।



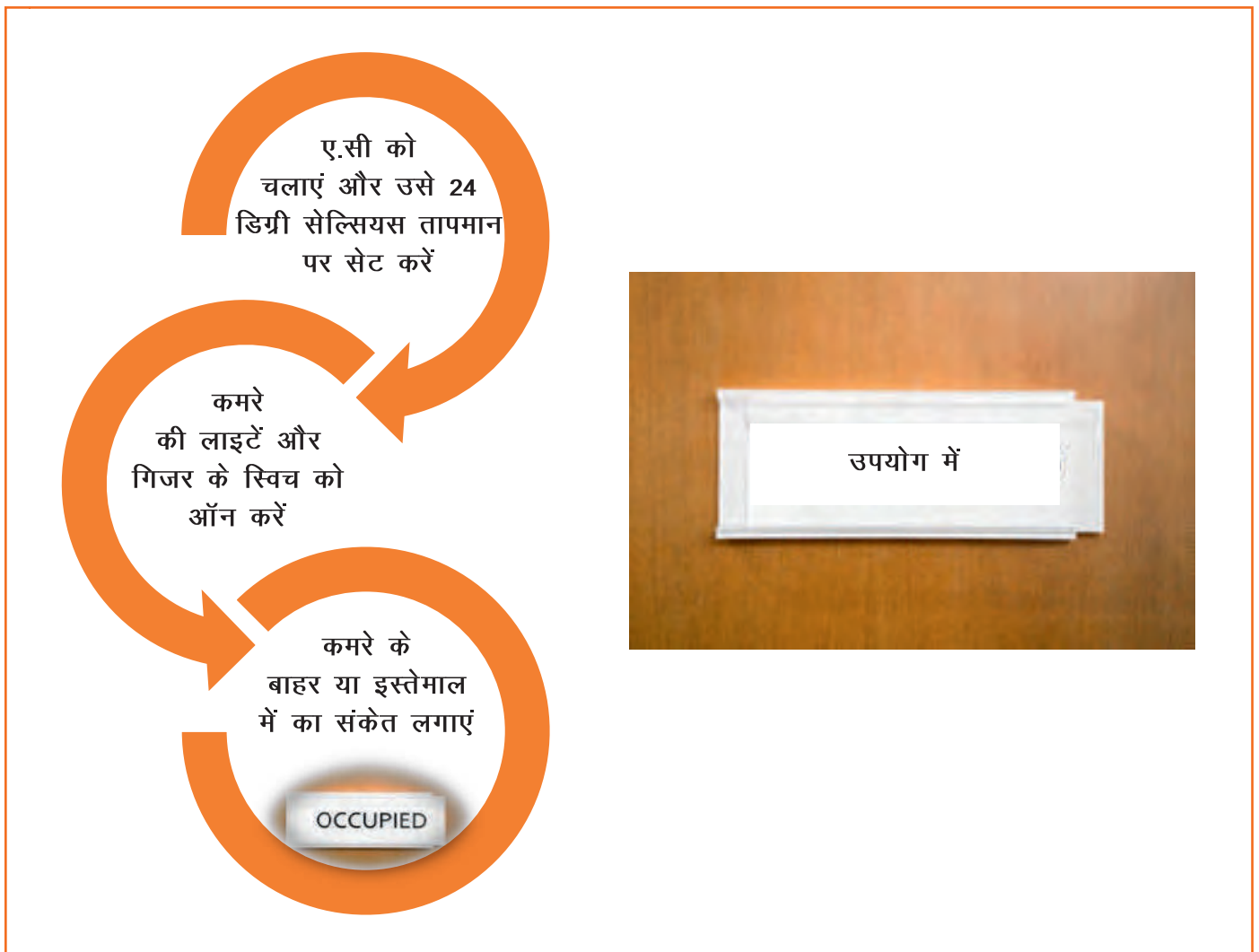
चित्र 2.10 स्पा औजार और उपकरण



चित्र 2.11 स्पा चप्पल, कपड़े और तौलिया



चित्र 2.12 रूम फ्रेशनर से कमरे में स्प्रे करना



2.1.13 कार्य—स्थल को साफ और स्वच्छ रखना

जब ग्राहक सेवा स्थल को छोड़कर चले जाए तो निम्नलिखित कार्य करने की आवश्यकता होती है:

- सभी बेडि गद्दों और तौलिए को साफ करे।
- उत्पादों को साफ कर रखे।
- जहां स्पा कार्य किया गया उस स्थान और ट्राली को सफाई करवाकर बनाए।
- उपकरणों को विशाणुरहित बनाए।
- डिस्पोजेबल वस्तुओं को फेंक दे।
- उपकरणों को साफ करे।
- नई बेडि गद्दा बिस्तर बिछाए।

जब आपने सेवा समाप्त कर दिया है तो यह सुनिश्चित करें कि आपने कार्य—स्थल को उपयुक्त स्थिति में फिर से इस्तेमाल के लिए रखे या बनाये।।



चित्र 2.13 कमरे को उपयुक्त तरीके में रखें और सेवा समाप्त होने के बाद उसे साफ करें।

2.1.15 रिकार्डों, वस्तुओं और उपकरणों को स्टोर में रखना

1. भंडारण और गोपनीयता— ग्राहक स।ब।भी रिकार्डों को ग्राहक की व्यक्तिगत और गोपनीयता सुरक्षित बनाए रखने के लिए उचित प्रकार से भरा जाए, इसलिए ग्राहक स।ब।भी रिकार्डों को फाइलि।गकैबिनेट में उचित प्रकार से सुरक्षित तरीके से रखा जाए और यदि इन्हें फ।प्यूटसे इलेक्ट्रॉनिक रूप से रखा जाता है तो ये रिकार्ड पासवर्ड द्वारा सुरक्षित हो ग्राहक स।ब।भी रिकार्ड गोपनीय होते हैं और इन्हें किसी और को नहीं दिखाया जाए।
2. सूचना रिकार्ड एकदम सही हो।
3. यदि आवश्यक हो तो ग्राहक स।ब।भी रिकार्ड उन्हें उपलब्ध कराया जाए।



चित्र 2.13 रिकार्डों, सामग्रियों और उपकरणों का भंडारण

सार



1. स्पा उपचार कक्ष होना चाहिए?

- क. गर्मी के मौसम में पूर्ण हवादार और सर्दी के मौसम में गर्म
- ख. साफ—सुथरा और सुगंधित
- ग. कक्ष में ग्राहकों के कपड़े के लटकाने के लिए है। गर
- घ. उत्पादों और तैलियों के लिए शेल्फ अथवा स्टोरेज होना चाहिए।
- ङ. बाहरी पोरगुल से घात होना चाहिए घातों के लिए वहां मृदु सफाई गीतबजाया जाना चाहिए।
- च. वहां पर्याप्त प्रकाश की व्यवस्था होनी चाहिए जिसे मसाज के लिए कम किया जा सकता है।

2. एक पेशेवर सहायक स्पा थेरेपिस्ट के लिए चेकलिस्ट है?

- क. स्मार्ट कपड़े या परिधान पहनें —जो ताजे धुले हों और उसमें से धुएं अथवा तेज गंध न आए।
- ख. परिधान अथवा कपड़े अत्यधिक छोटे अथवा अत्यधिक टाइट न हों और उपचार के दौरान आसान मूवमेंट हो सके।
- ग. आपके बाल स्वच्छ और साफ हों।
- घ. हल्का किंतु आकर्षक मेकअप लगाएं जो बहुत भारी न हों।
- ङ. नाखुनों का प्रसाधन सफाई से हो — कोई कटा हुआ नाखून वार्निस नहीं हो।
- च. अपनी सांसों को ताजा रखें — तंबाकू की गंध न आए।
- छ. यदि आपने आभूषण पहनना है तो साधारण और न्यूनतम आभूषण पहनें।

3. यदि किसी ग्राहक को आपके पास लाया जाता है अथवा आप स्वयं ही रिसेप्शन से उन्हें लाने जाते हैं तो यह सुनिश्चित करें कि आपकी अभिव्यक्ति मुक्त और विश्वास भरी हो?

- क. आप मुस्कुराएं और उनसे आंखें मिलाएं।
- ख. उनका नाम लेकर उनका स्वागत करें और उसके बाद स्वयं से परिचय कराएं और यह बताएं कि आप उनकी सेवा के लिए उन्हें तैयार करेंगे?
- ग. ग्राहक से अनुरोध करें कि वे उनके पीछे स्पा कक्ष तक आए।
- घ. सेवा शुरू करने से पूर्व मृदु वार्तालाप करने और बेहतर संबंध बनाने के लिए उनसे अच्छी बातचीत करें।

4. जब आपके वरिष्ठ स्पा थेरेपिस्ट कोई अन्य उपचार कर रहे हैं और आप उनकी सहायता कर रहे हैं तो आप निम्न पर ध्यान रखें।?

- क. फर्श पर छोटे छोटे टुकड़े जिन्हें कचरे के डिब्बे में रखा जाना होता है या साफ किया जाना होता है।
- ख. उपकरण और औजार जिन्हें साफ किए जाने अथवा सफाई क्रमबद्ध किया जाना आवश्यक होता है।
- ग. बोतल का पीरिश भाग जिन्हें बदला जाना होता है।
- घ. उपरोक्त में कोई नहीं

अभ्यास



1. औजारों को विषाणु रहित करने के कार्य में शामिल होता है?
 - क. इन्हें उबालना
 - ख. पकाना
 - ग. भाप देना
 - घ. उपर्युक्त सभी
2. किसी सैलून में आधारभूत स्वच्छता प्रचलन में शामिल होता है?
 - क. हवादार कमरा
 - ख. सुरक्षित पेयजल
 - ग. साफ तौलिया और परिधान
 - घ. उपर्युक्त सभी
3. संक्रमण मुक्त करने वाला पदार्थ है?
 - क. लायजोल
 - ख. अल्कोहल
 - ग. नमक
 - घ. क और ख दोनों



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the top left corner, there is a small orange icon of a document with lines, and next to it, the word "नाट्स" (Nats) is written in Devanagari script. The rest of the page is blank.



3. स्पा सेवाएं और सहायक कार्य

यूनिट 3.1 – मानव शरीर का मूल शरीर विज्ञान एवं शारीरिकी (एनाटॉमी)
यूनिट 3.2 – साधारण स्पा थेरपी सेवाएं और सहायक कार्य का सेवाएं



मुख्य शिक्षा परिणाम



इस मॉड्यूल को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकार हो जायेगे:

1. स्पा थेरपी हेतु मानव शरीर विज्ञान और शारीरिकी के संगत पहलुओं की सूची बनाने में
2. विभिन्न मानव शरीर प्रणालियों का वर्णन करने में
3. अस्थियों और मांसपेशियों, उतकों सहित संगत शरीर अंगों और भागों के नाम और स्थिति की सूची बनाने में
4. विभिन्न मसाज प्रकारों और तकनीकों का वर्णन करने में
5. ग्राहकों को थेरपी हेतु तैयार करने के लिए सेवाएं प्रदान करने में
6. स्पा थेरेपिस्ट की मदद के लिए समान्य कार्य करने में

यूनिट 3.1: मानव शरीर का मूल शरीर विज्ञान और शरीरिकी

यूनिट उद्देश्य

आप इस यूनिट के बाद निम्नलिखित काम करने में सक्षम हो जायेंगे:

1. स्पा थेरेपी हेतु मानव शरीर विज्ञान और शारीरिकी के संगत पहलुओं की सूची बनाने में
2. विभिन्न मानव शरीर प्रणालियों का वर्णन करने में
3. अस्थियों और मांसपेशियों उत्तकों सहित संगत शरीर के अंगों और भागों के नाम और स्थिति की सूची बनाने में
4. विभिन्न मसाज प्रकारों और तकनीकों का वर्णन करने में
5. मसाज की विभिन्न तकनीकों का प्रयोग करने में
6. मसाज के विभिन्न प्रकारों के लाभों का वर्णन करने में

3.1.1 मानव शरीर विज्ञान और शरीरिकी एनाटॉमी

शरीर विज्ञान की परिभाषा: शरीर विज्ञान, जीवविज्ञान की शाखा है, जो जीवों के संरचना के अध्ययन से संबंधित है। इसमें मानव शरीर विज्ञान, जन्तु शरीर विज्ञान (जू.ओटॉमी) और पादप शरीर विज्ञान (फाइटोटॉमी) के रूप में किया जाता है।

शारीरिकी की परिभाषा: मानव शारीरिकी अच्छे स्वास्थ्य में मानवों के यांत्रिक, भौतिक और जैव रासायनिक कार्यों इनके अंगों और इनकी कोशिकाओं का विज्ञान है। शारीरिकी मुख्यतः अंगों और प्रणालियों के स्तर पर केन्द्रित है।

ऊपरी अंग: मानव शरीर विज्ञान में ऊपरी अंग का संदर्भ हाथ से है अर्थात् कंधे से अंगुलियों तक का क्षेत्र इसमें संपूर्ण अंग सम्मिलित है और इसलिए यह ऊपरी हाथ का पर्यायवाची नहीं है।

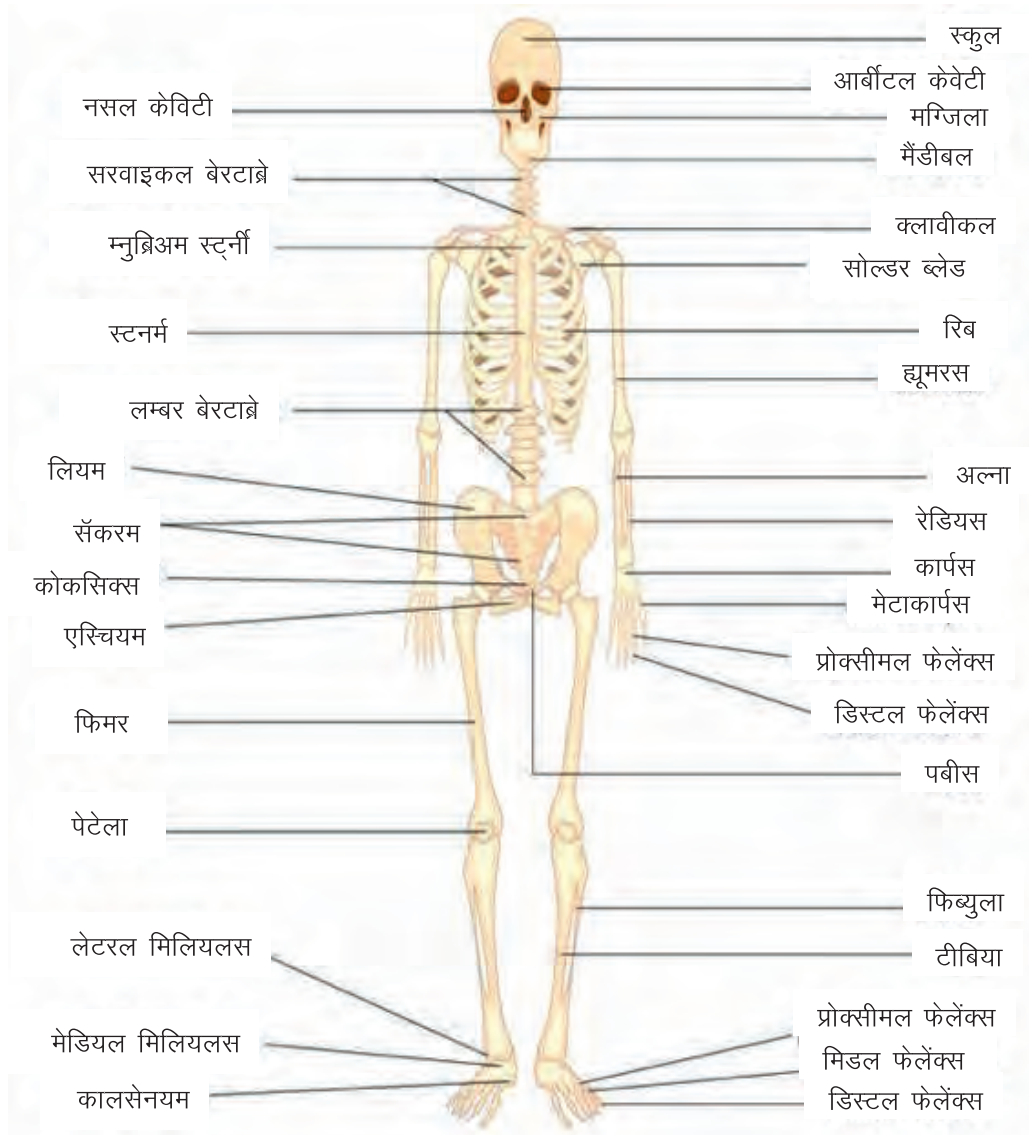
अस्थियां

निम्ना कितास्थियों को ऊपरी अंगका भाग माना जाता है:

- कलैविकल (1)
- स्केपुला (1)
- ह्यूमरस (1)
- रेडियस (1)
- उल्ला (1)
- कार्पल अस्थिया (8)
- मेटाकार्पल (5)
- फलै।जस (14)

महत्वपूर्ण मांसपेशियां

- ट्रेपिजस
- डेलॉयड
- बाइसेप
- ट्राइसेप
- ब्राचीओरेडियलिस
- फ्लैक्सर समूह
- एक्सटेन्सर समूह



मानव कंकाल

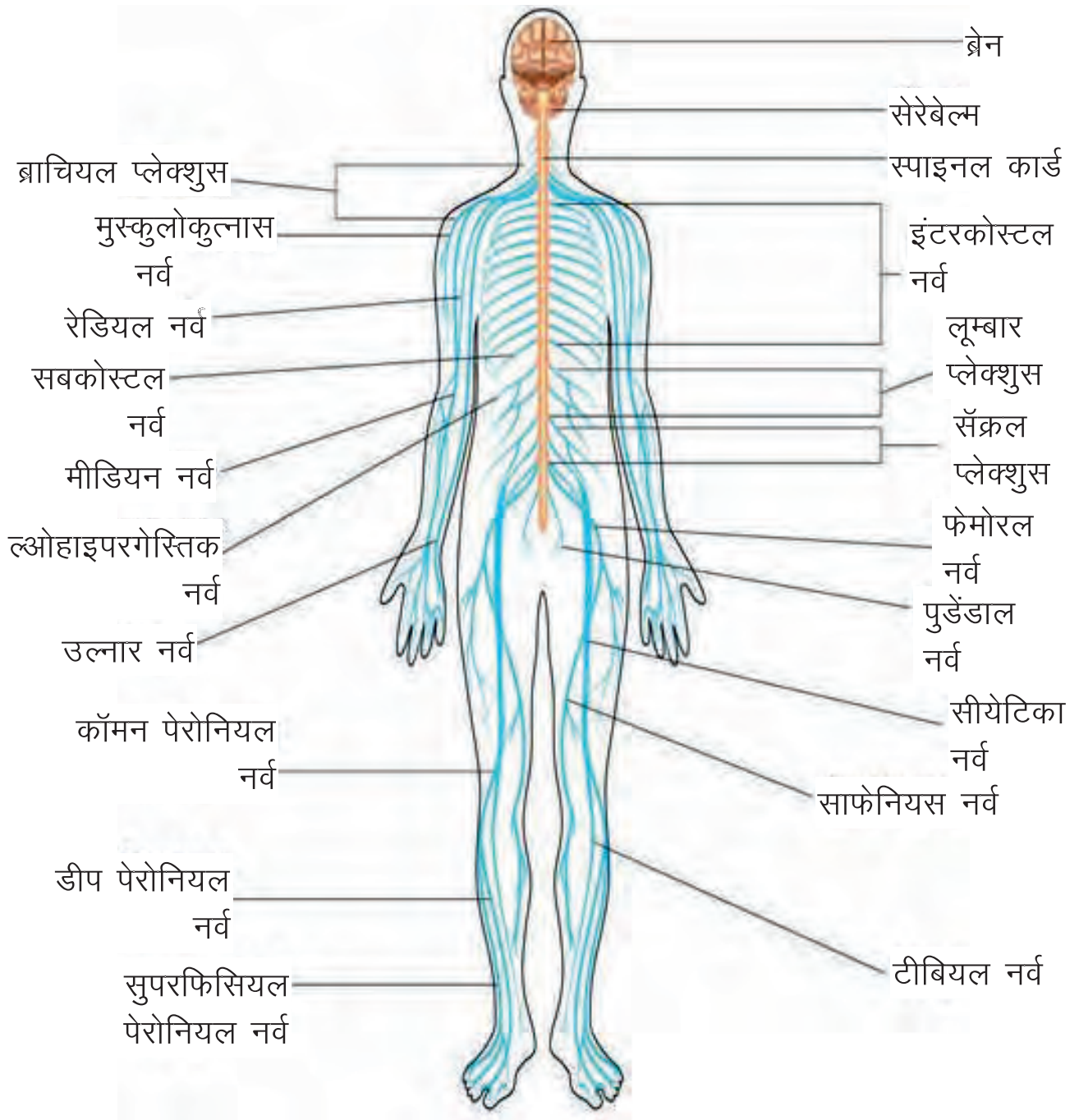
मांसपेशियों प्रणाली मानव कंकाल (हड्डों) को आकार और सहारा/सहयोग प्रदान करती है। इसका कार्य शरीर का संचालन करना।



मांसपेशीय तंत्र

चित्र 3.2 मांसपेशियों | प्रणाली

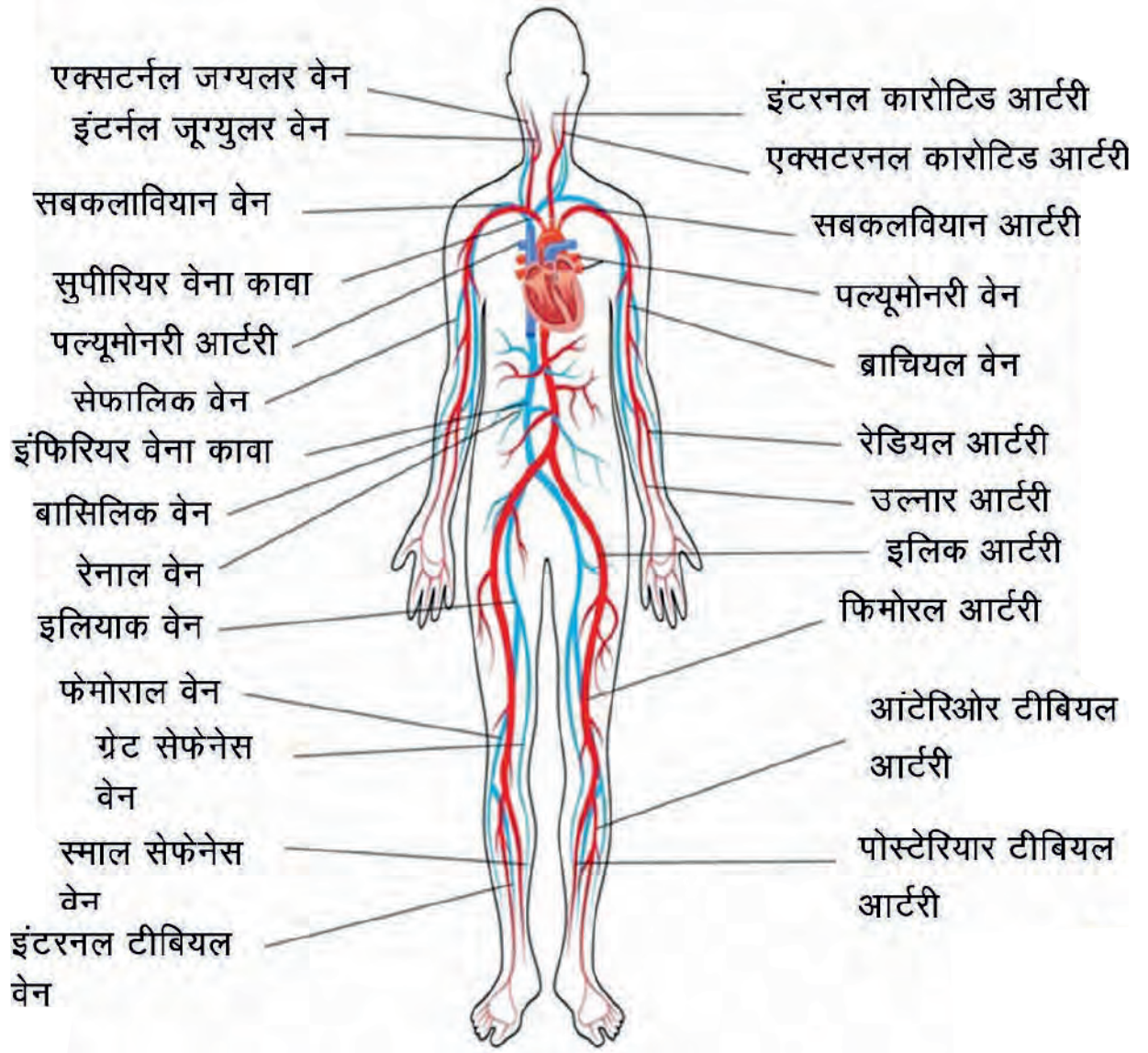
तंत्रिका प्रणाली शरीर की सभी अन्य प्रणालियों के कार्यों को नियंत्रित करती है।



चित्र 3.3 तंत्रिका प्रणाली

तंत्रिका तंत्र

परिस चरणीय या प्रवाह प्रणाली शरीर में रक्त की आपूर्ति करती है

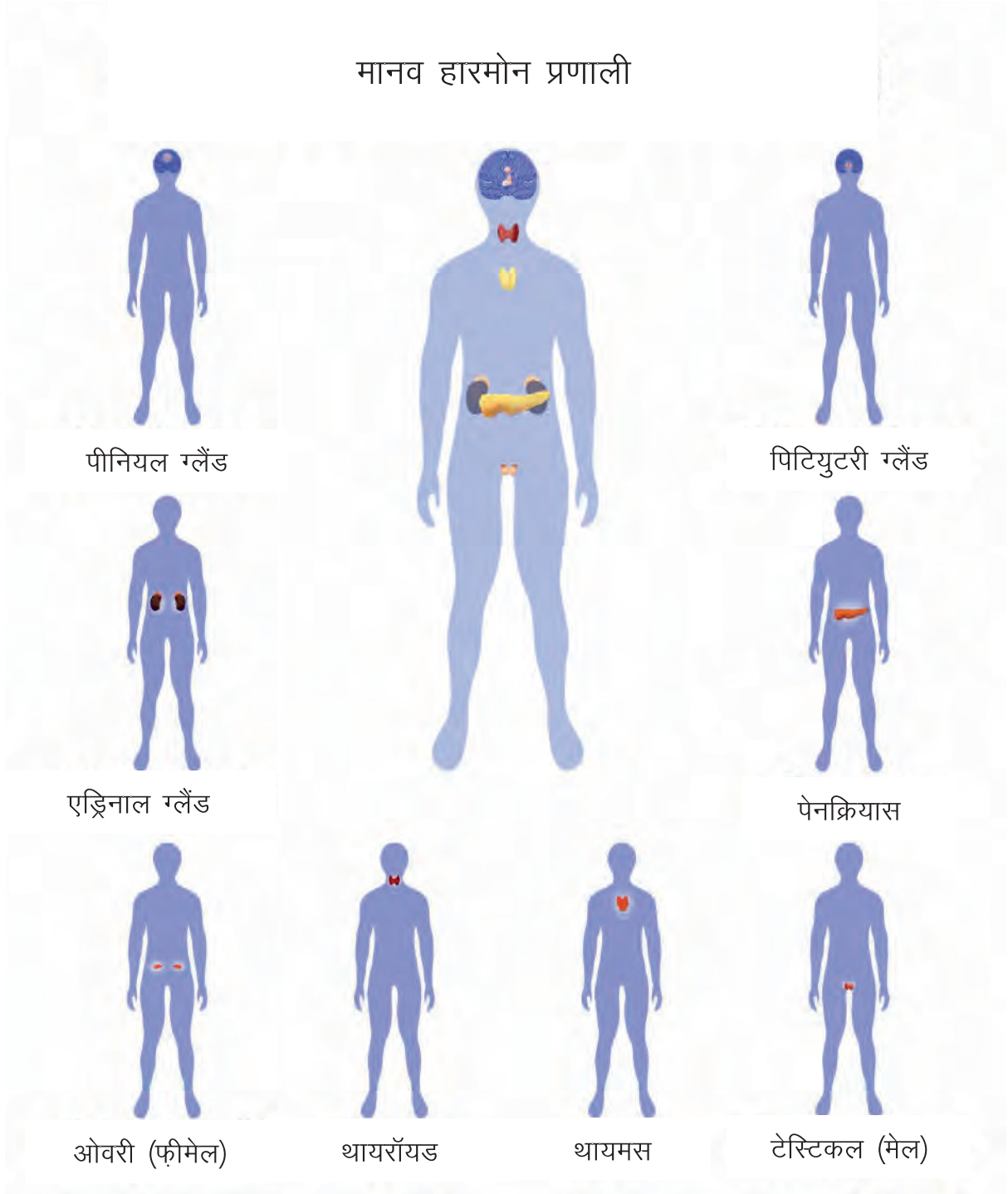


परिवहन तंत्र

चित्र 3.4 परिस चरणीय प्रणाली

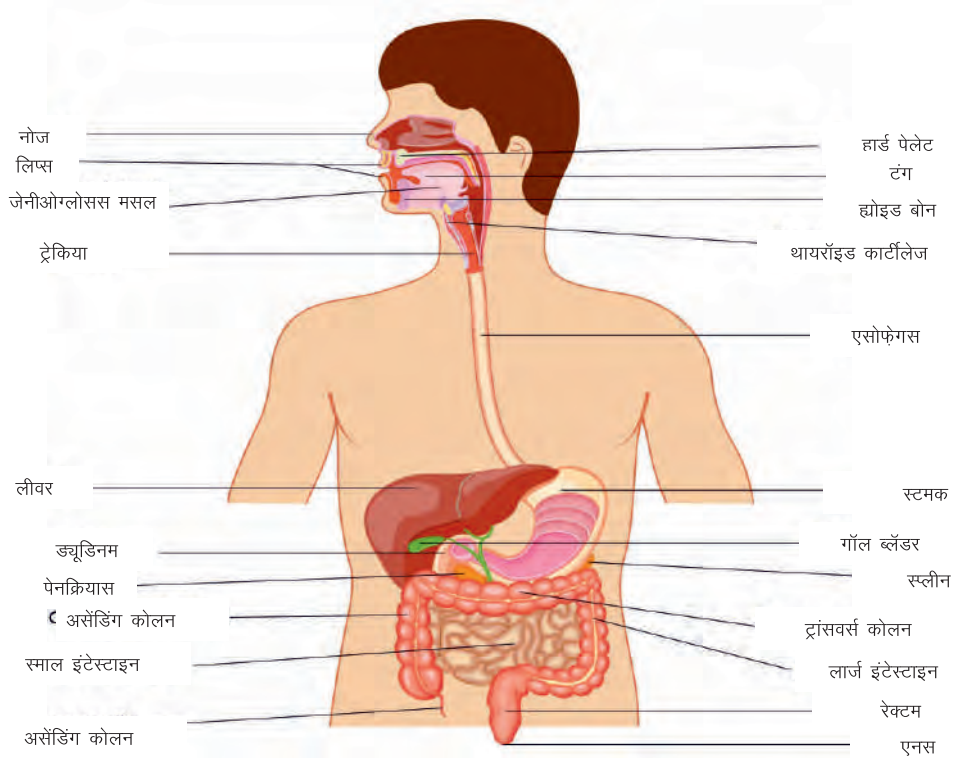
एडोक्राइन प्रणाली बिना वाहिनी ले जाने वाली ग्रथियो से बनी होती है।

मानव हारमोन प्रणाली



चित्र 3.5 मानव एडोक्राइन प्रणाली

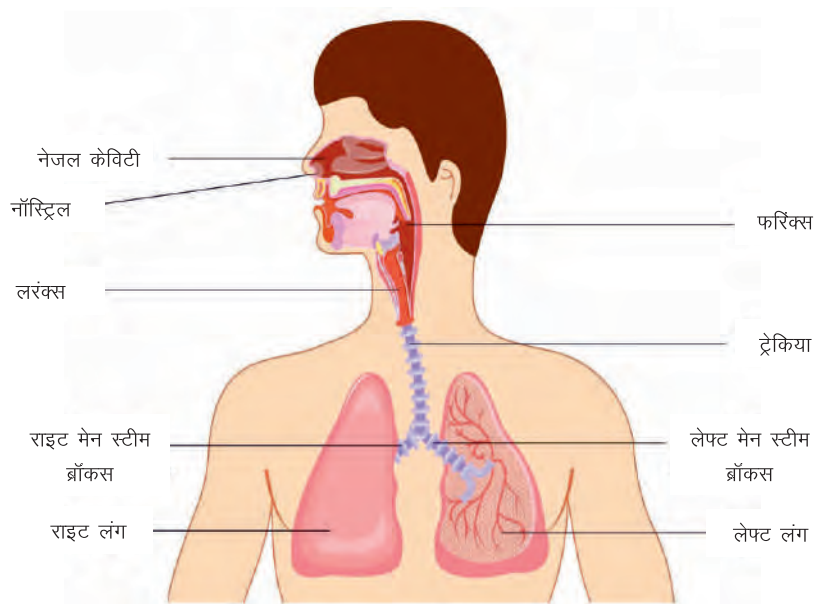
पाचन प्रणाली भोजन को पदार्थ में परिवर्तित करती है जिसे शरीर की कोशिकाओं द्वारा इस्तेमाल किया जा सकता है।



पाचन तंत्र

चित्र 3.8 पाचन प्रणाली

श्वासन प्रणाली शरीर को ऑक्सीजन आपूर्ति करती है



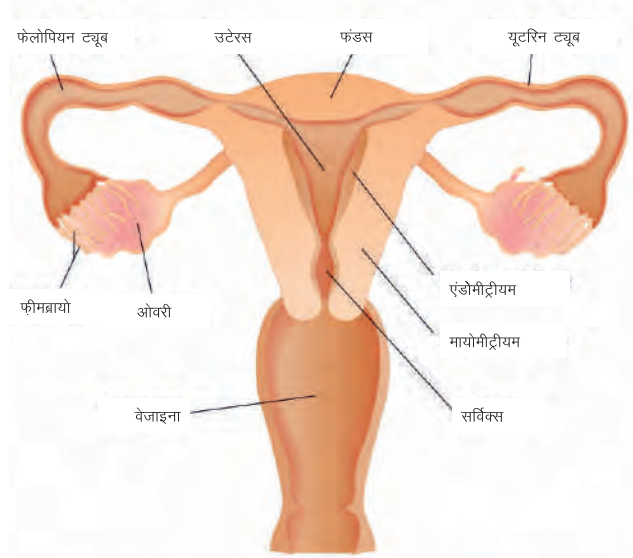
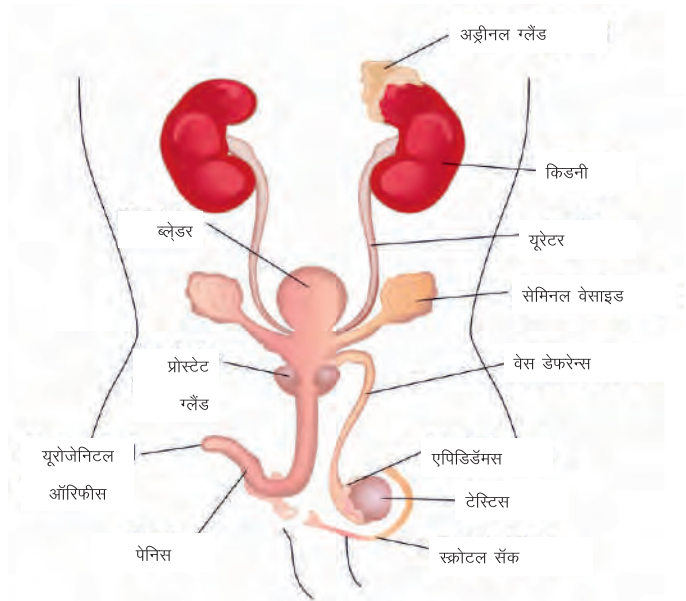
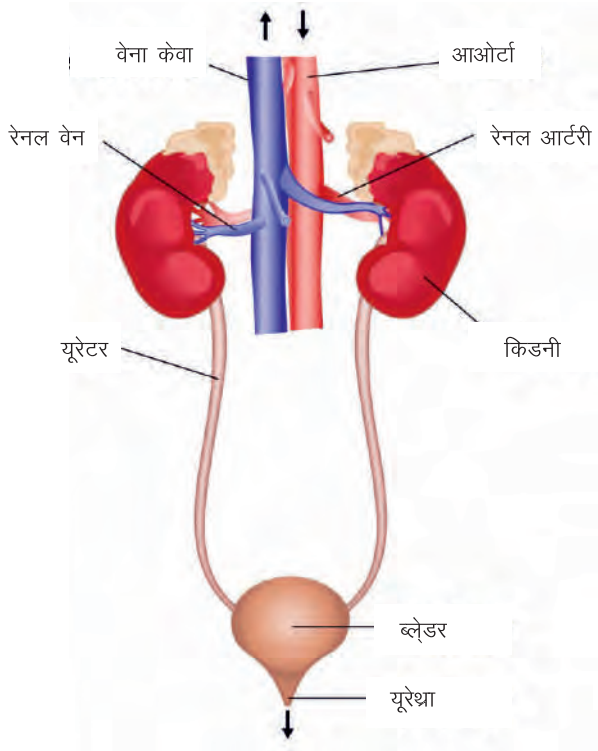
चित्र 3.6 श्वसन प्रणाली

श्वासन तंत्र

अन्य प्रणालियों में सम्मिलित है।

उत्सर्जन प्रणाली – शरीर के अपशिष्ट को बाहर निकालती है।

प्रजनन प्रणाली – मानव को प्रजनन में समर्थ बनाती है। इन्हें संयुक्त रूप में मूत्र-प्रजनन प्रणाली भी कहा जाता है।



चित्र 3.7 मूत्र-प्रजनन प्रणाली

वक्षः**अस्थियां**

- क।धसॉकेट जिसमे हूमरस का ऊपरी भाग होता है।
- स्केपुला
- स्टर्नम
- थोरसिस पोजीसन ऑफ द स्पाइन
- रिबाकेज

महत्वपूर्ण मांसपेशियां:

- पेक्टोरल मांसपेशियां
- डायफाग्राम
- इंटरकोस्टल मांसपेशी

महत्वपूर्ण अंग

- फेफड़ा
- हृदय

मानव उदर

मानव उदर (लैटिन शब्द 'बैली' से उत्पत्ति) कमर पोटिविस्टा और वक्ष थोरैक्स के बीच के शरीर का भाग है। शरीर विज्ञान के संदर्भ में उदर का विस्तार वक्ष पर वक्षीय डायफाग्राम से लेकर कूल्हे के पेल्विक ब्रिम तक है। पेल्विक ब्रिम, लम्बोसाकरल (एल-5 और एस-1) के बीच एक वर्टब्र के बीच होती है। किनारे से पब्लिक सिम्फसिस और पेल्विक इनलट के कोने तक होता है। इस प्रवेश मार्ग और वक्षीय डायफाग्राम के बीच के स्थान को उदरीय कैविटी कहा जाता है। उदर कैविटी की बाउंडरी को आगे से उदर दीवार कहा जाता है और पीछे से पेरिटोनीयल तल कहा जाता है।

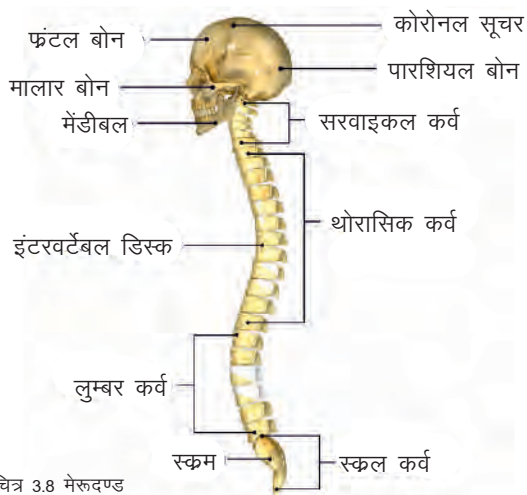
उदर अंग

- यकृत
- गाल ब्लैडर
- पेट
- ड्यूडीनम
- बड़ी आंत
- रेक्टम
- एनस
- एपेन्डिक्स
- वृक्क
- मूत्राशय
- ब्लैडर
- मूत्रमार्ग
- पुरस्थ (पुरुष)
- अंडाशय-ओवरी (महिला)
- फैलोपियन ट्यूब (महिला)
- गर्भाशय-यूटेरस (महिला)
- ग्रन्थीवा-शरविव्स (महिला)

- अग्न्याशय
- तिल्ली, (स्प्लीन)

पश्च भाग

मानव पीठ (पश्च भाग) मानव शरीर का बड़ा नितंब पोस्टेरियर क्षेत्र है, जो केल्ले के ऊपरी भाग से लेकर गर्दन और कंधों के पिछले भाग तक होता है। यह वक्ष के पीछे का क्षेत्र है, इसकी ऊंचाई केष: की वर्टब्र कॉलम (सामान्य रूप में मेरुदण्ड या रीढ़ की हड्डी के रूप में होती है। और चौड़ाई पसली की हड्डी और कंधों द्वारा परिभाषित की जाती है। मेरुदण्ड (स्पाइनल) कनाल मेरुदण्ड से जाती है और शेष शरीर के लिए तंत्रिकाएं प्रदान करता है।



चित्र 3.8 मेरुदण्ड

पश्च (पिछले) भाग की अस्थियां

- ग्रीवा अस्थियां सरवाइकल— 7
- थोरासिस अस्थियां — 12
- कमर लुबार्दअस्थियां — 5
- महत्त्वपूर्ण

मांसपेशिया—स्कंध

- ट्रापेजस
- लेटिससीमस डोरसी
- इरेक्टर सपाइने
- डेल्टॉयड

निचला अंग:

सामान्य प्रयोग में मानव के पैर को शरीर का निचला अंग कहा जाता है, जो कूल्हे से टखने तक होता है और इसमें जांघ, घुटना और सनेमिस होती हैं। मानव शरीर की सबसे बड़ी अस्थि पैर में फीमर होती है। मानव शरीर विज्ञान शब्दों में पैर निचले अंग का भाग है जो घुटने और टखने के बीच है और 'निचले अंग' को सामान्य बोलचाल में पैर कहा जाता है।

निचले अंग (एक ओर) में 32 अस्थियां पाई जाती हैं।

- कूल्हा अस्थि (1)
- फीमर (1)
- पटेला (1)
- टिबिया (1)
- फिबूला (1)
- टरसल (7)
- मेटाटारसल (5)
- प्रोक्सीमल फ्लै।जस(5)
- इ।टरमीडिएटफ्लै।जस(5)
- डिस्टल फ्लैजस (4)

निचले अंग की महत्वपूर्ण मांसपेशियां हैं:

- गलूटस
- क्वैडरिसैप
- सारटोरिस
- एडक्टर्स

- हेक्सट्रिंग
- पोपलीटील
- काफ

विभिन्न शरीर की गतियों का नामकरण :

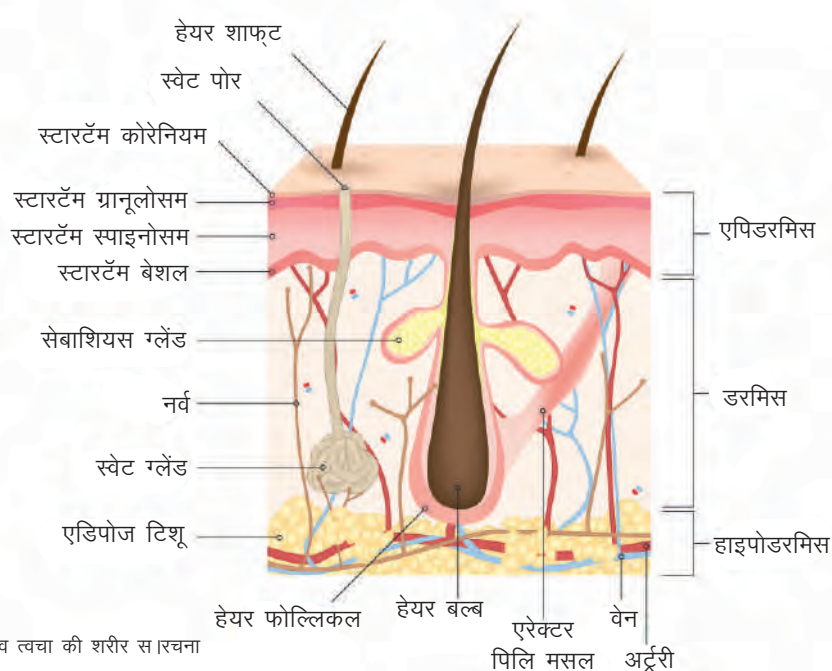
- **फ्लेक्शन (घुमाव):** मोड़ना अंगों के मध्य कोण को घटाना है। अपनी मांसपेशियों को मोड़ने से अस्थि भाग एक दूसरे के निकट आ जाते हैं। उदाहरण के लिए फॉवर्ड फ्लेक्शन कंधा मेखला (हड्डी) और कूल्हे को एक-दूसरे के नजदिक लाती है।
- **विस्तार (एक्सटेंशन):** जोड़ की शरीर के एक भाग से दूसरे भाग को गति।
- **अभिवर्तन (एड्जक्सन):** एक प्रकार की शरीर की एक दिशा में गति से – हाथ या लात शरीर के मध्य के निकट आती है।
- **अपावर्तन (एवड्क्सन):** एक प्रकार की शरीर की अभिवर्तन के विपरीत गति है। अपावर्तन, अभिवर्तन का उल्ट है अर्थात अंग को मध्य तल से दूर ले जाता है।
- **अधोमुख स्थिति (पोम पोजीसन):** आगे या मुख को नीचे किए हुए स्थिति।
- **अविरोधी (सुपाइन):** आगे या मुख को ऊपर किए हुए स्थिति
- **डोरसिलेक्शन :** पीछे की ओर मुड़ना पाद या पंजे को ऊपर की ओर घुमाना।
- **लांटर फ्लेक्शन:** पादप को नीचे की ओर घुमाना।

3.1.2 सामान्य त्वचा की संरचना

ऊपर से नीचे चर्म में तीन परतें हैं।

- बाह्यत्वचा
- मध्य त्वचा
- सबक्यूटिस / हाइपोडर्मिस

मानव त्वचा की एनाटॉमी



चित्र 3.9 मानव त्वचा की शरीर संरचना

क. बाह्यत्वचा

इपिडरमिस, बाह्यत्वचा (डरमिस) चर्म की सबसे ऊपरी या वाहिका परत है। यह शारीरिक अवरोधक के रूप में कार्य करती है शरीर से पानी की क्षति को रोकती है और शरीर में पदार्थों और जीवों के प्रवेश को रोकता है। इसकी मोटाई शरीर आकार के अनुसार भिन्न होती है।

बाह्यत्वचा, स्ट्रेटीफाइड स्कैवमस वाहिका से बनी होती है। इसका अर्थ है कि यह चपटी कोशिकाओं की परत से बनी होती है।

- चर्म, बाल और नाखून केराटिनयुक्त होते हैं, अर्थात् ये केराटिन नामक प्रोटीन की ठोस और निष्क्रिय परत होती है।
- लेश्मा झिल्लियां गैर-केराटिन वाली और नम होती हैं।

बाह्यत्वचा में तीन मुख्य प्रकार की कोशिकाएं होती हैं

1. **केराटिनोसाइट** (चर्म त्वचा कोशिकाएं)
2. **मेलानोसाइट** (रंजक-उत्पादक कोशिकाएं)
3. **लैंगरहानस कोशिकाएं** (प्रतिरक्ष कोशिकाएं)

मेलानोसाइट और लैंगरहानस कोशिकाओं के मध्य अंतर करने के लिए विशेष स्टेन्स की आवश्यकता होती है।

मर्कल कोशिका चौथी कम दिखने वाला बाह्यत्वचा कोशिका है।

परत	कोशिका के प्रकार
स्ट्रेटम कोर्नियम (हॉर्नी परत)	• कोर्बिनोसाइट या स्कैवमस कहा जाता है • नाभिक के बिना निष्क्रिय, शुष्क ठोस कोशिकाएं
स्ट्रेटम गार्नोलोसम (ग्रेनुलर परत)	• कोशिकाओं में ब्रेसोफिल्क ग्रेन्यूल होते हैं। • मोम सामग्री को अंतर कोषिकीय स्थान में छिपी होती है।
स्ट्रेटम स्पाइनोलोसम (कांटेदार, स्पाइनी या प्रिकल कोशिका परत)	• डेस्मोसोम नामक इन्टर्सेल्युलर ब्रिज कोशिकाओं को जोड़ते हैं। • ऊपर जाते हुए कोशिकाएं अत्यधिक सपाट हो जाती हैं।
स्ट्रेटम बसाले (बसाल परत)	• स्तंभाकार (लंबे) पुनरुत्पादक कोशिकाएं। • जैसे बसाल कोशिका विभाजित होती है, डॉटर सेल या कोशिका ऊपर की ओर बढ़कर इसे भरती है।

तालिका 3.1 परत और इनके कोशिका प्रकार

बाह्यत्वचा तरंगित आकार का निर्माण करती है, जिसमें बाह्यत्वचा के नियमित प्रोट्रूजन अंतर्निहित डर्मिस की ऊपरी परतों में मिले होते हैं। शरीर के कुछ हिस्सों में जैसे हथेली और सोलस में रेटे पेग्स कम उभरे होते हैं। रेटे पेग्स के अगले डर्मिस के पिल्लर रेटे रिज का निर्माण करते हैं। बाह्यत्वचा का रेटे पेग्स के मध्य छोटा क्षेत्र सुपरापीलेरी प्लेट कहलाता है।

केराटिनोसाइट्स

केराटिनोसाइट बाहर की ओर जाते हुए अधिक परिपक्व या विभेदीय होते हैं और केराटिन संचित करते हैं। ये अंत में गिर या मिट जाते हैं।

बाह्यत्वचा के ठीक नीचे आधार झिल्ली, एक विशेषीकृत आकार जो बाह्यत्वचा और त्वचा के मध्य होती है। इसमें विभिन्न प्रोटीन आकार सम्मिलित होते हैं जो केराटिनोसाइट्स की बेसल परत को आधार झिल्ली (हेमिडेसमोसोम्स) से जोड़ते हैं और आधार झिल्ली को अंदर की त्वचा से जोड़ते हैं। आधार झिल्ली यह सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है कि बाह्यत्वचा नीचे की त्वचा में सही ढंग से आ जाए।

बाह्यत्वचा अनेक प्रकार के विशेषीकृत एपेन्डेज को भी जन्म देती है जिसे एडेक्सल आकार या एडेनेक्सी कहा जाता है। बाल और नाखून इसके उदाहरण हैं अर्थात् ये वह विशेषीकृत आकार हैं जो बाह्यत्वचा के प्रत्यक्ष विस्तार से निर्मित होते हैं। बाल तेल ग्रंथियों और अरेक्टर पिली मांसपेशी से होते हैं। यह मांसपेशी ठंड के कारण बाल खड़े होने के लिए उत्तरदायी होती है।

बाह्य त्वचा पसीना ग्रंथियों को भी जन्म देती है, अंतर्त्वचा के भीतर ट्यूब्यूल का टेंगल जो जलीय लवण घोल को वाहिका में स्रावित करता है, जो चमड़ी पर समाप्त होती है। बड़ी एपोक्राइन ग्रंथियां कच्छ और ग्रोइन के मध्य पाई जाती हैं।

शरीर के विभिन्न भागों में बाल आकार और एडेनेक्सल विभिन्न अनुपातों में उपस्थित होते हैं। उदाहरण के लिए :

- हथेली की तुलना में खोपड़ी पर घने बाल
- अन्यत्र की तुलना में क़च्छ, हथेली और सोलस पर अधिक पसीना

मेलानोसाइट

मेलानोसाइट बाह्य त्वचा के बेसल परत में पाया जाता है। यह कोशिकाएं मेलानिन नामक रंजक उत्पादित करती हैं, जो चर्म रंग के लिए उत्तरदायी होता है। मेलानित छोटे पार्सल (या मेलानोसोम्स) में बंद होता है, जिसे केराटिनोसाइट को अंतरित किया जाता है।

लेंगरहेनस कोशिकाएं

लेंगरहेनस कोशिकाएं बाह्य त्वचा में पाई जाने वाली प्रतिरक्षी कोशिकाएं हैं और शरीर को बाह्य पदार्थों को सीखने और पहचान करने में मदद करती हैं।

लेंगरहेनस बाह्य पदार्थों को छोटे टुकड़ों में तोड़कर इन्हें बाह्यत्वचा से अंतर्त्वचा में भेजते हैं। लिम्फ नोड पहुंचने से पहले ये लिम्फैटिक और रक्त वाहिनियों से गुजरते हैं। यहां ये प्रतिरक्षी कोशिकाओं के लिए बाह्य पदार्थ प्रस्तुत करते हैं, जिन्हें लिम्फोसाइट कहा जाता है। बाह्य पदार्थ को सफलतापूर्वक प्रस्तुत करने के बाद लिम्फोसाइट एक श्रृंखला क्रम को प्रारंभ करते हैं

- (1) सामग्री को नष्ट करने के लिए प्रतिरक्षी अभिक्रिया
- (2) ऐसे और लिम्फोसाइट को प्रवृत्त करना जो भविष्य में ऐसे बाह्य पदार्थों की पहचान करके और उन्हें याद रखें।

मर्केल कोशिकाएं

मर्केल कोशिकाएं बाह्यत्वचा की नेसल परत में पाई जाने वाली कोशिकाएं हैं इनकी सही भूमिका और कार्य स्पष्ट नहीं है। मर्केल कोशिकाओं की पहचान हेतु विशेष इम्यूनोहिस्टो कैमिकल स्टेन्स की आवश्यकता होती है।

(ख) अंतर्त्वचा

अंतर्त्वचा, चर्म की रेशायुक्त संयोजी ऊतक या सहायक पर्त है। मुख्य रेशे हैं:

- कोलाजन रेशे: इस प्रकार के रेशे अंतर्त्वचा में अधिक होते हैं। इनमें अपार लचीलापन होता है और यह चर्म को ताकत और कठोरता प्रदान करते हैं। ये ऊपरी या पेपीलरी अंतर्त्वचा में छोटे बंडलों और गहरी या रेटीकुलर अंतर्त्वचा में मोटे बंडलों में होते हैं।
- इलास्टिन: इस प्रकार का रेशे त्वचा को लचीलापन और तन्यता प्रदान करता है।

कोलाजन और इलास्टिन मुकोपलाइसेकराइड जेल द्वारा जुड़े होते हैं, जिसमें पोषक तत्व और अवशिष्ट विघटित होकर अन्य ऊतक संघटक बनाते हैं, अंतर्त्वचा में तंत्रिकाएं, रक्त वाहिनियां, एपिडर्मल एडनेक्सल आकार और कोशिकाएं होती हैं

अंतर्त्वचा में सम्मिलित सामान्य कोशिकाएं हैं:

- **मास्ट कोशिकाएं:** इनमें हिस्टामाइन और अन्य रसायनों के साथ पैक ग्रेन्यूल होते हैं, कोशिका अस्थिर होने पर इन्हें छोड़ा जाता है
- **वैस्कुलर स्मूथ मांसपेशिय कोशिकाएं:** ये रक्त वाहिनियों को सिकुड़ने और फैलने में मदद करती हैं, शरीर तापमान नियंत्रण के लिए आवश्यक
- **विशेषीकृत मांसपेशिय कोशिकाएं:** उदाहरण, मायोपीथेलियल कोशिकाएं स्वेद ग्रंथियों के पास पाई जाती हैं और स्वेद निकालने हेतु सिकुड़ती हैं।
- **फाइब्रोब्लास्ट:** ये कोशिकाएं विकास या चोट मरम्मत के लिए अंतर्त्वचा आंतरिक त्वचा के कोलाजन और अन्य तत्वों को उत्पादित करती हैं सक्रिय कोशिका की तुलना में स्थिर फाइब्रोब्लास्ट में काफी कम साइटोप्लाज्म होता है और यह 'खली' नाभिक प्रतीत होता है।
- **प्रतिरक्षी कोशिकाएं:** प्रतिरक्षी कोशिकाओं के अनेक प्रकार हैं मेक्रोफेज (हिस्टीओसाइट) ऊतक की भूमिका डिग्रेड सामग्री (फेगोसाइटोसिस) या बाह्य सामग्री को हटाना या पचाने में हैं सामान्य अंतर्त्वचामें छोटी संख्या में लिम्फोसाइट होते हैं।

अस्थायी दाहक कोशिकाएं या ल्यूकोसाइट श्वेत कोशिकाएं होती हैं, जो चोट ठीक करने, संदूषण नष्ट या रोग करने हेतु रक्त वाहिनियों को छोड़ देती हैं: इनमें शामिल हैं।

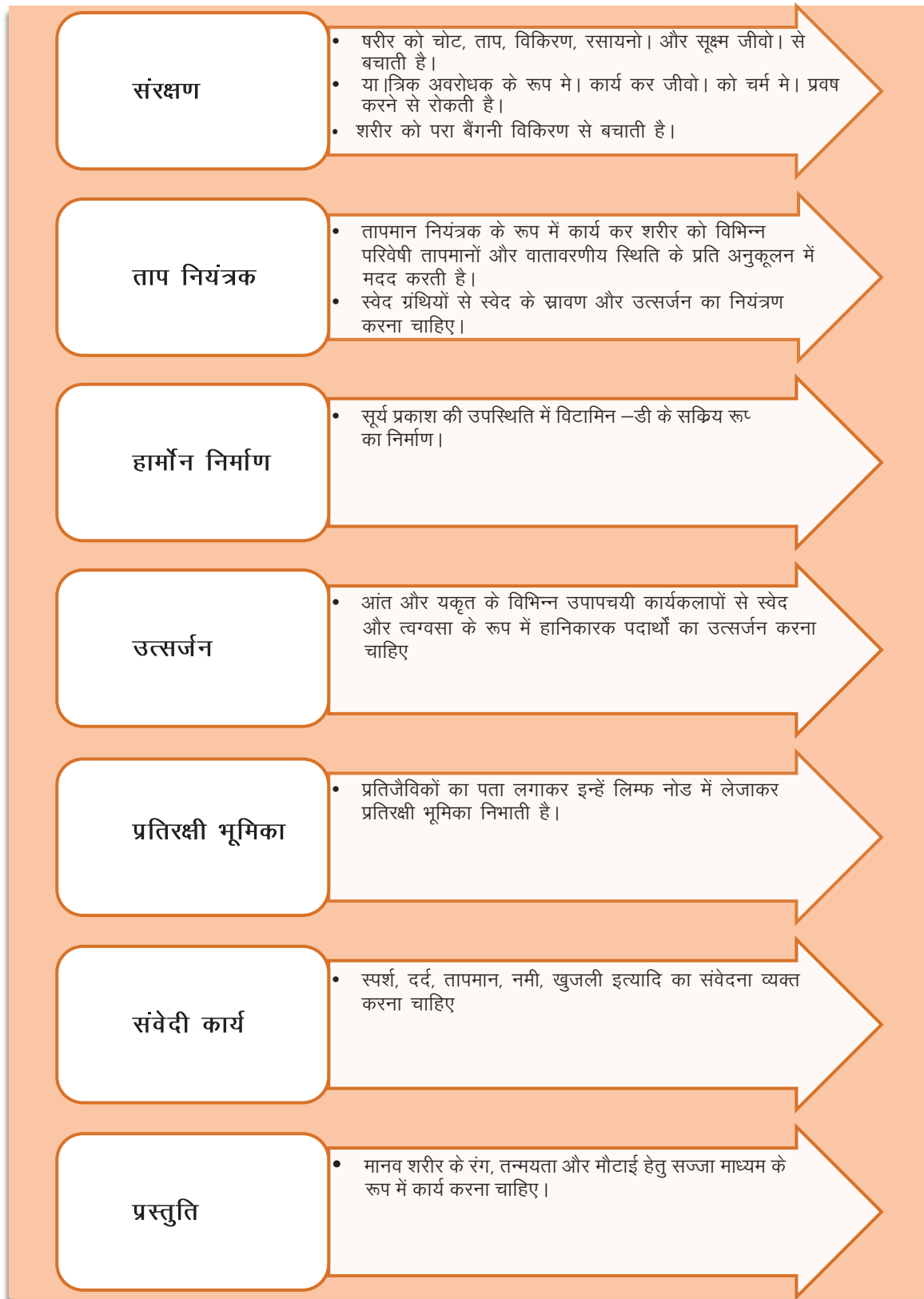
- **न्यूट्रोफिल्स (पोलीमोर्फस):** इनमें खण्डित नाभिक होता है। ये अत्यधिक दाहकता के दौरान प्रवेश करने वाली पहली श्वेत रक्त कोशिकाएं हैं।
- **टी और बी लिम्फोसाइट:** ये छोटी दाहक कोशिकाएं हैं, जिनके अनेक उप प्रकार होते हैं। ये बाद में आती हैं, परन्तु दहक चर्म स्थिति में लंबे समय तक रहती हैं। ये प्रतिरक्षी प्रति क्रिया विनियम हेतु महत्वपूर्ण हैं। प्लाज्मा कोशिकाएं विशेषीकृत लिम्फोसाइट हैं जो प्रतिजन उत्पादित करती हैं।
- **इसिनोफिलस:** ये बिलोबेड नाभिक और एच एण्ड ई चर्म पर गुलाबी साइटोप्लाज्म है।
- **मोनोसाइट:** ये मेक्रोफेज का निर्माण करती हैं।

त्वचा कोशिकाएं बड़ी संख्या में जैविक सक्रिय साइटोकाइन और कीमोटेक्टिक कारकों को छोड़कर संचार करते हैं, जिससे इनकी गति और कार्य विनियमित होते हैं। इनका आकार बहुत छोटा होता है जिसे हल्की माइक्रोस्कोपी पर नहीं देखा जा सकता।

ग. सबकुटिस

यह बाह्यत्वचा और अंतर्त्वचा के तत्काल नीचे मोटी परत है। इसे उपचर्म ऊतक, हाइपोडर्मिस या पनीकुलस भी कहा जाता है। सबकुटिस मुख्यतः मोटी कोशिकाओं (एडीपोसाइट), तंत्रिकाओं और रक्त वाहिनियों से बनी होती है। मोटी कोशिकाओं को लोब्यूलस में संगठित किया जाता है, जिन्हें सेपटी द्वारा अलग किया जाता है। सेपटी में तंत्रिकाएं, बड़ी रक्त वाहिनियां, रेशे दार ऊतक और फाइब्रोब्लास्ट होते हैं। रेशे दार सेपटी चर्म में डिम्पल बना सकती है।

त्वचा के कार्य शरीर का सबसे बड़ा अंग होने के कारण चर्म अनेक रासायनिक और भौतिक अभिक्रियाओं के परिणाम स्वरूप अनेक मुख्य कार्य करती हैं।



3.1.3 ध्यान देने वाले बातें

हमारे स्वास्थ्यप्राद हाथ: शरीर — मस्तिष्क संबंध और स्वास्थ्यप्रद के बारे में काफी कुछ लिखा गया है हमारा मस्तिष्क ध्यान करने या इस स।ब।षे।धवगत होकर वैश्विक स्वास्थ्यप्रद से जुड़ता है प्रत्येक व्यक्ति को इस स्वास्थ्यप्रद ऊर्जा की चाह होती है: रेकी: या क्यू.आई या 'गर्म वस्तु' या 'गर्म हाथ' जब रीढ़, मस्तिष्क और आत्मा का स।तुलन होता है, तो हाथ ऊर्जा के ऊर्जावान स्रोत बन जाते हैं जब हाथ बीमार हो तो स्वास्थ्यप्रद ऊर्जा समाप्त हो जाती है।

यदि हमारा संतुलन ठीक नहीं होगा, तो हम प्रभावी स्वास्थ्यप्राद कैसे होंगे ?

- अपनी ऊर्जा को बनाए रखने का एक तरीका प्राकृतिक परिवेश में रहना है जैसे काष्ठ, समुद्री किनारा, झील और पहाड़ गहरी सांस लें। इस शांत परिवेश में गहरी सांस लें।
- अपनी आंखें बंद करें और अपने मस्तिष्क में एक तस्वीर बनाएं जिसमें आसपास की तस्वीरें हों विशेषकर सूर्य की गर्मी हो। आप अपने हाथों में ठंडी महसूस करेंगे। पर्यावरण से अपने शरीर हेतु एक नई ऊर्जा प्राप्त करें। सूर्य में अपने शरीर को ऊपर से नीचे तक गर्म करें।
- माता पृथ्वी और पिता आकाश से मदद मांगें। इस ऊर्जा को आपको जमीन पर रहने और उठने का एहसास करने दीजिए।
- जब आप आराम कर रहे हों और ऊर्जा आपके हाथों में आए अपनी हथेलियों को साथ रखें: लंबी सांस लें और फिर छह गहरी सांस लें अपने दोनों हाथों को दस सेकण्ड तक रगड़ें और फिर धीरे से अलग करें।

क्या आप अपने हाथों में चक्करदार गरमाई महसूस करते हैं ?

आप इस ऊर्जा को बिना खोए कब तक अपने हाथों में रख सकते हैं, अपने हाथों को मिलाएं और फिर धीरे से अलग करें

आपको अपने मुख, हाथों, और (पेट) में कैसा महसूस होता है ?

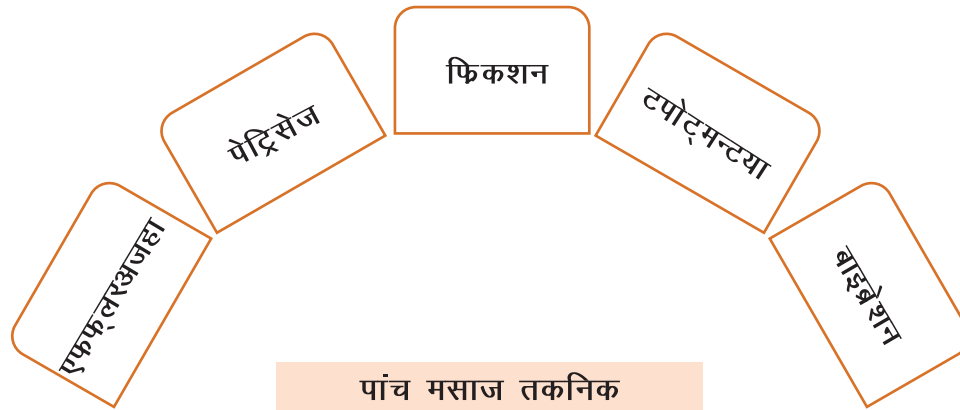
यह आपकी स्वास्थ्यप्राद ऊर्जा जैव चुम्बकीय ऊर्जा है। यह हमेशा है। यह अंतहीन है। वैश्विक प्रेम से यह आपका विशेष संबंध है।

3.1.4 मसाज तकनीकें

मसाज शब्द ग्रीस (मसेन) या फ्रेंच 'मेसर' से उत्पन्न हुआ है। दोनों का अर्थ है: शरीर की मालिश करना।

मसाज एक वैज्ञानिक उपचार है, जिसमें मानव शरीर के नंगे चर्म पर तंत्रबद्ध परिचालन किए जाते हैं।

पांच मसाज तकनीकें – मालिश करते समय थपथपाना, पेट्रिसेज, घर्षण थपथपाहट, कंपन।



पारंपरिक स्वीडिश मसाज पांच मुख्य तकनीकों का इस्तेमाल होता है अनेक अंतरों का प्रयोग कर आरामदायक और स्वास्थ्यप्राद प्रभाव प्राप्त किए जाते हैं।

मालिश के समय थपथपाना (एफ-फ्लर-अजहा) इसका अर्थ है हल्का घर्षण। अंगों पर तेल फैलाना मुख्य तकनीक है, सभी घुमाव हृदय की ओर होने चाहिए ताकि रक्त लिम्फैटिक बहाव को सहायता प्रदान की जा सके। इसमें हाथ की घुमावट के साथ शरीर पर हाथों को घुमाएं। घुमाव हृदय की दिशा में होना चाहिए, जो रक्त और लिम्फ की ओर जाने में मदद करता है। यह चर्म और सतही मांसपेशियों को प्रभावित करता है।



चित्र 3.10 ग्लाइडिंग

पेट्रिसेज या नोडिंग या मिलकिंग (सानना)

आटा फेंटने के लिए प्रयुक्त गति के बारे में सोचें। इसमें सामान्यतः सानना और दबाव सिकुड़ना सम्मिलित है – रोलिंग, स्क्वीजिंग या मांसपेशियों को दबाना ताकि परिचालन को बढ़ाया जा सके। पेट्रिसेज परिचालन को बढ़ाता है और मांसपेशियों और तंत्रिका ऊतक (टिशू) से टॉक्सिनों को साफ करता है। सानने, दबाने, मोड़ने या मांसपेशीय ऊतक को दबाकर निर्मित पम्पिंग कार्यवाही शिरा (नस) रक्त और लिम्फ को आगे भेजती है और मांसपेशी के लिए रक्त की नई आपूर्ति होती है।



चित्र 3.11 पेट्रिसेज

घर्षण

मालिश का गहरा रूप जो दाग ऊतक (टिशू) को संरेखित (सीधा या सही तरीके से) करते हैं, गोल्गी प्रक्रिया के द्वारा मांसपेशियों को आराम पहुंचता है। यह गति चक्रीय होती है, जो सीधे दाब लगाती है, इससे मांसपेशियों को आगे और पीछे गति या धीरे या गहरी ग्लाइड की जाती है। संपीडन (कंप्रेसन) की गति अंगूठे, अंगुलियों, या हाथ की हथेली और चक्रीय (गोलाकार) गति में की जाती है। जोड़ों, नशों और मांसपेशियों को आगे बढ़ने में मदद करता है।



चित्र 3.12 घर्षण

थपथपाहट (टपोट्मन्टया पर्कशन) - एक कुशल थेरेपिस्ट प्रति सेकण्ड तेरह से चौदह बार थपथपाता है। थकी मांसपेशियों के उत्तेजन, हाइपरटोनिक मांसपेशियों को आराम और थेरेसिस क्षेत्र या गुहा में मुकस को ढीला करता है। हल्की मुट्ठी बनाएं, कृपया अपनी कलाईयों को हल्का रखें और तीव्र गति वैकल्पिक हाथों से करें। केवल ढीली कलाई का प्रयोग करें।



चित्र 3.13 थपथपाना

स्पंदन या हिलाना (बाइब्रेशन या शेकिंग या जोस्टलिंग)

यह परिचालन को बढ़ाता है और मांसपेशी की संकुचन की शक्ति को बढ़ाता है। ग्राहक के शरीर पर अपने हाथों को आगे-पीछे ले जाते हुए सतत दबाते हुए अपने हाथों या अंगुलियों के साथ आगे की ओर जामा जाता है।

3.1.5 उपचारात्मक (थेरेपिक) मसाज के शरीरिक लाभों में सम्मिलित है

- दबाव हटाने और तनाव मुक्ति में मदद
- मा।सपेशियातनाव और अकड़न दूर करने में मदद
- गर्भावस्था के दौरान कष्ट की समाप्ति
- तनावपूर्ण मा।सपेशियो। और अकड़न अस्थिरज्जु (लिगमन्ट) को षीघ्र दर्द और सूजन कम करना, अत्यधिक स्काट ऊतको के निर्माण को कम करना
- मा।सपेशियो। टन्को कम करना
- अधिक जोड़ लचीलापन और गति प्रदान करना
- एथलेटिक कार्य दक्षता को बढ़ाना
- खेल या कार्य के दौरान हुई चोटों का उपचार
- गहराई और आसानी से सा।स्लेने को बढ़ावा देना
- रक्त परिचालन और लिम्फ द्रव की गति में सुधार
- रक्तचाप कम करना
- तनाव स।ब।क्षीरदर्द और आ।खोपर दबाव को कम करना
- स्वास्थ्य बढ़ाना और त्वचा को निखारना
- भाव-भंगिमा या अंग के विन्यास में सुधार
- प्रतिरक्षी प्रणाली (इम्यून सिस्टम) को मजबूत करना
- मस्कुलोस्केलेटल समस्याओं का उपचार
- ऑपरेशन उपरांत पुनर्वास
- चोट उपरांत पुनर्वास

3.1.6 मसाज के अंतर्विरोध या सीमाएं

मसाज सेवाओं के संबंध में निम्नांकित अंतर्विरोधों पर विचार करना चाहिए:

- यदि आप फ्लेबिट्स थ्रोम्बोसिस, वेरिकोस वेन, अत्यधिक पीठ दर्द या ज्वर से ग्रस्त हैं तो मसाज से पूर्व चिकित्सीय सलाह प्राप्त करें।
- सूजन, हड्डी टूटने, चर्म संदूषण या चोट पर मसाज नहीं की जानी चाहिए। गांठ और सूजन की डॉक्टर द्वारा जांच की जानी चाहिए।
- गर्भावस्था के पहले तीन माह में उदर, पैरों और पैर की मसाज नहीं की जानी चाहिए।
- कैंसर रोगियों का विशेष प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा श्रेष्ठ उपचार किया जाता है, इन चिकित्सकों को पता होता है कि कोन-से क्षेत्र बचाने हैं और किस प्रकार की मसाज उपयुक्त है।

3.1.7 थाई मसाज

थाई पारंपरिक मसाज 2500 साल पुरानी है। इसके संस्थापक शिवागा कोमाट भुचा (शिवगोमरपाज अंग्रेजी नाम हैं) भारत में थेरावेदिक बौद्ध क्रम के भिक्षु और ईसाई थे। ये चिकित्सक बौद्ध के समकालिक थे। उन्होंने थाई मसाज विकसित की थी और संबंधित हर्बल पद्धतियों को भी विकसित किया। भारत से श्रीलंका, लाओस, कंबोडिया, थाइलैण्ड और बर्मा को यात्रा के दौरान भिक्षु और ईसाई अपने साथ थाइलैण्ड पारंपरिक मसाज का ज्ञान भी लेकर गये। उस समय इस मसाज का उद्देश्य ध्यानपूर्वक ध्यान लगाना था।

थाई पारंपरिक मसाज के लाभ

- अत्यधिक आराम
- दबाव में कमी

- ऊर्जा वृद्धि
- जोड़ों की गति की सीमा में वृद्धि

थाई मसाज



- शरीर बनावट और संरक्षण में सहायता
- परिचालन में वृद्धि
- दर्द निवारक
- शारीरिक पर ऊर्जा को प्राप्त करना
- आंतरिक अंगों की मजबूती
- चक्र और एंडोकाइन तंत्र को पुनर्जीवित करना
- आंतरिक और बाह्य अनुभवों में समाजस्थ
- शरीर, मस्तिष्क और आत्मा की ऊर्जा को आपस में जोड़ना

थाई मसाज की सीमाएँ:

- गर्भावस्था
- जलन और सूजन
- मांसपेशियों की चोट और टूटी हड्डी
- जोड़ का खिसकना और त्वचा रोग
- कट, चोट
- मासिक धर्म
- शिरा (नस) समस्याएं (वेरिकोस नसे, थ्रोम्बोसिस इत्यादि)
- हृदय की समस्या (हाइपरटेंशन, मरमर और पेसमेकर)
- ब्राचियल या फेमोरल धमनियों में 'रक्त को न रोकें' पैरों को हाथ के ऊपर न ले जाएं
- मधुमेह
- मद्यपान या नशाखोरी

लेटी हुई स्थिति में थाई मसाज करने के चरण:



हाथ मसाज

- चरण 1:** अपनी छोटी अंगुलियों को इनकी छोटी अनामिका और अंगूठे/तर्जनी में डालें, फिर अपनी तीनों अंगुलियों को इनके हाथ के नीचे से घुमाते हुए अपने अंगूठे से इन्हें फैलाएं
- चरण 2:** अपनी छोटी अंगुलियों को इनकी मध्य/तर्जनी और मध्य/अनामिका से जोड़ें, फिर दो अंगुलियों को इनके अंगूठे/तर्जनी में रखें और एक अंगुली को इनकी छोटी/अनामिका अंगुलियों में रखकर अपनी बाकी अंगुलियों को इनके हाथ के नीचे रखें और अपने अंगूठों के साथ फैलाएं
- चरण 3:** उनकी हथेलियों को अपने घुटनों पर रखें और उनकी (ग्राहक)ओं की बांह भुजा को अपनी ओर खींचें
- चरण 4:** अपने हाथों को उनके हाथों के साथ जकड़े और अपनी ओर खींचें
- चरण 5:** आंतरिक ढंग से दोनों बाजुओं को घुमाएं और ट्राइसेप क्षेत्र को दबाएं
- चरण 6:** बाह्य ढंग से दोनों बाजुओं को घुमाएं और बाइसेप क्षेत्र को दबाएं
- चरण 7:** आंतरिक ढंग से दोनों बाजुओं को घुमाएं और एक्सटेन्सर क्षेत्र को दबाएं
- चरण 8:** बाह्य ढंग से दोनों बाजुओं को घुमाएं और फ्लेक्सर क्षेत्र को दबाएं
- चरण 9:** इनकी दोनों बाजुओं को इनकी पीठ पर रखें और इनके कंधों को दबाएं
- चरण 10:** हथेलियों को ऊपर की ओर रखकर अपनी एडियों को इनकी हथेलियों के केन्द्र में रखें
- चरण 11:** अपनी एडियों को इनकी हथेलियों में रखें और बाइसेप/ट्राइसेप क्षेत्र को दबाएं
- चरण 12:** अपनी एडियों को इनकी हथेलियों में रखें और कंधा क्षेत्र दबाएं
- चरण 13:** एक-दूसरे की कलाई को बांधें और मलें

चरण 14: उन्हें अपने हाथ क्रास करने दें और एक-दूसरे की कलाई को बांधें और मलें

चरण 15: इनकी कोहनी को मोड़ें और कलाईयों को घुमाएं (हथेली चटाई पर) और इनके ट्राइसेप क्षेत्र को दबाएं

चरण 16: इनके पंजों को इनकी पीठ के ऊपरी भाग पर लाएं (अपने पंजें उठाने का प्रयास करें) और एक-दूसरे की कलाई को बांधें और मलें

मस्तिष्क मसाज:

चरण 1: एक हाथ इनके माथे पर रखें और दूसरा जबड़े पर फिर मलें

गर्दन मसाज:

चरण 1: अपनी दोनों बाजुओं को क्रॉस करें और कंधे दबाएं और अपनी अग्रबाहु (आगे की बाहें) का प्रयोग गर्दन को मोड़ने के लिए करें

चरण 2: अपनी शिन को इनकी गर्दन के नीचे रखें और आपकी पिंडली (कैफे) इनके सीर को पीछे दबाएंगी

कंधा मसाज:

चरण 1: घुटनों को क्वैड पर और कंधा क्षेत्र को दबाएं

चरण 2: अपने टखने को इनके टखने पर रखें और इनका दूसरा पैर आपके कंधा क्षेत्र को दबाएगा जब आप इनकी ओर झुकेंगे और अंत में दोनों कंधें दबाएं

चरण 3: अपनी किसी एक बाजू को क्रॉस करें और अपने हाथ को इनके कंधे पर रखें और अपने दूसरे हाथ का प्रयोग कर तल की ओर दबाएं

चरण 4: इनके कंधे को इनके पैर की ओर धकेलें और अपने पैर से इनकी गर्दन को घुमाएं

पीठ मसाज:

- चरण 1:** क्वैड पर घुटने रखकर कूल्हा क्षेत्र दबाएं और इसे कप करें (कूल्हा हड्डी पर कोई दबाव नहीं डालें)
- चरण 2:** बाह्य ढंग से कूल्हों को घुमाएं और मध्य भाग दबाएं
- चरण 3:** इनके ग्ल्यूट और पीठ का निचला हिस्सा आपके क्वाड पर आराम करेंगे जब आप अपनी जांघ को फैलाएंगे (घुटने थोड़े मुड़े)
- चरण 4:** इनके ग्ल्यूट और पीठ का निचला हिस्सा आपके क्वाड पर आराम करेंगे जब आप अपनी जांघ को फैलाएंगे
- चरण 5:** इनके ग्ल्यूट और पीठ का निचला हिस्सा आपके क्वाड पर आराम करेंगे जब आप इनके टखने को पीछे की ओर मोड़ेंगे (घुटने झुक हो)
- चरण 6:** इनके कूल्हे को बाह्य रूप से घुमाएं (उस पैर को उनके जांघ के नीचे) और कंधों तथा मध्य भाग को दबाएं
- चरण 7:** इनके क्वाड अपने घुटने से दबाएं और इनके एक घुटने को इनकी शिन पर दबाव के साथ घुमाएं (टिबिया पर नहीं)
- चरण 8:** इनके एक घुटने को मोड़ें और बाहर घुमाएं, फिर घुमाए गए घुटने को दबाएं, अपना एक हाथ इनके क्वाड पर रखें और अंत में दूसरी पैर को अपने पैर से रखें
- चरण 9:** इनके एक घुटने को मोड़ें और बाहर घुमाएं, फिर घुमाए गए घुटने को दबाएं, अपना एक हाथ इनके क्वाड पर रखें और अंत में दूसरे पैर को अपने पैर से रखें और अपने हाथ को इनके कंधा क्षेत्र पर रखें
- चरण 10:** एक पैर को पकड़ें और अपने हाथ से सहायता दें और दूसरी पैर को बाह्य रूप से घुमाएं और अंत में इनके टखने को अपने क्वाड से दबाएं
- चरण 11:** इनके दोनों घुटनों को मोड़ें और बाहर घुमाएं, फिर इनके दोनों क्वाड को दबाएं (अधिक दाब के लिए पुश-अप करें)
- चरण 12:** इनके दोनों घुटनों को मोड़ें और बाहर घुमाएं, फिर दोनों जांघों और टखनों को दबाएं
- चरण 13:** इनके दोनों घुटनों को मोड़ें और बाहर घुमाएं, फिर इनके दोनों क्वाड को अपने घुटनों से दबाएं और इनके कंधा क्षेत्र को अपने हाथों से दबाएं
- चरण 14:** इनके दोनों घुटनों को मोड़ें और बाहर घुमाएं, फिर इनके दोनों क्वाड को अपने घुटनों से दबाएं और इनकी बाजुओं को क्रॉस करें जब आप इन्हें अपनी ओर खींच रहे हों
- चरण 15:** इनके घुटने को मोड़ें और मध्य भाग तथा इनके घुटने के मीडियल ओर को एक साथ दबाएं
- चरण 16:** इनके टखने को अपने क्वाड पर दबाएं, जब आप इनके कूल्हा क्षेत्र को दबा रहे हों (कूल्हा किसी अस्थि हड्डी पर नहीं हो)
- चरण 17:** दोनों कूल्हों को बाह्य ढंग से घुमाएं और इनके एक मध्य भाग को दबाएं
- चरण 18:** दोनों कूल्हों को बाह्य ढंग से घुमाएं और इनके एक मध्य भाग को दबाएं, आपके हाथ इनके कंधा क्षेत्र को दबाएंगे।
- चरण 19:** अपने पैर को इनकी पीठ के निचले पर रखें और इनके कंधा क्षेत्र को दबाएं
- चरण 20:** एक अन्य पैर को इनके क्वाड पर रखें और कूल्हे के विपरीत इनके मीडियल घुटने को दबाएं (कूल्हा अस्थि पर दाब न हो)

पैर मसाज:

- चरण 1:** पैर को एक दूसरे पर रखें और दबाएं
- चरण 2:** दोनों पैर दबाएं (प्लेन्टर मोड़ना)
- चरण 3:** पैर पकड़ें और पंजों को खींचें
- चरण 4:** पैर पकड़ें और पंजों को मोड़ें
- चरण 5:** अपनी अंगुलियों को इनके पंजों के बीच रखकर खींचें। पैर को विपरीत दिशा में घुमाएं
- चरण 6:** शिन क्षेत्र को दबाएं, कप हील और एडी को पीछे की ओर मोड़ने के लिए अपने शरीर भार का प्रयोग करें
- चरण 7:** क्वाड क्षेत्र को दबाएं, कप हील और एडी को पीछे की ओर मोड़ने के लिए अपने शरीर के भार का प्रयोग करें
- चरण 8:** शिन क्षेत्र को दबाएं (टिबिया पर दाब नहीं डालें)
- चरण 9:** क्वाड दबाएं
- चरण 10:** दोनों कूल्हों को बाह्य ढंग से घुमाएं और मध्य भाग को दबाएं। केवल पैर पकड़ें और क्वाड को दबाएं
- चरण 11:** पैर पकड़ने के लिए अपने पैर का प्रयोग करें और क्वाड दबाएं
- चरण 12:** क्वाड दबाएं और इनके टखना क्षेत्र को दबाने के लिए अपने घुटने का प्रयोग करें। अपने पैर को इनकी एडी पर रखें और हेमस्ट्रिंग को खींचें
- चरण 13:** इनके क्वाड अपने घुटनों से दबाएं और इनके क्वाड दबाते हुए इनकी जांघ खींचें
- चरण 14:** इनकी एडी पकड़ें और घुमाएं
- चरण 15:** इनकी एडी पकड़ें और घुमाएं और पैर को विभिन्न स्थितियों में घुमाएं
- चरण 16:** सुनिश्चित करें पैर सीधे हो और टखनों को वापस खींचें
- चरण 17:** दोनों पैर को एक-दूसरे के ऊपर रखकर घुमाएं
- चरण 18:** ग्राहक की पैर क्रॉस करें (उन्हें आपके पैर पर बैठने दें) और उन्हें हाथ क्रॉस करते हुए अपनी ओर खींचें
- चरण 19:** ग्राहक द्वारा दोनों पैरों सीधे करने पर (उन्हें आपके पैर पर बैठने दें) और अपने हाथ क्रॉस करते हुए आप एक हाथ अपनी ओर खींचें
- चरण 20:** ग्राहक द्वारा दोनों पैर सीधे करने पर (उन्हें आपके पैर पर बैठने दें) और आप एक हाथ अपनी ओर खींचें
- चरण 21:** इनके घुटने घुमाएं और इनके पैर को अपने घुटने पर आराम करने दें
- चरण 22:** अपने शरीर भार को पीछे की ओर करें और इनके घुटने उठाएं
- चरण 23:** इनकी पैर को 45 डिग्री कोण पर उठाएं
- चरण 24:** इनकी ऊपरी जांघ को दबाने हेतु अपने पंजों का प्रयोग करें और इनकी एडी अपनी ओर खींचें
- चरण 25:** अपने घुटने को इनके घुटने के पीछे रखें और अपने हाथों को इनके क्वाड पर रखें और अपनी ओर खींचें
- चरण 26:** अपने पैर को इनकी पैर के बीच रखें और एक पैर को बाह्य ढंग से घुमाएं (घुटने थोड़े झुके) और अपनी अग्रबाहु (हाथ के आगे का हिस्सा) से अपने दोनों टखने साथ दबाएं

चरण 27: एक पैर को दूसरे पैर पर रखें और इनके कंधे को दबाएं और घुटने की पैरे कि ओर दबाएं

चरण 28: जब आप इनकी ऐडियों को प्लैन्टर घुमाएं तो इनकी ऐडियों को एक-दूसरे पर रखें और दोनों जांघों को दबाएं,

चरण 29: अपने पैरों को क्रॉस करें और यही तकनीक करें

चरण 30: इनकी बाजुओं पर दबाते समय इनके टोरसो क्षेत्र को घुमाएं और टखना क्षेत्र को अपने घुटनों से दबाएं,

लेटी हुई स्थिति चरण



चरण: अधोमुख स्थिति (झुकी हुई)

मस्तिष्क मसाज:

- चरण 1:** इनके ग्राहक आर्च क्षेत्र को अपनी अंगुलियों की गांठ से दबाएं
- चरण 2:** इनके ग्लयूट को अपने घुटनों से दबाएं, जब आप अपने हाथों से इनके ट्राइसेप/बाइसेप क्षेत्र को दबा रहे हों
- चरण 3:** इनके ग्लयूट को अपने घुटनों से दबाएं जब आप अंगुलियों की गांठ से इनकी हथेलियां दबा रहे हों
- चरण 4:** इनके ग्लयूट को अपने घुटनों से दबाएं जब आप अपने हाथ से इनकी स्पाइन की ओर दबा रहे हों
- चरण 5:** इनके ग्लयूट पर बैठें और इनके हाथ को अपने सिर के पीछे रखने दें और इनके ट्राइसेप के नीचे से उठाएं
- चरण 6:** इन्हें इनकी ऐड़ियां ऊपर रखने दें और फिर इन्हें हाथ, सिर के पीछे रखने दें और इनके ट्राइसेप के नीचे से उठाएं
- चरण 7:** इनके कूल्हों को बाह्य ढंग से घुमाएं और अपने पैर को इनके बीच रखें, फिर कलाईयां इंटरलॉक करें और बाजू दबाएं
- चरण 8:** एक हाथ इनके सिर के पीछे, इनकी पीठ के ऊपरी भाग को दबाएं जब आप कोहनी क्षेत्र को दबा रहे हों
- चरण 9:** इन्हें इनके सर के पीछे हाथ इंटरलॉक करने दें और अपने हाथों को इनकी पीठ पर रखकर इन्हें उठाएं
- चरण 10:** कलाई इंटरलॉक करें और बाजू दबाएं
- चरण 11:** इनकी बाजू वापस लाएं (दोबारा दबाएं) और इनके हाथ सिर की ओर उठाएं और इनकी पीठ के निचले क्षेत्र को दबाएं

गर्दन मसाज:

- चरण 1:** इनके ग्लयूट को दबाने के लिए अपने घुटनों का प्रयोग करें जब आप गर्दन को फैला रहे हो या खिंच रहे हों

कंधा मसाज:

- चरण 1:** इनके ग्लयूट को दबाने के लिए अपने घुटनों का प्रयोग करें, जब हाथों से आप कंधा क्षेत्र दबा रहे हों
- चरण 2:** पीठ के निचले हिस्से को दबाएं और कंधा दबाएं
- चरण 3:** इनके ग्लयूट पर बैठें और फिर इनके कंधा क्षेत्र के नीचे से उठाएं

पीठ मसाज:

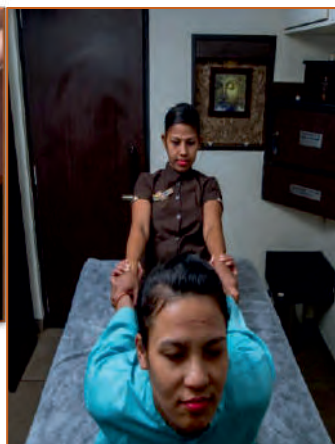
- चरण 1:** ऐडियों को ऊपर उठाएं और फिर पीठ के निचले भाग को दबाएं और अपनी अग्रबाहु (हाथ के आगे के हिस्से से) के साथ ऐडियों को पीछे मोड़ें
- चरण 2:** इनकी पैरो को क्रॉस करें (इनकी ऐडियों को इनकी जांघ / टखना क्षेत्र पर दबाएं) और पीठ के निचले भाग को दबाएं (स्पाइन नहीं), और अंत में इनकी पैर सीधी करें (आपका हाथ इनके घुटने के अंदर)
- चरण 3:** बाह्य ढंग से इनके कूल्हों को घुमाएं और इनके मध्य भाग को अपने घुटनों से दबाएं, जब आप इनकी पीठ के निचले क्षेत्र को दबा रहे हैं
- चरण 4:** बाह्य ढंग से इनके कूल्हों को घुमाएं और इनके मध्य भाग को अपने घुटनों से दबाएं, जब आप इनकी पीठ के ऊपरी क्षेत्र को दबा रहे हो तो
- चरण 5:** बाह्य ढंग से इनके कूल्हों को घुमाएं और इनके मध्य भाग को अपने घुटनों से दबाएं, इसके बाद कलाई और बाजू को इंटरलॉक करें
- चरण 6:** बाह्य ढंग से इनके कूल्हों को घुमाएं और इनके मध्य भाग को अपने शिन से दबाएं, इसके बाद कलाई और बाजू को इंटरलॉक करें
- चरण 7:** अपना संतुलन बनाएं और जांघ को अपने पैर से दबाएं (अपने शरीर भार की सहायता करें)
- चरण 8:** अपना संतुलन बनाएं और ग्ल्यूट को अपने पैर से दबाएं (अपने शरीर के भार की सहायता करें)
- चरण 9:** अपना संतुलन बनाएं और जांघ को एक पैर से दबाएं और दूसरे पैर को स्पाइन के निचले भाग पर रखें (आपकी आर्च स्पाइन पर रहे) (अपने शरीर भार को इस्तेमाल करें)
- चरण 10:** पैरो को अपनी शिन से रखें और इनके ग्ल्यूट दबाएं
- चरण 11:** इनके ग्ल्यूट / जांघ में अपने घुटने से दबाएं और कलाई और ट्रेक्शन बाजू को इंटरलॉक करें
- चरण 12:** इनके ग्ल्यूट / जांघ में अपने घुटने दबाएं और कंधे के नीचे पहुंचकर अपनी ओर खींचें
- चरण 13:** अपनी बाजू को उनके ऊपरी छाती क्षेत्र (गर्दन पर नहीं) फेरें और ग्ल्यूट / निचले पीठ क्षेत्र को दबाते हुए उठाएं
- चरण 14:** पीठ के निचले भाग और ट्रेक्शन बाजुओं को दबाएं (आपकी आर्च उनकी स्पाइन) के ऊपर है

पैर मसाज:

- चरण 1:** इनके आर्च क्षेत्र को दबाने के लिए अपने घुटनों का प्रयोग करने, जब अपने हाथ से इनके टखना क्षेत्र को दबाया जा रहा हो
- चरण 2:** इनके आर्च क्षेत्र को दबाने के लिए अपने घुटनों का प्रयोग करने, जब अपने हाथ से इनके जांघ क्षेत्र को दबाया जा रहा हो
- चरण 3:** इनके टखना क्षेत्र को दबाने के लिए अपने घुटनों का प्रयोग करने, जब अपने हाथ से इनके जांघ क्षेत्र को दबाया जा रहा हो
- चरण 4:** इनके जांघ क्षेत्र को दबाने के लिए अपने घुटनों का प्रयोग करने, जब अपने हाथ से इनके ग्ल्यूट क्षेत्र को दबाया जा रहा हो
- चरण 5:** इनके टखने की मीडियल की ओर दबाएं, जब पैरों को आंतरिक रूप में घूमा रहे हों
- चरण 6:** इनकी जांघ की मीडियल की ओर दबाएं, जब पैरों को आंतरिक रूप में घूमा रहे हों
- चरण 7:** इनकी ग्ल्यूट को दबाने के लिए घुटनों का प्रयोग करें जब अपने हाथों से इनके फ्लेक्सर क्षेत्र को दबा रहे हों

- चरण 8:** इनके दोनों घुटनों को मोड़ें, और इनकी ऐडियों प्लेन्टर मोड़ें
- चरण 9:** इनके दोनों घुटनों को मोड़ें और अपने हाथों को इनकी जांघ/टखने पर रखें और इनकी ऐडियों को प्लेन्टर मोड़ें
- चरण 10:** अपने क्वाड पर ग्लयूट और शिन क्षेत्र दबाएं (टिबिया नहीं)
- चरण 11:** इनके ग्लयूट क्षेत्र को दबाएं और पैरों को ऊपर उठाएं
- चरण 12:** ग्लयूट क्षेत्र को अपने घुटने से दबाएं और ऐड को ऊपर उठाएं और दोनों पैरों को अपनी ओर ट्रेक्शन करें
- चरण 13:** दोनों पैरों को ऊपर ट्रेक्शन
- चरण 14:** अपने पैर को सेकम क्षेत्र पर रखें और दोनों पैरों को अपनी ओर ट्रेक्शन करें
- चरण 15:** दोनों पैर रखें और इनके मध्य भाग को अपने घुटनों पर आराम करने दें
- चरण 16:** दोनों पैर रखें और फिर दोनों बाजूओं को अपनी ओर ट्रेक्शन करने दें
- चरण 17:** दोनों पैर रखें और फिर दोनों बाजूओं (क्रॉस) को अपनी ओर ट्रेक्शन करने दें
- चरण 18:** ग्लयूट पर बैठें और पैरों को उठाएं
- चरण 19:** इनकी ओर दबाते हुए पैरों को अपनी ओर लाएं
- चरण 20:** इनके पैर को अपने कूल्हों पर दबाएं
- चरण 21:** इनकी निचली पैर की मीडियल ओर दबाएं
- चरण 22:** अपने पैर से इनके कूल्हे दबाएं और दूसरी पैर को ट्रेक्शन करें

औंधे मुंह स्थितियां (मुंह निचे की ओर)



चरण: बैठे हुए

हाथ मसाज

- चरण 1:** इनकी कोहनी को मोड़ें और उठाएं फिर इनके ग्राहक हाथ को पीछे के ऊपरी भाग पर रखें और इनकी कोहनी को अपनी ओर खींचें
- चरण 2:** अपने क्वाड में इनके बाइसेप / ट्राइसेप क्षेत्र को दबाएं
- चरण 3:** कोहनी क्षेत्र को पकड़ें और हाथों को ऊपर खींचें
- चरण 4:** कोहनियों को साथ लाएं और बाजू उठाएं जब आप इनकी पीठ दबा रहे हों
- चरण 5:** बाइसेप क्षेत्र को दबाएं और इन्हें वापस अपनी ओर खींचें
- चरण 6:** इन्हें मस्तिष्क के पीछे अपने हाथ इंटरलॉक करने दें और इनकी बाजूओं के अंदर जाएं और इनके हाथ पकड़ें जब इनकी कोहनियों को अपनी ओर ला रहे हों
- चरण 7:** इन्हें मस्तिष्क के पीछे अपने हाथ इंटरलॉक करने दें और इनकी बाजूओं के अंदर जाएं और इनके हाथ पकड़ें जब इनकी कोहनियों को अपनी ओर ला रहे हों
- चरण 8:** कोहनियों को साथ लाएं और बाजू उठाएं जब आप इनकी पीठ दबा रहे हों
- चरण 9:** बाइसेप क्षेत्र को दबाएं और इन्हें वापस अपनी ओर खींचें
- चरण 10:** इन्हें मस्तिष्क के पीछे अपने हाथ इंटरलॉक करने दें और इनकी बाजूओं के अंदर जाएं और इनके हाथ पकड़ें जब इनकी कोहनियों को अपनी ओर ला रहे हों
- चरण 11:** इन्हें एक हाथ मस्तिष्क के ऊपर रखने दें और इनके हाथ को वापस पैरे हुए कंधा दबाएं
- चरण 12:** इनके बाजूओं के अंदर अपनी दोनों बाजूओं को इंटरलॉक करें और इनकी बाजूओं को ऊपर पैर हुए पीठ के ऊपरी भाग को दबाएं

गर्दन मसाज:

- चरण 1:** इनकी बाजू को अपनी ओर खींचें और इनकी गर्दन को दोनों ओर घुमाएं
- चरण 2:** इनकी बाजू को अपनी ओर खींचें और इनकी गर्दन को घुमाएं

कंधा मसाज (आगे का भुजा या बाह):

- चरण 1:** इनके कंधे और इनके मस्तिष्क की ओर को दबाने के लिए अपनी अग्रबाहु का प्रयोग करें
- चरण 2:** इनके कंधों को दबाने के लिए अपनी अग्रबाहु का प्रयोग करें
- चरण 3:** इनके कंधे को दबाएं और दूसरे कंधे को धकेलें (इनके टोरसो को मोड़ें)

पीठ मसाज:

चरण 1: बाजू खींचें और ऊपरी पीठ को धकेलें (इनके टोरसों को मोड़ें)

पैर मसाज:

चरण 1: अपने घुटने को रीढ़ के किसी एक ओर दबाएं और बाजूओं को अपनी ओर लाएं

चरण 2: अपने घुटने को रीढ़ के किसी एक ओर दबाएं और उनकी हथेलियों को अपने घुटने पर रखें और कोहनियों को अपनी ओर खींचें

चरण 3: इन्हें एक पैर को दूसरी पर रखने दें (इनके क्वाड पर ऐडी को आराम दें) और इनकी पीठ के ऊपरी भाग को दबाएं

चरण 4: इन्हें एक पैर को दूसरी पर रखने दें और इनकी अभिवर्तनी को धकेलते हुए गर्दन का भार लें

चरण 5: इन्हें पैरों क्रॉस करने दें और विपरीत भुजा को खींचें जब इनका दूसरा हाथ इनके मस्तिष्क पर हो और फिर इनके बाइसेप क्षेत्र को धकेलें

चरण 6: एक पैर को सीधा रखें और दूसरी को बाह्य (बाहरी की ओर) ढंग से घुमाएं (घुटना थोड़ा झुका) और इनकी पीठ के ऊपरी भाग को दबाएं

चरण 7: दोनों पैरों को बाह्य ढंग से घुमाएं (घुटना थोड़ा झुका) और इनकी पीठ के ऊपरी भाग को दबाएं

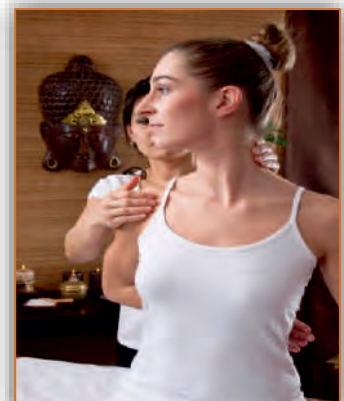
चरण 8: इनकी पैर को सीधी स्थिति में और पीठ के ऊपरी भाग को दबाएं

चरण 9: अपने पैर को इनके ग्ल्यूट के अंदर रखें और इनकी बाजूओं को वापस खींचें (इन्हें अपने पंजों से उठाने का प्रयास करें)

चरण 10: इनकी रीढ़ की ओर अपने पैर से दबाएं और इनकी भुजा खींचें

चरण 11: अपने पैर से पीछे चलें

बैठे स्थिति चरण:



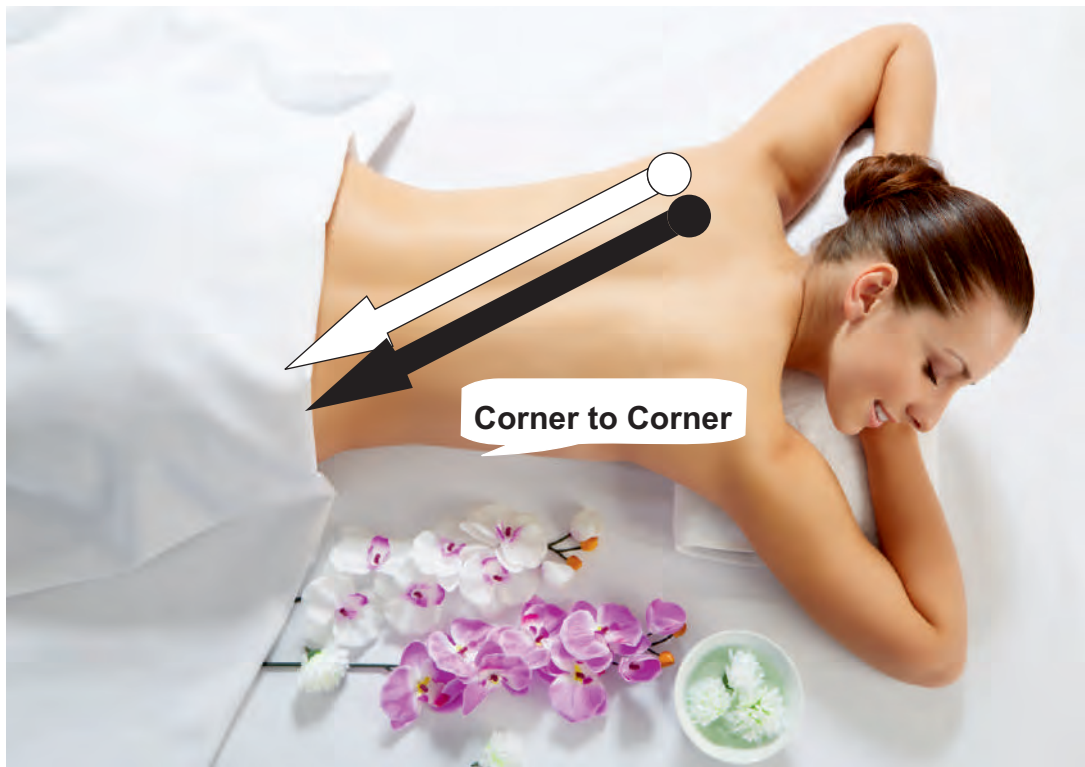
3.1.8 स्विडिश मसाज

अमेस्ट्रडम (अब विसबेडन जर्मनी में चिकित्सक) के डॉ. मेजगट और इनके दो साथी, स्विडिश चिकित्सक बर्गमैन और हैलीडे, पहले व्यक्ति थे जिन्होंने मसाज उपचार वैज्ञानिक ढंग में किया। इनकी विधि को संपूर्ण यूरोप में स्विडिश मसाज के रूप में प्रयुक्त किया जाता है।

मसाज स्ट्रोक:

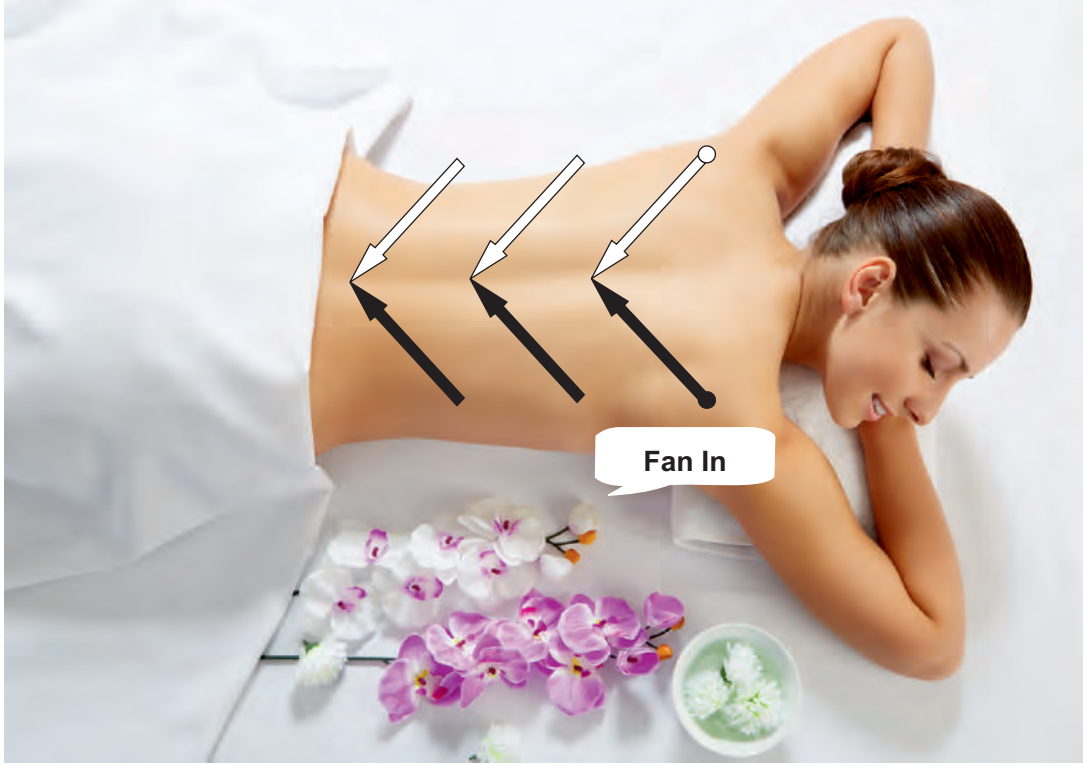
स्विडिश मसाज में निम्नांकित मसाज स्ट्रोक प्रयोग किए जाते हैं:

- सर्किल ग्लाइड
- कॉर्नर टू कॉर्नर एण्ड बैक



चित्र 3.14 कोने से कोना और वापस स्ट्रोक

- विपरीत भुजा और बैक ग्लाइड
- हल्का-भारी-हका भारी
- कंधा-एक्स-वापस-एक्स
- फैन इन एण्ड आउट



चित्र 3.15 फैन इन स्ट्रोक

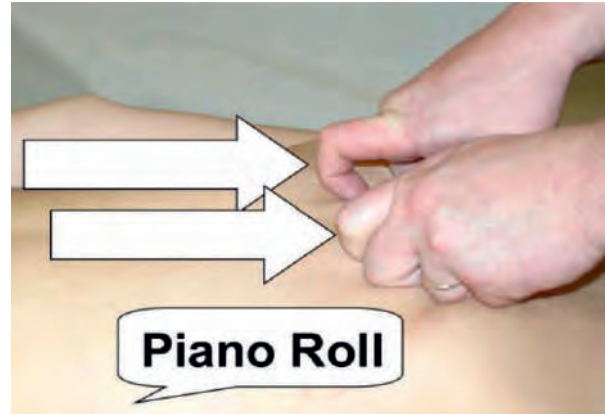
- सेम फैन
- जिएंट फैन
- टिप्पल
- कैच मी – कैच मी फिनिश
- हैण्ड ग्लयूट बैक
- स्विंग ओवर
- फिंगर 8
- फुल आम्स
- डाउन एण्ड बैक
- हावर ग्लास
- ग्लाइड टू ग्लयूट
- आर्म ट्रेक्शन ग्लाइड
- फॉर्वर्ड स्पाइडर
- बैकवर्ड स्पाइडर
- आर्म सैण्डविच
- स्लाइड अंडर बैली
- बैक टू ओकीपट
- ट्रेन ट्रेक्स
- द लांग एण्ड द शार्ट

घर्षण (फ्रिक्शन):

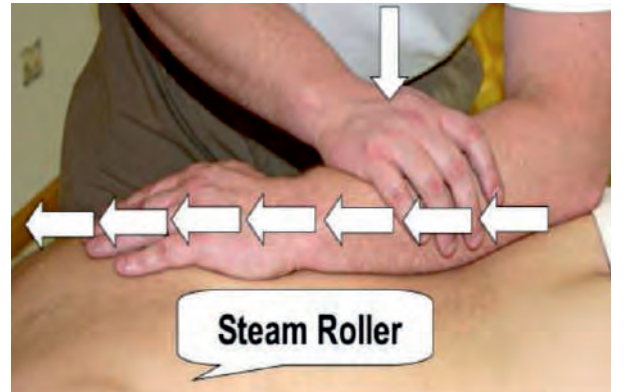
- हैण्ड ऑन हैण्ड—हैण्ड केक एण्ड हैण्ड क्रॉस
- प्रे फॉर पेन
- रोटेटड हैण्ड ग्लाइड
- शॉक वेब
- अराउंड स्काप स्लाइड
- चौप एण्ड स्लाइड
- अंडर स्क्रेप
- सब ओकिपीटल ट्रेक्शन
- 3 एस चार्म
- शोल्डर लाइफ ग्लाइड
- आर्म ट्रेक्शन ग्लाइड
- डॉट
- थम्ब ग्लाइड—डबल थम्ब ग्लाइड
- फिंगर ऑन फिंगर प्वाइंट ग्लाइड
- होल्ड माई थम्ब
- पैटी फ्लेट केक
- नक्कल फ्रिक्शन—नक्कल पावर और नक्कल फोलो
- स्लाइड—बर्न—ग्लाइड—रोल—हैड नक्कल नेक टर्न
- फोरआर्म—ओपोजिट कार्नर
- यू तकनीक
- 1/2 स्टीम रोलर —स्टीम रोलर
- फोरआर्म स्लाइड ऑफ स्पाइन
- फोरआर्म रॉक एकरॉस—रॉक अंडर
- सपीनेट टू प्रोनेट
- फोरआर्म टविस्ट
- फोरआर्म चोक
- फोरआर्म इलियाक
- फोरआर्म द स्पाइन
- कंफर्ट ग्लाइड



चित्र 3.16 प्रे फॉर पेन स्ट्रोक



चित्र 3.17 पियानो रोल पाम स्ट्रोक



चित्र 3.18 स्टीम रोलर पेन स्ट्रोक

पेट्रिसेज (सानना) :

- ओशन वेब
- फिंगर पिन्च
- स्लाइड एन पिन्च
- पिन्च मी
- थाई
- फिंगर रोल
- स्लाइड अंडर पिन्च

थेरपेप्यूटिक मसाज के शरीर से जुड़े फायदे:

- दबाव हटाने और तनाव मुक्ति में मदद
- मांसपेशी तनाव और अकड़न दूर करने में मदद
- गर्भावस्था के दौरान कष्ट दूर करने में मदद
- तनावपूर्ण मांसपेशियों और अकड़न अस्थिरज्जु को शीघ्र भरना, दर्द और सूजन कम करना अत्यधिक दाग ऊतकों (टिशू) के निर्माण को कम करना
- मांसपेशीय ऐंठन को कम करना
- अधिक जोड़ तन्मयता (फ्लेक्सविलीटी) और गति प्रदान करना
- एथलेटिक कार्य क्षमता बढ़ाना
- खेल या कार्य के दौरान हुई चोटों का उपचार
- गहराई और आसानी से सांस लेने को बढ़ावा देना
- रक्त परिचालन और लिम्फ द्रव की गति में सुधार
- रक्तचाप कम करना
- तनाव संबंधी सरदर्द और आंखों पर दबाव को कम करना
- स्वास्थ्य बढ़ाना और चर्म निखारना
- भाव-भंगिमा सुधार
- प्रतिरक्षी प्रणाली को मजबूत करना
- मस्क्युलोस्केलेटल समस्याओं का उपचार
- ऑपरेशन उपरांत पुनर्वास
- चोट उपरांत पुनर्वास



चित्र 3.19 बाद मे। आइ स्टोक

मसाज सेवाओं के संबंध में निम्नांकित अंतर्विरोधों या सीमाओं पर विचार करना चाहिए:

- यदि आप फलेबिट्स थ्रोम्बोसिस, वेरिकोस वेन, अत्यधिक पीठ दर्द या ज्वर (बुखार) से ग्रस्त हैं तो मसाज से पूर्व चिकित्सीय सलाह प्राप्त करें।
- सूजन, हड्डी टूटने, त्वचा संक्रमण या चोट पर मसाज नहीं की जानी चाहिए। गांठ और सूजन की डॉक्टर द्वारा जांच की जानी चाहिए।
- गर्भावस्था के पहले तीन माह में पेट पैरों की मसाज नहीं की जानी चाहिए।
- कैंसर रोगियों का विशेष प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा श्रेष्ठ उपचार किया जाता है, इन चिकित्सकों को पता होता है कि कौन से क्षेत्र बचाने हैं और किस प्रकार की मसाज उपयुक्त होगी।

3.1.9 लोमी-लोमी मसाज

लोमी लोमी मसाज की गहराई समझने के लिए यह आवश्यक है कि हवाई सिद्धांत हूना को समझा जाए कि किस प्रकार हूना सिद्धांत शरीर कार्य और उपचार से जुड़ा है।

हूना का मूल रूप से मानना है कि हर कोई सौहार्द और प्यार चाहता है। यह किस प्रकार मसाज से संबंधित है। संभवतः इसे लोमी लोमी के एक वैकल्पिक नाम से जाना जाता है और वह कोमल और नरम हाथों से मसाज से जुड़ा है। इसका कारण यह है कि यह धीरे से आपकी मांसपेशियों में सतत स्ट्रोक के साथ कार्य करता है और शरीर को पल्लित (खिला हुआ बनाकर) कर आराम पहुंचाकर और साधारण बनाता है। तो जहां तकनीक मसाज का महत्वपूर्ण भाग है, वहां अधिकतर कार्य प्यार से किया जाता है, जहां चिकित्सक प्राप्तकर्ता को प्यारे हाथों और प्यारे से गहरा और पूर्ण आराम देता है।

लोमी-लोमी मसाज कैसे प्रारंभ करें:

लोमी-लोमी सामान्यतः चिकित्सक और ग्राहक के मध्य स्थिरता से प्रारंभ होती है प्रायः चिकित्सक अपने हाथ हल्के से ग्राहक की पीठ पर रखता है। इस स्थिरता में चिकित्सक धीरे से कोई दुआ या प्रार्थना कर मसाज के दौरान जो उपचार देना हो उस बारे में पूछता है। वैकल्पिक रूप में ग्राहक को भी प्राप्त होने वाले उपचार के बारे में मंशा व्यक्त करने को कहा जाता है। इसके बाद मसाज देने वाला सहजवृत्ति (सरलता के माप से) से ग्राहक के साथ कार्य करता है। इस संदर्भ में मसाज का कोई निश्चित फार्मट या क्रम नहीं है और कोई भी दो मसाज कभी समान नहीं हो सकते हैं।

लोमी-लोमी मसाज हेतु सामान्य नियम और चरण निम्नानुसार हैं

- बल के स्थान पर शरीर के भार का प्रयोग करें।
- बाजुओं का यथासंभव अधिकतम प्रयोग करें।
- प्रत्येक कार्य को तीन बार करें (जब तक कि कोई विशेष निर्देश नहीं बताया गया हो)।
- पहले पीछे फिर आगे पहले बाएं फिर दाएं क्रम का पालन करें।
- नजाकत लाएं, यदि सुन्दर दिखेगा तभी संभवतः सुन्दर महसूस होगा।

पैर प्रक्रिया

1. तैयारी:

- बैठने की सही व्यवस्था कर ग्राहक को आरामदायक महसूस कराएं
- आराम क्षेत्र को तौलिए से ढकें और इनके पैर इस पर रखें।
- टब में पानी गर्म करने के लिए फोमिंग जल का प्रयोग करें।
- पैर को टब में 10–15 मिनट तक रखें।
- गंद हटाने के लिए पैर को हल्के ब्रश से साफ करें।
- निष्क्रिय कोशिकाओं को हटाने के लिए पैर को स्क्रबर से साफ करें।
- पैर को तौलिए से सुखाएं और ग्राहक को आराम करने दें।

2. पैर का मसाज:

- पैर मसाज के लिए विभिन्न आवश्यक तेल और क्रीम का प्रयोग करें
- आरामदायक मसाज के लिए तेल गर्म करें
- पैर के निचले भाग को अपने हाथों से पकड़कर ऊपरी भाग से मलते हुए धीरे धीरे पैर की ऐड़ी तक आएं
- ऐड़ी की ओर अधिक दबाव लगाएं
- इसे उल्टे क्रम में करें और मालिश नीचे से ऊपर की ओर करते हुए पैर पर दबाव कम करते जाएं
- छोटे वृत्त (गोला) बनाने के लिए अपने अंगूठों का प्रयोग करें और ऐड़ी और पैर बाल के पास मध्यम से भारी दबाव लगाएं
- अंगूठों से ऐड़ी को ऊपर नीचे और गैर समानांतर दिशा में घुमाएं दिशा
- अपने दोनों हाथों को पैर की किसी भी ओर अस्थि के पास धीरे से वृत्ताकार गति में मलें और अंगुलियों को अस्थि के शीर्ष पर रखें

- मुट्ठी बनाएं और अंगुलियों के शीर्ष को आर्च पर दबाव बनाने के लिए इस्तेमाल करें
- चमड़ी का चर्म को धीरे से निकालने के लिए अपने हाथों को आगे पीछे घुमाएं
- अपनी तर्जनी को पंजे के मध्य खाली जगह में रखें
- धीरे से अपनी पांचों अंगुलियों को पंजों की खाली जगह में एक साथ रखें, जब आप इनमें से प्रत्येक के मध्य थोड़ा सा तेल या क्रीम लगा रहे हों (तैयारी, पैर धोना, पैर मसाज तेल और क्रीम का प्रयोग, मूल मसाज तकनीक, विभिन्न मसाज तकनीकें)



तैयारी

पैर धोना



पैर मसाज तेल और
क्रीम का प्रयोग



मूल मसाज
तकनीक



विभिन्न मसाज
तकनीकें



3. विशेष मसाज तकनीकें:

- पैर को दोनों हाथों पर रखें और दस बार इधर-उधर खींचें।
- पैर की एक ओर को अंगूठों से पकड़ें और आर्च में मध्य अंदर रखें।
- एक साथ का प्रयोग पैर को धीरे से दबाने और खींचने में करें।
- पैर की मांसपेशियों को उठाने के लिए प्रारंभ में मर्म कंडरा (अकिलन) को धकेलें और अशुद्धता को दूर करें।
- अधिक आराम हेतु इस तकनीक का प्रयोग करते हुए निचले रखने तक धीरे-धीरे कार्य करें
- अपने पैरों को सीधा करें और अपनी अग्रबाहु का प्रयोग करते हुए पैर में नीचे की ओर दबाव लगाएं
- घुटने की ओर मसाज करें, पहले कम दबाव और फिर दबाव बढ़ाएं
- पहले पैर को पकड़ें और फिर एक हाथ का प्रयोग कर इसे ऐडी के दक्षिणावर्त (दक्षिण की ओर) और गैर-दक्षिणावर्त (विपरीत दिशाये) घुमाएं।
- पैर मसाजर के बेस में इपोस्म साल्ट और स्पा तेल की जरूरी मात्रा मिलाएं। इसे जीवंत होने के लिए 20 मिनट तक रहने दें।

4. पैर प्रक्रिया के लाभ:

- परिचालन सुधार
- चोट कमी
- रक्त चाप कमी
- निष्क्रिय चर्म कोशिकाएं हटाना
- त्वचा की स्थिति निखार
- दर्द और जकड़न से आराम
- आराम अनुभव को बढ़ावा
- शांत मन शरीर और आत्मा



चरण:



पीठ की मसाज:

- “सुपरस्ट्रोक” जैसी गति: हृदय के तीन चक्र, रिब्स के तीन चक्र, ग्ल्यूट का एक चक्र (अग्रबाहु के साथ वापस), कंधों पर तीन दबाव, एक नीचे बाजूओं की ओर और ग्ल्यूट पहले की तरह ऊपर
- सेकम पर दोनों हाथों के साथ टी बनाएं, रीढ़ की ओर बढ़ें (तर्जनी और मध्य अंगुली के मध्य कशेरुक) रीढ़ का जोड़ ऊपर की ओर जाते हुए स्पंदन करें
- ऊपर की ओर तीव्र ‘फ्लश’ (कंधे से गर्दन तक)
- तीसरे में बाजू पर जाएं कलाई मलें और पोपसीकल तोड़ें
- हाथ से मुंह क्रेडल
- कोहनी से आर्मपिट (कच्छ)
- आर्मपिट (कच्छ) से रिब्स
- कोहनी से ग्ल्यूट, तीसरे में पीवट से सिर
- ग्ल्यूट से रिब्स
- ग्ल्यूट से कच्छ
- तीसरे में बाजू दबाएं और खींचें।
- ग्राहक के बाजू से टेबल और दूसरी ओर दोहराएं, फ्लश से प्रारंभ
- अग्रबाहु घर्षण –एल–तकनीक – यू–तकनीक
- 1/2 भाप रोलर – भाप रोलर
- अग्रबाहु की ओर
- अग्रबाहु रॉक–रॉक एक्रोस–रॉक अंडर
- सपीनेट से प्रोनेट
- डबबल एल्बो वाइपर
- अग्रबाहु स्लाइड पर
- उल्ला अग्रबाहु मोड
- अग्रबाहु चोक
- अग्रबाहु इलियाक
- अग्रबाहु द स्पाइन
- कंफर्ट ग्लाइड
- अंडर फोरआर्म स्लाइड
- एल्बो ऑऊच
- वेज

पैर के पीछे

- पैर बदलें, टेबल के दूसरी ओर जाएं
- पैर को टेबल के दाईं ओर रखें। ग्ल्यूट दबाएं तीन स्थानों में हाथ की हील के साथ रखें, झुकें और छोड़ें (सेकम, मध्य, बाह्य)
- जांघ/टखने से होते हुए मुट्ठी का दाब दें। कोणों पर मुट्ठी का इस्तेमाल
- पैर के अंदर के भाग को ऊपर उठाएं, गोल घुमाएं, बाहर ले जाएं
- ट्रॉचेन्टर को तीन बार बांधें
- हाथों को फैलाकर एक को कंधे से और दूसरे से पैर को थपथपाएं। दोनों हाथों को सेकम पर रखें और पैर को ढकें।
- टेबल की समान ओर जाएं

- खुली हथेली और अग्रबाहु से पूरे पैर को थपथपाएं।
- पैर उठाएं, टखना साफ करें (टिबिया ऊपर, गेस्ट्रोक नीचे और इसके विपरीत)
- मुड़े घुटने के साथ पैर मोड़ें और एचिलिस साफ करें
- पैर से घुटने तक थपथपाएं
- पैर से ग्ल्यूट तक थपथपाएं (एक हाथ जांघ पर और दूसरा आई.टी.बी) तीसरे के बाद एक हाथ से इसचियल ट्यूबरोसिटी और दूसरे से ट्रोचन्टर को दबाएं।
- पैर से लेकर अंगुलियों के अंतिम सिरे, हाथ के पिछले हिस्से, पसलियों की ओर बढ़ते हुए पिवट रूप में, घुटने में पिवट रूप नीचे जाने के क्रम में थपथपाते हुए मालिश करें।
- पैर के प्लांटर सतह पर फोरआर्म द्वारा थपथपाकर मालिश करना (हैंड अप, लेग अप—हैंड डाउन, लेग डाउन)

शरीर का अगला भाग:

- टखने से शुरू करते हुए, ऊपर बढ़ते हुए पूरे हाथ से थपथपा कर मालिश करें। इलियम के क्रेस्ट के इर्द-गिर्द बॉह (ऊपर, इसके बाद नीचे) पर करें
- अपने घुटने/जाँघ के बल पैरों को सहारा दें।
- पैर को गर्माहट दें। मली अलाई के इर्द-गिर्द अंगुलियां, पैर आगे-पीछे करें।
- हथेली एनटेरियर टिबिएलिस को ड्रेन अप करता है, जबकि दूसरा हाथ क्वाड को जोर से दबाता है।
- अंगूठा (कलाई सीधी) पिंडली की हड्डी के साथ-साथ, अंगुलियां (सपाट) पिंडली की हड्डी के दूसरे हिस्से में चक्करदार रूप में/घुटने पर खुले तौर पर हवा करना।
- दोनों हाथों से घुटनों के चमड़ी का त्वचा को उठाना तथा मलना (पेट्रीसेज)—हर ओर एक-एक हाथ रख (पटेला के ठीक नीचे)
- घुटने से ठीक नीचे चमड़े त्वचा को पकड़कर पैर को उठाना और हिलाना—डुलाना।
- घुटने मोड़ना (एड़ी से लेकर कूल्हे तक) तथा पैर पर बैठना।
- अंगुलियां क्वाड को जकड़ती हैं। पैर को फैलाने के क्रम में उठना—झुकना।
- दोनों हथेलियों को बढ़ाते हुए एक ही समय पर ऊपर—नीचे करते हुए जांघ के मेडायल तथा लैटरल हिस्से की थपथपाकर मालिश करना।
- पैर उठाना तथा फैलाना (मेढ़क के पैर की तरह)। घुटने पर झुकना।
- मेज के किनारे की ओर पैर की सीध में फैलाना। एड़ी पर बल डालना, घुटने को सहारा देना।
- कूल्हे को इस प्रकार घुमाना कि एड़ी मेज को हर बार छू सकें, हाथ को एड़ी के नीचे होना। जब घुटना अंदर की ओर हो तो पैर को सरकाना। पैर-क्वाड में तुरंत कंपन करना।

बांह

- हाथ का अगला भाग (फोरआर्म ड्रेन्स), दोनों अंगूठे एक साथ एक हिस्से में एक भाग।
- हथेली का अंगूठा का घर्षण
- हाथ का चेहरे पर होना, ह्यूमेरस के हेड के चारों ओर फिराना।
- घुटने मोड़ें, कोहनी तक हाथ उठाएं, कोहनी पर हाथ टांगें, अपने क्लायंट के सिर पर इसे फैलाएं।
- हाथ के किनारे पर वस्त्र हटाते हुए, पैर पर से भी कपड़ा हटाएं
- टखने से शुरू करते हुए, पैर के पूरे हिस्से की पूरे हाथ से थपथपा कर मालिश करें। इलियम के क्रेस्ट के इर्द-गिर्द हाथ का अंदरूनी भाग (पहले ऊपर तब अंदर)
- उपरोक्त प्रक्रिया को दोहराएं, लेकिन पैर के महज निचले हिस्से को।
- उपरोक्त चरण को दोहराएं, लेकिन पूरे पैर में।
- ऊपर की ओर स्ट्रोक तथा बांह फैलाएं।

पेट

- स्टर्नम के ऊपरी हिस्से पर हाथ, पेट पर इसे फिसलाना तथा किनारे की ओर फैलाना।
- पसली के इर्द-गिर्द से लेकर इलियम के क्रेस्ट तक फ्लैट अंगूठा।
- थपथपाकर पेट की मालिश करना।
- पीछे की ओर जाना, रीढ़ से लेकर नाभी की ओर खींचना
- नाभी में अंगूठा रख चार कार्डिनल दिशाओं में खींचना।
- 'एनर्जी मसाज'—शरीर के ऊपर वृत्त रूप में हथेली और यह हथेली के बढ़ने के साथ फैलता जाता है।

गर्दन/चेहरा

- ऊपरी स्टर्नम पर हाथ (आड़े तिरछे रूप में) फिराये या घुमाएं।
- 3 इंटरकोस्टल में अंगुलियों का घर्षण करें। इंफेरियर क्लेनिकल को आउट लाइन करें, कंधों पर पिनट करें तथा गर्दन तक आएं।
- सीधी रेखा में हाथ से घर्षण — ऊपरी स्टर्नम से कान तक — गर्दन को हर हिस्से तक ले जाने के लिए घुमाएं।
- एक्रोमियन प्रोसेस से ऊंगली की गॉठ (नकल्स) कान तक ले जाए।
- बैकियल प्लेक्सस से कान के पीछे अंगूठा से दबाएं, कंधों के ऊपर हिस्से में।
- एक हाथ से सिर उठाएं, दूसरी (अंगुली, दूसरे अंगूठे से सर्वाइकल वर्टिब्री के विपरीत किनारों को दबाएं, सीधा या आस-पास शुरू करें, ऑसीपुट तक फैलाएं, शुरुआती स्थिति तक पुनः सिकोड़ें, राम्बॉयडस तक फैलाएं, पुनः दोहराएं) से 'ऑवटग्लास घर्षण' करें।
- अंगुलियां सिर को ऑसीपुट तक उठाए रखती हैं। अंगुलियों को धीरे से फिराएं, तथा सिर को मेज की ओर सरकाएं
- गर्दन को किनारे की ओर फैलाएं
- गाल
- दुड़ड़ी
- भौंहें
- सिर की खाल पर घर्षण—तीन के समूह में
- क्लायंट के चेहरे पर "स्टार" हैण्ड (हाथ को पहले हवा में उठाएं)

3.1.10 सुगंध-चिकित्सा (एरोमाथैरपी)

एरोमाथैरपी का अर्थ है – सुगंध के माध्यम से उपचार। यह एक ऐसा सम्पूर्ण उपचार है, जिसमें गुलाब, नींबू, लैवेंडर तथा पिपरमिंट जैसे आनन्ददायक सुगंध वाले पादप पेड़ों तेलों के माध्यम से शरीर की देखभाल की जाती है। इन आसुत तेलों (इसेनसियल ऑयल) को या तो स्नान में शामिल किया जाता है अथवा

त्वचा पर इनकी मालिश की जाती है, सीधे तौर पर सूँघा जाता है या सुगन्धि के रूप में इसकी खुशबू पूरे कमरे में फैला दी जाती है। इस सुगन्ध चिकित्सा का उपयोग दर्द से राहत पहुंचाने, त्वचा की देखभाल, तनाव तथा थकान दूर करने, आराम पहुंचाने तथा पूरे शरीर में उर्जा भरने हेतु होता है।

ये आसुत तेल (इसेनसियल ऑयल) ऐसे सुगंध होते हैं, जिन्हें पौधे, फूलों, पेड़ों, फलों, वृक्ष छालों, घासों तथा बीजों से प्राप्त किया जाता है। इनमें सुभिन्न चिकित्सीय, मनोवैज्ञानिक तथा कायिक लक्षण पाये जाते हैं, जिससे बीमारी की स्थिति में सुधार होता है, और इसे रोका जाता है। सुंघने पर यह आसुत तेल सुगंध तंत्रिकाओं में उत्तेजना उत्पन्न कर मस्तिष्क तथा तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव छोड़ता है।

सुगंध चिकित्सा व्यवस्था सर्वोत्तम मानी जाती है जब यह मस्तिष्क तथा शरीर पर एक ही साथ प्रभाव छोड़े। सुगन्धि तथा चिकित्सीय प्रभाव हेतु आसुत तेलों के उपयोग को सुगंध चिकित्सा की संज्ञा या नाम दिया जाता है। कई लोग ऐसा मानते हैं कि सुगंध चिकित्सा में महज आसुत तेलों का ही इस्तेमाल होता है। लेकिन एरोमाथैरपी संबंधी तेलों में वैसे भिन्न प्रकार के सभी तेल शामिल हैं, जिसे एरोमाथैरपी में इस्तेमाल किया जाता है। यहां कुछ ऐसे तेलों का उल्लेख है, जिनका एरोमाथैरपी में इस्तेमाल होता है।

आसुत तेल (इसेनसियल ऑयल)

आमतौर पर एरोमाथैरपी में आसुत तेलों का इस्तेमाल होता है। वाष्प आसवन के माध्यम से पौधे से आसुत तेल (इसेनसियल ऑयल) निकाले जाते हैं। आसुत तेल में सुगंध होता है, जिसका चिकित्सीय प्रभाव होता है। हर आसुत तेल का प्रभाव अलग-अलग होता है। ऐसा नहीं है कि एरोमाथैरपी की दृष्टि से सभी आसुत तेल (इसेनसियल ऑयल) सुरक्षित हैं। बिटर आलमंड, मग्वर्थ, सरसों, अर्विका, प्याज, पेंनीरॉयल, ब्राही, लहसुन, हॉर्सरैडिश तथा वॉर्मवुड जैसे आसुत तेलों (इसेनसियल ऑयल) को सुरक्षित नहीं माना जाता है।



चित्र 3.29 स्पा थेरेपी में इस्तेमाल होने वाले आसुत तेल (इसेनसियल ऑयल)

आसुत तेल	जैविक नाम	विशेषताएं	उपयोग
क्लेरी सेज	सैल्विया स्कलेरिया	डश्माकारक, उपशामक, मरोड़-रोधी, अवसादरोधक, प्रदाहक रोधी,विशाक्ततारोधी, ऐंठन-रोधी,कामोत्तेजक, एस्ट्रिनलेट,वैक्टीरियानाशक, वाटहर, सिकाट्रिजेंट, दुर्गंधहर, पाचक, इमेवागॉग, हाइपोटेन्सिव, क्वाइन, रेग्यूलैटर (अथवा सेबोरियां) टॉनिक, यूटेरीन।	माहवारी समस्याएं, अवसाद, चिंता, उच्च रक्त चाप, मांसपेशी में मरोड़ तथा दर्द, अस्थमा, गले में खराश कुकुरखॉसी, कोलिक, मरोड़, डिसपेप्सिया, पेट फूलना, एकिन, बॉयल्स, रूसी, बाल झड़ना, त्वचा में सूजन, तैलीय त्वचा तथा बाल अल्सर , रिकल, जनेन्द्रिय-मूत्र संबंधी समस्या जैसे एमनोरिया, ल्यूकोरिया तथा तंत्रिका तंत्र संबंधी समस्या जैसे मंदकाम, नपुंसकता, माइग्रेन, नर्वस टेंशन तथा तनाव संबंधी समस्याएं।
यूक्लिप्टस	यूक्लिप्टस ग्लोब्यूलस	एंटीसेप्टिक, एवलजेसिक, एंटीन्यूरेलजिक,एंटीरयूमेटिक, एंटीस्पेस्मॉडिक, एंटी-वायरल एंटीडिप्रेशेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी, कामोत्तेजक, बाल्सेमिक, सिकाट्रिसेंट, कार्मिनेटिव, डिकांजसटेंट, डियोडरेन्ट, डेप्यूरैटिव, डायूरैटिक, एक्पेक्टोरेंट, गलेक्टागॉग, फेब्रिफ्यूज,हायपोग्लासेमिक, परजीवनाशी प्रोफायलैक्टिक, पारटयूरिएन्ट,निफेसिएन्ट, प्रदीपक, सेडेटिव, टॉनिक (यूटेरिव) वर्मीफ्यूज। ,	मांसपेशियों में ऐंठन तथा दर्द, ठीक से संचार न होना। रयूमेटॉयड आर्थिटाइटिस, स्प्रेन अस्थमा, ब्रॉकाईटिस, कैटराह, कफ, सायनुसायटिस, गले में खराश, सिएटायटिस, ल्यूकोरिया, चिकनपॉक्स, कोल्ड, एपेडेमिक्स, फ्लू, खसरा डेबिलिटी, सरदर्द, न्यूरेल्लिया जैसी तंत्रिका तंत्र संबंधी समस्याएं तथा बर्न, ब्लिस्टट, कट, हर्पीज, कीड़े द्वारा काटे जाने, कीट भगाने वाले, लाईस, त्वचा-संक्रमण, घाव, अवसाद, स्नायु हार्बल्य तथा तनाव संबंधी स्थितियों में उपचार हेतु।

लेमन	सायट्रस लिमोनम	तरोताजा करने वाला, एंटीसेप्टिक, स्टीमुलेटिंग, एंटी-एनेमिक, एंटी माइक्रोनियल, एंटी-ट्यूमेटिक, एंटी एक्लेरोटिक, एंटी स्कोब्यूटिक, एंटी स्पेजमॉजिक, एंटी टॉक्सिक, एस्ट्रिजेंट, वैक्टीरियानाशी, कार्मिनेटिव, सिकाट्रिसेन्ट, डेप्थरेटिव, डायफोरिटिक, डाययूरेटिक, फ्रेनिफ्यूज, हेमोस्टेटिक, हाइपोटेंसिव कीटनाशी,	रयूनफेसिएन्ट, श्वेत रक्त कण का उद्दीपक , टॉनिक। हार्ट, अवसाद, एकिन तथा अपच, अर्थरायटिस, सेलुलायटिस, उच्च रक्तचाप, नकसीर, मोटापा (कंजेशन), संचार सही न होने पर उपचार में लाभकारी। रयूमेटिज्म, अस्थमा गले में खराश, ब्रांकाइटिस, कैटरा, डिस्पेप्सिया, कोल्ड, फ्लू, बुखार, संक्रमण। एनीमिया, भूरभूरे नाखून, ब्यॉल्स, चिल्बलेन, कॉर्न, कट, चिकनी त्वचा, हर्पीज, कीट के काटने, मुंह में अल्सर स्पॉट तथा वैटीकोज वेन के उपचार में लाभकारी।
पिंपरमिंट	मेंथा पिपरिता	पाचक, शीतल, तरोताजा करने वाला मानसिक रूप में उद्दीपक, दर्दनिवारक, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-माइक्रोनियल, एंटी सेप्टिक, एंटी-वायरल, एस्ट्रिजेंट, कार्मिनेटिव, सिफेलिक, चोलागॉग, कॉर्डियल, एक्सपेटोटेन्ट हेपेटिक, नर्वाइन, स्टॉमेकिम सुडोरिफिक वर्मीफ्यूज तथा एंटीस्पॉजमोडिय	मांसपेशियों में थकान, बदबूदार सांस, दांत में दर्द, ब्रांकाइटिस, अपच, यात्रा के दौरान होने वाले रोग, न्यूरेल्लिया, मांसपेशियों में दर्द, पाल्पिटेशन, अस्थमा, सायनुसायटिस, स्पेजमॉजिक कफ के उपचार में लाभदायक। कॉलिक, मरोड़, डिस्पेप्सिया, पेट फूलना, नॉजिआ जैसे पाचन संबंधी समस्याओं में उपयोग एकिन डर्मेटायटिस रिंगवर्म स्केनीज, जैसी त्वचा संबंधी समस्याओं में लाभकारी तथा दांत दर्द निवारक।
पेटिट ग्रेन	साईट्रस आरेन्टियम वाट अमाटा	आरामदायक, शांत करने वाला एंटीडिप्रेसेन्ट/एंटी सेप्टिक, एंटी स्पेजमॉडिक, डिआर्डॉरेन्ट, पाचक, नर्वाइन, उद्दीपक (पाचक, स्नायु), पेट दर्द निवारक, टॉनिक	त्वचा संबंधी समस्याएं, अरुचि , चिड़चिड़ापन, अवसाद, कॉनव्लसेंस, अनिद्रा, स्नायु दौर्बल्य तनाव संबंधी स्थितियां डिस्पेप्सिया, पेट फूलना एकिन, अधिक पसीना आना, चिकनी त्वचा, बाल तथा टॉनिंग के लिए।

चमेली	जैसमिनम ऑफिसिनेल	दर्द निवारक (हल्का), एंटी डिप्रेशेंट, एंटी इंफ्लेमेटरी, एंटीसेप्टिक एंटी स्पेजमॉजिक, कामोत्तेजक कार्मिनेटिव, सिकाट्रिसेन्ट, एक्सपेक्टोरेंट, गैलेक्टागॉग, पारटूरिएन्ट, सेडेटिव, टॉनिक (यूटेटिव)	अवसाद, स्नायु हॉर्बल्य तथा तनाव संबंधी स्थितियां। अवसाद, स्नायु हॉर्बल्य, तथा तनाव संबंधित स्थितियों में चमेली से आशा, विश्वास तथा आनंद का संचार होता है। यह निरुत्साह, उदासीनता तथा निर्जीवता की स्थिति में कारगर सिद्ध होता है। इसका इस्तेमाल कैटरा, कफ, हॉअर्सनेस, लैरिंग्जायटिस, डिस्मेनोरिया, फ्रिजिडिटी, प्रसव वेदना, गर्भाशय संबंधी समस्याओं, तथा सूखी, चिकनी, संक्रमित, संवेदनशील त्वचा उपचार, तथा मांसपेशी के ऐंठन तथा मरोड़ के उपचार में भी होता है।
लैवेण्डर	लैवेन्दुला वेटा ऑफिमिनेलिस	एनलजेसिक, एंटी कन्वल्सिव एंटी डिप्रेशेंट, एंटी माइक्रोनियल, एंटी स्पूमेटिक एंटीसेप्टिक, एंटी स्पेजमॉडिक, एंटी टॉक्सिक, कार्मिनेटिव, चोलागॉग, कोलेरेटिक, सिकाट्रिसेन्ट, कॉर्डियल, सायटो-फायलैक्टिक, डिओडोरेन्ट, डाययूरेटिक, हाइपोटेन्सिव, कीटनाशक, नर्वाइन, क्यूबफेसियन्ट, सेडिटिव, स्टीमलैन्ट, टॉनिक, वल्नेटेटी। प्राथमिक उपचार के लिए बढ़िया तेल। कटने, खरोंच लगने तथा कीड़ों के काटने के उपचार में लाभकारी	सबसे अधिक चिकित्सीय लाभ वाले आसुत तेलों में से एक। अवसाद, सिर दर्द, हायपरटेंशन, अनिद्रा, माइग्रेन, नर्वस टेंशन, स्ट्रेस संबंधित स्थितियों, पीण्एमण्टी, सायटिका, शॉक तथा वर्टिगो जैसे तंत्रिका तंत्र की समस्याओं के उपचार में उपयोग। एनसेस, एक्विन, अलर्जी एथलीट फूट, ब्यॉलस, खरोंच, बर्न, डैण्ड्रफ, डर्मिटाइटिस, कान दर्द, एकजीमा, सूजन, कीट के काटने तथा डंक लगने जैसे त्वचा संबंधी समस्याओं में लाभकारी। कीट प्रतिकर्षी, जायसिस, सोरायसिस, रिंगवर्म, स्केबीज सोर्स, स्पाट सभी त्वचा संबंधी समस्याएं, सनबर्न, घाव। लुम्बागो, मांसपेशियों का जकड़न तथा दर्द, ट्यूमेटिज्म, स्प्रेव, अस्थमा, ब्रांकाईटिस, हेलिटांसिस लैरिन्जायटिस, गले में खराश, कुकुरखांसी, पेट में मरोड़, कॉलिक, डिसपेशिसया, पेट फूलना, बॉनिया, सिसटायटिस, डिस्मेनोरिया ल्यूकोरिया, फ्लू उपचार में लाभकारी।

रोजमैरी	रोजमैरी ऑफिसिनेलिस	दर्द निवारक, एंटी माइक्रोनियल, एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी ट्यूमेरिक, एंटी सेप्टिक, एंटी स्पेजमॉडिक, कामोत्तेजक, एस्ट्रोजेन, कार्मिनेटिव, कोलेरेटिक, कॉर्डियल, डायफोरेटिक, पाचक, डाययूरेटिक कक्वनाशी, हेपेटिक हायपरटेंसिव, नर्वाइन, परजीवनाशी, रेस्टोरेटिव, रयूबफेसियन्ट, परिसंचारक एड्रीनल कार्टेक्स तथा हेपेटोबायलियटी तंत्र का उद्दीपक, पेट दर्द निवारक, टॉनिक।	डिसपेप्सिया, पेट फूलना, हेप्टिक समस्याएं, हायपरक्लोरेसटोलीमिया। रोजमैरी का इस्तेमाल आरटेरियोस्केलेरोसिस, फ्लूईड टिटेशनशन, गाउट, मांसपेशियों में दर्द, पल्पिटेशन संचार सही न होना रयूमेटिज्म के उपचार में भी होता है। एक्विन, रुसी, डर्मेटायटिस, एक्जीमा तथा ग्रीजी वालों जैसे त्वचा संबंधी समस्या के उपचार में। कीट प्रतिकर्षी, बालों का विकास, स्केबीज, स्कैल्प का उद्दीपन, लाईस तथा मैरीकोज वैन के उपचार में भी इसका इस्तेमाल होता है।
सैंडलवुड	सैन्टेलम गल्वम	एंटी डिप्रेशेंट, एंटीफ्लोजिस्टिक, एंटीसेप्टिक, कामोत्तेजक, एस्ट्रोजेन, एंटी स्पेजमॉडिक, वैक्टिरियानाशी कार्मिनेटिव, डाययूरेटिक, एक्सपेक्टोरेंट कक्वनाशी कीटनाशी, सेडेटिन तथा टॉनिक।	अवसाद, अनिद्रा, नर्वस टेंशन, तनाव संबंधी शिकायतें, सिस्टायटिस डायरिया, नॉजिया, ब्रांकाइटिस कैटटा, कफ, लैरिजायरिस, गले में खराश, एक्विन, सुखी, फटी तथा रूखी त्वचा, ऑफ्टरशेव, ग्रीजी त्वचा, मोश्चरायजर।
टी ट्री	मेलालेयूका अल्टरनिफोलि या	एंटी-फंगल, एंटी-सेप्टिक, संक्रमणरोधी, एंटी इंफ्लेमेटरी, एंटी वायरल, वैक्टिरियानाशी, बालसेमिक, सिकाट्रिसेंट, डायफोरेटिक, एक्पेक्टोरेंट, कक्वनाशी, प्रतिरक्षा उद्दीपक, परजीवीनाशी, वलनेटटी	डैंड्रफ, माउथ वाश, कट, कीड़े का काटना, पिंपल, एनसेस, एक्विन, एथलीट्स फूट ब्लिस्टर्स, बर्न, कोल्ड सोर्स, हर्पीज, तैलीय त्वचा, चकता, स्पोर्ट्स, वेरुके, वार्ट, घाव, अस्थमा, ब्रांकाइटिस, कैटटा, कफ, सायनुसायटिस, तपेदिक, कुकुरखांसी वैजिनायटिस, सिस्टायटिस, कोल्ड, बुखार, फ्लू, चिकनपॉक्स जैसे संक्रामक रोग।
इलॉंग इलॉंग	कनगा ओडोरेटा वार जेनुइना	एंटी डिप्रेशेंट, संक्रमण रोधी, यूफोटिक, कामोत्तेजक, रिलेक्सेंट एंटीसेनोरोयिक, एंटीसेप्टिक, हाइपोटेंशिव, नर्वाइन रेग्युलेटर, सेडेटिन (नर्वस) उद्दीपक (परिसंचारी) टॉनिक	तनाव, नर्वस टेंशन, उच्च रक्त ताप, हायपरबोया (असाधारण रूप से तेज सांस चलना), टैक्कार्डिया पल्पिटेशन अपच। त्वचा देखभाल – एक्विन, बाल का विकास, हेयर रिस, कीड़े का काटना, उत्तेजित तथा तैलीय त्वचा। फ्रिजिडिटी, नपुंसकता, अनिद्रा तथा तनाव जैसे स्नायु दोष

तालिका 3.2 आसुत तेल (इसेनसियल ऑयल) तथा उनके गुण

एरोमा मसाज के चरण:

कमरे में तैयारियां

- कमरे को बहुत साफ—सुथरा रखें।
- तेल तैयार रखें।
- यह भी सुनिश्चित कर लें कि सभी गर्म एरोमैटिक टॉवल पहले से तैयार हों।

उपयोग में लाया जाने वाला उत्पैर:

संबंधित तेल

प्रक्रिया – पूर्व

- क्लायंट का अभिवादन करें।
- उनसे जानकारी फॉर्म भरवाएं।
- क्लायंट के पिछले रिकॉर्ड को देखें।
- पहले ही परामर्श प्रक्रिया को संचालित करें।
- अपने क्लायंट को उपचार कक्ष दिखाएं।

पैर का धोना

- एक टब में हल्का गर्म पानी तथा लिक्विड साबुन मिलाएं।
- 10–15 मिनट तक पैर को टब में रखें।
- पैर के मैल को ब्रश की सहायता से साफ करें।
- हल्के गर्म पानी में पैर धोएं तथा तौलिए से रगड़ें।
- पैर पर फ्रूट स्क्रब लगाकर स्क्रब करें।
- क्रीम तथा मैल को हल्के गर्म पानी से धोएं।
- पैर को तौलिए से पोछें।
- मृत्त डेड या भरी हुई कोशिकाओं को हटाने के लिए प्यूमिस स्टोन या स्क्रबर का इस्तेमाल करें।
- पानी के साथ धोएं तथा पैर को सुखाएं।
- क्रीम लगाएं तथा पैर को नम करने के लिए मसाज करें।

बैक मसाज

- पीठ को तौलिए से ढक दें।
- क्लायंट को स्पर्श करें।
- डाईमोनल फैलावें।
- लांगिट्यूडनल का फैलाव करें।
- किनारे की ओर फैलावें।
- हथेली से तेल लगायें।
- हथेली के बीच के हिस्से से किनारे की ओर तथा डाईगोनल दिशा में तेल फैलाएं।
- पीठ पर 8 के रूप के अनुसार, तथा ट्रैपेजियस अल्टरनेट पर थपथपा कर मालिश।
- पीठ मलना।
- कूल्हे के क्षेत्र में मालिश।
- घेरा बनाकर हर हाथ से मालिश करना।
- स्क्रैपला पर 8 का आकार बनाना।
- गर्दन को मलना।
- गर्दन को ठुनकाना।



चित्र3.20 लांगिट्यूडनल स्ट्रेच



चित्र 3.21 हथेली से तेल लगाना

- तीन लंबी दिशाओं में पीठ पर अंगूठा फिसलाना ।
- मेरूदण्ड पर हाथों का कंपन देना या फीदरिंग करना ।
- दोनों हाथों से बारी-बारी स्पाईन के किनारे मुटठी सरकाना ।
- प्रेशर प्वायंट ।
- थपथपा कर मालिश करना ।
- अंगूठे से ड्रेन करना ।
- थाउजैण्ड हैण्ड ।

पैर के पिछले भाग की मालिश :

- पैर पर तीन बार हाथ थप थपा कर पूरी तरह से मालिश करना ।
- तलवे को हथेली से तथा पोर पर अंगुली रगड़ना ।
- तलबे पर प्रेशर प्वायंट को होना ।
- एड़ी पर घूमना ।
- कॉफ पर थंब ड्रेन ।
- कॉफ पर थंब रोटेशन ।
- दोनों हाथों में कुछ दूरी बनाकर कॉफ को दबाना (रिंगिंग) ।
- पिकिंगअप प्रक्रिया ।
- घुटने के पिछले हिस्से में अंगूठे को घुमाना ।
- वी स्ट्रोक में थप थपा कर मालिश करना ।
- जांघ पर रिंगिंग ।
- जांघ पर बकलिंग ।
- पैर के पूरे पिछले हिस्से को थपथपा कर मालिश करना ।
- अलग-अलग हाथ से पैर के पिछले हिस्से के पूरे भाग पर मुक्के से ड्रेन करना ।
- बैक लेग पर थाउसेन्ड हैंड / फीदरिंग (तलबे से जांघ तक)
- दोनों हाथों से तलवे के किनारे पर पकड़ना तथा जांघ के सिरे पर थप थपा कर मालिश करना पैरे के पिछले भाग के मसाज को पूरा करना ।

फ्रंट लेग मसाज:

- तेल लगाकर थपथपा कर पूरी मालिश करना ।
- तेल लगाकर तलवे पर थपथपा कर मालिश करना ।
- तलवे पर अंगूठे को फिसलाना तथा अलग-अलग थंब ड्रेनेज ।
- अंगुलियों पर दबान बिन्दु पर दबाव लगाना ।
- अंगुलियों को गोल-गोल फिराना (रोटेशन) ।
- पूरी तरह से थपथपा कर मालिश करना ।
- कॉफ पर बीडिंग ।
- कॉफ को पिक अप करना ।
- घुटने पर हथेली को घुमाना ।
- जांघ पर वी आकार में थपथपा कर मालिश करना ।
- जांघ के मध्य हिस्से पर फीदरिंग ।
- पूरे पैर पर फीदरिंग ।
- बैक लेग मसाज के स्टेप 17 को दोहराएं, तथा जांघ के लैटरल हिस्से के प्रेशर प्वायंट पर दबाव डालकर प्रक्रिया पूरी करें ।

एब्डॉमन पर मसाज:

- तेल लगाकर थपथपा कर मालिश करना
- वीडिंग
- एब्डॉमन के लैटरल हिस्से को पिकअप करना
- दूसरे हाथ को रोल कराना
- थपथपाकर मालिश करना

चेस्ट मसाज:

- तेल लगाकर तीन बार थपथपाकर मालिश करें
- कॉलर बोन पर अंगूठे से बीडिंग करें
- सिर के सिरे से थपथपा कर मालिश करें

हैण्ड मसाज:

- अपनी अंगुलियों को क्लायंट के अंगुलियों में फंसाएं तथा अपनी हथेली से उनकी हथेली को रगड़ें
- हथेली के प्रेशर प्वायंट के दबाएं
- हथेली के पिछले हिस्से में अंगूठे को रोटेट करें
- अंगूठे तथा अपनी तर्जनी अंगुली के मध्य के स्थान को दबाएं
- पूरे हाथ पर थपथपाकर मालिश करें
- फोरआर्म के डॉर्सल तथा वेन्ट्रल हिस्से पर एक-एक करके, अंगूठे से रोटेशन करें
- पूरे हाथ की थपथपा कर मालिश करें
- बायसेप्स तथा ट्रयसेप्स पर रिंगिंग करें
- थपथपा कर मालिश करें
- कंधे के ज्वायंट के एंटी रियर हिस्से पर अंगूठे का रोटेशन करें
- अंगुली से शुरू करते हुए कंधे तक हाथ से फीडरिंग करें
- अपने हाथ से हाथ को पकड़ें तथा कंधे तक ड्रेन अप करें तथा समापन करें

चेहरे का मसाज

- चेहरे की थपथपा कर मालिश करें
- चेहरे के प्रेशर प्वायंट को दबाएं

सिर पर मसाज:

- ऊपर की ओर रगड़ना।

मसाज के बाद की प्रक्रिया

- मसाज के बाद अतिथि को स्टीम रूम तक ले जाएं
- उनसे केवल थ्रेसहोल्ड तक भॉप लेने को बताएं
- 5 या 10 मिनट के बाद उन्हें शॉवर रूम ले जाएं
- उन्हें साफ तौलिया, शॉवर फोम, शैम्पू दें
- आवश्यकता पड़ने पर ब्लो ड्राई की पेशकश करें
- उन्हें कमेंट कार्ड देने के साथ उन्हें ताजा जूस/हेल्थ ड्रिंक मुहैया कराएं
- उनसे पूछें कि क्या वह अगला अप्वायंटमेंट लेना चाहते हैं
- स्पाकी सेवाओं का लाभ लेने के लिए उन्हें धन्यवाद दें। उन्हें भविष्य में होने वाली मुलाकात की इच्छा जता शुभकामनाएं दें

3.1.11 एक्सफोलिएशन

एक्सफोलिएशन वह प्रक्रिया है, जिसमें यांत्रिक या रासायनिक साधनों की सहायता से त्वचा के सबसे बाहरी सतह पर पड़ी मृत, केरेटिनाइज्ड कोशिकाओं को हटाकर चेहरे पर ताजगी लायी जाती है। यह पेशेवर तरीके से किए जाने वाले फेसियल तथा शारीरिक उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

एक्सफोलिएशन उपचार के प्रकार:

एक्सफोलिएशन प्रक्रिया के मूलतः दो प्रकार होते हैं।

मैकविकल एक्सफोलिएशन, तथा एन्जायमेटिक अथवा डिजाल्विंग एक्सफोलिएशन

मैकनिकल एक्सफोलिएशन के प्रकार में ड्राईस्किन ब्रशिंग, साल्ट या सुगर ब्लो, बॉडी स्कब, घर्षण तथा बॉडी पॉलिश उपचार शामिल होता है।

एन्जाइम तथा डिजाल्विंग एक्सफोलिएंट को त्वचा पर इस्तेमाल किया जाता है और इसे खँगाला जाता है। यह एन्जाइम त्वचा में घुले किरेटिन का इस्तेमाल कर मृत कोशिकाओं को हटाता है, तथा एक्सफोलिएशन की प्राकृतिक प्रक्रिया का सहारा देता है।

स्पा थेरेपिस्ट विभिन्न प्रकार के एक्सफोलिएशन उपचार को इस्तेमाल में पैसे हों:

ड्राई स्किन ब्रशिंग: पूरे शरीर पर नेचुरल ब्रिस्टल वाले ब्रश रगड़कर मृत कोशिकाओं को हटाया (डिस्कावमेन्ट) जाता है, तथा इससे लिम्फ तथा रक्त संचार में वृद्धि होती है।

वेट स्किन ब्रशिंग: शरीर को पानी, एप्पल साइडर विनेगर अथवा फोमिंग बॉडी शैम्पू से नम कर ब्रश किया जाता है।

साल्ट ग्लो: एक खास तौर के नमक में तेल, बॉडी वाश, पानी, एप्पल साइडर विनेगर या दूसरे गीले या तेलीय उत्पैर मिलाया जाता है और चिकनी त्वचा हेतु इसे पूरे शरीर पर मला जाता है। इससे उर्जा स्तर में बढ़ोतरी होती है और लिम्फ तथा रक्त संचार में वृद्धि होती है।

सुगर ग्लो: सुगर ग्लो उपचार में टेबल सुगर, ब्राउन सुगर या कच्चे चीनी को पानी, तेल, दूध, शराब, या बॉडी वॉश उत्पैर के साथ मिलाकर शरीर पर मला जाता है, जिससे रक्त संचार बढ़ता है तथा लिम्फ में भी प्रवाह बढ़ता है। शरीर को आराम पहुंचता है तथा त्वचा अच्छी हो जाती है।

3.1.12 बॉडी रैप

बॉडी रैप 'स्पा उपचार' का एक प्राचीनतम रूप है। प्राचीन काल में मिस्रवासी शरीर पर जड़ी बूटियों, रेजिन तथा मसालों का लेप लगाकर आवरण से ढक देते थे। इससे मानव शरीर के उत्तक (टिशू) का परिरक्षण होता था, तथा शरीर गलने से बच जाता था। आधुनिक स्पा केशमनकारी आवरण का भी यही काम है। यह त्वचा को मजबूत बनाते हैं तथा समय पूर्व उम्रदराज हो जाने की प्रक्रिया को रोकते हैं। सॉफ्ट-टिशू वाली बहुत सारी स्थितियों में रैप का इस्तेमाल हो सकता है, जिससे कॉनिक होल्डिंग पैटर्न में गिरावट आती है तथा रक्त संचार तथा नासिका (नशा) में प्रवाह की बहोती है शरीर को आराम दिया जा सकता है तथा इससे ग्राहक को चिंतन करने का समय मिलता है।

आजकल, प्रसाधन की दृष्टि से या ट्यूमेटिज्म, लो इम्यूनिटी, थकान मांसपेशियों में खिंचाव तथा दर्द के उपचार में कई प्रकार के बॉडी रैप का इस्तेमाल हो सकता है। बॉडी रैप करने के कई तरीके हो सकते हैं, और किसी भी स्पा उपचार में, थेरेपिस्ट बेहतर उपचार करने की दृष्टि से बेहतर को अपना सकता है।

तीन तरह के रैपिंग प्रक्रियाओं को समझना अच्छा होगा। हॉट शीट रैप, द ककून तथा टेंशन रैप। यह उल्लेख करना महत्वपूर्ण है कि हॉट शीट रैप तथा ककून शब्दों का इस्तेमाल दो अलग-अलग प्रक्रियाओं के लिए होता है। यह स्पष्टीकरण बताता है कि रैप शब्द का मतलब सदैव एक हॉट शीट रैप होता है, जबकि ककून शब्द का आशय है कि उपर सीधे तौर पर शरीर पर लगाया जाता है।

रैप ककून स्वाथ, एनवलेपमेंट, एनवलेप जैसे शब्दों का आमतौर पर इस्तेमाल किसी भी रैप की परिभाषा के संदर्भ में होता है। हॉट शीट रैप या ककून में इस्तेमाल होने वाली उत्पैरों के प्रकार को केवल कल्पनाशक्ति से ही सीमित किया जा सकता है।

उपचार से जुड़ी कुछ बातें:

किसी भी प्रकार का बॉडी रैप देने से पहले, चिकित्सा पूर्व स्वास्थ्य जानकारी/प्रश्नावली वाले फॉर्म को सावधानीपूर्वक भराया जाना चाहिए ताकि उपचार में कोई दिक्कत न आ जाए। थेरेपिस्ट को उन समस्याओं की भी पूर्व जानकारी होनी चाहिए, जो इस खास तौर के स्पा उपचार के दौरान सामने आ सकती है।

असंगत – स्थिति जिसमें काम नहीं करना चाहिए



1. बच्चे, वृद्ध, गर्भवती स्त्री
2. शरीर पर चोट
3. रयूमेटॉयड अर्थराइटिस
4. बुखार
5. नर्व डैमेज
6. गुर्दे में दिक्कत
7. ऐसा मधुमेह जिसका उपचार ठीक से न हुआ हो।
8. स्पाइडर वेन/वैरीकोज वेन
9. किसी खास उत्पैर से अलर्जी

उपचार के समय संकट:

रैप के कारण विशैले तत्व शरीर से तेजी से बाहर निकलते हैं, जिसके चलते सिर दर्द तथा उल्टी हो सकती है। डिटॉक्सिफिकेशन के दौरान ये हल्के लक्षण आम होते हैं लेकिन यदि लक्षण तीव्र हो, या ये रैप के दौरान ही उभर जाएं तो क्लायंट से रैप को अलग कर दें और क्लायंट को पानी पीने तथा एक सहज तापमान पर आराम करने को कहें। यदि रैप हटाने के बावजूद लक्षण बने रहें, या तबीयत तेजी से बिगड़ जाए तो क्लायंट को खतरा हो सकता है, तो थेरेपिस्ट को फिजिशियन से परामर्श करना चाहिए या आपातकालीन सेवाओं का लाभ लेना चाहिए।

मॉडस्टी:

हॉट शीट रैप के मामले में क्लायंट को डिस्फॉजिबल अंडरगार्मेंट या पुराना स्विमसूट पहने रहना चाहिए ताकि वे ढके रहें। रैप प्रक्रिया के दौरान, उन्हें हॉट शीट के खुलने पर उसके ऊपर जल्दी से लेटना होगा। शालीनता बनाए रखने के लिए, वे अपने अंतर्वस्त्र के ऊपर चोले को तब तक पहने रखेंगे जब तक वे उपचार वाले मेज पर न आ जाएं।

जब रैप में गड़बड़ी हो जाए:

हॉट शीट रैप, ककून तथा टेंशन रैप जैसे किसी भी स्पा उपचार में अभ्यास की जरूरत होती है लेकिन कई बार ऐसा होता है जब कोई अनुभवी थेरेपिस्ट का भी रैप गड़बड़ हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि थेरेपिस्ट प्लास्टिक शीट को बहुत छोटा काट दे तो भी वे इसे क्लायंट पर लपेटने की कोशिश कर सकते हैं और उन्हें इसमें खामी नजर आ सकती है। इस मामले में बेहतर तरीका यह है कि खुली जगह को दो बाथ टॉवल से ढक दिया जाए और उपचार जारी रखा जाए। यदि हॉट शीट रैप क्लायंट को ढकने के पहले ही ढंडी हो जाए तो क्लायंट को रैप करना जारी रखा जा सकता है और क्लायंट के पैर के नीचे एक हॉट पैक रखा जा सकता है और कमरे में तापमान को अधिक से अधिक बढ़ाया जा सकता है।

एक हॉट पैक रखा जा सकता है और कमरे में तापमान को अधिक से अधिक बढ़ाया जा सकता है। यदि हॉट शीट रैप इतना ठंडा हो जाए कि क्लायंट बैचेन होने लगे तो थेरेपिस्ट क्लायंट के रैप शीट को फिर से गर्म कर उपचार पुनः शुरू कर सकता है।

बॉडी रैप स्पा उपचार: अल्जी बॉडी रैप: कोशिकाओं के उपापचय तथा डिटॉक्सिफिकेशन को शुरू करने के लिए एक पोशाक तथा गर्म अल्जी त्वचा पर लगाया जाता है।

बस्ट रैप: बढ़ती उम्र या तेजी से घटते वजन के कारण रूखे होते तथा ढीले पड़ी त्वचा को टोन करने तथा उसमें नमी लाने हेतु बस्ट रीजन में सख्ती लाने वाला सीटम रैप करने से पहले लगाया जाता है।

सेलल्यूलाइट उपचार रैप: सेलल्यूलाइट त्वचा तथा फैट सेल से विशैले तत्व निकालने में रक्त संचार को बढ़ावा देता है। आम तौर पर ये रैप निचले हिस्से, कूल्हे तथा जांघ के हिस्से पर काम करते हैं।

चॉकलेट बॉडी रैप: यह चॉकोलिस के लिए एक बेहतर उपचार है। इसमें सुगंध से भरे कोको-रिच फार्मूले को त्वचा पर मला जाता है। बढ़ती उम्र को रोकने, शरीर को टोन करने तथा मुलायम बनाने में चॉकलेट महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

फ्रिजी यल्गो बॉडी रैप: जिनके कूल्हे तथा/या जांघ वाले क्षेत्र में अत्यधिक फ्लूइड रिटेंशन होता है, उन्हें चिली 'फ्रिजी यल्गो' (इसका मतलब है—'कोल्ड रिचनेस ऑफ द सी') समुद्री अल्जी बॉडी रैप से लाभ होता है। यह सेलल्यूलाइट को भी टारगेट करता है और थके हुए पैरों को नवजीवन देता है।

हर्बल बॉडी रैप: मृत कोशिकाओं को हटाने वाले इस उपचार में हर्ब का इस्तेमाल होता है और ये हर्ब अपने पोशाक गुणों के कारण चुने जाते हैं। इन्हें आसुत तेलों (इसेनसियल ऑयल) के साथ मिलाकर बहुत गर्म पानी में मिलाया जाता है। शरीर पर आवरण ढकने से पहले कपड़े के चादरों को घोल में भिं गोया जाता है।

इंच लॉस/स्लिमिंग बॉडी रैप: यह उपचार विशेष तौर पर शरीर की सफाई, उसे टोन करने तथा त्वचा को सख्त बनाने हेतु इस्तेमाल होता है। अक्सर महिलाओं ही इंच लॉस रैप कराती हैं ताकि वे किसी आयोजन विशेष पर सुंदर दिख सकें। इस प्रक्रिया से कम से कम 10 इंच की कमी आती है लेकिन एकाध बार कराई जाने वाली प्रक्रिया के परिणाम अस्थायी होते हैं।

मड/क्ले रैप: इसके माध्यम से शरीर के अतिरिक्त पानी गंदगी तथा बेजान पड़े छिद्रों को अलविदा कहा जा सकता है। इसमें रैपिंग से पहले आपकी त्वचा पर मड या क्ले की हल्दी/पाउडर मालिश की जाती है और आपकी सर से लेकर पैर तक सफाई की जाती है और विशैले तत्वों से छुटकारा दिलाया जाता है। ऐसे मड तथा क्ले में तनाव भगाने वाले गुण होते हैं और इनकी खासी उपलब्धता का मतलब है कि ऐसे रैप बहुत ही लोकप्रिय हैं।

ऑयल बॉडी रैप: शुष्क तथा/या नमी रहित त्वचा में स्फूर्ति लाने के लिए इस बॉडी रैप का इस्तेमाल किया जाता है। एक या एक से अधिक आसुत तेलों (इसेनसियल ऑयल) के मिश्रण को गर्म कर उसे आपकी त्वचा तथा माखलर पट्टी के बीच डाला जाता है।

पैराफिन बॉडी रैप: त्वचा को मुलायम बनाने वाली इसी अनोखी प्रक्रिया में यदा-कदा ही पट्टी का इस्तेमाल होता है।

इसमें गर्म पैराफिन वैक्स को आपके शरीर पर सीधे ब्रश से रगड़ दिया जाता है। सूखने पर यह वैक्स स्वयं सीलबंद हो जाता है। इस वैक्स से निकले वाली गर्मी मांसपेशियों के दर्द में कमी पैरी है, तथा अर्थरायटिक लक्षणों में राहत भी पहुंचाती है।

पैराफैंगो रैप: इसमें ठंडे मड (इतालवी भाषा में 'फैंगो') तथा गर्म पैराफिन वैक्स को मिलाकर एक बॉडी साउबा बनाया जाता है। इससे शरीर की नसिका में बहाव बढ़ता है, आपकी त्वचा से विशैले तत्व और अधिशेष (बचा हुआ) पानी बाहर निकल जाता है। थलैसो (सी.वीड) बॉडी रैप: मड रैप की तरह, थलैसो (का मतलब है— 'सी थैरेपी') बॉडी रैप ज्यादातर स्पा में उपलब्ध होते हैं। सी वॉटर, सी.वीड तथा/या अल्जी का मिश्रण का उपयोग शरीर को तरोताजा करने, सजल (पानी युक्त) बनाने तथा ठोस बनाने के लिए होता है।



बॉडी रैप के चरण:

1. **तैयारी :** बॉडी रैप शुरू होने से पहले क्लायंट से उनके शरीर के उस खास भाग का कपड़ा हटाने को कहा जाता है, जहां उन्हें स्पा उपचार चाहिए होता है।
2. **एक्सफोलिएशन:** वैसे क्लायंट, जिन्होंने एक्सफोलिएशन वाला रैप चुना है, उन्हें पहले अपने थेरेपिस्ट से ड्राई ब्रशिंग या हल्के अब्रेजिन स्क्रब के जरिए मृत कोशिकाओं को हटवाना होगा।
3. **रिंस:** स्क्रब एक्सफोलिएशन वाले क्लायंट को अलग कमरे या उपचार-मेज पर एक्सफोलिएशन को खंगालना होगा।
4. **एप्लिकेशन:** शरीर और अन्य अंगों पर खनिज तथा/तेल वाला फार्मूला लगाया जाता है। इसके बाद हर क्षेत्र को अगले चरण से पहले कपड़े या प्लास्टिक फिल्म में रैप किया जाता है। जब पूरी तरह से रैप हो जाए तो कुछ गर्म तौलियों का इस्तेमाल पसीना निकालने तथा छिद्रों को और खोलने के लिए होता है।
5. **आराम:** क्लायंट को आधे घंटे तक आराम करने के लिए छोड़ दिया जाता है ताकि उपचार अपना असर दिखा सके। विकल्प के तौर पर थेरेपिस्ट वहां रुका रह सकता है और क्लायंट के सिर की जोरदार मालिश कर सकता है। (इसके लिए अतिरिक्त शुल्क लागू लगाया जाता है)
6. **अनरैप तथा रिंस:** थेरेपिस्ट रैप को हटाता है तथा शॉवर से रिंस करता है, या वह क्लायंट से यह अनुरोध करता है कि वह स्वयं ही शॉवर ले।
7. **मोश्चरायजेशन:** थेरेपिस्ट आपकी त्वचा को बचाने तथा इसे मुलायम रखने के लिए एक मोश्चरायजर या बॉडी ऑयल लगाता है।

3.1.13 बालिनेज मसाज

बालिनेज मसाज का इतिहास:

बालिनेज मसाज हजारों साल पुरानी मसाज पद्धति है। बालीनेज मसाज या बाली मसाज की उत्पत्ति की जड़ें एशियाई मसाज, तिब्बती मसाज, चीनी मसाज, भारतीय आयुर्वेद चिकित्सा से जुड़ी हुई हैं। बाली में कई कारणों से रोग होते हैं। भावनात्मक तथा शारीरिक व्याधियों के अलावा, बाली मसाज चिकित्सा का उपयोग उन स्वास्थ्य क्षेत्रों में भी हो रहा है, जो अब तक अनदेखे रहे हैं।

बालीनेज मालिश की अवधारणा:

बाली के लोग प्रकृति से जुड़े लोग हैं और वे आत्माओं तथा जादू में पूरा विश्वास रखते हैं। उनका मानना है कि अच्छी आत्माएं पहाड़ियों तथा मैदानों में रहती हैं, जबकि दुष्ट आत्माओं का समुद्र में निवास होता है। इसके चलते, चढ़ावे का उनके जीवन में महत्वपूर्ण प्रभाव है। हर दिन बाली के लोग मंदिरों, घरों तथा दुकानों के बाहर एक ट्रे (कैबांग सारी) रखते हैं, जिसमें फूल, पैसे तथा सांकेतिक अनाज होता है। यह माना जाता है कि इस चढ़ावे से आत्माएं प्रसन्न होंगी और इसके परिणामस्वरूप परिवार तथा समाज में अच्छे स्वास्थ्य तथा संपन्नता का आगमन होगा। जीवन के बारे में बाली के लोग यह मानते हैं कि हर कुछ एक दूसरे से जुड़ा हुआ है। जीवन मरण, ईश्वर—राक्षस, स्त्री—पुरुष, प्रकृति, कला, प्रेम, संगीत, नृत्य, कार्य तथा खेल सभी चीजें एक दूसरे से जुड़ी हैं तथा आपस में समायी हुई हैं। आज जीवन के एक क्षेत्र में जैसा करते हैं, वह अंततः आप पर प्रभाव डालता है। अतः हर एक चीज को पवित्र माना जाता है और हर चीज पूरी श्रद्धा और उल्लास के साथ किया जाता है और जीवन का आनंद मनाया जाता है। ये सभी दार्शनिक चिंतन वाली की इस मालिश परंपरा से गहरे रूप से जुड़े हुए हैं तथा इसकी उत्पत्ति का स्रोत तिब्बती, चीनी तथा भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति है।

बालीनेज मसाज में क्या होता है:

इस मालिश पद्धति में जेन्टल स्ट्रेच मसाज की विभिन्न पद्धति जैसे स्किन रोलिंग, बीडिंग, स्ट्रोकिंग, एक्यूप्रेसर तथा एरोमाथैरेपी तेल का इस्तेमाल होता है ताकि आपके शरीर में रक्त का प्रवाह, आक्सीजन तथा 'क्यू.आई' (उर्जा) में बढ़ोतरी हो तथा काफी आराम तथा स्वस्थ होने का अनुभव हो।

बाली मसाज एक सख्त तथा सुखदायक स्पा उपचार है, और एक बढ़िया विकल्प भी है, यदि आप कई मसाज तकनीकों, आराम और आध्यात्मिकता का साथ ही अनुभव करना चाहते हों। बाली की यह मालिश पद्धति आयुर्वेद—भारतीय चिकित्सा की सम्पूर्ण पद्धति—से संबंधित है।

संकेत: बाली मसाज क्षतिग्रस्त उत्तकों (टिशू) को बहुत अच्छे से राहत पहुंचाता है। यह तनाव वाले मांसपेशियों तथा ज्वायंट पेन को आराम पहुंचाता है। साथ ही रक्त संचार भी बढ़ाता है। इससे तनाव घटता है तथा शरीर में संतुलन बनता है।

चूंकि यह उत्तकों (टिशू) को राहत पहुंचाता है तथा साथ ही रक्त संचार बढ़ाता है। इसमें एक्यूप्रेसर तथा रिफ्लेक्सोलॉजी तकनीक का इस्तेमाल होता है। बाली मसाज स्पोर्ट्स इंजरी के इलाज में बहुत कारगर माना जाता है।

बाली मसाज से कई प्रकार की बीमारियां ठीक होती हैं, जिसमें माइग्रेन, मसल तथा ज्वायंट पेन, स्लीप डिसऑर्डर, तनाव, चिंता या अवसाद का उपचार भी शामिल है। यह एलर्जी तथा अस्थमा की समस्या में भी कारगर होता है।

तेलों का प्रभाव शांत करने वाला तथा कामोत्तेजक भी होता है। यह आपको राहत और ताजगी प्रदान करता है।

बाली मसाज में नीचे स्थिति में निम्नलिखित बिन्दुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए

- 1 गर्भावस्था
- 2 एक्यूट ज्वायंट या लिंब पेन
- 3 हालिया सर्जरी
- 4 उच्च/निम्न रक्त चाप
- 5 मसाज से जुड़े अन्य असंगति

बाली मसाज में क्या होता है ?

आमतौर पर बाली मसाज फर्श पर पड़े सॉफ्ट मैट या मसाज काउच पर किया जाता है। यह मसाज कुर्सी पर बैठे रहने के दौरान भी किया जा सकता है, यदि चिकित्सा कारणों से यह आपके लिए ज्यादा आरामदायक हो।

बाली मसाज में आसुत तेल एक महत्वपूर्ण हैं। गंध याददाश्त तथा अन्य संबंधित चीजों के लिए एक सशक्त उद्दीपक (बढ़ाने वाला) का कार्य करते हैं।

थेरेपिस्ट मसाज के दौरान काफी गहरे दबाव को अपनाते हैं क्योंकि ये गहरे, गांठदार उत्तकों तथा मांसपेशियों की क्षति की मरम्मत करते हैं। इसमें लंबे, मुलायम स्ट्रोक तथा बीडिंग का इस्तेमाल कर तनाव दूर किया जाता है तथा त्वचा के समीप स्थित मांसपेशियों में रक्त संचार को सुधारता है।

बाली मसाज खत्म होने पर थेरेपिस्ट आपके शरीर पर थोड़ा नारियल या दूसरे सुगंधित तेल डालता है। यह मालिश आमतौर पर आधे घंटे चलता है।

विभिन्न प्रकार के बाली मसाज

बाली उन सैंकड़ों द्वीपों में से एक है, जिनसे मिलकर इंडोनेशिया बनता है। ये सभी मसाज पद्धति में प्राचीन परंपराओं तथा रिवाजों को इस्तेमाल करते हैं, जिसके चलते आप शरीर का शारीरिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ होता है, और आप स्वयं में अश्चर्य का अनुभव करते हैं। उदाहरणार्थ :

- 1 ससक मसाज
- 2 लोम्बॉक मसाज
- 3 उरट मसाज
- 4 बाली बोरे – चावल उगाने वाले बाली के किसानों द्वारा तैयार एक बाली मसाज, जिसमें जमीन पर उगने वाले 5मसालों के पेस्ट का इस्तेमाल कर दर्द दूर किया जाता है।
- 5 जवनीज लुलूर परंपरा (विवाह हेतु तैयार हो रही दुल्हनों के लिए पारंपरिक तौर पर किया जाने वाला मसाज)

3.1.19 रिफ्लेक्सोलॉजी

रिफ्लेक्सोलॉजी का मूल 5000 वर्ष पुराना है, तथा पर्सिया, तिब्बत, भारत तथा चीन सहित कई देशों से संबंधित है। चीन के लोगों ने एक प्रेशर थेरेपी का अभ्यास किया था, जो एक्यूपंचर के समान जोन थेरेपी के वास्तविक विकास का श्रेय अमरीकी चिकित्सक तथा सर्जन डा. विलियम फिट्जगेराल्ड को जाता है। उन्होंने यह पाया कि शरीर के किसी खास हिस्से पर विशेषकर हाथों पर दबाव डालने पर कान सुन्न हो जाता है, तथा बेहोशी की दवा दिए वगैर ही कान के छोटे-मोटे ऑपरेशन किए जा सकते हैं।

रिफ्लेक्सोलॉजी किस प्रकार कार्य करता है तथा उसके प्रभाव

- 1 यह आटोनॉमिक नर्वस सिस्टम के माध्यम से काम करता है।
- 2 यह होमियोस्टेटिस उत्पन्न करता है, तथा उर्जा का संतुलन करता है।
- 3 इससे रक्त संचार तथा लसिका प्रवाह में सुधार होता है।
- 4 यह स्ट्रेस तथा तनाव को कम करता है। यह दर्द नियंत्रण में सहायक होता है।

जोन थेयरी:

रिफ्लेक्सोलॉजी या जोन थेरेपी इस सिद्धांत पर आधारित है कि शरीर का हर अंग, भाग और मांसपेशी पैरों तथा हाथों के तलवे तथा हथेली में प्रतिक्रिया दर्शाते हैं। पैर मानव शरीर के दर्पण के समान है।

डा. फिट्जगेराल्ड के सिद्धांत को समझने के लिए ऐसा मानिए कि शरीर को लंबाई में 10 जोन में बांटा जा सकता है और ये सिर के ऊपरी हिस्से से लेकर पैर तक समानान्तर होते हैं।

स्मरण रहे:—

शरीर के सभी अंगों, ग्रंथियों तथा भागों की हाथ और पैरों में समवर्ती प्रतिक्रिया होती है। हर अंग अपने जोन में परिलक्षित होता है। उदाहरण के लिए, शरीर के जोन 2 तथा 3 का अंग पैर के जोन 2 तथा 3 में होगा यानी आँखें तथा किडनी,

इन क्षेत्रों में उर्जा का प्रवाह होता है तथा यह अंगों को समान जोन से जोड़ता है। जब आप किसी एक जोन के अंग का उपचार कर रहे हों तो आप उसी जोन में स्थित दूसरे सभी अंगों को भी प्रभावित कर रहे होंगे।

शरीर का दाहिना हिस्सा दाहिने पैर की ओर तथा बायाँ हिस्सा बाएँ पैर की ओर रिफ्लेक्ट होता है।



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video

यूनिट 3.2: स्पा थेरेपिस्ट की कुछ सामान्य सेवाये ओर कर्तव्य तथा सहायक के रूप में काम

यूनिट का उद्देश्य



इस यूनिट के बाद आप निम्नलिखित चीजों को कर पाएंगे:

- 1 क्लायंट को मालिश/थेरेपी के लिए तैयार करने में।
- 2 क्लायंट के लिए परामर्शी चार्ट तैयार करने में।
- 3 स्पा थेरेपिस्ट की सहायता करने में।

3.2.1 क्लायंट को थेरेपी के लिए तैयार करना

स्पा में आगंतुक के अनुभव को यादगार बनाने के लिए निम्नलिखित कार्य करने चाहिए:

- 1 आगंतुक आने वालीद्ध को जी.एच.सी/एसएनएम के निर्देशों के अनुसार मुस्कुराते हुए पेय पदार्थ/पानी पिलाएं।
- 2 जी.एच.सी/एस.एम द्वारा आपको दिए गए चिट के अनुसार उपयोग में लायी जाने वाली वस्तुओं से कमरे को तैयार करें।
- 3 जब जी.एच.सी आगंतुक से थेरेपिस्ट का परिचय कराएं तब थेरेपिस्ट को स्वागत कक्ष में आना चाहिए।
- 4 गेस्ट को कमरे की ओर ले जाते समय हाथों की पांचों अंगुलियां तथा हथेली का वेन्ट्रल ऊपर की ओर रहना चाहिए।
- 5 गेस्ट के आगे-आगे चलें तथा थेरेपी रूम का दरवाजा खोलें।
- 6 दरवाजा खुला रखें तथा अतिथि को अंदर जाने दें।
- 7 दरवाजे के बाहर 'आक्यूपाइड' का तख्ता लगाएं।
- 8 दरवाजा बंद कर लें तथा एसी को चलाकर 240 सेल्सियस पर तब तक रखें जब तक अतिथि आपसे इसे बदलने को न कहें।
- 9 सभी लाईट को ऑन कर दें तथा गीजर भी चला दें।
- 10 अतिथि के कपड़े बदलने के दौरान कमरे से बाहर चले जाएं।
- 11 अतिथि को विस्तर पर लेटने को कहें, तथा उनसे संगीत, कमरे के तापमान, रोशनी इत्यादि के सहूलियत के बारे में पूछ लें।
- 12 अतिथि के सामने अपने हाथ को सैनिटाइज करें तथा थेरेपी पूरी करने के बाद फिर से हाथ सैनेटाइज करना न भूलें।

यदि अतिथि आप से बुरा बर्ताव करें जैसे:

- 1 अंतर्वस्त्र पहनने से इंकार करें।
- 2 ढकने से इंकार करे
- 3 कुछ असामान्य तथा अनैतिक प्रस्ताव रखें।
- 4 स्पा विजिट इत्यादि से बचने के लिए अलग से सौदेबाजी करे।

आपको क्या करना चाहिए

- 1 उनसे विनम्रतापूर्वक कहें कि वे कंपनी की मानक प्रक्रिया के अनुसार थेरेपी सत्र को पूरा करें, तथा साथ ही उनका बर्ताव देखते रहें।
- 2 यदि इसके बावजूद व्यवधान उत्पन्न हो ओर उनकी ओर से बुरा बर्ताव हो तो स्वयं को अलग कर प्रभारी फ्रंट ऑफिसर को इस बारे में सूचित करें। यदि आप किसी कारण से पूरे ब्यौरे को साझा करने में सहज महसूस नहीं करते तो फ्रंट ऑफिसर से कहें कि आप सत्र जारी रखना नहीं चाहते, और सत्र वहीं समाप्त कर दें।
- 3 यहां से, फ्रंट ऑफिसर कुछ प्रतीक्षा करेंगे तथा/या अतिथि से रूम छोड़ने को कहेंगे और उसे काली सूची, ब्लैक लिस्टेडमें डाल दिया जाएगा।



3.2.2 क्लायंट के ड्रेपिंग में सहायता

आपके अतिथि को बेहतर सुरक्षा के लिये उनकी निजी पक्ष को सुरक्षित करना जरूरी है उनके शरीर को आवरण देने तथा ढकने को ड्रेपिंग कहा जाता है। यह नैतिक है कि चाहे वे किसी भी शैली के थेरेपी को चुने, तो उनकी देखभाल हो। ड्रेपिंग का सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह एक ऐसी पेशेवर सीमा-रेखा है, जहां आप और आपके अतिथि को अतिथि के शरीर के उस भाग विशेष की साझा जानकारी होती है, जहां उपचार किया जाना है। ड्रेपिंग के तकनीक के कुछ सचित्र उदाहरण हैं।

मालिश के दौरान शरीर के सक्रिय न रहने की स्थिति में शरीर का तापमान गिर जाता है। अपने अतिथि को पूरी तरह ढक कर गर्म रखें और केवल उस भाग का कपड़ा हटाएं जिसकी मरम्मत की जानी है। यदि संभव हो, तो कमरे को गर्म रखना, तौलिए/टावलिंग मिटेन को गर्म रखना तथा हीट पैक इस्तेमाल करना काम में सहायक होता है।



3.2.3 क्लायंट से जुड़ी तैयारियां तथा सेवा रूप में सेट अप (तैयार करना)

शारीरिक मालिश में क्लायंट के संबंध में कई महत्वपूर्ण बुनियादी बातें होती हैं। थेरेपिस्ट को अपनी त्वचा तथा देख रेख संबंधी जानकारी को बढ़ाने की जरूरत होती है। शरीर के उपचार का दूसरा पहलू उस बात से संबंधित है कि क्लायंट के वस्त्र कैसे हटाएं जाएं तथा बतौर थेरेपिस्ट कैसे काम किया जाए। अधिकांश लोग यह मानते हैं कि उनका शरीर इतना सुंदर नहीं है कि दूसरे उसे देखें। सबसे पहले, स्कॉच होना या समान दूसरे उपचार के सिवाय, थेरेपिस्ट एक समय पर उसी भाग विशेष को देख सकता है, जिस पर वह कार्य कर रहा हो। यह थेरेपिस्ट के लिए समझना आसान है लेकिन क्लायंट को भी यह अनिवार्यतः बताया जाना चाहिए कि कपड़े को शरीर से हटाए जाने का कार्य शरीर के देखरेख की इस आश्चर्यजनक दुनिया के विकास में बाधक न बने। सही ड्रेपिंग हेतु सावधानी तथा ध्यान की जरूरत है और क्लायंट के उपचार के साथ ही ऐसी स्थिति का समाधान हो जाता है, लेकिन शुरुआती झिझक का बखूबी समाधान किया जाना चाहिए।

ये दोनों बड़ी अड़चनें को दूर करना मुश्किल नहीं है तथा इसे ज्यादातर मामले में शुरुआत से ही अच्छी गुणवत्तापूर्ण परामर्शी चार्ट से हल किया जा सकता है।



परामर्शी चार्ट:

यदि आपका परामर्शी चार्ट आपके डे स्पा के सभी क्षेत्रों को संभालन की दृष्टि से व्यापक हो तो इसे पहली बार ही भरा जा सकता है, जब कोई क्लायंट किसी सेवा के लिए पहली बार आपके पास आया हो। क्लायंट को पहली बार 10–15 मिनट पहले बुलाना चाहिए ताकि चार्ट भरने के लिए समय मिल सके। परामर्श प्रक्रिया के दौरान थेरेपिस्ट को निम्नलिखित ब्यौरे लेने चाहिए

- 1 व्यक्तिगत जानकारी
- 2 स्वास्थ्य संबंधी जानकारी
- 3 सामान्य स्वास्थ्य
- 4 शरीर तथा त्वचा की स्थिति
- 5 जीवनशैली
- 6 होमकेयर एडवाइस :

उपचार कक्ष:

जब आपका क्लायंट उपचार कक्ष में आए तो कमरा स्वागतयोग्य दिखना चाहिए, जिसे उपचार को लेकर क्लायंट के मन में सुखद इच्छा हो।

तापमान:

कमरे में आरामदायक तापमान होना चाहिए तथा हीटिंग पैड, कवर या इन्फ्रारेड लैंप जैसी चीजें उपलब्ध होनी चाहिए ताकि क्लायंट को उपचार के दौरान ठंड न लगे। कुछ उत्पैरों को पहले ही गर्म रखा जाना चाहिए ताकि क्लायंट को ठंड न लगे।

रोशनी:

रोशनी ऐसी मद्धिम हो कि आराम का माहौल हो। रोशनी सीधे सिर पर स्थित नहीं होनी चाहिए, और यदि ऐसा कर पाना संभव न हो तो क्लायंट को आई पैड या आई पिलो मुहैया कराया जाना चाहिए। काम से जुड़ी किसी भी तेज रोशनी को तभी चालू किया जाना चाहिए जब क्लायंट स्थिर हो चुके हों, और उनके आंखों पर आवरण हो।

क्लायंट की सहूलियत:

क्लायंट को उपचार के दौरान सहज महसूस करने में सहायता करें

- 1 उन्हें पूरी प्रक्रिया बताएं।
- 2 आप प्रयोग में लाए जाने वाले उत्पैरों को उन्हें दिखाएं।
- 3 निजता बनाए रखें तथा शालीनता से जुड़े मुद्दों पर ध्यान रखें।
- 4 अपने क्लायंट को सही स्थिति में रखें तथा बोल्सटर्स तथा तकिए का इस्तेमाल करें।

रूम सेटअप:

जहां तक संभव हो, तो इस्तेमाल से पहले कमरे को व्यवस्थित करें, उपचार की मेज पर सभी आवरण रखें। सभी उत्पैर पहले से माप गए हों तो इस्तेमाल के लिए सभी लिनेन तैयार हों।

एक ड्राई सर्विस रूम को सुसज्जित करना:

ब्यूटी काउच:

मालिश करने के लिए, सही ऊँचाई वाले एक मजबूत आरामदायक काउच की जरूरत हर थेरेपिस्ट को होती है। थेरेपिस्ट या सैलून के मालिक के पास कई तरह के काउच उपलब्ध होते हैं।

मानक ऊँचाई वाले एडजेस्टेबल वैक सपोर्ट के आम मालिश वाले काउच उपलब्ध होते हैं। उन्हें 'ब्रीद होल' के साथ खरीदा जा सकता है और इस होल को बैक और नेक मसाज करते हुए हटाया जा सकता है ताकि चिकित्सा के दौरान क्लायंट आसानी से सांस ले सकें। ऐसी स्थिति में एक फेश कुशन भी खरीदा जा सकता है जहां काउच में ब्रीद होल न हो या जब थेरेपिस्ट या क्लायंट उपचार के दौरान आराम के लिए इसका इस्तेमाल करना चाहता हों।

मानक ऊँचाई वाले मल्टी परपज काउच / चेयर भी मिलते हैं। थेरेपिस्ट इसे मसाज प्लिंथ से बदलकर ऐसे आरामदायक काउच में बदल सकते हैं, जो चेहरे के उपचार के लिए आवश्यक हो, और इसमें आराम के हिसाब से क्लायंट के पैरों को ऊपर-नीचे किया जा सकता है, तथा बैक सपोर्ट को ऊँचा भी किया जा सकता है।

हाल के वर्षों में, एडजस्टेबल हाईट काउच बनाए गए हैं, ताकि थेरेपिस्ट की वर्किंग लाइफ को बढ़ाया जा सके क्योंकि ऐसे काउच को अतिथि विशेष की लंबाई या उपचार विशेष की आवश्यकता के अनुसार समायोजित किया जा सकता है।

एडजस्टेबल हाईट-काउच / कुर्सियों के चयन का दायरा व्यापक है, और ये बहुत उपयोगी होते हैं। इनकी विविधता एक महत्वपूर्ण कारक होता है, विशेषकर एक ही कमरे से अलग-अलग लंबाई वाले थेरेपिस्ट काम कर रहे हैं। उदाहरण के लिए, मालिश करने या वैक्सिंग करने के क्रम में या जहां एक उपचार कक्ष काम न कर रहा हो, और चेहरे तथा शरीर के उपचार में भी इसका उपयोग हो। जब क्लायंट का चलना-फिरना सीमित हो, तो बॉडी रैपिंग उपचार के लिए हाईट-एडजस्टेबल चेयर/काउच के इस्तेमाल की विशेष रूप से सिफारिश की जाती है, और छोटी ऊँचाई वाले विस्तर का उपयोग लाभकारी होता है।

हैवी-ड्यूटी हायड्रोलिक हाईट एडजस्टेबल बेड या चेयर / काउच में एक सेंट्रल हायड्रोलिक पंप होता है, जो पैर द्वारा संचालित होता है और इसके प्लिंथ हाईट का औसत दायरा 18-20 सेंटीमीटर के करीब होता है। कुछ मॉडलों में हेड और लेग वाले सेक्शन को गैसस्ट्रटएसिसटेड प्रणाली या फूट-ऑपरेटेड हायड्रोलिक सिस्टम से उठाया या नीचे किया जा सकता है। बिजली से चलने वाले हैवी-ड्यूटी हाइड्रोलिक चेयर/काउच को श्रेष्ठ स्तर का माना जाता है। इसमें मानक हाइड्रोलिक ऑपरेशन की सभी खूबियां होती हैं और साथ ही एक अच्छी हाईट रेंज (50 सें.मी. तक) की अतिरिक्त खूबियां हो सकती हैं, इसमें इलेक्ट्रॉनिक तरीके से काम करने वाले लेग तथा हेड सेक्शन होते हैं, और किसी चेयर/काउच मॉडल में एक इलेक्ट्रॉनिक टिल्ट होता है ताकि क्लायंट को ज्यादा सहूलियत मिल सके। बेस फ्रेम के व्हील तथा ब्रेक आम तौर पर मानक रूप में ही होते हैं और कमरे में अपने सहज स्थिति के कारण और फर्श पर सफाई करने की दृष्टि से भी लाभकारी होते हैं।

काउच स्टेप:

काउच स्टेप उन क्लायंट के लिए होते हैं, जो आम तौर पर छोटे होते हैं या जो स्वास्थ्य कारणों से जनरल परपज नॉन-हाइड्रोलिक काउच पर कठिनाई का अनुभव करते हैं। इन्हें सावधानीपूर्वक इस्तेमाल किया जाता है तथा थेरेपिस्ट की उपस्थिति में ही इसका इस्तेमाल किया जाता है।

ब्यूटी चेयर्स (स्टूल):

मालिश उपचार के हिस्से के रूप में, थेरेपिस्ट को यह सुनिश्चित करना होता है कि वे उचित दबाव लगा पा रहे हैं और साथ ही अपने खड़े होने की स्थिति में भी संतुलित हैं। अतः ऑपरेटर चेयर या स्टूल की जरूरत उपचार क्षेत्र में होती है। इस फर्नीचर के बारे में दो महत्वपूर्ण बातें यह हैं कि इसमें अच्छी तरह से तेल लगे हुए के स्तर होने चाहिए ताकि थेरेपिस्ट इसे विभिन्न स्थिति में इस्तेमाल कर सके, तथा अनावश्यक शोर से बचा जा सके, तथा इसे थेरेपिस्ट की लंबाई के हिसाब से समायोजित किया जा सकता है।

उपचार क्षेत्र में सुरक्षा सुनिश्चित की जानी चाहिए ताकि कुर्सी या स्टूल सुरक्षित स्थान पर रहें और कोई दुर्घटना न हों।

ब्यूटी ट्राली:

अधिकांश थेरेपिस्ट एक ऐसे मजबूत ट्राली का इस्तेमाल करते हैं, जिसमें उत्पैरों और आवश्यक सामग्री को ले जाने के लिए कैस्टर लगे होते हैं। कुछ होलिस्टिक थेरेपिस्ट मसाज के क्लिनिकल पहलू को कम करने के समय पारंपरिक ट्राली इस्तेमाल करने के बजाय एक सुविधाजनक सतह जैसे मेज का इस्तेमाल करते हैं।

जब सतह का इस्तेमाल हो रहा हो, तो यह आवश्यक है कि यह साफ हो, तथा क्लायंट के आने से पहले वहां अपेक्षित सामग्री लाई जा चुकी हो।

चूंकि पहले अनुभव का प्रभाव बहुत अधिक होता है इसलिए यह आवश्यक है कि क्लायंट के आने से पहले थेरेपिस्ट तथा उपचार क्षेत्र पूरी तरह तैयार हो।

सार



एनाटॉमी की परिभाषा: एनाटॉमी जीवविज्ञान की वह शाखा है जो सजीवों के ढांचों का अध्ययन करता है। इसे ह्यूमन एनाटॉमी, एनिमल एनाटॉमी (ज़ूटॉमी) तथा प्लांट एनाटॉमी (फायटोटॉमी) में वर्गीकृत किया जाता है।

फिजियोलॉजी की परिभाषा: ह्यूमन फिजियोलॉजी स्वस्थ मनुष्यों के यांत्रिक, भौतिक तथा जैव रासायनिक कार्यों, मानव अंगों, संबंधित कोशिकाओं का विज्ञान है। फिजियोलॉजी के केन्द्र का प्रमुख स्तर अंगों तथा प्रणाली के स्तर से संबंधित है।

एशडॉमिनल आर्गन

- लीवर (जिगर)
- गालब्लेडर
- स्टॉमक (उदर)
- ड्यूओडिन्क
- बड़ी आंत
- मलाशय
- गुदा द्वार
- एपेन्डिक्स
- गुर्दा
- यूरेटर
- ब्लैडर
- यूरेप्रा
- प्रास्टेट (पुरुष)
- ओवरी (स्त्री)
- फैलोपियन ट्यूब (स्त्री)
- यूटेरस (स्त्री)
- सर्विक्स
- पैन्क्रियाज
- तिल्ली

त्वचा के कार्य:

शरीर का सबसे बड़ा अंग होने के कारण त्वचा कई महत्वपूर्ण कार्य निभाते हैं, जिसमें इसके अंदर होने वाली विविध रासायनिक तथा शारीरिक प्रतिक्रियाएं शामिल हैं।

सुरक्षा: त्वचा का सबसे महत्वपूर्ण कार्य है शरीर को चोट, उष्मा, विकिरण, रसायनों तथा सूक्ष्म जीवों से बचाना। स्ट्रेटम कार्नीयम के लगातार शेडिंग के चलते, यह एक यांत्रिक अवरोधक का काम करता है, और सूक्ष्मजीवों को त्वचा पर टिकने या उसमें घुसने से रोकता है। एपिडर्मिस के बेसल लेयर में विद्यमान मेलानोसाइट्स द्वारा उत्पन्न मेलानिन शरीर को पराबैंगनी किरणों से बचाता है। एपिडर्मिस में उपस्थित लैंगरहान्स कोशिकाएं फैगोसाइटोज से त्वचा की रक्षा करती हैं।

थर्मोरेग्यूलेशन: यह त्वचा नमी को नियंत्रित कर तापमान नियामक के रूप में भी कार्य करती है ताकि शरीर विभिन्न तापमानों तथा वायुमंडलीय परिस्थितियों में ढल सके। यह स्वेट ग्लैंड में पसीने के निकलने तथा उत्सर्जन द्वारा नियंत्रित होता है।

हार्मोन सिंथेसिस: सूरज की रोशनी में त्वचा में विटामिन डी सक्रिय रूप से संश्लेशित होता है।

उत्सर्जन: स्वेट तथा सीरम के उत्सर्जन से त्वचा उत्सर्जन क्रियाएं करती हैं, जिससे आंतों तथा जिगर में उपापचयी गतिविधियों से बने हानिकारक पदार्थों को बाहर निकाला जाता है।

प्रतिरक्षात्मक भूमिका: त्वचा प्रमुख रूप से एक प्रतिरक्षात्मक भूमिका निभाती है क्योंकि लैंगरहॉन्स कोशिकाएं त्वचा से एंटीजेन का चुन उसे लिम्फ वॉड तक पहुंचा सकती हैं।

संवेदी कार्य: त्वचा में एपिडर्मल कोशिकाओं के मध्य असंख्य सूक्ष्म नर्व टर्मिनल का जटिल तंत्र फैला होता है और स्पेशियालाइज्ड नर्व डर्मिस तथा क्यूटेनियस एपेन्डेजेज से भी जुड़े होते हैं। इन्हीं नर्व एंडिंग में स्पर्श, दर्द, तापमान, गीलापन तथा खुजली का अहसास होता है।

रूप: त्वचा का रंग, उसका लचीलापन तथा उसकी मोटाई किसी व्यक्ति के रूप के लिए उत्तरदायी होती है, तथा त्वचा को मनष्य शरीर के लिए सजावट का माध्यम माना जा सकता है।

पारंपरिक थाई मसाज के लाभ:

- काफी आराम
- तनाव का घटना
- उर्जा-स्तर में वृद्धि
- ज्वायंट के चलने-फिरने में वृद्धि
- पॉश्चर तथा अलाइनमेंट में सहायता
- रक्त-संचार में वृद्धि
- दर्द से छुटकारा
- नव-उर्जा का संचार
- आंतरिक अंगों को मजबूती
- चक्र तथा इंडोक्राईन सिस्टम में बेहतरी
- आंतरिक तथा बाह्य अनुभवों में तालमेल
- शरीर, मन तथा जिजीविशा की उर्जा में संबंधता।

थाई मसाज की विसंगत स्थितियां:

- गर्भावस्था
- सूजन तथा फूलना
- मांसपेशियों में चोट तथा ब्रोन फैक्चर
- ज्वायंट डिप्लॉकेशन तथा त्वचा रोग
- कटना, घाव तथा फंगस
- मासिक धर्म
- शिरा संबंधी समस्याएं (वैरीकोज वेन, प्राम्नॉसिस इत्यादि)
- हृदय संबंधी समस्याएं (हायपरटेंशन, मर्मर तथा पेसमेकर)
- ब्रेकियल या फेमोरल आर्टरी पर डो नॉट 'स्टॉप द ब्लड' की स्थिति। सिर से ऊपर पैर न उठाने की स्थिति।
- मधुमेह।
- अल्कोहल या नशीली दवाइयों का सेवन।

अभ्यास



1. मानव त्वचा के तीन स्तरों के नाम बताएं ?

2. मालिश के विभिन्न तकनीक क्या-क्या हैं ?

3. सुगंध-चिकित्सा क्या है ?

4. थेरेपी आधारित मालिश के विभिन्न लाभों को बताएं ।



This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the top left corner, there is a small orange icon of a notepad with a pencil, and next to it, the word "नोट्स" (Notes) is written in Devanagari script. The entire page is framed by a thin orange border.





4. कार्य-स्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा

यूनिट 4.1- कार्य-स्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा



मुख्य शिक्षा परिणाम

इस मॉड्यूल को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकार हो जायेंगे:

1. कार्य-स्थल में जोखिम एवं खतरों की पहचान कर उचित रूप से प्रतिक्रिया करने में
2. सुरक्षित कार्य प्रक्रियाओं को अपना कर कार्य क्षेत्र का रख-रखाव करने में
3. उचित तरीके से जोखिमों और खतरों का समाधान करने में

यूनिट 4.1: कार्य-स्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकारी हो जायेगी:

1. किस प्रकार कार्य-स्थल पर सुरक्षा रखें एवं खतरों पर प्रतिक्रिया करें

4.1.1 परिचय

स्पा ट्रीटमेंट क्षेत्र तेज़ी से विकास कर रहा है। लेकिन अच्छे अवसरों को उपलब्ध कराने के साथ यह ज़िम्मेदारियों को भी साथ लाता है। आप ग्राहकों के साथ काम करेंगे और कुछ उपकरणों एवं उत्पादों का उपयोग करेंगे। साथ ही कुछ नियम हैं जिनका आपको पालन करना है। जिससे यह सुनिश्चित हो सके की आपके कार्य से किसी प्रकार का स्वास्थ्य और सुरक्षा का खतरा न हो और आप खतरों को अनदेखा ना करें जिससे आपके कार्य-स्थल में जोखिम का सामना करने पड़े।

कार्य-स्थल पर आपकी स्वास्थ्य एवं सुरक्षा के प्रति ज़िम्मेदारी शामिल है की आप यह सुनिश्चित कर लें की आपके कार्य आपकी अपनी और दूसरों के स्वास्थ्य और सुरक्षा की रक्षा सुनिश्चित करते हैं। सभी प्रकार की कानून ज़िम्मेदारी और कार्य-स्थल नियमों का पालन करें।

इस इकाई में आप सीखेंगे

- कार्य-स्थल में स्वच्छता बनाए रखना
- खतरों की पहचान करना और अपने कार्य-स्थल में जोखिमों का मूल्यांकन करना
- स्वास्थ्य और सुरक्षा के कानून
- कार्य-स्थल की नीतियां

4.1.2 स्पा स्वास्थ्य और सुरक्षा

स्पा की स्वच्छता को बनाए रखने में सहायक स्पा थेरेपिस्ट की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। क्योंकि एक स्पा में सभी सेवाएं ग्राहकों के बाहरी शरीर से सम्बंधित होती हैं। इसीलिए किसी भी प्रकार के संक्रमण के प्रसार के बारे में सतर्क और सावधान रहना महत्वपूर्ण है। स्पा की छवि को खराब करने से ज्यादा यह उन लोगों के स्वास्थ्य और सुरक्षा को जोखिम में डालता है जो स्पा एवं उनके कर्मचारियों पर विश्वास करते हैं। निम्नलिखित के बारे में सावधान रहना चाहिये।

हाथ की स्वच्छता

हमारे शरीर के किसी अन्य हिस्से की तुलना में हाथ एक सामान्य दिन भर में अधिक वस्तुओं के संपर्क में आते हैं। इसके फलस्वरूप, यदि इन्हें नियमित तौर पर धोया ना जाए तो यह हमारे स्वास्थ्य के लिए बड़ा खतरा पैदा कर सकते हैं।

स्पा में भी ऐसा हे होता ही है। लोगों के साथ हाथ मिलाना, उनका कोट लेना यहाँ तक की इस्तेमाल हुआ कॉफी का कप उठाने से भी संक्रमण का खतरा पैदा हो सकता है।

हाथों को दिन भर और विशेषकर से ग्राहकों के बीच में नियमित रूप से धोया जाना चाहिए। ध्यान रखें की हाथ धोने के स्थान को भी साफ-सुथरा रखा जाए। ज़रूरत होने पर साबुन और कीटाणु नाशक का इस्तेमाल करें। यदि आपकी दिनचर्या में स्पा सवाए शामिल हैं या ऐसे अन्य प्रत्यक्ष जिसमें त्वचा से त्वचा का संपर्क हो तो यह सुनिश्चित कर लें कि शुरू करने से पहले आप अपने ग्राहकों के हाथ पैर अच्छे से धोएं। धोने के बाद आप कीटाणु नाशक का इस्तेमाल कर सकते हैं जिससे आपको और आपके ग्राहक को पार संक्रमण से और भी अधिक सुरक्षा प्रदान हो। हमेशा साफ तौलिए और कोट का उपयोग करें।



चित्र 4.1 हाथों की धुलाई



चित्र 4.2 हाथों की सेनेटायजिंग (सफाई)



चित्र 4.3 हाथों की समुचित सफाई/सेनेटायजिंग के लिए कदम

काम की जगह या स्थान

यह महत्वपूर्ण है की काम की जगहो को संक्रमण से बचाने के लिए स्वच्छ रखा जाए। इसका यह भी लाभ है कि सैलून कहीं अधिक आकर्षक लगेगा। सस्ते उत्पादों को खरीदने से कोई फायदा नहीं होगा

व्यावसायिक उत्पाद का प्रयोग करें जो काम से जुड़े हुए हैं। कठोर सतह को साफ करने के लिए बाजार में कीटाणुनाशक उपलब्ध हैं, कृपया सतह साफ करने के लिए इन्ही का प्रयोग करें। वैकल्पिक रूप से, आप कांच और दर्पण की सफाई के लिए स्प्रे उत्पाद का प्रयोग कर सकते हैं।

सैलून कुर्सी और सोफे

अधिकांश सैलून में कुर्सियां और सोफे पीवीसी या बिनायल से बने होते हैं। इसका फायदा यह है की इन्हें आसानी से साफ किया जा सकता है। हालांकि यह सुनिश्चित कर लें की आप सही उत्पाद का प्रयोग कर रहे हैं। शराब (इथेनॉल) युक्त किसी भी कीटाणुनाशक का प्रयोग न करें, इसका पीवीसी अथवा विनाइल से प्रतिक्रिया की संभावना है, यह नुकसान पहुंचेगा

और अंत में यह दरार कर देगा। दरार युक्त सतह को ठीक से कीटाणुरहित रखना बहुत मुश्किल है, परिणामस्वरूप एक ऐसा क्षेत्र बन जायेगा जहाँ कीटाणु आसानी से बढ़ा सकते हैं।

कुर्सी और सोफे नियमित साफ किये जाने चाहिए। आप सोच सकते हैं की पार संक्रमण का खतरा छोटा है किन्तु यह अभी भी वहाँ है और अच्छी रख रखाव से की मदद से इस समस्या को दूर कर सकते हैं।



चित्र 4.4 सैलून की सोफे/कुर्सी

4.1.3 जोखिम की पहचान और अपने कार्यस्थल में जोखिम का मूल्यांकन

इस खंड में सौंदर्य उपचार उद्योग से जुड़ी स्वास्थ्य और सुरक्षा जिम्मेदारियों को शामिल किया गया है। आप यह सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा किये गए कार्यों से स्वास्थ्य और सुरक्षा में जोखिम पैदा न हो। कार्यस्थल में ध्यान न देने और सुरक्षित न होने से बहुत सी बातें दुर्घटना, चोट या बीमारी हो सकती है।

जोखिम मूल्यांकन और नियंत्रण

जोखिम मूल्यांकन और नियंत्रण करना हर किसी की जिम्मेदारी है और किसी भी स्वास्थ्य और सुरक्षा जोखिम देखें तो तुरंत कार्यवाही करें। अपनी सुरक्षा के लिए, आप हमेशा जोखिम के समाधान पर काम नहीं कर सकते हैं, ऐसी स्थिति में आप एक उच्च अधिकारी को सूचित करें जो इसका समाधान कर सकते हैं।

यह महत्वपूर्ण है कि आप खतरा, जोखिम और नियंत्रण जिससे की संभावना हो सकती है

- एक खतरा संभावित नुकसान का कारण हो सकता है; जो एक दुर्घटना या चोट का कारण हो सकता है।
- जोखिम का खतरा वास्तव में नुकसान का कारण होता है, खतरे की वजह से नुकसान होने की आशंका।
- जोखिम को नियंत्रण और प्रभाव को कम करना या उन्हें स्वीकार्य स्तर तक कम करना।

कभी भी खतरा हो सकता है, जोखिम और नुकसान का कारण हो सकता है। कुछ खतरों को दुर्घटना होने का इंतज़ार माना जा सकता है, यह उच्च जोखिम दर्शाते हैं। कुछ खतरों में जोखिम कम हैं, लेकिन फिर भी उनकी पहचान और नियंत्रण करना आवश्यक है।

उदाहरण के लिए, एक स्पा सेंटर में कई प्रकार का सामान भेजा जाता है। यदि उत्पादों के कुछ डिब्बे को पहुंचा कर उन्हें स्वागत कक्ष के साथ रख दिया जाए तो यह डिब्बे खतरा बन सकते हैं। खतरा यह है की कोई इन डिब्बों से टकराकर गिर सकता है और उन्हें चोट भी लग सकती है। यदि यह डिब्बे फर्श के बीचो बीच, कर्मचारी या ग्राहकों के रास्ते में रख दिए जाएं तो खतरा ज्यादा हो सकता है, किन्तु डिब्बों को एक ऐसी जगह रखने से जो की लोगों की पहुँच से बाहर हो, इस खतरे को नियंत्रित किया जा सकता है।

आपको अपने कार्यस्थल में होने वाले खतरों की जानकारी होना ज़रूरी है और साथ ही आपको खतरों से होने वाले जोखिम की पहचान होना भी इसलिए ऐसे कदम उठाएं जिससे यह सुनिश्चित हो की आपके ग्राहकों और सह कर्मचारियों को किसी प्रकार की समस्या का सामना न करना पड़े।

संकट	जोखिम	नियंत्रण के उपाय
बिजली की तारे फर्श में फैले हुए	तारों में फँस कर गिर जाना	तारों को दिवाल पर लटकाना
काम नहीं कर रहा हो	कम रौशनी के कारण दुर्घटना होना	
अत्यधिक पॉलिश वाले फर्श	फिसलना	
बुरी फिटिंग वाला कालीन	गिरना	
ट्राली और डेस्क का छमता से ज्यादा समान से भरा होना	फर्नीचर ऊपर गिर जाना	

साधन और उपकरण

सभी उपकरणों और साधनों को अच्छी तरह से साफ किया जाना चाहिए (या जहां आवश्यक हो)। ऐसी से तकनीकी रूप से बढ़िया उत्पाद उपलब्ध हैं जिससे काम को जल्दी आसान और लागत प्रभावी बनाया जा सकता है। इस प्रक्रिया को शॉर्ट कट रूप से करने की कोशिश नहीं करना चाहिए। निर्माता के निर्देशों का पालन करें। उपकरण और साधन सस्ते नहीं होते, किसी खराब गुणवत्ता के कीटाणुनाशक समाधान का इस्तेमाल ना करें। सुनिश्चित करें कि धातु उपकरणों की रक्षा करने के लिए इसमें जंग अवरोधक शामिल है। कुछ उपकरण इस पर विचार किया जाना ज़रूरी है कि क्या ग्राहक को स्पा सेवा में इस्तेमाल सामान को साफ करके इस्तेमाल किया जाए या फिर हर बार सेवा में नाएँ सामान का इस्तेमाल किया जाए।

सामान्य तथ्य यह है यदि फ़ाइल किसी भी शरीर के किसी खुले हिस्से में के साथ संपर्क में नहीं आया है, तो सेनेटाइजिंग पर्याप्त है – एक अच्छी गुणवत्ता के लिए कीटाणुनाशक स्प्रे का उपयोग करें। यदि ग्राहक सेवा में इस्तेमाल कोई भी समान शरीर के तरल पदार्थ के साथ संपर्क में आ गया है, तो उसे फेंक दें।

फर्श

फर्श दिनचर्या के दौरान में स्वच्छ रखा जाना चाहिए। कठोर सतह वाली फर्श को साफ करने के लिए अच्छी गुणवत्ता वाले कीटाणुनाशक का इस्तेमाल करें। अगर ग्राहक नंगे पैर फर्श पर चलते हैं तो उपचार के बाद फर्श साफ करें। फर्श तुरंत ही साफ करें भले ही मोम की सबसे छोटी बूंद क्यों न हो और बाल ही क्यों नहीं कटा गया हो।



चित्र 4.5 सेनेटाइजिंग के लिए एक कीटाणुनाशक स्प्रे का प्रयोग

संकट	जोखिम	नियंत्रण के उपाय
बिजली की तारे फर्श में। फ़ैले हुए	तारों में। फँस कर गिर जाना	तारों को दिवाल पर लटकाना
रौशनी देने। वाले उपकरण काम नहीं कर रहा हो	कम रौशनी के कारण दुर्घटना होना	
अत्यधिक पॉलिश वाले फर्श	फिसलना	

बुरी फिटिंग वाला कालीन	गिरना	
ट्राली और डेस्क का छमता से ज्यादा समान से भरा होना	फर्नीचर ऊपर गिर जाना	
प्लग जो की ढीले या अस्तव्यस्त हो।	संभावित बिजली के झटके या आग का खतरा	
ध्यान को केन्द्रित किये बिना भाग दौड़ करना	किसी से टकरा जाने से चोट लगना	
कर्मचारी उपकरणों को अपनी वर्दी की जेब में लेकर चले।	दूसरे के कट जाना से घाव होना	
एकबार में बहुत सारा समान लेकर चलना	सही से देख नहीं पाना और इसके कारण पाना, इसके परिणाम स्वरूप दुर्घटना होना	
टूट फूट या फैला सामान जिसे तुरंत साफ न किया गया हो	गंदे उपकरण	
काटना या फिसल जाना	संक्रमण होना	

4.1.4 स्वस्थ और सुरक्षा नियम

गर्म और ठंडा चलता हुआ पानी

स्पा में गर्म और ठंडे पानी की निरंतर आपूर्ति होनी चाहिए। स्पा थेरेपीस्ट उपचार के कमरों में गर्म और ठंडे पानी के लिए अलग सिंक होने चाहिए। हालाँकि अगर एक बड़े सैलून को छोटे भागों में बांटा गया है तो एक सिंक से काम चलाया जा सकता है। पानी की आपूर्ति, हाथ और उपकरण सेनेटायजिंग सैलून की सफाई के लिए प्रयोग किया जाता उदाहरण के लिए बाल धोना।

कार्य-स्थल पर आपकी जिम्मेदारियाँ

निम्न मामलों में तुरंत अपने पर्यवेक्षक को रिपोर्ट करें

- सींक में रुकावट जिससे पानी बाहर नहीं आए
- पानी का सही रंग में नहीं आना या गंदा आना
- किसी भी रिसाव, ढीले नल या फटा पाइप।

न करें :

- नाल चलते हुए छोड़ना विशेष रूप से गर्म पानी के नल क्योंकि यह फ़ालतू है और स्पा के लिए बहुत महंगा है
- गैर ज़रूरी उत्पादों को सिंक के नीचे फलश करना

स्टाफ क्षेत्र

आप के मलिक या काम देने वाले का यह कर्तव्य है की वह कर्मचारियों के खाने और आराम करने के लिए स्थान की व्यवस्था करे। एक स्टाफ रूम या अलग जगह होना आवश्यक है, स्वागत एवं/या ग्राहक क्षेत्र खाने के लिए नहीं है। यहाँ तक की पीने की चीज़े भी स्पा में सिर्फ ग्राहकों के लिए सुरक्षित की जाने चाहिए जिससे पेशेवर छवि बनाई जा सके।

स्टाफ रूम में एक ऐसे जगह हो जहाँ कर्मचारी अपने कोट रख सकें एवं कीमती समान के लिए लाकर्स का इंतज़ाम किया जाना चाहिए। एक अलग शौचालय और कपड़े धोने की सुविधा भी आदर्श होगी, लेकिन यह हमेशा संभव नहीं है और कर्मचारियों को ग्राहकों के साथ शौचालय को बांटना पड़ सकता है। ऐसी स्थिति में कर्मचारियों को ग्राहकों को महत्व देना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए की कमरे हमेशा बेदाग छोड़ें। कर्मचारियों के क्षेत्र में आराम से बैठने, चाय और कॉफी बनाने की सुविधा होनी चाहिए, एक माइक्रोवेव से भी कर्मचारियों की काम करने में सहूलियत होगी।

बाल और सौंदर्य उद्योग में, आपको ग्राहकों को सेवा प्रदान करनी होती है, इसी कारण आराम करने का ज्यादा समय नहीं होता। यदि आप एक सफल स्पा में काम करते हैं तो आपको हर समय अपने पैरों पर रहना पड़ेगा। इसीलिए जो क्षेत्र आपके नियोक्ता ने आराम करने के लिए दिया है वह बहुत महत्वपूर्ण है।

4.1.5 कार्यस्थल से जुड़े सामान्य खतरे

कार्यस्थल से जुड़े सामान्य खतरे और उनकी प्रतिक्रिया नीचे बताये गये हैं

खतरे	खतरे
आग: आग सभी प्रकार के व्यापारों के लिए अहम एक खतरा है तीन मुख्य कारण हैं • यह जानबूझ कर शुरू की जाती है • ये तब होता है जब लोग आग के खतरों के लिए सचेत नहीं होते • यह तब होता है क्योंकि लोग लापरवाह हैं	• सामग्री के सुरक्षित भंडारण। • आग निकास मार्गों को बनाए रखें। • नियमित जाँच/दिन के अंत में जांच। • अग्निशमन/सुरक्षा के उपकरण।
बिजली का झटका यह खतरे बिजली के संपर्क में आना के दौरान (खुली तारों, प्लग, वितरण बोर्डों, आदि) और पोर्टेबल विद्युत उपकरण के कारण होते हैं।	• उपकरणों की नियमित निरीक्षण। • तारों का नियमित निरीक्षण। • निरीक्षण, रखरखाव और परीक्षण कुशल की व्यक्ति द्वारा किए गए। • खराबी की प्रभावी दोष रिपोर्टिंग प्रणाली।

चोरी: यह ग्राहकों द्वारा पार्लर के उत्पादों की चोरी की जाती है। महंगे सौंदर्य उत्पादों के चोरी होने पर स्पा को हानि का सामना करना पड़ सकता है।	• ग्राहकों के किसी भी संदिग्ध व्यवहार का निरीक्षण करें। • अक्सर सी.सी.टी.वी निगरानी की जाँच करें। • सुनिश्चित करें कि गार्ड/सैलून प्रबंधक ऐसी स्थिति का ध्यान रखते हैं
हिंसा: यह मौखिक या शारीरिक हो सकती है, डकैती, आतंकवादी गतिविधियों और ग्राहक की शिकायत के दौरान पैदा हो सकती है।	• आतंक अलार्म, कैमरा, प्रशिक्षण आदि प्रदान करें • कैमरा • तुरंत पुलिस/अधिकारियों को रिपोर्ट करें।

यह आम खतरों से कार्य-स्थल सुरक्षा पर प्रभाव की एक सूची है, बहुत सी स्थिति में कार्य-स्थल की सुरक्षा प्रभावित हो सकती है जैसे कर्मचारियों द्वारा चोरी, आक्रामक ग्राहक, बर्बरता और आतंकवादी गतिविधियाँ। एक कर्मचारी के लिए हर समय सतर्क रहना और किसी भी खतरों/स्थितियों में थेरपिस्ट के लिए अधिकारियों को तुरंत रिपोर्ट करना आवश्यक है। उदाहरण के लिए, आग के मामले में कर्मचारी को तुरंत फायर विभाग को और किसी हिंसा/चोरी/डकैती/आतंकवाद के मामले में पुलिस को सूचित करना चाहिए। इसके अलावा, अगर एक व्यक्ति, अस्पताल या आपात स्थिति के लिए शारीरिक रूप से होती है, तो चिकित्सा सेवाओं को सूचित किया जाना चाहिए।

4.1.6 बिजली के उपकरण

बिजली उपकरणों का उपयोग करना सुरक्षित है और उन्हें सुरक्षित रूप से रखा जाता है। सभी बिजली उपकरणों को नियमित तौर पर जांच लेना आवश्यक है। एक चलते सैलून में जाँच हर 6 महीने में करने चाहिए। यह जाँच एक कुछ बिजली मिस्त्री या एक कुशल व्यक्ति के द्वारा किये जाने चाहिए जो की प्रशिक्षित हो और उस विशेष उपकरण के बारे में अनुभव रखता हो उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति, जो कंपनी के उपकरणों की आपूर्ति से कार्यरत हो। सभी बिजली के चेक एक किताब में विशेष रूप से लिखे जाने चाहिए जो की निर्धारित रूप से इसी लिए रखे गयी हो तारीख और जिस व्यक्ति ने चेक किये उसके हस्ताक्षर, जांच करने के लिए कारण आदि का रिकार्ड होना चाहिए, उदाहरण के लिए, चाहे मरम्मत या सिर्फ एक रख-रखाव की जांच की गयी हो। मरम्मत या जांच की प्रकृति के बारे में सूचना दी जानी चाहिए। पुस्तक स्वास्थ्य और सुरक्षा प्राधिकरण द्वारा निरीक्षण के लिए उपलब्ध होना चाहिए। यदि आप किसी प्रकार के दोषपूर्ण प्लग, अस्तव्यस्त तारों या ढीला कनेक्शन और कमजोर या दोषपूर्ण रोशनी को देखते हैं तो तुरंत सुपरवाइजर को रिपोर्ट करें।

यह एक अच्छा विचार है :

- ऊंचाई को एडजस्ट करने वाले सोफे और स्टूल का इस्तेमाल करें।
- कभी बड़े, भारी और अजीब चीज उठा रहे हों तो सहयोग लें।
- अगर आप एक ही स्थिति में लंबे समय से हैं तो अपने शरीर को हिलाएं और फैलाएं।
- अपने हाथों को लचीला रखने के लिए एक्सरसाइज करें।

सुरक्षित उठाने की विधि

स्टाफ का सदस्य होने के रूप में आपको जिंदगीभर एक ही स्थिति में उठना और झुकने का काम होगा और ये जरूरी है कि आप अपनी कमर सीधी रखें। उठाने का सुरक्षित तरीका नीचे दिया गया है, निश्चित करें कि आप उसे निभाएं :

लिफ्ट के बारे में सोचें। भार कहाँ रखना है? क्या आपको मदद की जरूरत है। क्या सामान को पकड़ने के एड्स उपलब्ध हैं।

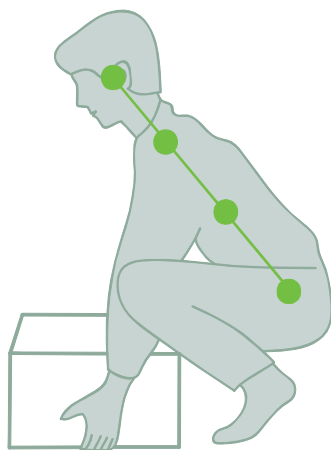
अपने पैरों को भार के नजदीक रखें, अपने घुटने झुकाएं और कमर सीधी रखें। अपनी ठोड़ी अंदर लगाएं। भार के ऊपर थोड़ा आगे तक लेट जाएँ ताकि अछि पकड़ बन सके।

जब आप भार का अनुमान लगाए तो अपनी टाँगें सीधी करें और भार को उठाएँ, ध्यान रखें कि आपकी कमर सीधी हो।

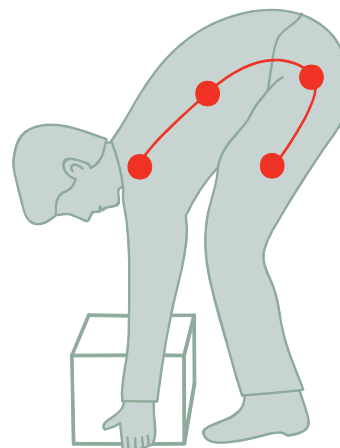
भार को अपने शरीर से लगाएं।

जब कोई बड़ा या भारी सामान उठा रहे हों:

1. घुटनों से झुकें
2. सामान को पकड़ने के लिए दोनों हाथों का प्रयोग करें



सही तरीके से
उठाना



ग़लत तरीके से
उठाना

चित्र 4.6 सामान उठाने के सुरक्षित तरीके

क्या करें :

- सभी मशीनों को इस्तेमाल के बाद बंद करें
- जांच लें की सभी उपकरण स्थिर हैं एवं समतल सतह पर हैं
- तारों को सही तरह से बांधकर रखें

क्या न करें:

- भीगे हाथ या पानी का कटोरा पास होने पर किसी बिजली के उपकरण, प्लग एवं स्विच के पास न जाएं।
- छिली हुई तारें न छोड़ें
- किसी ऐसे उपकरण का प्रयोग न करें जिसे खराब बताया गया हो।

4.1.7 आसन, उठाना, ले जाना

जो लोग हाथ और कोहनी का इस्तेमाल कर ऊँचे स्थानों में काम करते हैं, उन्हें बात रोग होने का खतरा है खासकर सभी की तरह गले और कंधों में। इसी के साथ लगातार खड़े रहने या झुकने से घुटनों और कमर में भी दर्द हो सकता है।

इसी प्रकार का काम एक अस्सिस्टेंट स्पा थेरेपिस्ट को करना पड़ता है जहाँ उन्हें हाथ ऊपर कर काफी समय तक खड़े रहना पड़ता है।

चोट की वजह हो सकता है

- गलत उठाने के तरीके।
- खराब मुद्रा।
- शरीर के एक ही हिस्से पर नियमित और लगातार तनाव।
- बल द्वारा ऐसी वस्तुओं को चलाना जो की बहुत भारी हो सकती हैं।

स्पा में इस चीज़ का ध्यान रखना ज़रूरी है की आप किस प्रकार सामान उठाते और लेजाते हैं। आप इसका भी ध्यान रखें की आप किस प्रकार बैठते हैं, क्या स्वागत क्षेत्र में कोई उपचार हो रहा है, यह ध्यान रखना अनिवार्य है की आप सही वजन की कुर्सी या सोफे पर बैठें। अपने शरीर को अलग अलग स्थिति में काम करने के लिए सक्षम बनाने के लिए यह अच्छा होगा की आप विभिन्न किस्म के उपचार करें। साथ ही यह जानना ज़रूरी है की उपकरणों को किस प्रकार सही तरह से पकड़ा जाता है, अपने हाथों को उपचार के बाद आराम करने का मौका भी दें।

4.1.8 उपकरण और पहनावा

काम के समय आपके जिम्मेदारियाँ उपकरण और पहनावा

- ऐसा कोई उपकरण कभी इस्तेमाल न करें जिसकी आपको ट्रेनिंग न मिली हो।
- हमेशा उचित कपड़े पहने

वो उत्पाद जो नुकसानदायक है उनको जरूर:

- उत्पादक के निर्देशानुसार ही इस्तेमाल करें
- सुरक्षित भण्डारण करें।
- जब बिखर जाये तो ध्यान से सफाई करें
- सुरक्षित तरीके से फेंकें

तुमने जो भी उत्पाद इस्तेमाल किये हैं उन्हें अवश्य लिखना चाहिए कि वे कैसे इस्तेमाल हुए हैं, साफ़ किये गए हैं, उनका कैसे भण्डारण किया गया है और वे कैसे फेंकें गए हैं (क्लीनिंग एजेंट्स समेत)। तुम्हें ये सब इसलिये करना चाहिए ताकि जो उत्पाद तुमने इस्तेमाल किये हैं वो सो सकते हैं:

- ज्वलनशील
- जहरीले अगर निगल लिए जाएँ
- जलन कर सकते हैं
- नुकसानदायक धुआं बहार दे सकते हैं
- अगर सांस के साथ भीतर गए तो खतरनाक हो सकते हैं
- अगर फँस जाएँ तो फिसलन हो सकती है

स्पा में इस्तेमाल किये गए किसी भी उत्पाद का सही ढंग से रिकॉर्ड बनाने का तरीका नीचे टेबल में दिया गया है, जो स्पष्ट है और पढ़ने में भी आसान है।

उत्पाद	नुकसान	इस्तेमाल का सही ढंग	भण्डारण	कचरे का निपटान	बचाव
नाखून वार्निश दूर करनेवाला	धुँएँ को साँस के साथ ले जाना, अति ज्वलनशील	धुँएँ को साँस के साथ ले जाना, अति ज्वलनशील	धुँएँ को साँस के साथ ले जाना, अति ज्वलनशील	धुँएँ को साँस के साथ ले जाना, अति ज्वलनशील	अगर ये बिखर जाये तो तुरंत साफ़ करें क्योंकि ये कुछ प्लास्टिक के कण को गला सकते हैं जैसे कि कुशीन प्लोरिंग में इस्तेमाल चीजों का और ट्रॉली और उपकरणों में खराब निशान बना सकता है। अगर कपड़ों पर गिर जाये तो धुँएँ को पानी के इस्तेमाल करके धुँएँ को कम करें

सार



1. जब कोई बड़ा या भारी सामान उठा रहे हों

1. घुटनों से झुकें
2. सामान को पकड़ने के लिए दोनों हाथों का प्रयोग करें
3. अपने पैरों की शक्ति को सामान उठाने के लिए इस्तेमाल करें
4. कमर से कभी न झुकें क्योंकि ये आपकी कमर का निचला हिस्सा खराब कर सकता है

2. यह एक अच्छा विचार है कि :

1. ऊंचाई को एडजस्ट करने वाले सोफे और स्टूल इस्तेमाल करें।
2. जब कभी बड़े, भारी और अजीब चीज उठा रहे हों तो मदद अवश्य लें ।
3. अगर आप एक ही स्थिति में लंबे समय से हैं तो अपने शरीर को हिलाएं और फैलाएं।
- 4 अपने हाथों को लचीला रखने के लिए एक्सरसाइजेज करें।

3. बिजली के सामान को पकड़ते समय ये सावधानी बरतें

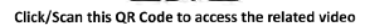
क्या करें

1. सभी मशीनों को इस्तेमाल के बाद प्लग से निकल दें और प्लग बंद कर दें।
2. देखें कि सभी उपकरण और ट्राली सामान तरीके से है और उबड़ खाबड़ जमीन पर नहीं हैं।
3. तारों को सही से बांध कर रखें।

क्या न करें

1. बिजली के उपकरण, स्विच और प्लग को गीले हाथ से चूना और पानी के बर्तन को उनके पास रखना।
2. बिखरे हुए तार छोड़ना।
3. खराब उपकरण को प्लगइन करना और इस्तेमाल करना।

4. कार्य-स्थल से जुड़े जोखिम और उनके समाधान की सूची बनाए

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

नोट्स





5. कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाना

यूनिट 5.1— कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाना

यूनिट 5.1— व्यावसायिक कौशल

यूनिट 5.2— भाषा कौशल



मुख्य शिक्षा परिणाम

इस मॉड्यूल को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकार हो जायेंगे:

1. अच्छे व्यवहार और रूप को बनाये रखने में
2. संस्था के मापदंड के अनुसार कार्यो को करने में
3. जानकारी को रिकॉर्ड और सूचित करने में

यूनिट 5.1: कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाना

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकारी हो जायेगी:

1. कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाने में

5.1.1 परिचय

व्यवसायिक व्यवस्था, आपरेटर की कुशलता और सैलून को कितने अच्छे तरह चलाया जा रहा है इस पर निर्भर करती है। एक सफल सैलून के लिए ज़रूरी है कि वह स्टैंडर्ड को बनाये रखें, काम की ज़िम्मेदारियों को बाँटें और यह सुनिश्चित करें कि जब सैलून व्यस्त हो उसके बाद भी दैनिक काम नहीं रुकने चाहिए।

सैलून की अच्छी छवि के साथ ही साथ सवास्थ्य और सुरक्षा के लिए व्यवस्था बहुत ही महत्वपूर्ण है।

5.1.2 रिसेप्शन क्षेत्र

सकारात्मक प्रभाव बनाये रखने के लिए ज़रूरी है कि :

1. रिसेप्शन डेस्क हमेशा व्यवस्थित रखें।
2. हफ्ते में फूलों को एक बार ज़रूर बदलें।
3. लोगो पसंद की पत्र पत्रिका ग्राहकों के लिए अवश्य रखें।
4. खाली कप को जल्द से जल्द हटाएं।



चित्र 9.1- रिसेप्शन क्षेत्र

5.1.3 स्टाफ रूम

स्टाफ रूम इस्तेमाल करने के बाद इस बात का ज़रूर ध्यान रखें कि :

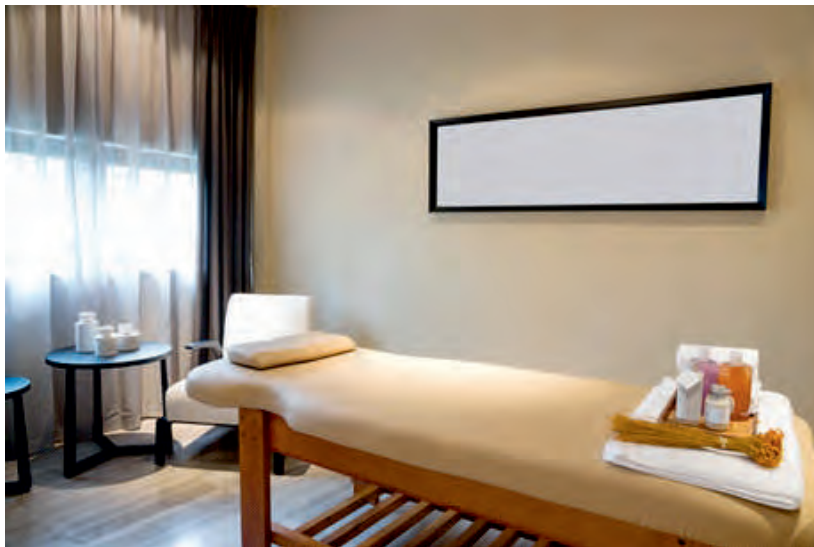
1. सभी पत्र पत्रिकाओं, किताबों और नियम पुस्तिकाओं को उनकी सही जगह रखें ।
2. अपने बर्तनों को धो कर रखें ।
3. ग्राहकों के बर्तनों को धो कर रखें ।

5.1.4 स्नेहपूर्ण वातावरण बनाए

ग्राहक ट्रीटमेंट करवाते वक़्त तनाव मुक्त और शांत रहना पसंद करते हैं। उनको यह देखना अच्छा लगता है कि आप उनको और उनकी जरूरतों को समझते हैं। आपके ग्राहक आपके साथ आराम से हों उसके लिए ज़रूरी है कि आपका व्यवहार ईमानदार और सच्चा हो। आपकी योग्यता और आप कितने अच्छे से उनकी देखभाल और मेहमान वाज़ी करते हैं, यह उनको आपका रेगुलर ग्राहक बनने के लिए प्रेरित करता है ।

स्नेहपूर्ण वातावरण बनाने के लिए ज़रूरी है कि:

1. अपने काम और दूसरे लोगों के प्रति आप सकारात्मक सोच / व्यवहार रखें ।



चित्र 9.2- सर्विस एरिया को ग्राहक के लिए तैयार करना

2. साफ़ सुथरी वेश भूषा या पहनावे का इस्तेमाल करे ।
3. ग्राहकों और एक दूसरे के प्रति शालीन और स्नेहशील व्यवहार रखे. आप किसी के साथ हों या फ़ोन पर किसी से बात कर रहे हों, लो हमेशा अपने ग्राहकों का आभार प्रकट करें ।
4. व्यवहार और आचरण में हमेशा अपने व्यक्तिगत आदर्शों को ऊँचा रखें ।
5. कार्य कुशल, समय के पाबंद और ईमानदार रहें । अगर आपको अपने काम के लिए देर हो रही हो तो तुरंत अपने सैलून पर फ़ोन करें । अगर आपको काम में समय लग रहा है तो इसका कारण अपने ग्राहकों को बताएं, ज्यादातर समझ जाते हैं । असुविधा के लिए माफ़ी मांगें और दूसरे पर आरोप न डालें ।
6. अपने ग्राहकों को आश्वस्त करें और अपने बर्ताव से उनका तनाव कम करें । इसमें आपका अपने ग्राहक पर पूरा ध्यान देना शामिल है । ग्राहक को अटेंड करते समय किसी दूसरे स्टाफ मैम्बर से बात करना असम्भव माना जाता है, लेकिन काम से सम्बंधित चर्चा करने की अनुमति है ।

5.1.5 ग्राहकों को आरामदेह रखना

ग्राहक की शारीरिक आराम भी ग्राहक सेवा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। एक पेशेवर के रूप में आपको चाहिए:

1. ग्राहकों के पढ़ने के लिए प्रचलित स्वास्थ्य सौंदर्य और जनरल पत्र पत्रिकाओं को रखें।
2. ग्राहक के पसंदीदा नाश्ते और चाय कॉफी की पेशकश कीजिये।
3. हर सुबह ज़रूरत के अनुसार इस बात का ध्यान रखा जाये की हीटिंग/एयर कंडीशनिंग चालू है।

5.1.6 कम्युनिकेशन (संचार)

हर जीवित प्राणी एक दूसरे से कम्युनिकेट करता है। केवल मनुष्य ही वह प्राणी है जो अलग-अलग तरह से कम्युनिकेट करता है। कम्युनिकेशन ऐसी प्रक्रिया या गतिविधि है जिसमें संदेशों के माध्यम से जैसे लिखित, भाषण, दृश्यों आदि के द्वारा जानकारी को साझा किया जाता है। इस सन्देश पहुँचाने की प्रक्रिया को पूरा तब माना जाता है जब सन्देश प्राप्त करने वाले व्यक्ति को वह सन्देश समझ आ जाये। कम्युनिकेशन की प्रक्रिया के चार मुख्य भाग हैं।



चित्र 9.3- कम्युनिकेशन (संचार)

टेलीफोन पर जवाब देना

टेलीफोन ऑपरेटर की तकनीक से सैलून के बारे में राय बनाई जा सकती है और यदि ग़लत तरीके से फोन में जबाब देते हैं तो सैलून के बारे में ग़लत राय बनेगी इसीलिए उच्च स्तर की ग्राहक सेवा देने के लिए ज़रूरी है कि अच्छी टेलीफोन में बातचीत की तकनीक का इस्तेमाल किया जाये।

टेलीफोन से संचार या संवाद करना

टेलीफोन पर बात करना किसी व्यक्ति के आमने सामने बात करने से थोड़ा अलग है। आप फोन पर (आवाज़ और स्वर की मात्रा) सुन सकते हैं लेकिन आप (चेहरे के भाव, इशारे और शरीर की भाषा) देख नहीं सकते हैं। टेलीफोन पर बातचीत करना 25% शब्द और 75% स्वर है, या भाषा के इस्तेमाल का तरीका शामिल है। इसीलिए फोन पर कम्युनिकेट करते हुए आपको उसको समझना होगा जिसे आप फोन पर देख नहीं सकते।

आपकी आवाज़

जब आप टेलीफोन पर बात कर रहे हों

1. ठीक से बोलिये ।
2. माउथपीस में सीधे बोलें ।
3. अगर आप बैठे हैं, तो गिरें ना, क्योंकि आपको बैठने का तरीका आपकी आवाज़ को प्रभावित कर सकता है ।
4. कुशल रहें लेकिन विनम्र और प्रसन्न रहे ।

आपके शब्द :

अपने शब्दों का चुनाव ढंग से करें क्योंकि सुनने वाला आपको देख नहीं सकता । नाम, समय, दिनांक और फ़ोन नंबर्स को जांचें और दोहराएँ ।

शरीर के हाव भाव

चाहे फ़ोन का जवाब हैल्लो ? से दिया जाये, तो भी आप बता सकते हैं कि व्यक्ति खुश है, परेशान है या बोर हो रहा है । जब मुस्कुराते हुए आप कॉल पर अपने आप को प्रस्तुत करते हैं तो आपकी ध्वनि यह बताने में मदद करती है कि आप यह कॉल लेने में खुश हैं ।

शरीर के हाव भाव का प्रयोग करें भले ही वह ना दिखते हों वरना आपकी आवाज़ दिखावटी लग सकती है ।

1. मुस्कुराएं भले ही वह न दिखे लेकिन वह सुनाई देती है ।
2. अपनी आँखों को किसी ऐसी वस्तु पर फोकस करें जिससे आप अपनी बातचीत पर ध्यान केंद्रित कर सकें ।
3. शरीर के हाव भाव को सुने जैसे सांसों के पैटर्न्स और पॉज ।



चित्र 9.4- टेलिफोन से जुड़े कौशल (बात करते समय मुस्कुराना और नोट्स लेना)

टेलीफोन कम्युनिकेशन की कठिनाइयाँ

- दूसरे व्यक्ति को ना देख पाना
- शोर – बैकग्राउंड में या लाइन पर
- डिस्ट्रैक्शन – जब आप फ़ोन पर हों तो कोई आपका ध्यान अपनी ओर आकर्षित करे
- भाषा – कमज़ोर या अपरिचित उच्चारण

इन कठिनाइयों को कम करने के तरीके

1. सतर्क होकर सुनिये
2. किसी भी डिस्ट्रैक्शन पर ध्यान ना दें
3. अपने आस पास शोर कम रखें
4. फ़ोन कॉल पर पूरी तरह फोकस रखें
5. ठीक से बोलें
6. समझने के लिए चेक करें

फ़ोन का जवाब देते हुए – आपने आप को के बारे में बताये

एक अच्छी ग्रीटिंग होती है – गुड मॉर्निंग / आफ्टरनून, मैं ग्लू सैलून (आपका नाम), बोल रहा हूँ, क्या मैं आपकी कोई मदद कर सकता हूँ?

कॉल का जवाब तुरंत दें

एक अच्छी प्रैक्टिस यही होती है कि जहाँ भी हो तीन रिंग्स के भीतर ही फ़ोन का जवाब दिया जाये.

तीन रिंग्स आपको समय देंगी :

1. आप जो कुछ कर रहे हों उससे तुरंत बंद करें।
2. फ़ोन का जवाब देने के लिए तैयार हो जाएँ।

जब फ़ोन का जवाब दें – तो कुशलता से दें

1. मुस्कुराएं
2. गुड मॉर्निंग या गुड आफ्टरनून बोलें
3. अपना नाम और सैलून का नाम साफ़-साफ़ बताएं
4. नोट लेने के लिए पेपर और पेन तैयार रहे
5. फ़ोन करने वाले को ध्यान से सुनें
6. फ़ोन करने वाले कि ज़रूरतों को समझने के लिए सवाल पूछें
7. यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके पास सही जानकारी है, सभी उचित जानकारी को दोहराएँ

याद रखें आपको नहीं पता है कि फ़ोन के दूसरी तरफ कौन है, पहले इम्प्रेशन की बहुत ज्यादा महत्व होता है।

ग्राहक कि ज़रूरतों को जानने के लिए – टेलीफोन पर सवाल पूछें

ग्राहक कि ज़रूरतों को जानने के लिए – टेलीफोन पर सवाल पूछें

सवाल के प्रकार	जब कॉल रिसीव करें	उदाहरण
ओपन	नेचर एस्टेब्लिश करना	"क्या मैं आपकी सहायता कर
क्लोज	इनफार्मेशन एस्टेब्लिश या कन्फर्म करने के लिए	"क्या आप आज का अपॉइंटमेंट चाहते थे?"
प्रोबिंग	विशेष सूचना प्राप्त करना	आप आज बालों में क्या करवाना चाहते हैं.?"
रिप्लेक्टिव	जाँच करना और समझदारी दिखाना	"mrs- sharma मैं लिख रहा हूँ कि आप आज का फेशिअल और बालों का अपॉइंटमेंट लेना चाहती हैं."
क्लोज	कन्वर्शन समाप्त	आपकी कोई और मदद कर सकता हूँ mrs- sharma\ कॉल करने के लिए शुक्रिया."

दोस्ताना माहौल बनाए रखे और रहें। फ़ोन करने वाले कि ज़रूरतों के अनुकूल रहें। हर कॉलर कि ज़रूरतें अलग होती है।

एक कॉलर :

- 1) जो जल्दी में है, वह चाहता है की आप तेज़ और कुशल हों
- 2) उसकी कोई शिकायत हो, वह चाहता है की आप उसे समझे और ऐक्शन लें
- 3) परेशान है, आपकी सहानुभूति चाहता है

सन्देश लेना

कभी-कभी लोग एक ऑपरेटर से जो मौजूद न हो बात करने के लिए सैलून में फ़ोन करेंगे या सन्देश छोड़ना चाहेंगे। ऐसी स्थिति में ज़रूरी है कि आप उस सन्देश को लिख कर रखें। केवल अपनी मेमोरी पर निर्भर नही रहें।

सभी संदेशों को सफ़ाई से और सही तरीके से लिखना चाहिए। सही सन्देश लेना बहुत आसान है और शामिल करना चाहिए :

- 1) जिस व्यक्ति के लिए सन्देश है उसका नाम
- 2) कॉलर का नाम
- 3) वापस कॉल करने के लिए फ़ोन नंबर
- 4) सन्देश कि डिटेल्स
- 5) कॉल का समय
- 6) कॉल कि डेट
- 7) जिस व्यक्ति ने कॉल लिया उसका नाम

स्टाफ़ के लिए निजी टेलीफ़ोन कि नैतिकता

- 1) सन्देश लिया जायेगा और रिसेप्शन डेस्क पर छोड़ दिया जायेगा। यह आपकी ज़िम्मेदारी है कि अपने खाली समय में आप उसे चेक करें
- 2) इमरजेंसी कॉल्स लेना ज़रूरी है। हांलांकि अपने फ्रेंड्स और फॅमिली को यह बताएं कि जब तक इमरजेंसी न हो कॉल न करें
- 3) कृप्या अपनी कॉल्स को कम रखें ताकि आप सैलून को काम नही रोक दे या ग्राहक को असुविधा हो किसी के निजी कॉल पर होने कि वजह से लाइन्स बिजी मिलें
- 4) लंच ब्रेक में निजी बात करने के लिए अपने मोबाइल फ़ोन्स का इस्तेमाल करें। बाकि समय उसे बंद करके स्टाफ़ रूम में रखें

5.1.7 व्यक्तिगत रख रखाव और स्वच्छता

ऑपरेटर ग्राहकों के साथ बहुत ही करीबी संबंध के साथ में काम करता हैं किसी ग्राहक के लिए यह बहुत ही ग़लत होता हैं जब कोई ऑपरेटर बुरी सांस या शारीरिक गंध से उन पर झुक हुआ हो। उच्च स्तर कि व्यक्तिगत स्वच्छता का अभ्यास करना महत्वपूर्ण हैं।

- 1) काम पर जाने से पहले हर सुबह ज़रूर स्नान करें
- 2) रोज़ अपने बालों को बनायें। बालों को छोटा और साफ़ रखें, और अच्छे से उन्हें पीछे बांध कर रखें
- 3) अपने दांतों और गम्स को रेगुलर क्लीनिंग और डेंटल अटेंशन से स्वस्थ रखें। आपकी सांस कैसे स्मेल कर रही है उसके प्रति हमेशा सचेत रहे और तेज़ मेहक वाले खाने को खाने से बचें
- 4) स्मोकिंग ना करें
- 5) अपने हाथों और नाखूनों को अच्छी कंडीशन में रखें
- 6) ब्यूटी/स्पा/मसाज थेरेपिस्ट्स के नाखूनों को छोटा और अनपॉलिशड होना चाहिए
- 7) हेयरड्रेसर्स और नेल तकनीशियन के नाखून ध्यान से पोलिश होने चाहिए
- 8) ग्राहक को अटेंड करने से पहले भी हाथों को ज़रूर धोएं और खाना खाने, स्मोकिंग करने या टॉयलेट जाने के बाद हाथों को ज़रूर धोएं
- 9) स्वस्थ आहार लें और खूब व्यायाम करें
- 10) ज्यादातर स्पा और सैलून काम पर पहनने के लिए यूनिफार्म देते हैं। उस यूनिफार्म कि साफ़ सफाई और रख-रखाव आपकी ज़िम्मेदारी है। साफ़ की गई और प्रेस की यूनिफार्म पहने
- 11) दिन का हल्का मेक अप करें हैवी या बोल्ड नहीं
- 12) पुरुषों को क्लीन शेव होना चाहिए या चेहरे के बाल साफ़ होने चाहिए
- 13) साफ़ काम के जूतों पहनें और अपने सैलून के जूतों को दूसरे के जूतों से अलग रखें



चित्र 9.5- व्यक्तिगत सफाई

5.1.8 कुछ चीजों से बचें

कुछ आदतें ऐसी होती हैं जिनका एक के स्वास्थ्य पर गंभीर रूप से बुरा असर पड़ता है। इसलिए स्वस्थ जीवन के लिए ऐसी आदतों से दूर रहना चाहिए। इनमें शामिल हैं :

शराब की लत

यह ऐसी प्रवृत्ति है जिसमें एक उदासी से बचने के लिए या मुश्किलों का सामना करने के लिए शराब पीता है। शराब खोरी के बुरे प्रभाव हैं:

- 1) हृदय रोग, लीवर इन्फेक्शन (सिरोसिस), कैंसर, इम्पेर्ड इम्यून सिस्टम आदि का खतरा बढ़ जाता है
- 2) काम पर फोकस कम हो जाता है और परफॉरमेंस में गिरावट आती है
- 3) सोशल और इकनॉमिक स्टेटस में गिरावट आती है
- 4) थकान, सिर दर्द, कँपन, चिंता और डिप्रेशन जैसे समस्या होती हैं

तंबाकू

दुनिया में मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण तंबाकू है। इससे हर 6 सेकंड में एक की जान जाती है। इसके प्रभाव हैं :

- 1) यह मौखिक कैंसर का मुख्य कारण है जो मुह, जीभ, गाल, मसूड़े और होठों को प्रभावित करता है
- 2) तंबाकू चबाना व्यक्ति के स्वाद और गंध की क्षमता को कम करता है
- 3) स्मोक्स को लंग कैंसर होने के बड़े खतरे का सामना करना पड़ता है

गुटखा

हर पाउच में 4000 कैमिकल्स होते हैं जिनमें से 50 जैसे बेटल नट, तंबाकू और मसाले को स्वादिष्ट बनाने के लिए अन्य मसाले मिलाये जाते हैं जिनसे कैंसर होता है। स्वास्थ्य पर गुटखे का असर :

- 1) जीभ में सेंसेशन की कमी होना
- 2) विकृत मुंह
- 3) ठन्डे, गर्म और मसलों के प्रति सेंसिटिविटी में वृद्धि होना
- 4) मुह खोलने में असमर्थ होना
- 5) गम्स पर या मुह के अन्य किसी स्थान पर सूजन, गाँठ या रफ़ पैचेज होना
- 6) मुह से अस्पष्ट खून बहना
- 7) निगलने में कठिनाई और आखिर में मुह का कैंसर

5.1.9 टीम के सदस्यों के तौर पर काम करना

किसी भी ब्यूटी सैलून का लक्ष्य होता है की स्वस्थ और सुखी सैलून के माहौल में ग्राहक की ज़रूरतों को पूरा करे जिससे अच्छे व्यापार को बढ़ावा मिले। सैलून के उद्देश्यों को पाने के लिए ज़रूरी है की आप और आप के साथ काम करने वाले एक लक्ष्य के लिए सैलून में साथ काम करने की तरीकों से सहमत हों।

सैलून टीम अलग अलग लोगों से बनती है जिनकी अलग-अलग स्ट्रेंथ और कमज़ोरी होती है इसीलिए ज़रूरी है कि हर किसी की ताकत का पूरा उपयोग किया जाये और कमज़ोरी को सुधरने का प्रयास किया जाये।

एक टीम अलग अलग व्यक्तित्व के लोगों से बनती है। इसलिए यह ज़रूरी है की एक टीम की तरह काम करने के लिए सब एक साथ आएँ एक टीम सिर्फ़ तब प्रभावी होती है जब सब यह महसूस करें की वह एक सामान काम कर रहे हैं और अगर किसी को यह लगने लगे की दूसरे उनके जितनी मेहनत नहीं कर रहे हैं तो असंतोष का वातावरण बनने लगता है। इसीलिए यह सुनिश्चित करें की आप मेहनत करके एक प्रभावी टीम मेंबर बनें।

रेगुलर टीम की मीटिंग्स (आइडीली साप्ताहिक) से अच्छे कामकाजी सम्बन्ध बनाने में मदद मिलेगी और किसी भी समस्या को ऐसे मीटिंग पर सुलझाया जा सकता है।

एक प्रभावी टीम मेंबर कैसे बना जाये ?

सैलून ज्वाइन करने पर आप एक टीम का हिस्सा बन जायेंगे और आपसे उम्मीद की जाएगी की बाकी टीम मेंबर्स और सहकर्मियों के साथ काम करें और यह सुनिश्चित करें की सैलून सुचारु रूप से काम करे।

अच्छी टीम के पास :

- 1) सेंस ऑफ़ डायरेक्शन और साफ़ उद्देश्य
- 2) प्लानिंग और ऐक्शन का अच्छा बैलन्स
- 3) लोगों की सही संख्या
- 4) अच्छा कम्युनिकेशन
- 5) लचीलापन और सहनशीलता
- 6) नौकरी की ज़िम्मेदारी साफ़ हो

- सेंस आफ ह्यूमर
- सेंस आफ ह्यूमर
- ज़रूरी हुनरों का होना
- सुनने का कौशल और विचारों का आदान-प्रदान
- उत्साही और प्रतिबद्ध टीम मेंबर
- निष्पक्ष और निर्णायक लीडर

यदि हम गैर-जिम्मेदारी के साथ काम करते हैं तो इससे पूरी टीम प्रभावित होगी

टीम भावना पर बुरा प्रभाव हो सकता है

- यदि टीम का एक सदस्य अपने आप काम करता है और टीम की अनदेखी करता है
- यदि बातचीत या संवाद में कोई बाधा है
- यदि टीम के सदस्य लचीलापन नहीं रखते हैं और दूसरों की गलतियों को छिपाते हैं
- यदि कम लोगों के बीच ज्यादा काम है
- यदि काम की जिम्मेदारी साफ नहीं है और काम करने वाले एक दूसरे के काम में बाधा डालना

टीम का सदस्य होने के नाते, आपकी जिम्मेदारी है कि :

- कौन कौन सा स्टाफ सैलून में है
- किसकी क्या जिम्मेदारी है
- इनफार्मेशन और सपोर्ट के लिए किसके पास जाना है

याद रखें

- अगर आपको इनफार्मेशन या मदद चाहिए हो तो आराम से पूछें। यह बताना कि आपको मदद क्यों चाहिए, इससे दूसरे स्टाफ को यह समझ आएगा कि वह आपकी मदद कैसे कर सकते हैं। हर समय प्रोफेशनल और विनम्र रहने से टीम भावना को बढ़ावा मिलेगा।
- अगर आपका सहकर्मी आपसे मदद मांगता है तो आपको विनम्रता और स्वेच्छा से जवाब देना चाहिए।
- दूसरों कि ज़रूरतों को समझना और स्वयं मदद कि पेशकश करना।
- योग्य और सक्षम होने का अर्थ है कि जिस कार्य के लिए आपको ट्रेन किया गया है। वह कार्य आप अच्छी तरह करें। एक नौकरी में धोखे का रास्ता न अपनाएं क्योंकि यह ग्राहक या सहकर्मी को मुसीबत में डाल सकता है।
- अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार होना मतलब अपनी गलतियों कि जिम्मेदारी लेना और आगे किसी भी तरह कि गलती कम करने के लिए सजग रहना।

याद रखें

- दूसरों के साथ वैसे ही बर्ताव करें जैसा आप खुद के साथ करवाना चाहते हैं।
- कभी भी ऐसा कोई काम न करें जिसको करने के लिए आप के पास हुनर नहीं हो।
- अपनी गलतियों को कभी भी छिपाए नहीं, इससे बातें और बिगड़ेंगी।
- कभी भी ऐसा कोई कार्य न करें जिसे लेकर आपको यकीन न हो।
- हमेशा अपने ऐसे सहकर्मी से जांचें जिसे उसका ज्यादा अनुभव हो या उसका अधिकार हो ताकि आप उसे सही तरीके से कर सकें।
- हमेशा यह सुनिश्चित करें कि आप वही समझ रहे हों जो आपसे कहा जा रहा हो। ध्यान से सुनने कि क्षमता सबसे महत्वपूर्ण स्किल है।
- अपना सिर हिला कर यह दिखाएं की आप समझ रहे हैं।

5.1.10 अपनी जिम्मेदारियों की सीमा के भीतर कार्य करना

जब हम सैलून में काम कर रहे हैं तो हम अपने सारे कार्य सैलून के स्टैंडर्ड्स और अपने अधिकारों के भीतर करने चाहिए।

स्थिति-1

आप एक टीनेजर के लिए स्पा पेडीक्योर करते हैं। सर्विस के अंत में वह आपको बताती है कि बाद में भुगतान करने के लिए उसकी माँ आएंगी। आप ग्राहक को जाने देते हैं लेकिन उनकी माँ पैसे देने कभी सैलून नहीं आती। आपका मैनेजर आपसे गुस्सा होता है कि आपने सैलून का पैसा खर्च कर दिया और अब वह आपके वेतन से काटा जायेगा। अपने गुप में इस सिचुएशन में अपने अधिकारों की सीमा पर चर्चा करें।

ग्राहकों के साथ उचित व्यवहार

एक सहायक स्पा थेरेपिस्ट के रूप में आपका प्रमुख काम और समय सैलून के ग्राहकों से डील करने में होगा। आपका व्यापार इस पर निर्भर करता है कि कितने ग्राहक सर्विसेज लेने के लिए आकर्षित होते हैं और अंत में कितने खुश होते हैं। ग्राहकों से डील करते समय उनकी पसंद का सबसे ज्यादा ध्यान रखना चाहिए। ग्राहकों से डील करते समय, याद रखें :

- ग्राहकों की पसंद और निर्णय सबसे ऊपर होना चाहिए। कभी भी किसी को कोई विशिष्ट सेवा लेने के लिए मजबूर ना करें। आप सलाह दे सकते हैं लेकिन मजबूर नहीं कर सकते हैं।
- अगर ग्राहक आपकी सुझाई हुई कोई विशिष्ट सेवा ना लेना चाहता हो तो बुरा ना मानें और यह आपके द्वारा दी जाने वाली सर्विस को प्रभावित नहीं करना चाहिए।
- ग्राहक के साथ कभी भी ज्यादा पर्सनल ना हों।
- जब ग्राहक प्रक्रिया को शुरू करने के इंतज़ार में हो तब सहकर्मियों के साथ या फ़ोन पर पर्सनल बातों में ना लगे।
- अगर ग्राहक शिकायत करे, तो भी शांत रहें। ज्यादा बचाव कि मुद्रा में ना रहें। आप हमेशा माफ़ी मांग सकते हैं और सर्विस को फ्री में या डिस्काउंट में दे सकते हैं।

यूनिट 5.2: व्यावसायिक कौशल

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकारी हो जायेगी:

1. ग्राहकों के साथ बातचीत करते समय एक पेशेवर व्यवहार करने में

5.2.1 परिचय

एक असिस्टेंट नेल तकनीशियन में कैरियर शुरू करने के लिए व्यावसायिक गुण होना ज़रूरी है काम में हुनर व्यक्ति के स्वयं को प्रेरित करने को बताता है और काम व्यावसायिक तरीके से करने का तरीका दिखाता है, और उसके स्वयं मूल्यांकन की सक्षमता को बताता है। ये विशेषताएं निर्धारित करनी आवश्यक हैं क्योंकि ये एक व्यक्ति के इंडस्ट्री में सफलता दिलाने में सहायक सिद्ध होती हैं। स्व प्रेरणा बिना किसी व्यक्ति से प्रभावित हुए इच्छा, उम्मीद और लक्ष्य को पूरा करने की क्षमता है। अपने सैलून के बिजनेस के लिए एक कोड को विकसित करना और उसको ही फॉलो करना तुम्हें अपने कर्मचारियों के लिए माहौल को तैयार करने में मदद करता है, अपने ग्राहकों को सर्वोत्तम मानने के लिए आश्वस्त करें और अपने सैलून को एक प्रतिष्ठित कार्य-स्थल के रूप में स्थापना बनाये।



चित्र 5.2.1- परफार्मेंस के मुख्य घटक : ज्ञान, कौशल और क्षमता

5.2.2 निर्णय लेना और समस्या को सुलझाना

समस्या को सुलझाना हर काम की एक ज़रूरी हिस्सा है। एक सहायक नेल तकनीशियन के रूप में आपको अनेको समस्याओं का सामना करना पड़ेगा और जिनका आपको निर्णय आप लेना होगा। जैसे कि – उपकरणों के टूटने और ठीक से न काम करने कि परेशानी, असुरक्षित और उनको दूर करने के लिये निर्णय करना होगा। निर्णय लेने और समस्याओं को सुलझाने के तरीकें।

निर्णय लेना और समस्या को सुलझाना

1. देखें कि क्या परेशानी है
2. समस्या की पहचान करना
3. वैकल्पिक समाधान को तैयार रखना
4. हर एक समाधान का सही और गलत का मूल्यांकन करें और सबसे अच्छा विकल्प चुने
5. चुने गए समाधान को विचार करके सबसे अच्छे विकल्प को चुनना
6. समाधान का मूल्यांकन करें



चित्र 5.2.2- समस्या समाधान के उपाय

इस स्थिति पर विचार करें :

एक क्रोधित ग्राहक आपके सैलून में आती है और शिकायत करती है कि जो स्पा अपने उस पर कल किया था उसके बाजूओं पर गंभीर चकत्ते हो गए हैं। वो बहुत क्रोधित है और अपने पैसे वापस मांग रही है। पर ऐसा करना आप के बस में नहीं है, तो यहाँ आपके लिए कुछ दिशा-निर्देश हैं जो आपके ऐसी स्थिति को सुलझाने में मदद करेंगे

1. ग्राहक का बात ध्यान से सुने और उनको ठीक से बैठने को कहे
2. उनको आराम से बैठने को कहे और बताएं कि आप किसी अधिकारी को उस से बात करने के लिए भेज रहे हैं।
3. अपने मालिक को सूचित करें कि रिसेशन पर ग्राहक आया हुआ है जो उनसे बात करना चाहती है अपने पहले पर्मे (बलों से जुड़ा) करने से आई परेशानी के बारे में बात करना चाहती है
4. इसके बाद आपको अपने प्रबंधन/सीनियर को स्थिति के बारे में अधिकाधिक विस्तार से बताएं कि ताकि आपका प्रबंधन/सीनियर उस ग्राहक से पूरी जानकारी सहित बात कर सके
5. आपको उस महत्वपूर्ण बातचीत में उपस्थित होना चाहिए जिस से कि आपको पता चले कि परेशानी क्या है और ऐसी परेशानी से कैसे निपटा जाये
6. बातचीत में तभी बोलना चाहिए जब बोलना के लिये कहा जाये

यहाँ कुछ ज़रूरी चीज़ें बतायी गयी हैं जिनको आप को नहीं करना चाहिये

- ग्राहक से क्रोधित न हो
- उस से रूखा न बोलें और ऐसा न कहें कि उसकी बाजू (हाथ) पर कुछ नहीं हुआ है
- झूठ न बोलें और ऐसा न कहें कि आज उस से बात करने के लिए कोई नहीं है ऐसा उस स्थिति में भी हो सकता है जब ग्राहक तय समय के बाद आये

दूसरी स्थिति में एक और ग्राहक आपके सैलून में आता है बिना अनुमति के तो उस से ऐसा न जताएं कि उसका स्वागत नहीं किया गया और जितना मिलनसार हो सकें उतना मिलनसार व्यवहार करें। अगर उस समय में उस व्यक्ति के लिए समय निकलना बहुत मुश्किल हो तो उसको बाद के लिए समय निर्धारित करें। ये वहां भी लागू होता है जहाँ ग्राहक निर्धारित समय से देरी से आया है और थेरेपिस्ट के पास समय नहीं है। पुनर्समय निर्धारण दोनों ही स्थिति में काम करता है। स्टाफ के बीमार होने कि वजह से ग्राहकों की समय में फेर बदल किया जा सकता है। यदि आप अपने ग्राहक से हमेशा खुले और वास्तविक क्षमाप्रार्थी तरीके से बात करेंगे तो अधिकतर ग्राहक समस्या को समझेगें। जब ग्राहक बुकिंग बदले तो भी लचीले रहें। अगर समय अनुमति दे और ग्राहक कि जरूरतें पूरी करनी हो तो ऐसा करें। रिसेशनिस्ट को जागरूक रखें ताकि टाइम स्लॉट दो बार बुक न हो। लचीलापन नए और दोहरे व्यापार को दर्शाता है।

5.2.3 नियोजन और आयोजन

योजना में उद्देश्य की स्थापना और उन उद्देश्यों को पाना शामिल होता है। आयोजन प्रबंधन का काम है जिसमे संगठनात्मक संरचना को विकसित करना और मानव संसाधन को उन उद्देश्यों को पूरा करना होता है। अपने काम की योजना बनाने के लिए आपको उस काम को प्राथमिकता देनी होगी और उसे समय पर पूरा करना होगा।

कार्य की प्राथमिकता:

कुशल कार्य हेतु हमें अपने काम को प्राथमिकता देनी होगी। देखते हैं क्या मुमकिन कदम हो सकते हैं।

पहला कदम होगा कार्य को गिनना। इसके बाद कार्य करने की सूची तैयार करें, यह सूची रोजाना तैयार करें। यहाँ रोजाना या साप्ताहिक तौर पर सामान्य कार्य होंगे जिन्हें रोजाना ख़तम किया जा सकता है। जैसे आपको नया कार्य दिया जाये उसे सूची में जोड़ें। जब आप अपनी कार्य सूची को पूरा कर चुकेंगे तो आप अपने कार्य को महत्वता के आधार पर कर पाएंगे। ग्राहक की पूछताछ पर काम करना शेल्फ पर सामान लगाने से ज्यादा ज़रूरी है।

अपने ग्राहक को बिल देना अपने सहकर्मी से बात करने से ज़रूरी है। कुछ काम समय सीमा पूरे होने से पहले करना आवश्यक हैं जैसे कार्य-स्थल की साफ़ सफाई और उसे अगले दिन के लिए तैयार करना। इसे कहते हैं कार्य की प्राथमिकता।

एक सहायक स्पा तक्निशियन के रूप में आपको :

- सर्विस फीडबैक फाइल्स / दस्तावेजों की योजना और परियोजना
- ब्यूटी सैलून प्रक्रिया के सामान्य कार्यों की योजना और प्रबंधन करना
- ग्राहक के कार्यक्रम और बुकिंग को समझना और उसके अनुसार कार्य-स्थल, उपकरण और सामान के स्टॉक का प्रबंधन करना
- ग्राहक, उसके इलाज और सामान के स्टॉक का प्रबंधन करना
- प्रतिक्रियाओं को सही दिशा में लेना और कमियों को दूर करना

5.2.4 समय प्रबंधन

समय प्रबंधन—मतलब होता है समय का सही ढंग से प्रबंधन करना ताकि सही कार्य को सही समय मिल सके। प्रभावी समय प्रबंधन एक व्यक्ति को कार्य की प्राथमिकता अनुसार उसका समय देना होता है। समय प्रबंधन का मतलब है समय का सही उपयोग क्योंकि समय सीमित होता है।

प्रभावी समय प्रबंधन में शामिल होता है:

- लक्ष्य और उद्देश्यों को पूरा करने के लिए प्रभावी योजना
- गतिविधियों और जिम्मेदारियों के प्रतिनिधि चुनने की प्राथमिकता
- सही गतिविधि पर सही समय बिताना और समय को चुराने वाली गतिविधियों जैसे की गप्पे करने और लंबे चाय के समय लेने से बचना



चित्र 5.2.3- समय प्रबंधन

आपकी प्राथमिकता बहुत ही स्पष्ट होनी चाहिए— ग्राहक की सेवा हो या रोजमर्रा के काम। तो आपकी सूची में सबसे अधिक प्राथमिकता ग्राहकों की सेवा होनी चाहिए। व्यक्तिगत प्रभाव का सबसे बड़ा दुश्मन समय गवाने वाले काम हैं। जिनमे ये शामिल हैं

-
- मना नहीं कर सकना। बहुत ज्यादा बोलना मतलब कुछ भी नहीं कर सकना
- व्यक्तिगत फ़ोन कॉल करना। आप काम पर हैं। आपके फ़ोन कॉल अर्जेंट या जरूरी कॉल तक सीमित होने चाहिए।
- दिशा निर्देश को सुनने और समझने में असफल होना
- काम को अधूरा छोड़ना। करने की इच्छा न होना, या बोर हो जाना
- आसानी से भटक जाना या फिर स्टाफ के साथ व्यक्तिगत बातों में समय नष्ट करना

एक व्यस्त सैलून में आपसे एक से अधिक अलग अलग सर्विसेज को करने के लिए कहा जा सकता है या निर्देशित किया जा सकता है

आपकी मदद के लिए यहाँ कुछ दिशा निर्देश दिए हुए हैं:

- जो काम आपको करने के लिए कहे गए हैं उनकी सूची बनाना
- किसी उचित व्यक्ति को दिखाएँ की अपने सब कुछ सही प्रकार से लिखा है
- पूछे कि किन कार्यों की प्राथमिकता है अर्थात कि किन कार्यों को पहले करना है
- जिन काम को आप कर चुकें उन्हें टिक लगा दें
- अगर आप किसी काम को करने से पहले अनिश्चित हैं तो अपने सहकर्मी से पूछ लें
- यदि आपके लिए सूची छोड़ दी गयी है और आपको समझ नहीं आ रहा है तो अपने सहकर्मी से पूछें कि उसमे क्या लिखा है। जरूरी और अति आवश्यक मैट्रिक्स के साथ

ये मैट्रिक्स आपको अपने लक्ष्यों और समय की योजना और परियोजना में मदद करेगा जिस से आप कंपनी की उम्मीदों पर खरा उतर सकेंगे।



चित्र 5.2.4- महत्वपूर्ण मैट्रिक्स

ये मैट्रिक्स आपको ये समझने में मदद करेगा:

1. क्या करना चाहिए?
2. क्या योजना बनाई चाहिए ?
3. क्या रोकना चाहिए?
4. किसे छोड़ना चाहिए?

1. आवश्यक व जरूरी कार्य

अब करें

- ग्राहकों की आपात स्थिति और शिकायतें
- सीनियर की मांग
- योजित काम
- सीनियर और सहकर्मियों साथ मीटिंग्स

2. गैर-जरूरी लेकिन महत्वपूर्ण काम :

नकारें और स्पष्ट करें:

- दूसरों के गैर-जरूरी अनुरोध
- स्पष्ट आपात स्थिति
- काम के दौरान गलतफहमी
- गैर-जरूरी काम और गतिविधियां

3. गैर गैर-जरूरी अनुरोध परंतु आवश्यक काम

उन्हें करने की योजना

- सामान को स्टोर में प्रदर्शित करने की योजना
- रोजमर्रा की गतिविधियों का समय निर्धारण करना
- इन्वेंटरी करना
- ग्राहकों के विवरण का प्रबंधन

4. गैर महत्वपूर्ण और गैर जरूरी काम

विरोध और संघर्ष

- आरामदायक गतिविधियां
- कंप्यूटर गेम्स, नेट सर्फिंग
- धूम्रपान के लिये काम से बार-बार ब्रेक
- गैर-जरूरी और बेकार की चीजें पढ़ना

5.2.5 ग्राहक केंद्रित

ग्राहक केंद्रित का मतलब यह नहीं कि आप वहां उपस्थित हों, स्टोर खोलें, सामान लगाये और किसी को पैसे इकट्ठा करने के लिए रखे। ग्राहक केंद्रित होने का मतलब है कि आप उस ग्राहक के लिए सब कुछ करें जिस वातावरण में रखा है और जिस तरीके से आपने उसकी सेवा की है वो केंद्रीय तरीका है और ग्राहक अनुभव आपके सैलून में भी इसमें आता है। और ये पहुँच केवल बाहरी ग्राहकों (रोजाना वाले ग्राहक, अक्सर आने वाले ग्राहक आदि) के लिए नहीं है बल्कि आंतरिक ग्राहकों (सहकर्मी आदि) के लिए भी है।

एक सहायक नाखून तकनीशियन होने के नाते, आपको :

- अच्छी सेवा, विनम्रता और अच्छे व्यक्तित्व के लिए प्रतिबद्ध होना जरूरी है।
- आपमें उन ग्राहकों से अच्छे रिश्ते रखने का कौशल होना चाहिए जो तनाव में, निराश, उलझे हुए क्रोधित हैं।
- ग्राहक से सम्बन्ध बनाने में सक्षम और ग्राहक केंद्रित कौशल का इस्तेमाल करना चाहिए।
- साफ सुथरी व्यावसायिक पौषक, सफाई से बने हुए बाल, बंधे हुए जुटे, व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ सफाई, और मुँह की स्वच्छता (साफ दांत, ताजी साँसे) रखना चाहिए।
- कार्य-स्थल कि स्वच्छता को बनाये रखना और सैलून में कानूनी स्वस्थ और सुरक्षा के मापदंडों का पालन और लागू करना चाहिए।
- हाथों को कीटाणु मुक्त करना और कार्य कि जगहों को साफ रखना, डिस्पोजेबल सामान और उपकरणों को स्टरलाइज़ रखना।
- भंडारण/निपटान/प्रबंधन/आग से बचाव/घटना, स्वच्छता पर अमल, कबाड़ का निपटान और वातावरण कि सुरक्षा करने में सक्षम होना चाहिए।
- उपकरणों और औजारों का सही रख रखाव, इस्तेमाल और भण्डारण करना जिस से कि आप उत्पादक के निर्देशों का पालन कर सकें।

यूनिट 5.3: भाषा कौशल

यूनिट उद्देश्य



इस यूनिट को पढ़ने के बाद आप नीचे बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकारी हो जायेगी:

1. भाषा कौशल कि जरूरतों और महत्व को बताने में

5.3.1 परिचय

एक सहायक नेल तकनीशियन के रूप में आपका ग्राहक के साथ काम होता है। अतः आप जिस तरीके से बोलते हैं, सुनते हैं और अपने ग्राहक को समझते हैं वो बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है। यह काम या क्षेत्र आपके सुनने, बोलने, पढ़ने और लिखने के कौशल पर निर्भर करता है।

सुनना: अपने ग्राहक पर अपने कान और आँखों को केंद्रित कर के सुने जिस से कि आप समझ सकें कि वो क्या बोलना और कहना चाह रहा है। अपने ग्राहक कि नौकरियों, गतिविधियों और पारिवारिक जिंदगी के बारे में भी बातें करने से आपको पता चलेगा कि उसके लिए क्या सही है। जैसे कि एक लड़की पार्टी के लिए तैयार होना चाहती है और पार्टी कि थीम के बारे में आपको बता रही है तो उसको सतर्कता से सुनने से आपको मेक-अप करने का तरीका समझ आ जायेगा और उसकी जरूरत भी पूरी हो जायेगी।

बोलना: बोलना अपनी बातों को दूसरे को संचारित करना का तरीका है जिसे एक व्यक्ति अपने शब्द और आवाज को प्रयोग कर पूरा करता है। एक सहायक नाखून तकनीशियन प्रभावित वादक हो तो वो अपने ग्राहकों को आसानी से अपने सामान और सर्विसेज के लिए अपने शब्दों द्वारा प्रभावी और अन्य सर्विसेज के लिए यकीन दिला सकता है।

एक सहायक नाखून तकनीशियन के रूप में आपको होना चाहिए:

- अपने से कर्मियों के साथ कार्य सूची, समय प्रबंधन, और काम के भार की चर्चा करे।
- अपने से कर्मियों के साथ कार्य सूची, समय प्रबंधन, और काम के भार की चर्चा करे।
- ग्राहकों से सही से सवाल करें जिस से कि आप उनकी समस्या को समझ सकें और समाधान निकल सकें।
- अपने मुवकिल/ग्राहकों को काम के बारे में सेवा देने के दौरान जानकारी देते रहना।
- संवाद करते वक्त शब्दजाल या खिचड़ी शब्दों का प्रयोग करने से बचे, जबतक इनकी जरूरत न हो।
- ग्राहक के सम्मान को ध्यान में रखते हुए शालीन, सम्मान जनक और संवेदनशील बने रहे।
- अपने ग्राहक से विनम्र तरीके से बात करें और उनके साथ पेशेवर सम्बन्ध स्थापित करें।
- ग्राहक से आम भाषा में बातचीत करे और ग्राहक की गोपनीयता बनाये रखें।



चित्र 5.3.1- प्रभावी संचार

पढ़ना: पढ़ने एक ऐसी क्षमता है जो एक व्यक्ति को स्वतंत्र रूप से पढ़ना और सन्देश द्वारा बातचीत करने में समर्थ बनाती है।

एक सहायक नेल तकनीशियन को जरूरत है :

1. अपने काम से जुड़ी जानकारी को पढ़कर अपडेट करते रहे।
2. अपने ग्राहकों की लिखित पूछताछ को पढ़ें।
3. अपने पढ़ने के कौशल को बिल पढ़ने और उसका विश्लेषण करने में इस्तेमाल करें की कही कोई गड़बड़ तो नहीं है।
4. अपने पढ़ने के कौशल को बिल पढ़ने और उसका विश्लेषण करने में इस्तेमाल करें की कही कोई गड़बड़ तो नहीं है।
5. अपने को अपडेट रखने के लिए ब्रोकरेस, पैम्पलेट्स और उत्पादों की सूची नियमित पढ़ते रहे।
6. जानकारी को लिखें और पढ़ें जिस से की आप प्रक्रियाओं, तकनीक, रिकार्ड्स, नीतियों और प्रक्रियाओं को समझ सकें।

समझ: जब आप अपने ग्राहक को सुन रहे हैं और उनकी जरूरतों के बारे में परामर्श ले रहे होते हैं तो सब को संक्षिप्त कर लें ताकि आप उनको दोबारा बता सकें। यदि चीजें अभी भी समझ न आए तो उनसे अच्छे से प्रश्न करें और समझें और उन्हें दिखाएँ की स्टाइल कैसा लगेगा। अपने मुवकिल को अपने आप को समझने में मदद करें और ध्यान रखें की आप स्पष्ट बोले और विशिष्ट शब्दों का प्रयोग करें। ग्राहक ग़लत भाषा का इस्तेमाल न करें। यदि आपसे आपके ग्राहक ने कहा है कि उसे अपने बालों का वजन पीछे से घटना है और आपको लगे कि उसने आपको अपने बाल काटने को कहा है परंतु असलियत में उन्होंने बस बालों को पतला करने को कहा था तो ये इससे वह खुश नहीं ग्राहक के रूप में प्रस्तुत होगा।

लिखाई: लिखाई संचार का वो माध्यम है जिसमे संचार संवाद लिखकर और प्रतीकों के माध्यम से किया जाता है।

- एक सहायक नाखून तकनीशियन के रूप में आपको जरूरत है कि :
- ग्राहक के रिकार्ड्स, इलाज, सूची को अपडेट करना और बंद करना, उत्पादों के स्टॉक का रिकॉर्ड रखना।
- जानकारी को लिखें और पढ़ें जिस से की आप प्रक्रियाओं, तकनीक, रिकार्ड्स, नीतियों और प्रक्रियाओं को समझ सकें।



चित्र 5.3.2 रिकार्ड्स रखना

सार



एक असिस्टेंट नेल तकनीशियन में कैरियर शुरू करने के लिए व्यावसायिक गुण होना ज़रूरी है काम में हुनर व्यक्ति के स्वयं को प्रेरित करने को बताता है और काम व्यावसायिक तरीके से करने का तरीका दिखता है, और उसके स्वयं मूल्यांकन की सक्षमता को बताता है।

पहला महत्वपूर्ण मूलभूत :

- स्व प्रेरणा
- स्व प्रेरणा वो क्षमता जो बिना किसी व्यक्ति से प्रभावित हुए इच्छा, उम्मीद, या लक्ष्य को पूरा करती है।

निर्णय लेना और समस्या को सुलझाना

एक सहायक नाखून तकनीशियन के रूप में आपको अनेको समस्याओं का सामना करना पड़ेगा जिनका आपको निर्णय लेना होगा :

1. देखें कि क्या परेशानी है ।
2. दिक्कत को पहचानें ।
3. वैकल्पिक समाधान उत्पन्न करें।
4. हर एक समाधान का सही और गलत तोलें और सबसे अच्छा विकल्प चुने ।
5. चुने गए समाधान को लागू करें ।
6. समाधान का मूल्यांकन करें।

यहाँ कुछ ऐसी चीज़ें हैं जो आपको नहीं करनी चाहिए।

- ग्राहक से क्रोधित न हो ।
- उस से रूखा न बोलें और ऐसा न कहें कि उसकी बाजू पर कुछ नहीं हुआ है।
- झूट न बोलें और ऐसा न कहें कि आज उस से बात करने के लिए कोई नहीं है और उस से आपके सैलून के बंद वाले दिन आने का आग्रह न करें।

नियोजन और आयोजन

योजना: में उद्देश्य की स्थापना और उन उद्देश्यों को पाना शामिल होता है।

आयोजन: प्रबंधन का काम है जिसमे संगठनात्मक संरचना को विकसित करना और मानव संसाधन को उन उद्देश्यों को पूर्ण करने का आवंटन किया जाता है।

कार्य की प्राथमिकता

कार्य की प्राथमिकता तय करते समय ध्यान रखने वाले तथ्य:

- अपने ग्राहक को बिल देना अपने सहकर्मी से बात करने से जड़ ज़रूरी है।
- कुछ काम समय सीमा पूरे होने से पहले करने आवश्यक हैं जैसे कार्य-स्थल की साफ़-सफाई और उसे अगले दिन के लिए तैयार करना इससे कहते हैं कार्य की प्राथमिकता।
- इसे कहते अपने कार्य को प्राथमिकता देना।
- एक सहायक स्पा थेरेपिस्ट के रूप में आपको
- सर्विस फीडबैक फाइल्स/दस्तावेजों की योजना और परियोजना।
- ब्यूटी सलून प्रक्रिया के सामान्य कार्यों की योजना और प्रबंधन करना।
- ग्राहक के कार्यक्रम और बुकिंग को समझना और उसके अनुसार कार्य-स्थल, उपकरण और सामान के स्टॉक का प्रबंधन करना।
- ग्राहक, उसके इलाज और सामान के स्टॉक का प्रबंधन करना।
- प्रतिक्रियाओं को सही दिशा में लेना और कमियों को विकसित करना।

समय प्रबंधन: मतलब होता है समय का सही ढंग से प्रबंधन करना ताकि सही कार्य को सही समय मिल सके।

प्रभावी समय प्रबंधन में शामिल होता है

- लक्ष्य और उद्देश्यों को पूरा करने के लिए प्रभावी योजना.
- गतिविधियों और जिम्मेदारियों के प्रतिनिधि चुनने की प्राथमिकता.
- सही गतिविधि पर सही समय बिताना और समय को चुराने वाली गतिविधियों जैसे की गप्पे हकन और लंबे चाय के चुसके लेने से बचना।

ग्राहक केंद्रित: ग्राहक केंद्रित का मतलब यह नहीं कि आप वहां उपस्थित हों, स्टोर खोलें, सामान लगाना, और किसी को पैसे इकट्ठा करने के लिए रखना। ग्राहक केंद्रित होने का मतलब है कि आप उस ग्राहक के लिए सब कुछ करें जिस वातावरण में रखा है और जिस तरीके से आपने उसकी सेवा की है वो केंद्रीय तरीका है और ग्राहक अनुभव आपके सैलून में भी इसमें आता है।

सुनना: अपने ग्राहक पर अपने कान और आँखों को केंद्रित कर के सुने जिस से आप समझ सकें कि वो क्या बोलना और कहना चाह रहा है। अपने ग्राहक कि नौकरियों, गतिविधियों और पारिवारिक जिंदगी के बारे में भी बर्ती करने से आपको पता चलेगा कि उसके लिए क्या सही है।

बोलना: बोलना अपनी बातों को दूसरे को संचारित करना का तरीका है जिसे एक व्यक्ति अपने शब्द और आवाज को प्रयोग कर पूरा करता है।

पढ़ना: पढ़ने एक ऐसी क्षमता है जो एक व्यक्ति को स्वतंत्र रूप से पढ़ना और सन्देश द्वारा बातचीत करने में समर्थ बेनती है।

समझना: जब आप अपने मुक्किल को सुन रहे है और उनकी जरूरतों के बारे में परामर्श ले रहे होते हैं तो सब को संक्षिप्त कर लें ताकि आप उनको दोबारा बता सकें।

लिखाई: लिखाई संचार का वो माध्यम है जिसमे संचार शिलालेख और प्रतीकों के माध्यम से संकेत करता है।

स्नेहपूर्ण वातावरण बनाने के लिए ज़रूरी है कि :

1. अपने काम और दूसरे लोगों के प्रति आप सकारात्मक सोच / व्यवहार रखें।
2. साफ़ सुथरी वेश भूषा या पहनावे का इस्तेमाल करे।
3. ग्राहकों और एक दूसरे के प्रति शालीन और स्नेहशील व्यवहार रखे। आप किसी के साथ हों या फ़ोन पर किसी से बात कर रहे हों, लो हमेशा अपने ग्राहकों का आभार प्रकट करें।
4. व्यवहार और आचरण में हमेशा अपने व्यक्तिगत आदर्शों को ऊँचा रखें।
5. कार्य कुशल, वक़्त के पाबंद और ईमानदार रहें. अगर आपको अपने काम के लिए देर हो रही हो तो तुरंत अपने सैलून पर फ़ोन करें. अगर आप अपने स्केजूल से पीछे रह रहे हों तो इसका कारण अपने ग्राहकों को बताएं, ज्यादातर समझ जाते हैं. असुविधा के लिए माफी मांगें और दूसरे पर आरोप न डालें.
6. अपने ग्राहकों को आश्वस्त करें और अपने बर्ताव से उनका तनाव कम करें. इसमें आपका अपने ग्राहक पर पूरा ध्यान देना शामिल है. ग्राहक को अटेंड करते समय किसी दूसरे स्टाफ मैम्बर से बात करना असम्भव माना जाता है, लेकिन पेशे से सम्बंधित वाद विवाद करने की अनुमति है।

अभ्यास



1. निर्णय लेने और समस्या को सुलझाने के क्या कदम हैं?

2. एक सहायक स्पा थेरेपिस्ट के लिए समय प्रबंधन का क्या महत्व है?

3. ग्राहक केंद्रित होने का क्या मतलब है?

4. एक सहायक स्पा थेरेपिस्ट के लिए विश्लेषणात्मक और महत्वपूर्ण सोच रखना क्यों जरूरी है?

व्यावहारिक अभ्यास

1. अपने कार्य जीवन के कोई भी निर्णय का एक निर्णय टेम्पलेट बनायें?

2. एक अति आवश्यक जरूरी मैट्रिक्स स्वयं बनायें ?

3. ग्राहक के साथ सम्बन्ध बनाने के लिए क्या करें क्या न करें ?

व्यावहारिक गतिविधियां

1. चार के ग्रुप चर्चा करें की आप उस ग्राहक से कैसे बात करेंगे जो आपसे स्पा के पैसे पूछने आया है। बताएं की आप उससे किस प्रकार बातचीत करेंगे, उसे क्या विवरण देंगे और उसे कैसे यकीन दिलाएंगे की आप उसे सबसे अच्छी सर्विस प्रदान करेंगे। दो लोग ग्राहक हो सकते हैं और बाकि दो सहायक स्पा थेरेपिस्ट, संचार कौशल का प्रयोग करें।
2. दो के समूह में तैयार करें और बताएं की आप उस मुद्दे को कैसे संभालेंगे जिसमे ग्राहक ने मेल भेज के शिकायत की है कि आपके एक सहायक तकनीशियन ने प्रक्रिया के दौरान उसकी कोहनी में कट मार दिया है पढ़ने और लिखने के कौशल का प्रयोग करे।
3. दो का समूह बनाये। एक सहायक नाखून तकनीशियन हो सकता है और दूसरा ग्राहक, एक अपनी स्वयं। के लिपि बनाये। ग्राहक को अपने लिए सर्विसेज कि सूची तैयार करनी है जो उसे सहायक स्पा थेरेपिस्ट को पढ़ कर सुनानी है और सहायक स्पा थेरेपिस्ट को अपने सुनने की और ग्रहणशक्ति के कौशलता का प्रयोग करते हुए ग्राहक को सूची देनी है कि वह क्या करना चाहता है।



Click/Scan this QR Code to access the related video





6. रोजगार कौशल





Scan this QR Code to access the Employability skills module

<https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013>

7. अनुलग्नक



अनुलग्नक

क्रमांक	मॉड्यूल	उपाई नं.	विषय का नाम	पुस्तक संख्या	यूट्यूब लिंक	क्वार्टर कोड
1	1	1.2	ब्यूटी एंड वेलनेस सेंटर के बारे में	8	https://youtu.be/7nDm_myL6B4	 Click/Scan this QR Code to access the related video
2	2	2.1	कार्यक्षेत्र बनाए रखें	30	https://www.youtube.com/watch?v=9sgp1XGESuU	 Click/Scan this QR Code to access the related video
3			कार्यक्षेत्र तैयार करें और बनाए रखें		https://youtu.be/m2vchOfkvho	 Click/Scan this QR Code to access the related video
	3	3.1	स्पा सेवाएं	87		
4			अभ्यंग स्नान आयुर्वेदिक उपचार		https://www.youtube.com/watch?v=YPEP3XDYrH0	 Click/Scan this QR Code to access the related video
5			बालनेस मसाज		https://www.youtube.com/watch?v=rPlkeqfZNKo	 Click/Scan this QR Code to access the related video
6			डैप टिशू		https://www.youtube.com/watch?v=920gua13xBE	 Click/Scan this QR Code to access the related video
7			हॉट स्टोन मसाज थेरेपी		https://www.youtube.com/watch?v=9_dLA2oiNu8	 Click/Scan this QR Code to access the related video
8			स्वीडिश संदेश		https://www.youtube.com/watch?v=8RFhDFSQmSI	 Click/Scan this QR Code to access the related video
9	4	4.1	स्वास्थ्य स्वच्छता पर दिशा-निर्देश	111	https://youtu.be/ktAVvoSEKhM	 Click/Scan this QR Code to access the related video
10	5	5.1	कार्यस्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाना	137	https://youtu.be/XGVwVEB8EUA	 Click/Scan this QR Code to access the related video

It is recommended for all trainings to include Employability Skills Module. Content for the same is available here:

<https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013>



Scan this QR Code to access the Employability skills module



Skill India

कौशल भारत - कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N.S.D.C.
National
Skill Development
Corporation

Transforming the skill landscape



B&WSSC

BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल
5वीं, अपर ग्राउंड फ्लोर
23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मार्ग,
कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001
कार्यालय: 011-40342940, 42, 44 और 45
ईमेल: info@bwssc.in
वेबसाइट: www.bwssc.in

Price: ₹



978-1-111-22222-45-7