

प्रतिभागी पुस्तिका

सेक्टर
ब्यूटी एंड वेलनेस

सब सेक्टर्स
रेजुवनेशन

व्यवसाय
स्पा थैरपी

रेफरेन्स आई.डी.: BWS/Q1002, Version 3.0
NSQF Level 4



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: Spa Therapist V-3.0 QP Code: BWS/Q1002 NSQF Level-4

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. स्पा थैरेपिस्ट की कुशल सेवाओं को देना BWS/N1002)
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

7.	कार्य-स्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा	153
	यूनिट 7.1- कार्य-स्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा	155
8.	कार्यक्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाना	167
	यूनिट 8.1- कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाना	168
	यूनिट 8.2- व्यावसायिक कौशल	170
	यूनिट 8.3- भाषा कौशल	181
9.	DGT/VSQ/N0102 रोजगार कौशल (60 घंटे)	195



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 197



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 जायेंगे:

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 कर्मिकों की 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 कर्मिक 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। साक्षरता 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

- **ग्राहकों के पक्ष में** – ग्राहक को आरामदायक महसूस कराएं जब ग्राहक न भी बता पाये तो समझें 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 संतुष्ट 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 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 क्लीनिकल 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 slides

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 इसके 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 बाथिंग।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। 1326 में फ़ोलिन से लूपे द्वारा इसका प्रयोग सफलता से उपचार में किया गया और उन्होंने 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।

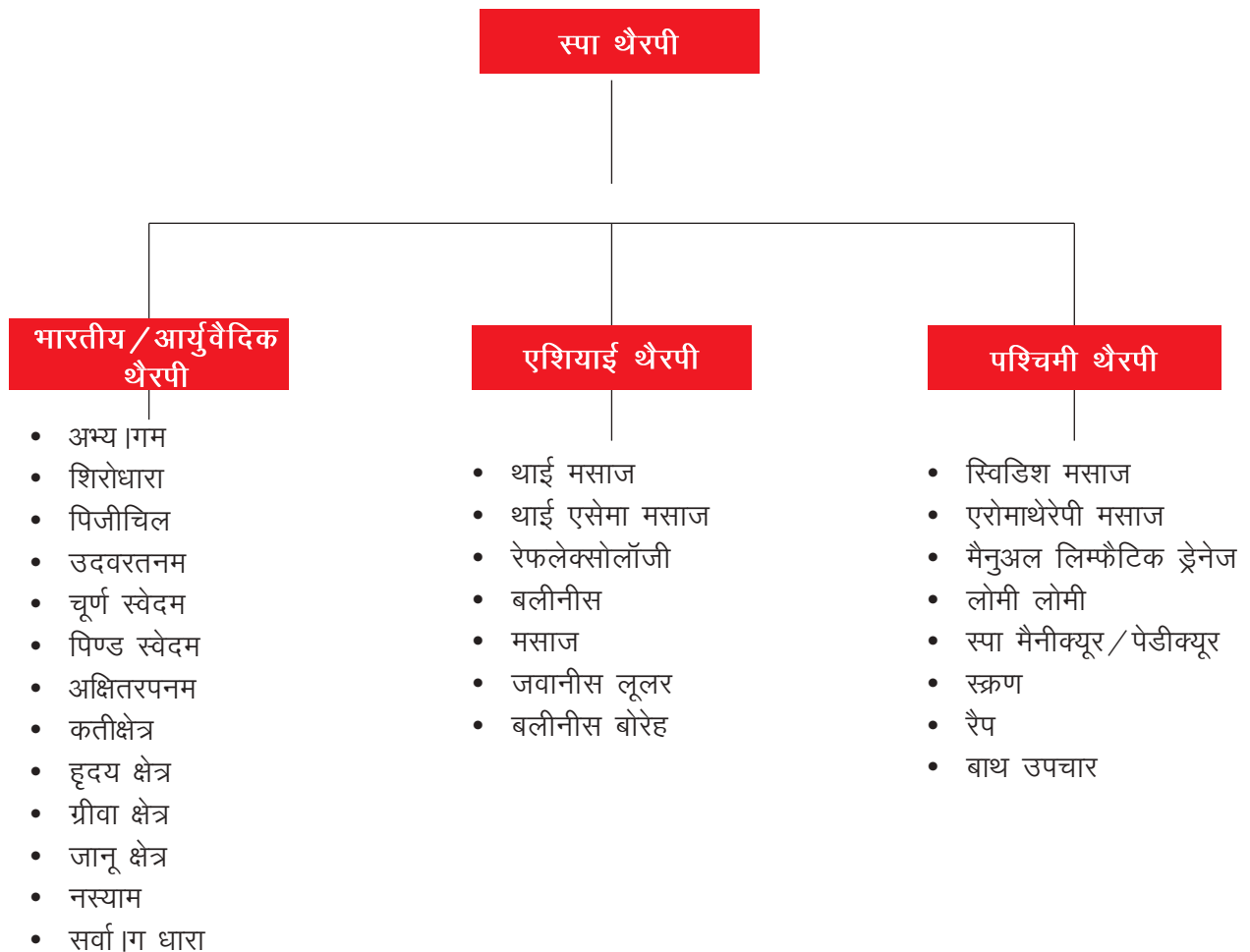
चिकित्सीय – चिकित्सीय और स्वास्थ्य देखभाल जिसमें पारंपरिक, पूरक और/या वैकल्पिक थेरेपी और उपचार सहित स्पा सेवाएं प्रदान करना।

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 वैश्व स्तर पर बड़ी स।गठित।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 यूनियेक्स 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।

नोट्स



A large rectangular area with a thin orange border, containing 25 horizontal lines for writing notes.





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



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

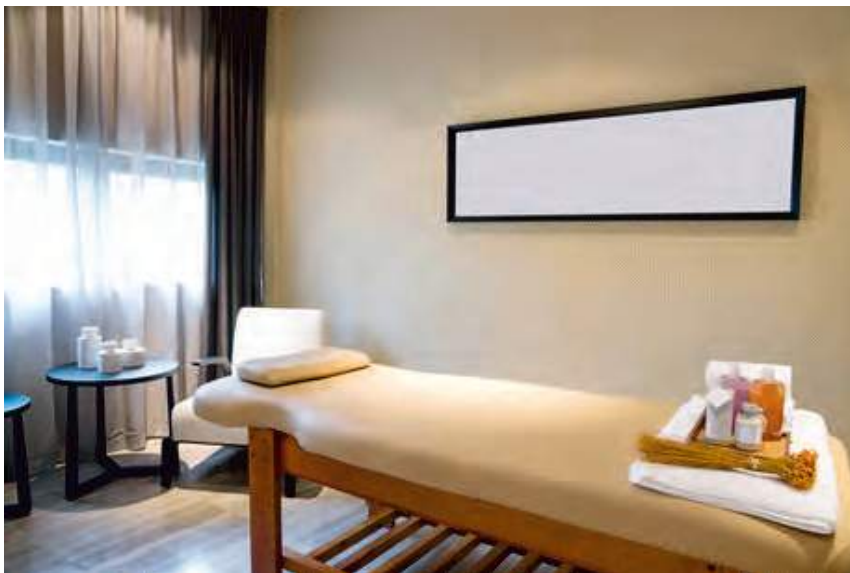
- ग्राहक के रिकॉर्ड कार्ड से आपको ग्राहक की पसंद और नापसंद, त्वचा के प्रकार, उपयोग किए गए पिछले उत्पादों और सहायक स्पा थेरेपिस्ट के तरीकों के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है जिससे किन उत्पादों का चयन करना है, तय करने में आपको सहायता मिलेगी।
- जब आप रिसेप्शन से ग्राहक का रिकॉर्ड लेते हैं तो यह सुनिश्चित 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 गीत बजाया 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

- थेरपी कक्ष में स्पा थेरपिस्ट के लिए पर्याप्त जगह होनी चाहिए
- सेवा कक्ष को स्पा थेरपी 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 थेरपिस्ट 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 आवाज लगाएं।
- 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।



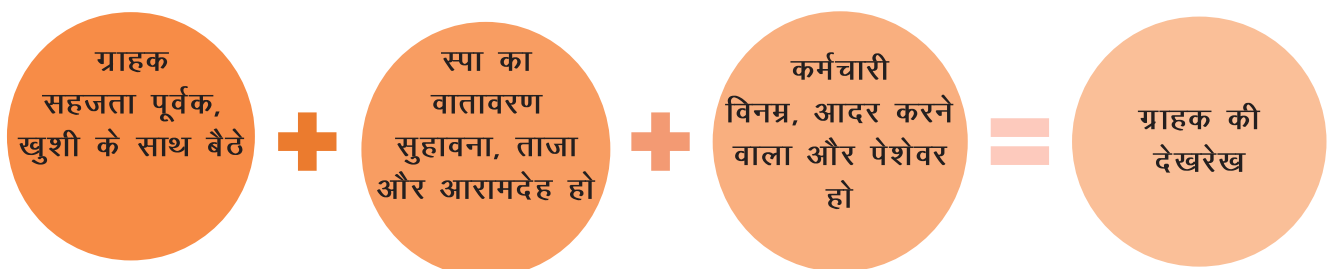
चित्र 2.6 ग्राहक का स्वागत करती थैरपिस्ट

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 आप प्रवेश पर 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 सकें।
- बाल स्वच्छ और साफ हों।
- हल्का किंग तुआकर्षक 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 पर 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 पै। पूर्णरूप से उपलब्ध हो।
- दरवाजा और हेडलॉक साफ हो और उन पर तैलीय पदार्थ न लगा हो।
- षॉवर क्यूबिकल के बाहर फुट मैट रखा हुआ हो।
- छोटे तौलिए को रखा जाए।
- सॉनीटेशन 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।



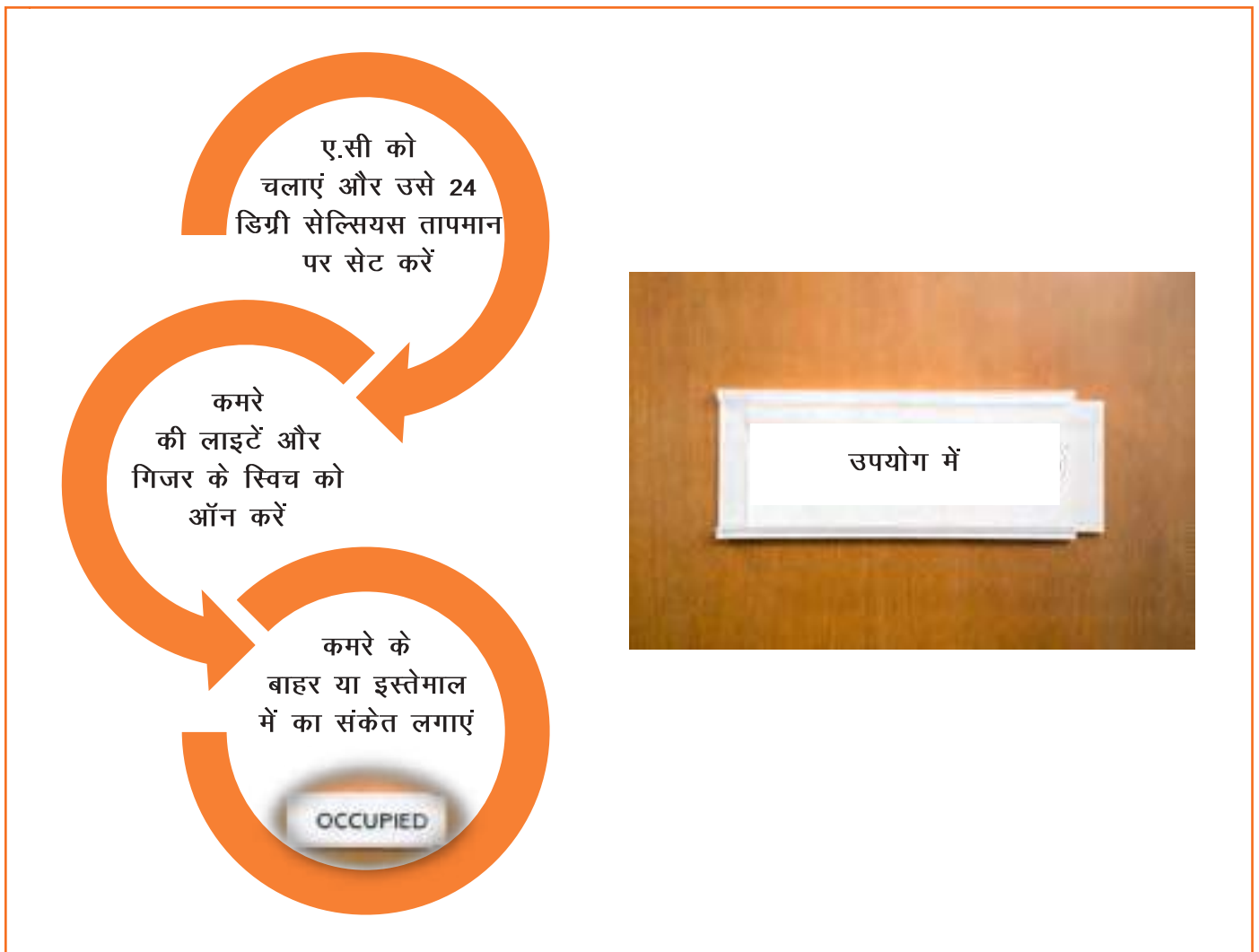
चित्र 2.10 स्पा औजार और उपकरण



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 बेडिंग और तौलिए को साफ करे।
- उत्पादों को साफ कर रखे।
- जहाँ स्पा कार्य किया गया उस स्थान और ट्राली को सफाई करके तैयार बनाए।
- उपकरणों को विशासुरहित बनाए।
- डिस्पोजेबल वस्तुओं को फेंक दें।
- उपकरणों को साफ करे।
- नई बेडिंग 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 क।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

[illegible]



B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

3. एनाटॉमी

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 थेरपी हेतु मानव शरीर विज्ञान और शरीरिकी 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।

शरीरिकी की परिभाषा: मानव शरीरिकी अच्छे स्वास्थ्य में मानवों के यांत्रिक, भौतिक और जैव रासायनिक कार्यों इनके अंगों और इनकी कोशिकाओं का विज्ञान है। शरीरिकी 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।

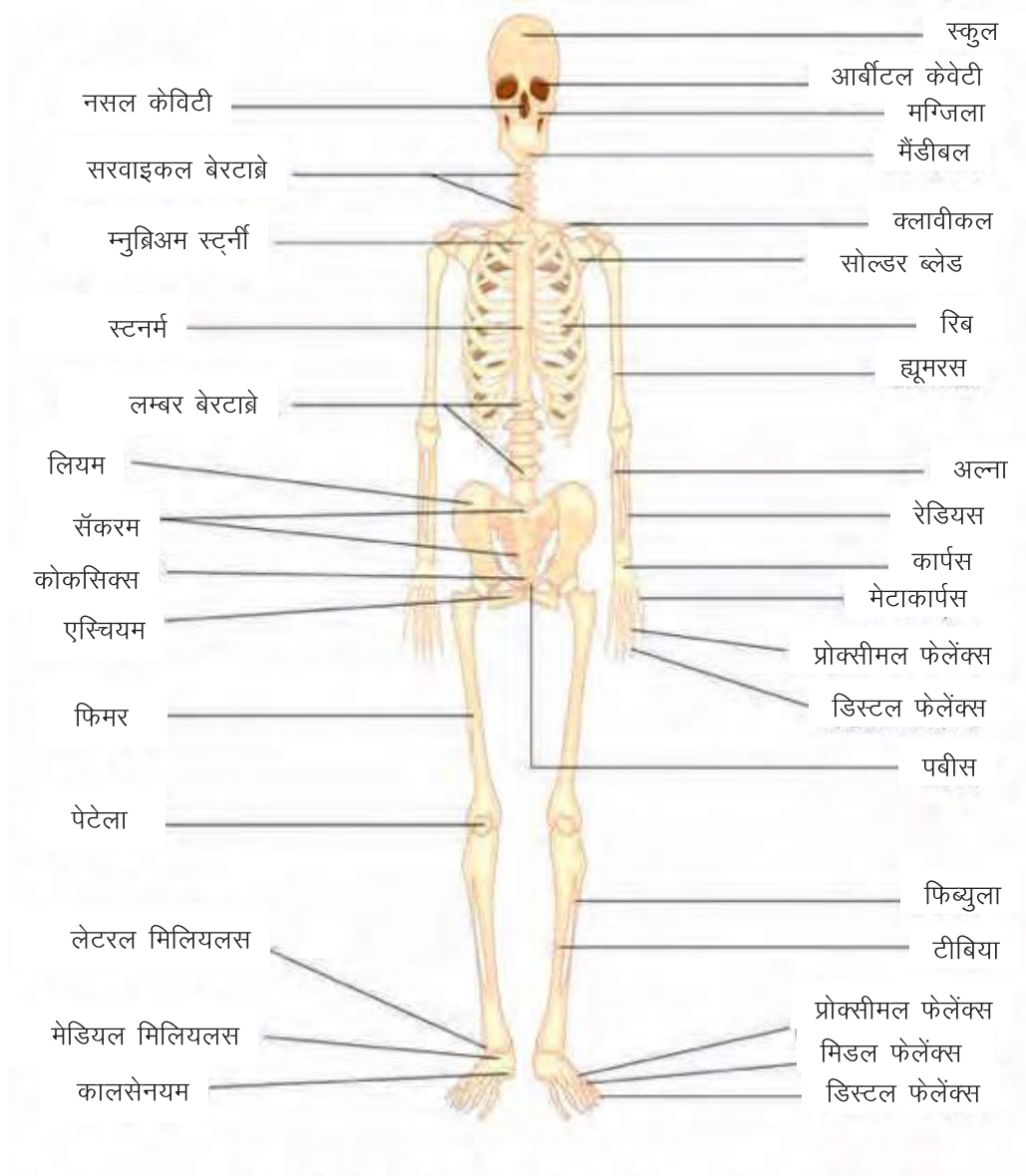
अस्थियां

निम्ना लिखित स्थितियों को ऊपरी अंग का भाग माना जाता है:

- क्लैविकल (1)
- स्केपुला (1)
- ह्यूमरस (1)
- रेडियस (1)
- उलना (1)
- कार्पल अस्थियां (8)
- मेटाकार्पल (5)
- फलैंग्स (14)

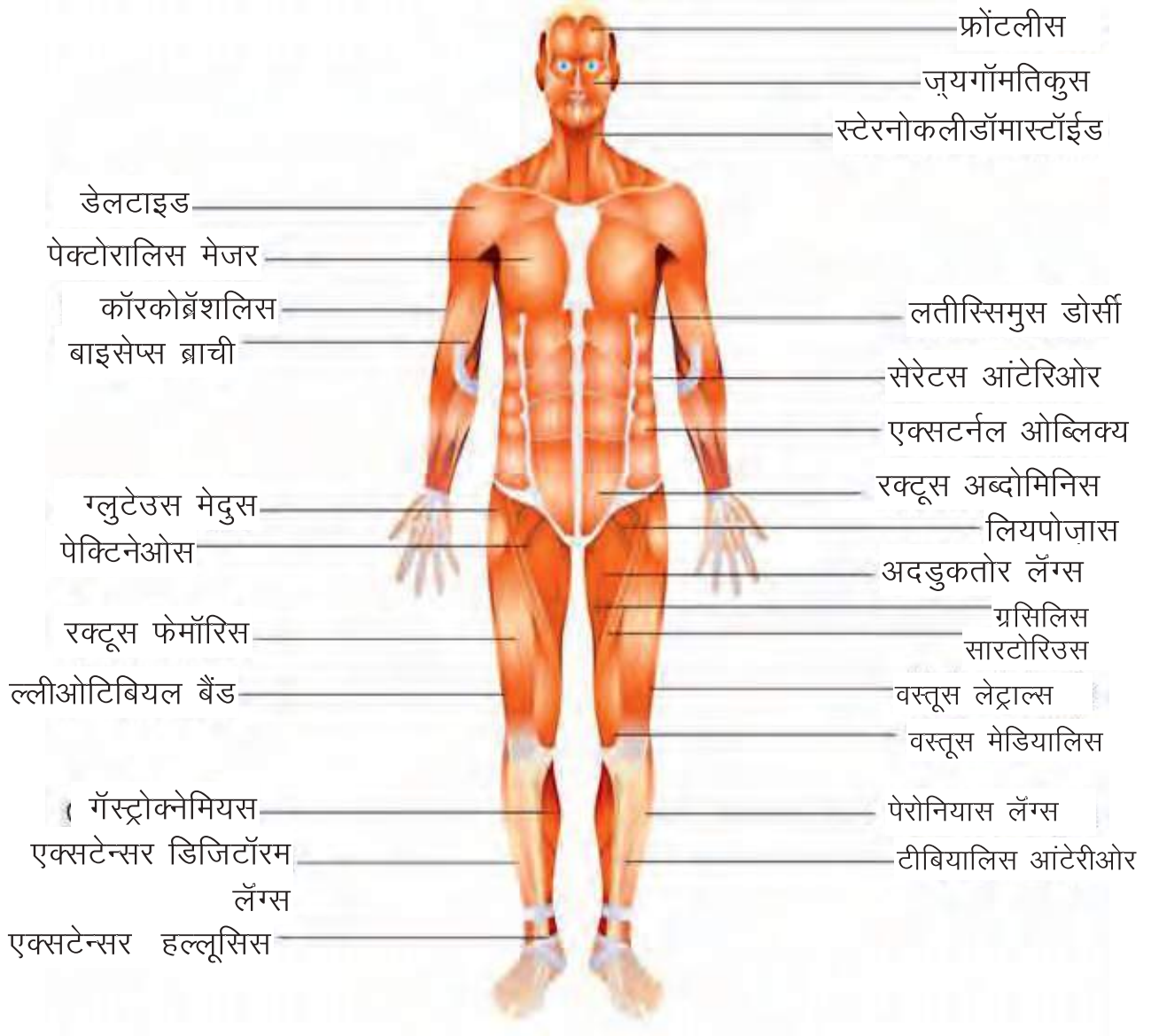
महत्वपूर्ण मांसपेशियां

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



मानव कंकाल

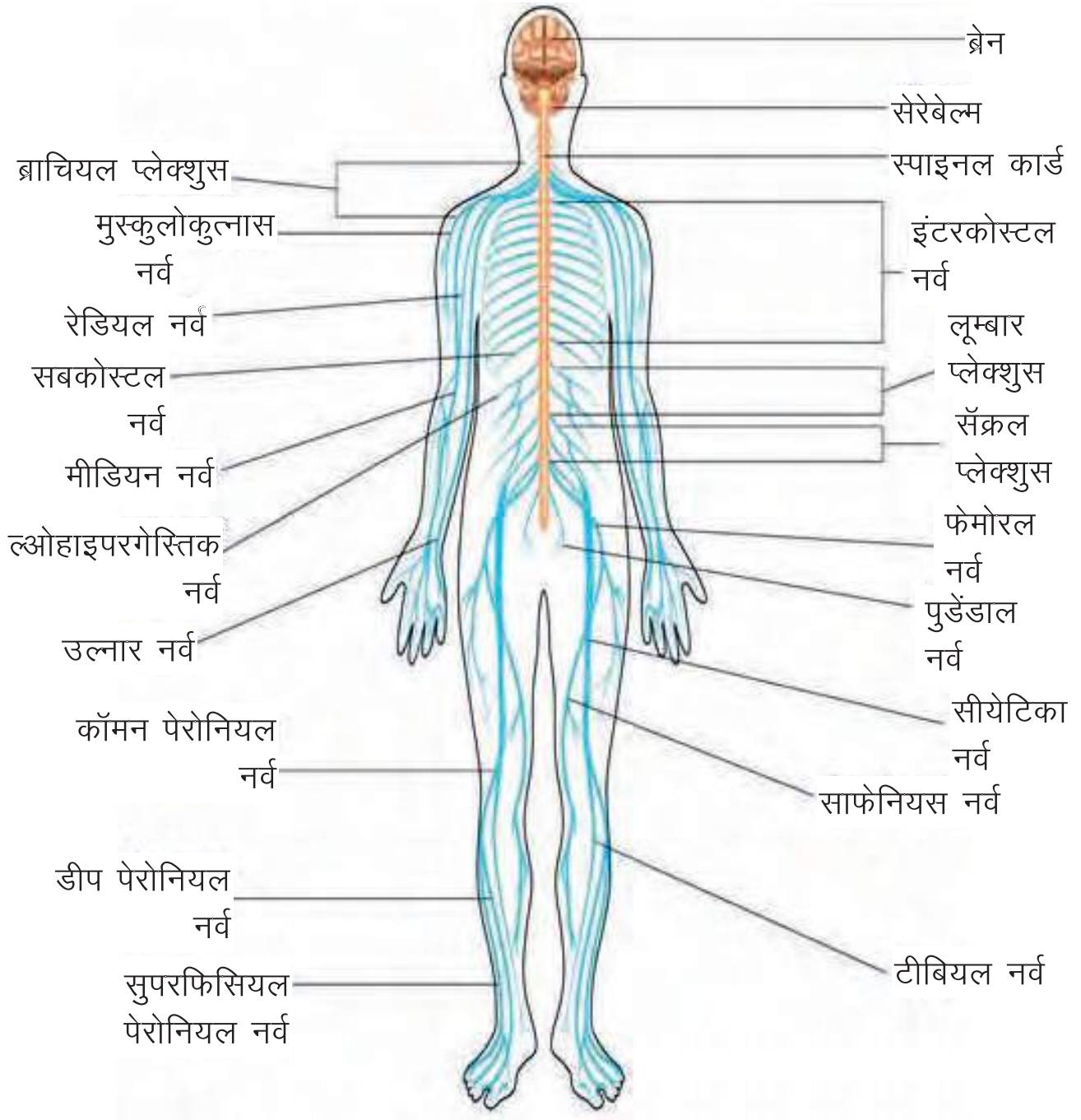
मांसपेशियों प्रणाली मानव कंकाल (हड्डियों) को आकार और सहारा/सहयोग प्रदान करती है। इसका कार्य शरीर का संचालन करना।



मांसपेशीय तंत्र

चित्र 3.2 मांसपेशियों | प्रणाली

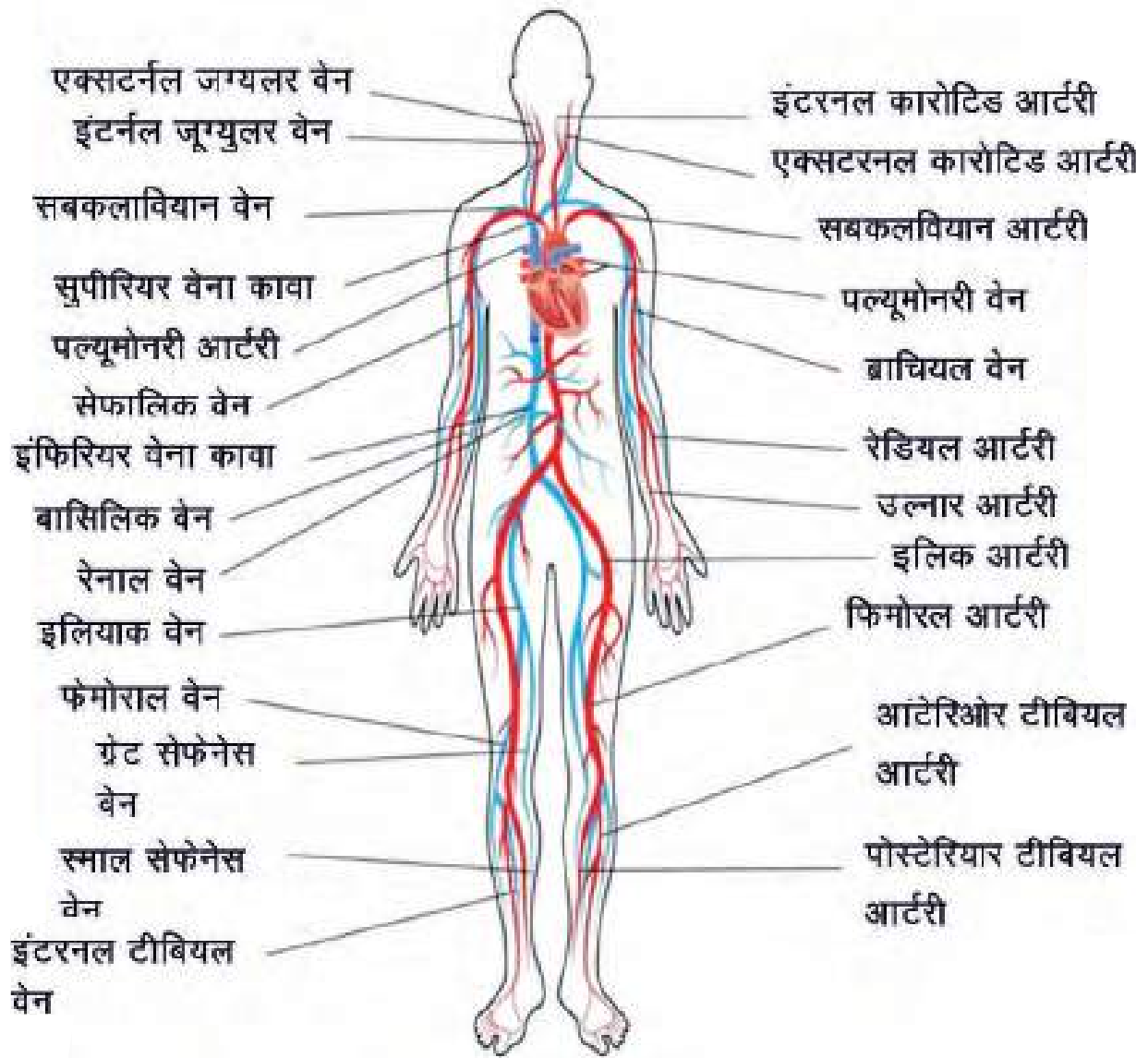
तंत्रिका प्रणाली शरीर की सभी अन्य प्रणालियों के कार्यों को नियंत्रित करती है।



चित्र 3.3 तंत्रिका प्रणाली

तंत्रिका तंत्र

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

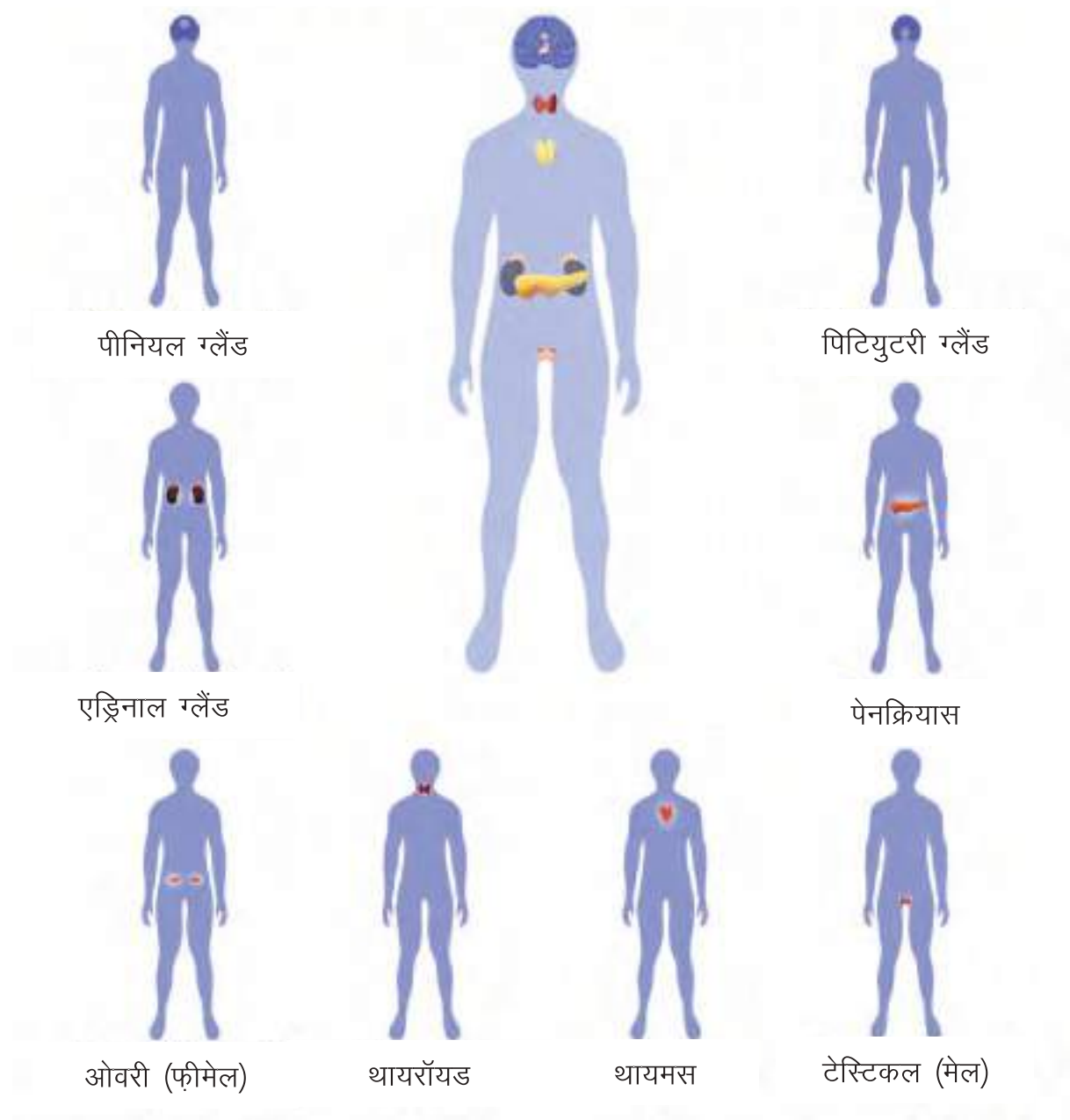


परिवहन तंत्र

चित्र 3.4 परिस चरणीय प्रणाली

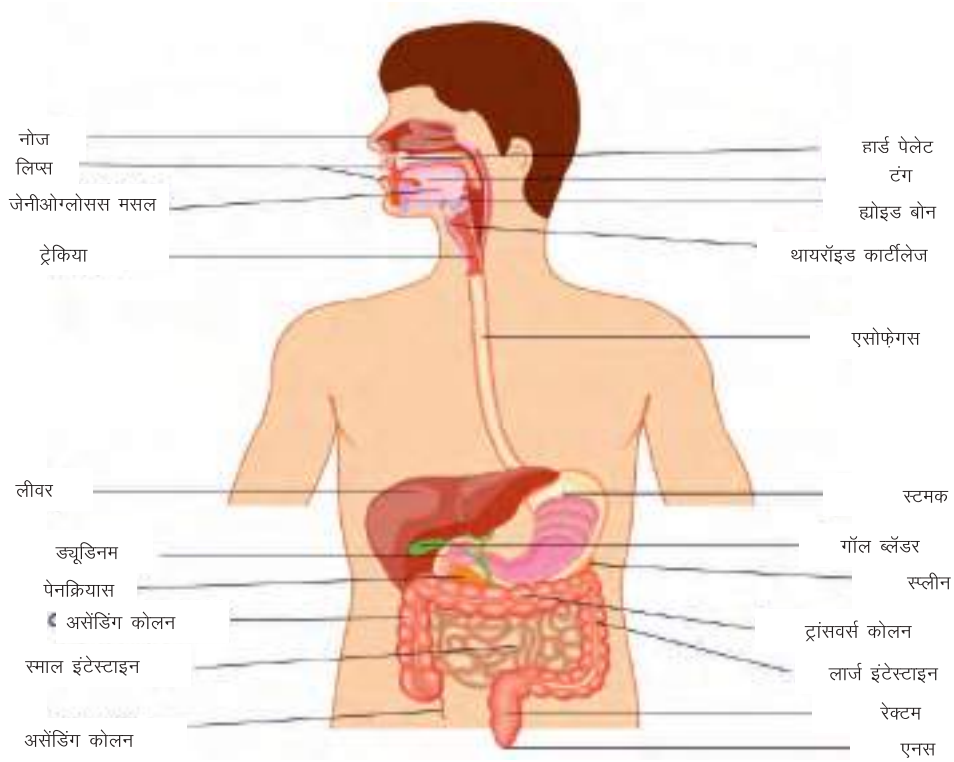
एडोक्राइन प्रणाली बिना वाहिनी ले जाने वाली ग्रथियो से बनी होती है।

मानव हारमोन प्रणाली



चित्र 3.5 मानव एडोक्राइन प्रणाली

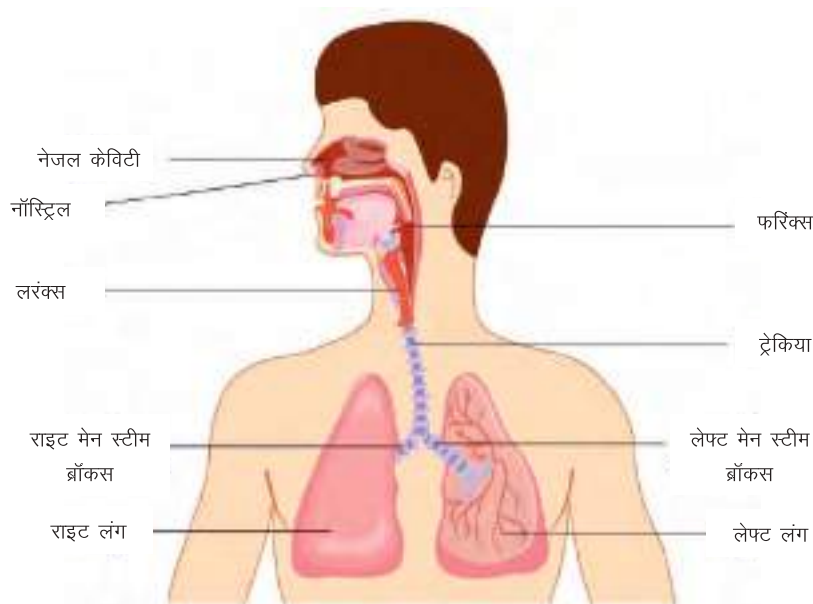
पाचन प्रणाली भोजन को पदार्थ में परिवर्तित करती है जिसे शरीर की कोशिकाओं द्वारा इस्तेमाल किया जा सकता है।



पाचन तंत्र

चित्र 3.8 पाचन प्रणाली

श्वसन प्रणाली शरीर को ऑक्सीजन आपूर्ति करती है



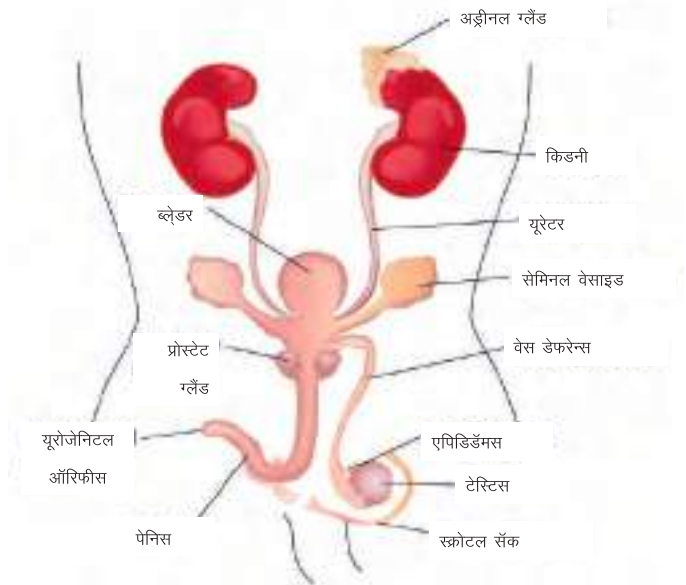
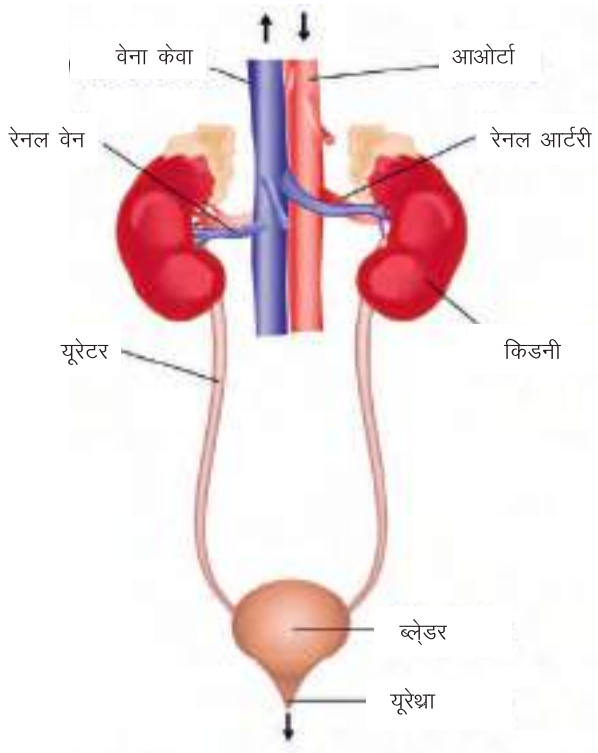
चित्र 3.6 श्वसन प्रणाली

श्वसन 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।

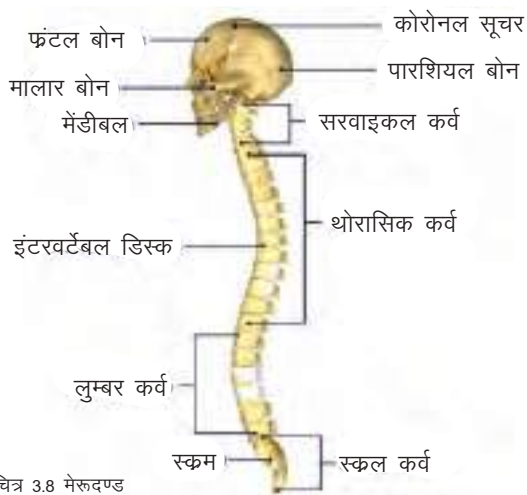
उदर अंग

- 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 केश: 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—स्कम

- 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 :

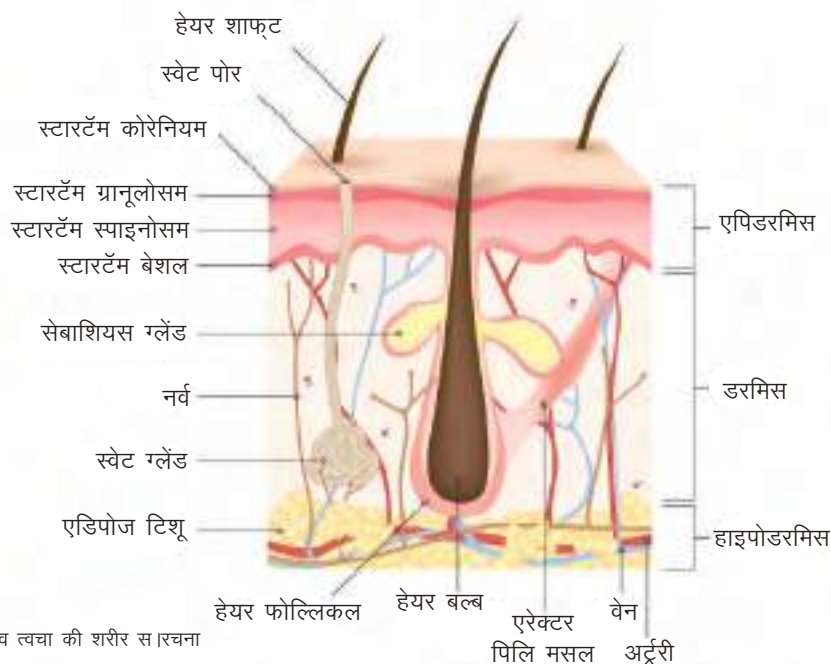
- **फ्लेक्शन (घुमाव):** मोड़ना अंगों के मध्य कोण को घटाना है। अपनी मांसपेशियों को मोड़ने से अस्थि भाग एक दूसरे के निकट आ जाते हैं। उदाहरण के लिए फॉवर्ड फ्लेक्शन कंधा मेखला (हड्डी) और कूल्हे को एक-दूसरे के नजदिक लाती है।
- **विस्तार (एक्सटेंशन):** जोड़ की शरीर के एक भाग से दूसरे भाग को गति।
- **अभिवर्तन (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

इपिडर्मिस, बाह्यत्वचा (डर्मिस) चर्म की सबसे ऊपरी या बाह्य 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 स्क्वैमस 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. **लैंगरहान्स कोशिकाएं** (प्रतिरक्ष कोशिकाएं)

मेलानोसाइट और लैंगरहान्स 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 स्क्वैमस कहा जाता है • नाभिक के बिना निष्क्रिय, शुष्क ठोस कोशिकाएं
स्ट्रेटम गार्नोलोसम (ग्रेनुलर परत)	• कोशिकाओं में बेसोफिलिक 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 कच्छ, 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 कैंमिकल 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 है 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।

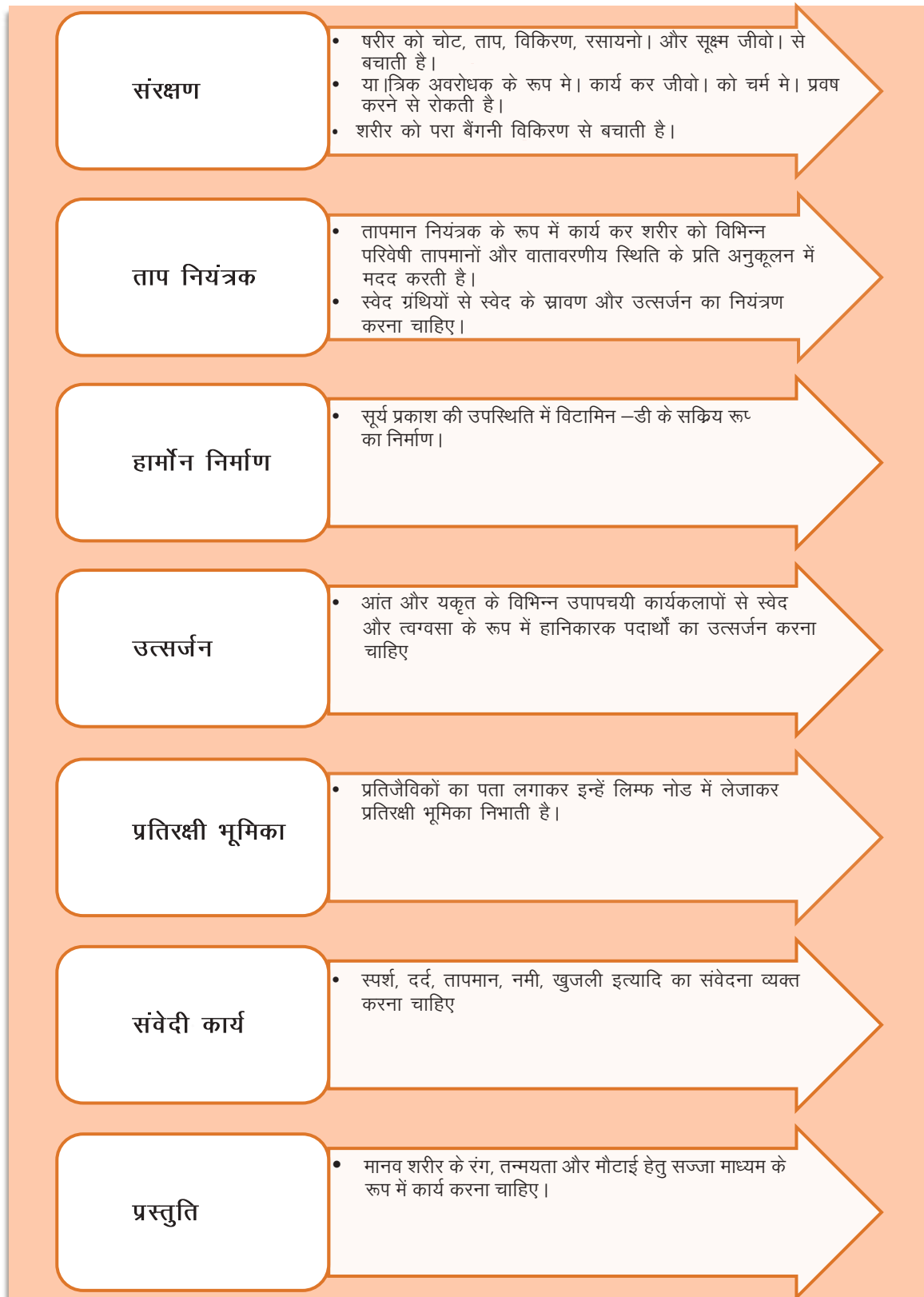
- **न्यूट्रोफिल्स (पोलीमोर्फस):** इनमें खण्डित नाभिक होता है। ये अत्यधिक दाहकता के दौरान प्रवेश करने वाली पहली श्वेत रक्त कोशिकाएं हैं।
- **टी और बी लिम्फोसाइट:** ये छोटी दाहक कोशिकाएं हैं, जिनके अनेक उप प्रकार होते हैं। ये बाद में आती हैं, परन्तु दहक चर्म स्थिति में लंबे समय तक रहती हैं। ये प्रतिरक्षी 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।

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 ।

नोट्स



A large rectangular area with horizontal lines for writing notes.



स्पा प्रक्रियाएं

यूनिट 4.1 - स्पा प्रक्रियाओं का परिचय

यूनिट 4.2 - एक्सफ़ोलीसन और स्क्रब

यूनिट 4.2 - रैप और कोकून

यूनिट 4.4 - सोक , सौना, स्टीम और जकूज़ी



सीखने के प्रमुख परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

1. क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुसार आयोजित की जाने वाली स्पा प्रक्रियाओं की योजना बनाने के लिए क्लाइंट से परामर्श करने में
2. आयोजित की जाने वाली स्पा प्रक्रिया के अनुसार क्लाइंट, कार्य क्षेत्र और कार्य सामग्री तैयार करने में
3. स्पा थेरेपी करने में - एक्सफ़ोलीएट, स्क्रब, रैप, कोकून, सोक, मालिश, सौना, स्टीम और जकूज़ी
4. उपचार के लिए उचित सावधानियों पर विचार करने में

यूनिट 4.1: स्पा प्रक्रिया का परिचय

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुसार आयोजित की जाने वाली स्पा प्रक्रियाओं की योजना बनाने के लिए क्लाइंट से परामर्श करने में
2. आयोजित की जाने वाली स्पा प्रक्रिया के अनुसार क्लाइंट, कार्य क्षेत्र और कार्य सामग्री तैयार करने में
3. स्पा थेरेपी करने में - एक्सफ़ोलीएट ऑन, स्क्रब, रैप, कोकून, सोक, मालिश, सौना, स्टीम और जकूज़ी

4.1.1 परिचय



चित्र 4.1 स्पा सेवाएं

स्पा व्यस्त कार्यक्रम और तेज गति वाले जीवन में ताज़गी प्रदान करते हैं। स्पा उपचार और मालिश उपचार दोनों मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य लाभ कराते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि स्पा में जाने की आवृत्ति का सीधा संबंध बेहतर गुणवत्ता वाली नींद, कम बीमारीयां, काम से कम अनुपस्थिति, कम अस्पताल में भर्ती और रक्त परिसंचरण और रक्तचाप में सुधार से है।

स्पा विश्राम का प्रतीक है, एक दिन स्पा में बीताने का अर्थ तेज गति वाले जीवन से कुछ मुहूर्त के लिए आपने आप को स्विच ऑफ कर लेना और खुद को रिचार्ज और डिटॉक्स करना और सुंदर बनाना। अधिकांश उपचारों के चिकित्सा लाभ भी हैं और यह पुरानी समस्याओं से भी छुटकारा दिला सकता है। उन लोगों के लिए जो विभिन्न प्रकार की बीमारियों से पीड़ित हैं उनके लिए स्पा रेजिमेंस वैकल्पिक स्वास्थ्य के तौर पर अक्सर सिफारिश की जाती है।

4.1.2: लाभ

स्पा उपचार और प्रक्रियाओं के अनेक लाभ हैं। कुछ नीचे दिए गए हैं:

- मालिश से रक्त संचार बेहतर होता है, जिससे कोशिकाओं को ऑक्सीजन और पोषक तत्व मिलते हैं।
- बॉडी स्क्रब धीरे से आपकी त्वचा को एक्सफोलिएट करता है, सेलुलर नवीनीकरण को बढ़ावा देता है, छिद्रों को परिष्कृत और साफ करता है जो त्वचा को सांस लेने सहायता करता है।



चित्र 4.2 क्लाइंट को स्क्रब ट्रीटमेंट दिया जा रहा है

- सी वीडरैप या डीप एक्सफोलिएंट जैसा शरीर उपचार आपको सतह की अशुद्धियों को खत्म करने और हानिकारक विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद कर सकता है। उच्च खनिज सामग्री वाले उपचार, जैसे सी वीड, मिट्टी और चारकोल त्वचा से विषाक्त पदार्थों को दूर करने के लिए चमत्कारी रूप से कार्य करता है।
- स्पा में बॉडी कॉन्टूरिंग सेवाओं में शामिल होकर, आप अतिरिक्त वजन/पाउंड को दूर रख सकते हैं और अपने शरीर को आकार और सुंदर बना सकते हैं।
- गर्म, शुष्क हवा या गर्म, नम हवा के रूप में गर्मी के उपचार, रक्त परिसंचरण को उत्तेजित करने के लिए शरीर को गर्म करते हैं, शुद्धिकरण प्रक्रिया शुरू करते हैं।



- यह सिद्ध हो चुका है कि मालिश करने से 'सेरोटोनिन' नामक हार्मोन स्रावित होता है जो शरीर और मन की "फील गुड" स्थिति को बढ़ाता है। जब आप एक स्पा सेवा प्राप्त करते हैं, तो आपका मन, शरीर और आत्मा सामंजस्य में होते हैं।
- मालिश लसीका प्रणाली को उत्तेजित करती है, जो शरीर के अपशिष्ट उत्पादों को दूर करती है।
- पेशेवर एथलीट और फिटनेस फ्रीक डीप टिशू मालिश के जरिए मांसपेशियों में तनाव और ऐंठन को कम करके बड़ी राहत प्राप्त करते हैं।



चित्र 4.4 क्लाइंट मालिश करवा रहा है

- मालिश चिकित्सा गठिया, कटिस्नायुशूल, ऐंठन और मांसपेशियों जैसी पुरानी दर्द प्रबंधन में मदद कर सकती है।
- महिलाओं के लिए प्रसव पूर्व और प्रसवोत्तर लाभ, मालिश का अनुभव करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक हैं।
- स्पा उपचार जिसमें फेशियल शामिल हैं, तनाव कम करने के अलावा झुर्रियों को कम करने के लिए उत्कृष्ट हैं।



चित्र 4.5 क्लाइंट चेहरे का उपचार ले रहा है

- जल उपचार आत्मा को खिलाते हैं। जीवन की तरह, जल यिन और यांग है; जब आपका शरीर पानी में डूबा हुआ हो, तो आप सच्चा संतुलन पाते हैं, क्योंकि पानी संतुलन प्रदान करता है।

4.1.3 विभिन्न स्पा प्रक्रियाएं

सबसे आम स्पा प्रक्रियाएं हैं:

एक्सफोलिएशन या स्क्रब:



इस उपचार में मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए और त्वचा को एक्सफोलिएट करने के लिए नमक या चीनी के दानों का उपयोग किया जाता है। स्पा गुणवत्ता सामग्री के साथ एक गहरा एक्सफोलिएशन उपचार द्वारा सुस्त सतह कोशिकाओं को हटा देता है और नीचे की कोमल, चमकती त्वचा को प्रकट करता है।

रैप या कोकून:



चित्र 4.7 रैप की प्रक्रिया

बॉडी रैप्स शरीर को फिर से मिनरलाइज करने के एक त्वरित तरीके के रूप में, असाधारण रूप से फायदेमंद होते हैं, इसे दैनिक रूप से खोए हुए पोषक तत्वों और तत्वों से भरते हैं, इस प्रकार यह त्वचा में नमी को बढ़ाती है, त्वचा को फिर से जीवंत और रिलेक्स करने में मदद करती है।

सोक:



चित्र 4.8 सोक की प्रक्रिया

बाथ सोक प्रोटीन, खनिज और विटामिन से भरपूर होता है, जिससे त्वचा हाइड्रेटेड, आरोग्य और स्वस्थ बन जाती है। गर्म पानी विश्राम को बढ़ावा देता है जो बेहतर नींद में मदद करता है। यह रक्तचाप को नियंत्रित करता है, तनाव और दर्द को कम करता है।

सौना:



चित्र 4.9 सौना रूम: पारंपरिक और इन्फ्रारेड

यह आमतौर पर पसीने को प्रेरित करने के लिए कमरे को 600-700 सेल्सियस के आसपास गर्म किया जाता है जो शरीर से विषाक्त पदार्थों और कचरे को निकाल कर खत्म करने की सुविधा प्रदान करता है। यह आमतौर पर दो प्रकार के होते हैं- पारंपरिक सौना आमतौर पर एक सापेक्षिक आर्द्रता के साथ सूखी गर्मी का उपयोग करते हैं, जो अक्सर 10 से 20 प्रतिशत के बीच होती है और गर्म पत्थरों का उपयोग उन पर पानी के छिड़काव के साथ किया जाता है और अन्य प्रकार के सौना इन्फ्रारेड सौना होते हैं जो इन्फ्रारेड हीटर का उपयोग करते हैं। इन्फ्रारेड प्रकाश को रेडीएंट हीट के रूप में अनुभव किया जाता है जो त्वचा की सतह द्वारा अवशोषित होता है।

स्टीम:



चित्र 4.10 स्टीम रूम /भाप कक्ष

स्टीम रूम को उबलते पानी से भरे जनरेटर द्वारा गर्म किया जाता है। भाप के कारण आर्द्रता लगभग 100% है। यह कैलोरी जलाने में मदद करता है, प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है, जमाव को साफ करता है, त्वचा के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, आदि। लेकिन स्टीम रूम में 15 मिनट से ज्यादा रहने से डिहाइड्रेशन हो सकता है।

जकूज़ी:



चित्र 4.11 जकूज़ी टब

यह एक ऐसा ब्रांड है जिसने समय के साथ सामान्य मूल्य बढ़ाया है। यह एक जेट वाला बाथटब है जो पानी के दबाव से शरीर की मालिश करता है। यह तनाव को कम करने, गठिया के दर्द को ठीक करने, मांसपेशियों को आराम देने, मानसिक स्थिति में सुधार करने, चयापचय दर को बढ़ाने सहित कई अन्य लाभों में मदद करता है।

मालिश:



चित्र 4.12 पीठ की मालिश



चित्र 4.13 गर्दन की मालिश

मालिश चिकित्सा शरीर के कोमल ऊतकों को मैनिपुलेट करता है, जिसमें मांसपेशियां, संयोजी ऊतक, कण्डरा, स्नायुबंधन और जोड़ शामिल हैं। आज, लोग विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य संबंधी उद्देश्यों के लिए कई प्रकार की मालिश चिकित्सा का उपयोग करते हैं। लोग विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य संबंधी उद्देश्यों के लिए मालिश का उपयोग करते हैं, जिसमें दर्द से राहत, खेल चोटों को ठीक करना, तनाव कम करना, विश्राम में वृद्धि, चिंता और अवसाद को दूर करना और सामान्य कल्याण में सहायता करना शामिल है।

यूनिट 4.2: एक्सफोलिएशन और स्क्रब

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

1. क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुसार आयोजित की जाने वाली एक्सफोलिएशन प्रक्रिया की योजना बनाने के लिए क्लाइंट से परामर्श करने में
2. एक्सफोलिएशन उपचार के महत्व और लाभों के बारे में बताने में
3. एक्सफोलिएशन प्रक्रिया के अनुसार क्लाइंट, कार्य क्षेत्र और कार्य सामग्री तैयार करने में
4. उपयुक्त स्क्रब का उपयोग करके एक्सफोलिएशन स्पा प्रक्रिया करने में
5. उपचार के लिए उचित सावधानियों पर विचार करने में

4.2.1 परिचय



चित्र 4.14 छीलने की प्रक्रिया

स्क्रब एक स्पा उपचार है जो त्वचा को एक्सफोलिएट करता है और इसे मृत त्वचा कोशिकाओं से मुक्त करता है और इसे ताजा, चिकना, मुलायम और नमीयुक्त बनाता है। इस उपचार में, एक अपघर्षक उत्पाद को पूरी त्वचा पर रगड़ा जाता है और त्वचा के आर-पार मालिश की जाती है। इसके बाद त्वचा की नई, चिकनी और नमीयुक्त एक नई परत के लिए त्वचा की धुलाई की जाती है।

4.2.2 महत्व और लाभ

इसमें सबसे पुरानी और मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाया जाता है जो त्वचा की सबसे बाहरी परत से चिपकी रहती हैं। हमारी त्वचा लगातार भीतरी परत में नई त्वचा कोशिकाओं का निर्माण करती है और उन्हें सतह पर भेजती है। ये कोशिकाएं सतह पर उठती हैं और धीरे-धीरे मर जाती हैं और केराटिन से भर जाती हैं। ये केराटिनाइज्ड कोशिकाएं त्वचा को सुरक्षा प्रदान करती हैं। लेकिन वे युवा कोशिकाओं के लिए रास्ता बनाने के लिए लगातार उखड़ते रहते हैं। सेल टर्नओवर की यह प्रक्रिया उम्र बढ़ने के साथ धीमी हो जाती है और सुस्त, शुष्क और खुरदरी दिखने वाली कोशिकाएं सतह पर जमा होने लगती हैं। एक्सफोलिएशन के जरिए जमा हो रही इन कोशिकाओं को हटा दिया जाता है, जिससे त्वचा में स्वतेजता और निखार आ जाता है।

स्क्रब के फायदे नीचे सूचीबद्ध किए गए हैं:

- यह त्वचा की सतह तक रक्त और लसीका के संचलन में सुधार करता है, सेल्युलाईट से लड़ने और त्वचा की टोन में सुधार करने में मदद करता है।
- स्क्रब में आमतौर पर एक ऑयली बेस शामिल होता है जो त्वचा को मॉइस्चराइज़ करता है और त्वचा को साफ़ करता है।
- रैप या मिट्टी के उपचार से पहले यह त्वचा के छिद्रों को खोलता है।
- उपयोग किए गए तेल किसी भी समान-केंद्रित उपचार के लिए तैयार इंद्रियों को आराम या उत्तेजित कर सकता है जो बाद में किए जा सकते हैं।

4.2.3 स्क्रब के प्रकार

इस उपचार में विभिन्न प्रकार के स्क्रब का उपयोग किया जाता है:

- नमक और तेल: महीन दानेदार नमक को एसेंसीयल मॉइस्चराइज़िंग तेल के साथ मिलाया जाता है। नमक समुद्र या खनिज हो सकता है।



चित्र 4.15 नमक का स्क्रब

- चीनी का भी उपयोग तेल या क्रीम के साथ मिलाकर किया जाता है।
 - लूफा: कुछ बॉडी स्क्रब मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने के लिए क्रीम और लूफा का इस्तेमाल करते हैं।
- हर्बल: हर्बल तेल को एक्सफ़ोलीएटिंग स्क्रब के साथ मिलाया जाता है, जैसे रोज़मेरी, लैवेंडर या एलोवेरा। त्वचा के प्रकार के आधार पर और क्लाइंट को जगाने या आराम देने के आधार पर ये स्क्रब बनाया जाता है।



चित्र 4.16 हर्बल स्क्रब

- फल (खाद्य): त्वचा को पोषण और आराम देने के लिए कुछ बॉडी स्क्रब कुचल बीजों को फलों के तेल, दलिया और अन्य खाद्य उत्पादों के साथ मिलाते हैं।

4.2.4 प्रक्रिया

उपचार में आमतौर पर लगभग 30 मिनट लगते हैं। चरण दर चरण प्रक्रिया नीचे दी गई है:

चरण 1: किसी भी उपचार को शुरू करने से पहले क्लाइंट परामर्श पहला कदम है। क्लाइंट से पूछें कि वे किस प्रकार के उत्पाद पसंद करते हैं, गंध का विकल्प देकर या बस पूछें कि क्या वे आराम से महसूस करना चाहते हैं या साफ़ करना चाहते हैं। स्क्रब चुनने के बाद उन्हें प्रक्रिया के बारे में बताएं ताकि उन्हें पता चले कि क्या होने वाला है। प्रक्रिया पर सहमत होने के बाद, उपचार क्षेत्र में ले जाएं।



4.17 क्लाइंट परामर्श

चरण 2: पहले एक कंबल बिछाकर बिस्तर तैयार करें, उसके बाद एक चादर, प्लास्टिक और दो तौलिये - एक बिस्तर के पैर के पास और दूसरा क्लाइंट के सिर के पास। कमरे के तापमान और क्लाइंट की पसंद के आधार पर, गर्म कंबल का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।



चित्र 4.18 चिकित्सक उपचार बिस्तर तैयार कर रहा है

चरण 3: क्लाइंट को डिस्पोजेबल अंडरगार्मेंट्स प्रदान करें और उन्हें स्नान करने को बोले।

चरण 4: उन्हें एक मिनट के लिए कपड़े उतारने के लिए छोड़ दें या अपना वस्त्र उतार कर लेट जाएं। किसी भी तरह से, विनयशील बने रहें। क्लाइंट की मर्यादा को हर हाल में बनाए रखना बहुत जरूरी है।

चरण 5: क्लाइंट की त्वचा पर घावों, कटने और खरोंचों की जांच करें, उन क्षेत्रों से बचने के लिए ध्यान दें।

स्टेप 6: स्क्रब आमतौर पर पीठ के एक तरफ से शुरू होता है। उत्पाद को शरीर में ऊपर और नीचे साथ-साथ घुमाया जाता है।



चित्र 4.19 पीठ पर स्क्रब का अनुप्रयोग

चरण 7: फिर पूरे शरीर पर काम करें, एक बार में एक क्षेत्र को रगड़ें, साफ़ करें और मालिश करें और फिर गर्म पानी से धो लें और अगले भाग पर जाने से पहले एक तौलिया से ढक दें।

चरण 8: उपचार के अंत में उत्पाद के किसी भी अवशेष को हटाने के लिए क्लाइंट को अच्छे से नहाने के लिए बोले।

चरण 9: जब क्लाइंट स्नान कर लेता है, तो उनकी त्वचा को एक गुणवत्ता वाले मॉइस्चराइज़र से हाइड्रेट करें, त्वचा में लोशन से मालिश करें।



चित्र 4.20 मॉइस्चराइज़र का प्रयोग

4.2.5 सावधानियां

स्क्रब लगभग सभी के लिए उपयुक्त और सुरक्षित हैं। यह एक आक्रामक उपचार नहीं है और इसमें कोई विषम स्थिति शामिल नहीं है। लेकिन इस उपचार को करने से पहले कुछ सावधानियां हैं जो क्लाइंट को सूचित किया जाना चाहिए:

- यदि रोगी को बुखार हो या कैंसर जैसी गंभीर बीमारी हो तो स्क्रब न कराये।
- एलर्जी या किसी भी प्रकार की त्वचा की स्थिति जो उपचार को प्रतिबंधित करता है के मामले में स्क्रब न कराये।
- नाजुक, फटी हुई या सनबर्न त्वचा वाले किसी भी व्यक्ति को इस उपचार को न करने की सलाह दी जाती है। जोरदार स्क्रब से ठीक होने से ज्यादा चोट लग सकती है।
- जैसा कि सभी स्पा उपचारों के साथ होता है, सुनिश्चित करें कि क्लाइंट किसी भी चिकित्सीय स्थिति के बारे में स्पष्ट है जो उसे है या उसका इलाज चल रहा है, ताकि वह एक ऐसे इलाज के बारे में सुनिश्चित हो सके जो उसके लिए सुरक्षित और उचित हो।
- क्लाइंट से कहें कि एक्सफ़ोलीएथिंग स्क्रब उपचार वाले दिन शेव न करें।

यूनिट 4.3: रैप और कोकून

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

1. क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुसार आयोजित की जाने वाली बॉडी रैप प्रक्रियाओं की योजना बनाने के लिए क्लाइंट के साथ परामर्श करने में
2. बॉडी रैप उपचार के महत्व और लाभों के बारे में बताने में
3. रैप प्रक्रिया के अनुसार क्लाइंट, कार्य क्षेत्र और कार्य सामग्री तैयार करने में
4. रैप या कोकून स्पा प्रक्रिया करने में
5. उपचार के लिए उचित सावधानियों पर विचार करने में

4.3.1 परिचय

एक 'स्पा उपचार' के रूप में शरीर को रैप किया जाता है, जो स्पा में सबसे शुरुआती सेवा की पेशकश की है। प्राचीन मिस्र के लोग जड़ी-बूटियों, रेजिन और मसालों और एक रैप समकक्ष का उपयोग करके शरीर को संलेपित करते थे। इस अभ्यास ने शरीर की समस्याओं को संरक्षित किया और गिरावट और क्षय को रोका, वही उद्देश्य जो ईमोलिएंट रैप्स का आधुनिक दिन के स्पा में होता है, यानी त्वचा को मजबूत करना और समय से पहले उम्र बढ़ने से रोकना। कई नरम-ऊतक स्थितियों को रैप से फायदा हो सकता है, जिसका उद्देश्य क्रोनिक होल्डिंग पैटर्न को कम करना, परिसंचरण और लसीका प्रवाह को उत्तेजित करना, या केवल शरीर को आराम देना और प्रतिबिंब के लिए समय प्रदान करना है।



चित्र 4.21 क्लाइंट बॉडी रैप उपचार ले रहा है

आज, कॉस्मेटिक प्रयोजनों के लिए, या गठिया, कम प्रतिरक्षा, थकान और मांसपेशियों में दर्द जैसी स्थितियों के इलाज के लिए कई प्रकार के बॉडी रैप्स का उपयोग किया जाता है। बॉडी रैप करने के कई तरीके हैं। एक चिकित्सक अपने क्लाइंटों की प्राथमिकताओं और लक्ष्यों को सर्वोत्तम रूप से पूरा करने के लिए विधियों का मिश्रण और मिलान कर सकता है।

तीन अलग-अलग लेकिन सामान्य रैपिंग प्रक्रियाओं को शामिल करना चाहिए; हॉट शीट रैप, 'कोकून' और टेंशन रैप। यह इंगित करना महत्वपूर्ण है कि 'हॉट शीट रैप' और 'कोकून' शब्द दो अलग-अलग प्रक्रियाओं को अलग-अलग करने के लिए उपयोग किए जाते हैं। यह अलग-अलग उद्देश्य यह स्पष्ट करना है कि 'रैप' शब्द का अर्थ हमेशा गर्म चादर लपेटना होता है, जबकि 'कोकून' हमेशा उस प्रक्रिया को संदर्भित करता है जहां उत्पाद को सीधे शरीर पर लागू किया जाता है।



चित्र 4.22 क्लाइंट को रैप /कोकून किया हुआ है

शब्द 'रैप', 'कोकून', 'स्वाथ', 'एन्वेलोप', 'एन्वेलोप' आमतौर पर किसी भी प्रकार के रैप का उपयोग करने के लिए चिकित्सक के विवेक पर स्वतंत्र रूप से छोड़ा जाता है। असंख्य प्रकार के उत्पाद हैं जिनका उपयोग हॉट शीट रैप या कोकून में किया जा सकता है, क्योंकि इसे असीमित माना जा सकता है।

4.3.2 लाभ

बॉडीरैप चुने गए प्रकार के अनुसार कई लाभ प्रदान करता है। कुछ इस प्रकार हैं।

- विषहरण: एल्मी, सी वीड, मिट्टी या मिट्टी के आवरण उपापचयी त्वचा कोशिका उत्तेजना के माध्यम से विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद करते हैं।
- डेड स्किन रिमूवल: रैप्स जिसमें इससे पहले एक एक्सफोलिएशन ट्रीटमेंट होता है, मृत त्वचा को हटाने में मदद करता है जिससे त्वचा चिकनी और चमकदार होती है।
- अस्थायी रूप से वजन कम होना: कसकर पट्टियां रैपने से शरीर से अतिरिक्त पानी और विषाक्त पदार्थों का पसीना निकलने के साथ-साथ त्वचा में कसाव आ जाएगा जिसके परिणामस्वरूप अस्थायी रूप से वजन कम हो सकता है।
- मॉइस्चराइजेशन: रैप्स में ऐसे तत्व होते हैं जो त्वचा को हाइड्रेट, मॉइस्चराइज़ और पोषण देते हैं।
- आराम: रैप करने के बाद क्लाइंट को 30 मिनट के लिए आराम करने के लिए छोड़ दिया जाता है या सिर की मालिश की जाती है।

4.3.3 याद रखने योग्य बातें

उपचार संकट:

लपेटें शरीर के तेजी से विषहरण को ट्रिगर कर सकती हैं, जिसके परिणामस्वरूप सिरदर्द और मतली हो सकती है। रैपिंग सेवा के कारण आमतौर पर हल्के विषहरण के लक्षण अपेक्षित होते हैं, और सामान्य भी माने जाते हैं। हालांकि, यदि लक्षण तीव्र हो जाते हैं, या यदि वे रैप के दौरान ही होते हैं, तो रैप तुरंत हटा दिया जाना चाहिए। क्लाइंट को पीने के लिए पानी देना चाहिए। उन्हें आरामदायक माहौल में आराम करने के लिए भी कहा जाना चाहिए। यदि सेवार्थी के लक्षण बेहतर होने के बजाये बिगड़ते दिखाई देते हैं, तो सेवार्थी खतरे में हो सकता है। ऐसे मामले में, पर्यवेक्षक को संदर्भित करना चाहिए; इसके लिए चिकित्सक से परामर्श करने या आपातकालीन सेवाओं को कॉल करने की आवश्यकता होगी।

जब रैप गलत हो जाता है:

किसी भी स्पा उपचार की तरह हॉट शीट रैप्स, कोकून और टेंशन रैप्स के लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है। फिर भी कभी-कभी, रैप गलत हो जाता है। सामान्य त्रुटियों में शामिल हैं, बहुत छोटा रैप: जब चिकित्सक प्लास्टिक को काटता है तब शीटिंग बहुत छोटी है, वे इसे क्लाइंट के चारों ओर रैपने का प्रयास कर सकते हैं और पा सकते हैं कि उनके पास एक अंतर है। इस स्थिति को ठीक करने के लिए सलाह दी जाती है कि दो नहाने के तौलिये से उस जगह को ढक दें और उपचार जारी रखें। कभी-कभी क्लाइंट को गर्म चादर रैप करने से पहले रैप ठंडा हो जाता है। ऐसी स्थिति में क्लाइंट को रैप करते रहना चाहिए और उसके बाद पैरों के नीचे गर्म पैक रखना चाहिए। इसके बाद कमरे में गर्मी को आवश्यकतानुसार बढ़ाना चाहिए। यदि गर्म चादर की रैप बहुत अधिक ठंडी होने के कारण क्लाइंट को असुविधा का कारण बनती है, तो चिकित्सक को क्लाइंट पर रैप करने की चादर को गरम करके फिर से शुरू करना चाहिए।

नम्रता:

मसाज ट्रीटमेंट और रैप्स में क्लाइंट की शालीनता और गोपनीयता बनाए रखना महत्वपूर्ण है। इसलिए, क्लाइंट को हमेशा इस उद्देश्य के लिए कपड़ों में ढके रहने की आवश्यकता होती है। इसलिए क्लाइंट को पहनने के लिए डिस्पोजेबल अंडरगार्मेंट्स प्रदान किए जाते हैं, कभी-कभी एक पुराने सूट को एक विकल्प के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। क्लाइंट को इलाज की मेज पर आने तक के लिए अंडरगार्मेंट्स के ऊपर पहनने के लिए एक वस्त्र दिया जाता है। रैपने की प्रक्रिया के दौरान, चिकित्सक द्वारा इस गरम शीट को खोलने के तुरंत बाद, उन्हें जल्दी से उसके ऊपर लेटने की आवश्यकता होगी।

4.3.4 बॉडी रैप्स के प्रकार

विभिन्न प्रकार के आवरण हैं:

एल्ली बॉडी रैप: सेल मेटाबोलिज्म और डिटॉक्सीफिकेशन शुरू करने के लिए त्वचा पर एक पौष्टिक, गर्म शैवाल रैप लगाया जाता है।



चित्र 4.23 एल्ली बॉडी रैप

बस्ट रैप: उम्र बढ़ने की प्रक्रिया या तेजी से वजन घटाने के परिणामस्वरूप लटके हुए और ढीली त्वचा को टोन करने और दृढ़ता देने के लिए, रैपने से पहले बस्ट क्षेत्र में एक फर्मिंग सीरम लगाया जाता है।

सेल्युलाईट उपचार रैप: सेल्युलाईट रैप एक चिकनी, कोमल रूप/उपस्थिति के लिए त्वचा और अंतर्निहित वसा कोशिकाओं से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए परिसंचरण को बढ़ावा देने में मदद करता है। आम तौर पर, ये रैप केवल नीचे, कूल्हे और जांघ क्षेत्र को लक्षित करते हैं।

चॉकलेट बॉडी रैप: इस स्वर्गीय सुगंधित बॉडी रैप में त्वचा पर लागू कोको युक्त सूत्र शामिल होते हैं। चॉकलेट अपने एंटी एजिंग, टोनिंग और सॉफ्टनिंग क्वालिटी के लिए जानी जाती है।



चित्र 4.24 चॉकलेट बॉडी रैप

फ्रिगी थैल्सो बॉडी रैप: उनके कूल्हे और/या जांघ क्षेत्र में अतिरिक्त द्रव प्रतिधारण वाले लोगों को ठंडा 'फ्रिगी थैल्सो' से लाभ होगा, जिसका अर्थ है 'समुद्र की ठंडी समृद्धि') सी वीड बॉडी रैप, जो सेल्युलाईट को भी लक्षित करता है और थके हुए पैरों को फिर से जीवंत करता है।

हर्बल बॉडी रैप: इस मृत त्वचा कोशिका-उन्मूलन उपचार में जड़ी-बूटियों का चयन शामिल है - जड़ी-बूटियां पौष्टिक गुणों के लिए चुना गया, आवश्यक तेलों के साथ मिश्रित और बहुत गर्म पानी में डूबा होता है। कपड़े की चादरें फिर शरीर के चारों ओर लगाने से पहले घोल में भिगो दी जाती हैं।

इंच-लॉस/स्लिमिंग बॉडी रैप: विशेष रूप से त्वचा की सफाई, टोनिंग के माध्यम से शरीर को बेहतर रूप से कंट्रोल करने के लिए डिज़ाइन



किया गया है, इंच-लॉस रैप महिलाओं द्वारा एक महत्वपूर्ण घटना से पहले लिया जाता है, जिससे वह उस दिन श्रेष्ठ/बेहतर दिखे। पूरे शरीर में 10 इंच तक का नुकसान हो सकता है, हालांकि एक बार के उपचार के परिणाम आमतौर पर अस्थायी होते हैं।

मिट्टी/मिट्टी की रैप: रैप लगाने से पहले चिकित्सीय मिट्टी या मिट्टी की एक परत को हल्के से क्लाइंट की त्वचा में मालिश किया जाता है, ताकि त्वचा को सिर से पांव तक साफ, डिटॉक्सिफाई और फर्म किया जा सके। चिकित्सीय मिट्टी में तनाव-रोधी गुण होते हैं और इसलिए ये रैप स्पा मेहमानों के लिए एक लोकप्रिय विकल्प हैं।

ऑयल बॉडी रैप: ये बॉडी रैप सूखी और/या निर्जलीकृत त्वचा को मॉइस्चराइज़ करने के लिए तैयार किए जाते हैं। एक या मिश्रित सुगन्धित आवश्यक तेल को गर्म किया जाता है और त्वचा पर लगाया जाता है और इसके बाद माइलर पट्टियों के साथ कवर किया जाता है।



चित्र 4.25 ऑयल बॉडी रैप

पैराफिन बॉडी रैप: इस अनूठे, त्वचा-मुलायम करने के लिए बॉडी रैप के हिस्से के रूप में पट्टियों का उपयोग शायद ही कभी किया जाता है। गर्म पैराफिन वैक्स सीधे शरीर पर ब्रश किया जाता है, एक बार सूखने पर वह अपनी एक परत बना देता है। वैक्स की गर्मी मांसपेशियों में दर्द को कम करने और गठिया के लक्षणों को शांत करने में मदद कर सकती है।

पैराफैंगो रैप: कोल्ड थेराप्यूटिक मड (इतालवी में 'फैंगो') और गर्म पैराफिन वैक्स का मिश्रण एक बॉडी सौना बनाने के लिए मिलाया जाता है जो लसीका प्रवाह को उत्तेजित करता है, जिससे त्वचा को विषाक्त पदार्थों और अतिरिक्त पानी से अधिक कुशलता से छुटकारा पाने में मदद मिलती है।

थालासो (सी वीड) बॉडी रैप: मड रैप्स की तरह, थैलासो (जिसका अर्थ है 'समुद्री चिकित्सा') बॉडी रैप अधिकांश स्पा में उपलब्ध हैं। समुद्री जल, सी वीड और/या एल्गी का संयोजन का उपयोग शरीर को तरोताजा, हाइड्रेट और दृढ़ बनाने के लिए किया जाता है।

4.3.5 प्रक्रिया

बॉडी रैप उपचार की चरण-दर-चरण प्रक्रिया निम्नलिखित है:

चरण 1: तैयारी: बॉडी रैप शुरू होने से पहले, ग्राहकों से अनुरोध किया जाता है कि वे शरीर के उस विशिष्ट हिस्से से कपड़े हटा दें जहाँ वे बॉडी रैप स्पा उपचार चाहते हैं। क्लाइंट आमतौर पर एक वस्त्र पहनते हैं और उपचार मेज पर लेटने से पहले इसे हटा दिया जाता है।

चरण 2: एक्सफोलिएशन: जिन ग्राहकों ने एक्सफोलिएशन युक्त रैप का चयन किया है, वे पहले अपने चिकित्सक से ड्राई ब्रशिंग के माध्यम से या धीरे-धीरे अपघर्षक स्क्रब का उपयोग करके मृत त्वचा कोशिका को हटवा देंगे। यह स्क्रब क्लाइंट के परामर्श से चुना जाता है।



चरण 3: कुल्ला- स्क्रब एक्सफोलिएशन से गुजरने वाले क्लाइंटों को एक अलग कमरे में या उपचार की मेज पर एक्सफोलिएशन को धो लेने की आवश्यकता होती है।

चरण 4: अनुप्रयोग: एक खनिज और/या तेल युक्त सूत्र शरीर और अंगों पर लागू किया जाता है और आगे बढ़ने से पहले प्रत्येक क्षेत्र को कपड़े या प्लास्टिक की फिल्म में लपेटा जाता है। पूरी तरह लपेटे जाने के लिए कुछ गर्म तौलिये उपयोग किया जाता है जो पसीने को बढ़ावा देने और छिद्रों को और खोलने के लिए उपयोगी होते हैं।



चित्र 4.27 तेल का प्रयोग

चरण 5: आराम उपचार को अपना जादू दिखाने के लिए क्लाइंट को आधे घंटे के लिए आराम करने के लिए अकेला छोड़ दें। वैकल्पिक रूप से, चिकित्सक रह सकता है और एक स्फूर्तिदायक सिर की मालिश कर सकता है (अतिरिक्त शुल्क लागू हो सकता है)।

चरण 6: रैप खोलना और रिन्ज़ करना- चिकित्सक रैप खोल देता है और या तो विची शॉवर का उपयोग करके रिन्ज़ करता है या क्लाइंट से स्वयं स्नान करने का अनुरोध करता है।

चरण 7: मॉइस्चराइजेशन: चिकित्सक त्वचा की रक्षा और हाइड्रेट करने के लिए त्वचा के सभी क्षेत्रों में मॉइस्चराइज़र या बॉडी ऑयल लगाता है।

4.3.6 सावधानियां

- उच्च आयोडीन युक्त सी वीड का रैप कुछ क्लाइंटों के लिए फायदेमंद हो सकता है और दूसरों के लिए हानिकारक हो सकता है। यदि सी वीड में पाए जाने वाले आयोडीन को उच्च मात्रा में लगाया जाता है तो इसके परिणाम स्वरूप त्वचा फट सकता है और अन्य खनिज भी उसी तरह काम कर सकते हैं।
- पूरे शरीर को रैप करने से कुछ क्लाइंट क्लॉस्ट्रोफोबिक महसूस कर सकते हैं। क्लाइंट चिंता की भावना को कम करने के लिए चिकित्सक से अपनी बांहों को खुला छोड़ देने के लिए कह सकते हैं।
- यदि क्लाइंट की त्वचा संवेदनशील है तो अत्यधिक सावधानी बरतें और क्लाइंट परामर्श के दौरान क्लाइंट से किसी एलर्जी के बारे में पूछें।
- बॉडी रैप से डिहाइड्रेशन हो सकता है। उपचार के बाद खूब पानी पिएं।



चित्र 4.28 रैप उपचार के बाद चिकित्सक क्लाइंट को पानी दे रहा है

यूनिट 4.4: भिगोना, सौना, भाप और जकूज़ी

यूनिट के उद्देश्य

इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

1. क्लाइंट के अनुसार आयोजित की जाने वाली सोक, सौना, भाप और जकूज़ी स्पा प्रक्रियाओं की योजना बनाने के लिए क्लाइंट से उनकी आवश्यकताएं जानने में
2. सोख, सौना, भाप और जकूज़ी स्पा प्रक्रियाओं के महत्व और लाभों की व्याख्या करने में
3. आयोजित की जाने वाली स्पा प्रक्रिया के अनुसार क्लाइंट, कार्य क्षेत्र और कार्य सामग्री तैयार करने में
4. स्पा थेरेपी करने में - भिगोना, मालिश, सौना, भाप और जकूज़ी
5. उपचार के लिए उचित सावधानियों पर विचार करने में

4.4.1 परिचय



हम 90% पानी से बने हैं। इसलिए, हमारी विभिन्न प्रकार की बीमारियों के लिए इलाज शुरू करना महत्वपूर्ण है। पानी के सभी तीन रूपों (तरल, भाप, बर्फ) का उपयोग चिकित्सीय सहयोगी के रूप में किया जा सकता है। भाप कमरे, सौना, स्नानघर और जकूज़ी सभी विभिन्न लाभ प्रदान करते हैं। जबकि सौना का उपयोग शरीर को शांत करने और तनाव से राहत देने के साधन के रूप में किया जा सकता है, स्टीम रूम वायुमार्ग को खोलने में मदद करता है जो श्वास में सुधार करता है और जमाव को कम करता है। सोक मांसपेशियों के तनाव से राहत दिलाने में मदद करता है जबकि जकूज़ी शरीर की मालिश करने के लिए पानी के दबाव का उपयोग करता है।

4.4.2 लाभ

दर्द को कम करता है

गर्माहट और पानी के सहारे से मांसपेशियों में तनाव और ऐंठन कम हो जाती है। त्वचा की उत्तेजना मस्तिष्क के उन क्षेत्रों को सक्रिय करके दर्द कम करता है जो दर्द संकेतों को 'बंद' करने में मदद करते हैं।

मांसपेशियों का तनाव कम होना

गर्मी मांसपेशियों में तनाव को कम करने में मदद करती है। मांसपेशियों की ऐंठन कम हो जाती है और परिसंचरण बढ़ जाता है

सूजन कम होना

हाइड्रोस्टैटिक दबाव (पानी द्वारा डाला गया दबाव) धीरे-धीरे मालिश करने, सूजन कम करने और परिसंचरण बढ़ाने में मदद करता है।

व्यायाम

पानी में होने से भारहीनता की अनुभूति होती है क्योंकि पानी का उछाल गुरुत्वाकर्षण के प्रभावों का प्रतिकार करता है। पानी में व्यायाम करना बहुत आसान होता है, इसलिए किसी जोड़ या मांसपेशी की गति की सीमा को बढ़ाना आसान हो जाता है

समग्र फिटनेस और कार्डियो वैस्कुलर सुधार

तापमान के कारण, दिल तेजी से धड़केगा और बढ़े हुए परिसंचरण के साथ, व्यक्ति पानी में पसीना बहा सकता है।

विश्राम

गर्म पानी शरीर को आराम देने और तनाव के स्तर को कम करने के लिए बहुत अच्छा होता है। यह आत्मा को फिर से ऊर्जावान और दिमाग को तरोताजा कर देता है।

परिसंचरण में सुधार करता है

स्टीम रूम में बैठने से हृदय स्वास्थ्य में काफी सुधार हो सकता है। बेहतर परिसंचरण से रक्तचाप कम हो सकता है और दिल स्वस्थ हो सकता है। यह टूटी हुई त्वचा के उपचार को भी बढ़ावा दे सकता है।

कनजेसन को साफ करता है

भाप कमरे एक ऐसा वातावरण बनाते हैं जो श्लेष्म झिल्ली को गर्म करता है और गहरी सांस लेने को प्रोत्साहित करता है। परिणाम स्वरूप, इसका उपयोग करने से आपके साइनस और फेफड़ों के अंदर जमाव को तोड़ने में मदद करती है।

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा देता है

हाइड्रोथेरेपी के विभिन्न रूप प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है, और भाप कमरे कोई अपवाद नहीं हैं। अपने शरीर को गर्म पानी के संपर्क में लाने से ल्यूकोसाइट्स उत्तेजित होते हैं, जो संक्रमण से लड़ने वाली कोशिकाएं हैं।

4.4.3 प्रकार

हम उपचार के चार रूपों के बारे में अध्ययन करेंगे: सोख, सौना, भाप और जकूज़ी।

सोक: यह सिर्फ शरीर को पानी में भिगोना है। गर्म पानी में सोक करने से रेलाक्सेसन/विश्राम होता है, तनाव कम होता है और टकसिन/विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। स्नान में आवश्यक तेल या जड़ी बूटियों को जोड़ने से उपचारात्मक लाभ बढ़ सकते हैं। ठंडे पानी से नहाना स्फूर्तिदायक और उत्तेजक हो सकता गर्म पानी से नहाने के बाद ठंडे पानी से रिन्ज़ करना से शक्ति मिलती है,

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा मिलता है और रक्त प्रवाह में सुधार होता है। बाथ सोक प्रोटीन, खनिज और विटामिन से भरपूर होता है, जिससे त्वचा हाइड्रेटेड और आरोग्य प्रदान कर सकता है। गर्म पानी विश्राम को बढ़ावा देता है जो बेहतर नींद में मदद करता है।



चित्र 4.30 क्लाइंट टब में सोक कर रहे हैं

सौना: आमतौर पर गर्म चट्टानों या बंद स्टोव से, सौना सूखी गर्मी का उपयोग करता है। सौना विशेष रूप से तनाव से राहत देने, रक्त प्रवाह बढ़ाने और यहां तक कि माइग्रेन में भी मदद कर सकता है। यह आमतौर पर पसीने को प्रेरित करने के लिए 60°C-70°C सेल्सियस के आसपास गर्म किया गया कमरा होता है जो शरीर से विषाक्त पदार्थों और कचरे को खत्म करने की सुविधा प्रदान करता है। यह आमतौर पर दो प्रकार के होते हैं- पारंपरिक सौना आमतौर पर सूखी गर्मी का उपयोग करते हैं, एक सापेक्ष आर्द्रता के साथ जो 10 से 20 प्रतिशत के बीच होती है और उन पर पानी के छिड़काव के साथ गर्म पत्थरों का उपयोग होता है और अन्य प्रकार के सौना इन्फ्रारेड सौना होते हैं जो इन्फ्रारेड सौना का उपयोग करते हैं। इन्फ्रारेड प्रकाश उत्सर्जित करने के लिए हीटर दीप्तिमान गर्मी के रूप में अनुभव किया जाता है जो त्वचा की सतह द्वारा अवशोषित होता है।



चित्र 4.31 सौना कक्ष

स्टीम:

स्टीम रूम को उबलते पानी से भरे जनरेटर द्वारा गर्म किया जाता है। भाप के कारण आर्द्रता लगभग 100% है। यह कैलोरी जलाने में मदद करता है, प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देता है, जमाव को साफ करता है, त्वचा के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, आदि। स्टीम रूम चयापचय को बढ़ाता है और वजन घटाने में सहायता कर सकता है। स्टीम रूम से गीली गर्मी शरीर में श्लेष्मा झिल्ली को पतला करती है और

खोलती है, जिससे दबाव को दूर करने में मदद मिलती है। यह उन लोगों के लिए बेहद फायदेमंद है जो अस्थमा और ब्रोंकिस से पीड़ित हैं, क्योंकि यह साइनस से राहत दिलाने में मदद करता है। लेकिन 15 मिनट से ज्यादा स्टीम रूम में रहने से डिहाइड्रेशन हो सकता है।



चित्र 4.32 क्लाइट स्टीम ले रहे हैं

जकूज़ी:

यह एक ऐसा ब्रांड है जिसने समय के साथ सामान्य मूल्य बढ़ाया है। यह एक जेट वाला बाथटब है जो पानी के दबाव से शरीर की मालिश करता है। यह तनाव को कम करने, गठिया के दर्द को ठीक करने, मांसपेशियों को आराम देने, मानसिक स्थिति में सुधार करने, चयापचय दर को बढ़ाने सहित कई अन्य लाभों में मदद करता है। वास्तव में, जकूज़ी का उपयोग ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित लोगों की मदद के लिए किया जा सकता है, क्योंकि जकूज़ी में प्राप्त उछाल, पानी के नीचे किए गए हल्के व्यायाम के साथ गतिशीलता और शक्ति बढ़ा सकता है।



चित्र 4.33 जकूज़ी टब

4.4.4. प्रक्रिया

चरण 1: ऊपर दिए गए उपचारों में से कोई भी लेने से पहले, क्लाइंट से किसी भी गंदगी या तेल या लोशन को साफ करने के लिए गर्म स्नान करने के लिए कहें। उपचार से पहले उन्हें कम से कम एक गिलास पानी पीने के लिए कहें।

चरण 2: क्लाइंट द्वारा चुने गए उपचार के प्रकार में तापमान और शर्तों की जाँच करें।

चरण 3: स्टीम कमरे या सौना में, क्रॉस-संक्रमण से बचने के लिए क्लाइंटों को एक तौलिया से ढकना चाहिए और एक तौलिया पर बैठना चाहिए। गर्म स्नान में सोक के दौरान, अनुभव और अन्य लाभों को बढ़ाने के लिए आवश्यक तेलों की कुछ बूंदें डालें। जकूज़ी को साझा या व्यक्तिगत किया जा सकता है, याद रखें कि इसमें साफ पानी हो और पानी को कीटाणुरहित करने के लिए निर्माता के निर्देशों के अनुसार निश्चित सीमा में क्लोरीन मिलाएं।

चरण 4: स्टीम रूम और सौना का उपयोग 15 मिनट से अधिक के लिए नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि इससे पानी की कमी के कारण तीव्र निर्जलीकरण हो सकता है। एक जकूज़ी का उपयोग 15 से 30 मिनट के लिए किया जा सकता है और कुछ मामलों में यह 45 मिनट तक बढ़ सकता है।



चित्र 4.34 क्लाइंट उपचार के लिए हॉट टब तैयार करना

स्टेप 5: इन उपचारों के बाद ठंडे पानी से नहाना जरूरी है क्योंकि यह छिद्रों को बंद करने में मदद करता है। तुरंत ठंडे पूल या शॉवर में कूदने से बचना चाहिए। 10 से 15 मिनट शरीर को ठंडी हवा के तापमान में समायोजित होने देना चाहिए ताकि पूल या शॉवर में प्रवेश करने पर शरीर को झटका लगने से बचाया जा सके।

चरण 6: ग्राहकों से कहें कि वे तब तक कपड़े न पहनें जब तक कि उनके शरीर से पसीना आना बंद न हो जाए।

महत्वपूर्ण

स्टीम के लिए प्रक्रिया: पहले स्नान करें, स्टीम लें, ठंडा करें, फिर स्टीम लें, फिर ठंडा करें।

सोक की प्रक्रिया: पूल तापमान क्रम - गर्म, ज्यादा गर्म, ठंडा।

शुष्क सौना + स्टीम स्नान के लिए प्रक्रिया: स्टीम, ठंडा, सौना, ठंडा।

4.4.5 सावधानियां

1. ग्राहकों को कभी भी भाप या सौना में बिना कपड़ों के न बैठने दें। वे गर्म बेंच में बैठने से जल सकते हैं या दूसरे लोगों के पसीने से संक्रमण हो सकते हैं।
2. ग्राहकों को स्पा सैंडल पहनने के लिए कहें।
3. शरीर को जलने से बचाने के लिए स्टीम और सौना में किसी भी आभूषण या धातु पहनने की अनुमति नहीं दें।
4. यदि क्लाइंट शराब पी रहा है या अवैध ड्रग्स ले रहा है तो इन उपचारों को नहीं लिया जाना चाहिए।
5. इलाज के दौरान कॉन्टैक्ट लेंस नहीं पहनना चाहिए।

सारांश



1. स्पा उपचार और मालिश उपचार दोनों मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं।
2. मालिश से रक्त संचार बेहतर होता है, जिससे कोशिकाओं को ऑक्सीजन और पोषक तत्व मिलते हैं।
3. स्क्रब एक स्पा उपचार है जो त्वचा को मृत त्वचा कोशिकाओं से मुक्त करके त्वचा को एक्सफोलिएट करता है और इसे ताजा, चिकना, मुलायम और नमीयुक्त बनाता है।
4. किसी भी उपचार को शुरू करने से पहले क्लाइंट से परामर्श करना पहला कदम है।
5. जैसा कि सभी स्पा उपचारों के साथ होता है, सुनिश्चित करें कि क्लाइंट का किसी भी चिकित्सीय स्थिति के बारे में स्पष्ट ज्ञान है ताकि वह एक ऐसे इलाज के बारे में सुनिश्चित हो सके जो उसके लिए सुरक्षित और उचित हो।
6. कॉस्मेटिक उद्देश्यों के लिए बॉडी रैप की एक विस्तृत विविधता का उपयोग किया जाता है जैसे कि रूमाथेसेएम, कम प्रतिरक्षा, थकान और मांसपेशियों में दर्द के इलाज करने के लिए।
7. रैप से शरीर में तेजी से विषहरण हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप सिरदर्द और मतली हो सकती है।
8. मालिश ट्रीटमेंट और रैप्स में क्लाइंट की शालीनता और निजता बनाए रखना महत्वपूर्ण है। इसलिए, इस उद्देश्य के लिए क्लाइंट को हमेशा कपड़ों में ढके रहने की आवश्यकता होती है।
9. अगर क्लाइंट की त्वचा संवेदनशील है तो बहुत सावधानी बरतें और क्लाइंट से परामर्श के दौरान क्लाइंट से किसी भी तरह की एलर्जी के बारे में पूछें।
10. सौना का उपयोग शरीर को शांत करने और तनाव से राहत देने के साधन के रूप में किया जा सकता है, स्टीम रूम वायुमार्ग को खोलने में मदद करता है, जो सांस लेने में सुधार करता है और जमाव को कम करता है। सोक से मांसपेशियों को तनाव से राहत मिलती है और जकूज़ी शरीर की मालिश करने के लिए पानी के दबाव को कम करता है।
11. एक गर्म स्नान या शॉवर आराम करने, तनाव कम करने और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है। स्नान में आवश्यक तेल या जड़ी बूटियों को जोड़ने से उपचारात्मक लाभ बढ़ सकते हैं।
12. पारंपरिक सौना आमतौर पर शुष्क गर्मी का उपयोग करते हैं, एक सापेक्षिक आर्द्रता के साथ जो अक्सर 10 से 20 प्रतिशत के बीच होती है और उन पर पानी के छिड़काव के साथ गर्म पत्थरों का उपयोग होता है और अन्य प्रकार के सौना इन्फ्रारेड सौना होते हैं जो इन्फ्रारेड हीटर का उपयोग करते हैं जो इन्फ्रारेड प्रकाश के उज्ज्वल गर्मी के रूप में अनुभव होते हैं जो त्वचा की सतह द्वारा अवशोषित किया जाता है।
13. स्टीम रूम को उबलते पानी से भरे जनरेटर द्वारा गर्म किया जाता है। भाप के कारण आर्द्रता लगभग 100% होता है।
14. जकूज़ी एक ऐसा ब्रांड है जिसने समय के साथ साथ महत्वपूर्ण बन गया। यह एक जैट वाला बाथटब है जो पानी के दबाव से शरीर की मालिश करता है।
15. स्टीम के लिए प्रक्रिया: पहले स्नान करें, भाप लें, ठंडा करें, फिर भाप लें, फिर ठंडा करें।
16. सोक की प्रक्रिया: पूल तापमान क्रम - गर्म, ज्यादा गर्म, ठंडा।
17. शुष्क सौना + स्टीम बाथ के लिए प्रक्रिया: स्टीम, ठंडा, सौना, ठंडा।

अभ्यास



1. शून्य स्थान पूर्ण करें:

- a. यह साबित हो चुका है कि मालिश करने से _____ नामक हार्मोन निकलता है जो शरीर और मन की "फील गुड" स्थिति को बढ़ाता है
- b. स्पा उपचार जिसमें फेशियल शामिल हैं, वह तनाव से मुक्त करने के आलावा _____ को कम करने के लिए उत्कृष्ट हैं।
- c. जल उपचार से आत्मा को खुशी मिलती है। जीवन की तरह, पानी _____ है।
- d. _____ मांसपेशियों, संयोजी ऊतकों, कण्डरा, स्नायुबंधन और जोड़ों सहित शरीर के कोमल ऊतकों का हेरफेर है।
- e. _____ कोशिकाएं त्वचा को सुरक्षा का गुण प्रदान करती हैं।
- f. स्क्रब में आमतौर पर एक _____ शामिल होता है जो त्वचा को मॉइस्चराइज़ करता है और त्वचा को साफ़ करता है।
- g. क्लाइंट की त्वचा की _____ के लिए जाँच करें, उन क्षेत्रों से बचने के लिए ध्यान दें।
- h. शैवाल, सी वीड, मिट्टी या मिट्टी के आवरण _____ खत्म करने में मदद करते हैं।
- i. _____ रैप त्वचा और अंतर्निहित वसा से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए परिसंचरण को बढ़ावा देने में मदद करता है।
- j. _____ रैप त्वचा और अंतर्निहित वसा कोशिकाओं से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए परिसंचरण को बढ़ावा देने में मदद करता है, जिससे एक चिकनी, मुलायम उपस्थिति होती है।
- k. चॉकलेट अपने _____, टोनिंग और मुलायम बनाने के गुणों के लिए जानी जाती है
- l. गर्म _____ वैक्स को केवल सीधे शरीर पर ब्रश किया जाता है, एक बार सूखने पर यह अपनी सील बना लेता है।
- m. _____ दबाव (पानी द्वारा डाला गया दबाव) धीरे से मालिश करने में, सूजन कम करने में और सर्कुलेशन बढ़ाने में मदद करता है।
- n. 15 मिनट से अधिक समय तक स्टीम रूम में रहने से _____ हो सकता है।
- o. इस उपचार के बाद _____ बहुत जरूरी हैं क्योंकि यह रोमछिद्रों को बंद करने में मदद करते हैं।
- p. स्टीम और सौना में _____ या धातु के सामान की अनुमति नहीं है क्योंकि इससे शरीर जल सकता है।

2. स्पा प्रक्रियाओं के कोई 8 लाभ बताएं

3. विभिन्न स्पा प्रक्रियाओं के नामों की सूची बनाएं

4. विभिन्न प्रकार के स्क्रब कौन से हैं?

5. स्पा प्रक्रिया करने के लिए आप क्लाइंट के लिए बिस्तर कैसे तैयार करेंगे?

6. बॉडीरैप के फायदों की सूची बनाएं।

7. पैराफैंगो बॉडीरैप क्या है?

8. सोख, सौना, स्टीम और जकूज़ी के लाभों की सूची बनाएं





मालिश और अन्य स्पा प्रक्रियाएं करें

यूनिट 5.1 - मालिश और अन्य स्पा थेरेपियों का परिचय

यूनिट 5.2 - मालिश थेरेपी

यूनिट 5.3 - स्पा थेरेपी



सीखने के प्रमुख परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम हो जाएगा:

1. क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुसार आयोजित की जाने वाली मालिश और स्पा प्रक्रियाओं की योजना बनाने के लिए क्लाइंट से परामर्श करें
2. आयोजित की जाने वाली मालिश और स्पा प्रक्रिया के अनुसार क्लाइंट, कार्य क्षेत्र और कार्य सामग्री तैयार करें
3. मसाज थेरेपी करें- इंडियन हेड मालिश, स्वीडिश मालिश, लोमी लोमी/हवाई मालिश, लसीका ड्रेनेज मालिश, न्यूरोमस्क्युलर तकनीक, थाई मालिश, फुट रिचुअल
4. स्पा थेरेपी करें- अरोमाथेरेपी, रिफ्लेक्सोलॉजी, स्टोन थेरेपी

यूनिट 5.1: मालिश और अन्य स्पा उपचारों का परिचय

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएगा:

1. क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुसार आयोजित की जाने वाली मालिश की योजना बनाने के लिए क्लाइंट से परामर्श करें
2. आयोजित की जाने वाली स्पा प्रक्रिया के अनुसार क्लाइंट, कार्य क्षेत्र और कार्य सामग्री तैयार करें
3. मसाज थेरेपी करें- इंडियन हेड मालिश, स्वीडिश मालिश, लोमी लोमी मालिश, लिम्फैक ड्रेनेज मालिश, न्यूरोमस्क्युलर तकनीक, थाई मालिश, फुट रिचुअल

5.1.1 परिचय

मालिश हाथों का एवं अन्य उपकरण उपयोग करके तनाव मुक्त करने और दर्द कम करने और शरीर में असंतुलन को ठीक करने के लिए मांसपेशियों (संयोजी ऊतक) का हेरफेर है। मालिश के दो प्राथमिक क्षेत्र हैं: चिकित्सा और विश्राम। मालिश विभिन्न प्रकार की तकनीकों का उपयोग करती है, जैसे कि गहरी ऊतक मालिश और ट्रिगर पॉइंट थेरेपी, जिसके माध्यम से घायल मांसपेशियों को मस्कुलोस्केलेटल और अन्य शरीर प्रणालियों को बेहतर ढंग से संचालित करने की अनुमति देने के लिए ठीक से काम करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। दूसरे उद्देश्य पूरे शरीर को शिथिल करना और नीरस कार्यक्रम से विराम लेना है।

विभिन्न प्रकार के मुद्दों और स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने के लिए मालिश कई अलग-अलग शैलियों में आती है और कुशल मालिश चिकित्सक उन तकनीकों का उपयोग करते हैं जो प्रत्येक रोगी की आवश्यकताओं के अनुरूप सर्वोत्तम होती हैं। मालिश थेरेपी तनावग्रस्त मांसपेशियों को आराम देने और दर्द से छुटकारा पाने के लिए शरीर में संतुलन बहाल करने का एक शानदार उपकरण है।

5.1.2: लाभ

मालिश के अनगिनत लाभों में से कुछ नीचे दिए गए हैं:

- बेहतर परिसंचरण और नियंत्रित रक्तचाप
- बेहतर समन्वय और चंद्रमा की सीमा
- बेहतर मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य
- बेहतर पाचन
- बेहतर दृष्टि
- बेहतर प्रतिरक्षा प्रणाली
- बेहतर स्नायविक एकीकरण और संवेदी धारणा
- सर्जरी या चोट के बाद बेहतर रिकवरी
- सिरदर्द और माइग्रेन को कम करना और समाप्त कर देना

- पुराने दर्द को कम करना या समाप्त करना
- गठिया, कार्पल टनल और कटिस्नायुशूल के कारण होने वाला दर्द कम होता है
- तनाव में कमी और विश्राम
- तनाव को दूर करने में मदद करता है और विश्राम में सहायता करता है
- मांसपेशियों में तनाव और जकड़न को दूर करने में मदद करता है
- गर्भावस्था के दौरान बेचैनी को दूर करता है
- अत्यधिक निशान ऊतक का गठन
- मांसपेशियों की ऐंठन कम कर देता है
- अधिक संयुक्त लचीलापन और चंद्रमा की सीमा प्रदान करता है
- गहरी और आसान साँस लेने को बढ़ावा देता है
- रक्त के संचलन और लसीका तरल पदार्थ के संचलन में सुधार करता है
- तनाव से संबंधित सिरदर्द और आँखों के तनाव के प्रभावों को दूर करने में मदद करता है
- त्वचा के स्वास्थ्य और पोषण को बढ़ाता है
- आसन/मुद्रा में सुधार करता है
- मस्कुलोस्केलेटल समस्याओं का इलाज करता है
- चोट ठीक होता है

5.1.3 मतभेद

मालिश के लिए मतभेद के संबंध में निम्नलिखित बिंदुओं पर विचार किया जाना चाहिए

- यदि आप शिराशोथ, घनास्त्रता, वैरिकाज़ नसों से पीड़ित हैं, तो मालिश करने से पहले चिकित्सीय सलाह लें। गंभीर तीव्र पीठ दर्द, या बुखार।
- सूजन, फ्रैक्चर, त्वचा में संक्रमण या चोट के निशान की मालिश नहीं करनी चाहिए। आपके डॉक्टर द्वारा गांठ और सूजन की जाँच की जानी चाहिए।
- गर्भावस्था के पहले तीन महीनों के दौरान पेट, टांगों और पैरों की मालिश नहीं करनी चाहिए।
- कैंसर रोगियों का सबसे अच्छा इलाज विशेष रूप से प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा किया जाता है जो जानते हैं कि किन क्षेत्रों से बचना है और किस प्रकार की मालिश उपयुक्त है।

5.1.4 बुनियादी मालिश तकनीकें

पारंपरिक मालिश अपने आराम और उपचार प्रभावों को प्राप्त करने के लिए पांच मुख्य तकनीकों और कई विविधताओं का उपयोग करती हैं।

एफ्ल्यूरेज या ग्लाइडिंग या स्ट्रॉकिंग:



चित्र 5.1.4.1 इफ्ल्यूरेज या ग्लाइडिंग या स्ट्रॉकिंग

इसका अर्थ है हल्का घर्षण (लाइट फ्रिक्शन)। इफ्ल्यूरेज अंगों पर तेल फैलाने के लिए उपयोग की जाने वाली मुख्य तकनीक है। यह मुख्य रूप से क्लाइंट को स्पर्श के आदी बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। इस तकनीक में सभी स्ट्रोक दिल की दिशा में चलाए जाते हैं। यह तकनीक ग्लाइडिंग आंदोलनों का उपयोग करती है जो त्वचा और सतही मांसपेशियों को प्रभावित करती है। ग्लाइडिंग संचलन वे होते हैं जिनमें हाथ शरीर की सतहों पर लंबे समान स्ट्रोक के साथ सरकते हैं। ग्लाइड्स हृदय की दिशा में किया जाता है।

पेट्रीसेज या नीडिंग या मिल्किंग



चित्र 5.1.4.2 पेट्रीसेज या सानना या दूध निकालना

यह रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देकर क्लाइंट को आराम देता है और तेलों को शरीर में सोखने में मदद करता है। इसमें आम तौर पर सानना और संपीड़न गति शामिल होती है – इसमें गहरा परिसंचरण बढ़ाने के लिए मांसपेशियों को घुमाना, निचोड़ना या दबाना होता है। पेट्रीसेज मांसपेशियों और तंत्रिका ऊतकों से विषाक्त पदार्थों को साफ करने के साथ-साथ परिसंचरण को बढ़ाने का प्रयास करता है।

घर्षण



चित्र 5.1.4.3 घर्षण

इसमें कोमल प्लकिंग क्रिया को लागू करते हुए तेजी से रगड़ने की तकनीक शामिल है। मोशन गोलाकार होता है, सीधे दबाव डालता है, तेजी से आगे और पीछे की गति या मांसपेशियों पर धीमी या गहरी ग्लाइडिंग करता है। संपीड़न आंदोलन अंगूठे, उंगलियों, या हाथ की हथेली और परिपत्र गति में किया जाता है। यह जोड़ों, टेंडन और मांसपेशियों को लचीला बनाने में मददगार है।

टैपोटेमेंट या पक्यूशन:

चित्र 5.1.4.4 टैपोटेमेंट या पक्यूशन

यह एक लयबद्ध पक्यूशन है, जो आम तौर पर हाथ के किनारे, एक कप का आकर बनाकर हाथ का उपयोग करके या उंगलियों की युक्तियों के साथ किया जाता है। टैपोटेमेंट पांच प्रकार के होते हैं- मरना (बंद मुट्ठी को हल्के से हिन्ज़ क्षेत्र को मारना), थप्पड़ मारना (धीरे से थप्पड़ मारने के लिए उंगलियों का उपयोग करना), हैकिंग (उंगली की गुलाबी तरफ हाथ के किनारे का उपयोग करना), टैपिंग (सिर्फ उंगलियों का उपयोग करना) और कपिंग (हाथ को एक कप की तरह आकर बनाना और धीरे से टैप करना)।

वाइब्रेशन या शेकिंग या जस्टलिंग

वाइब्रेशन मालिश तकनीक हाथों या उंगलियों से किया जाने वाला एक अच्छा, कोमल, कंपने वाला मूवमेंट है। इसका उपयोग शरीर में कोमल ऊतकों को उत्तेजित करने के लिए किया जा सकता है। कंपन आंदोलनों से नसों को उत्तेजित करने, मांसपेशियों के तनाव को दूर करने और तनाव को कम करने में मदद मिल सकती है। यह परिसंचरण को बढ़ाता है और मांसपेशियों की अनुबंध करने की शक्ति को बढ़ाता है। ये हाथ को बिना हटाये व्यक्ति के शरीर पर हाथ को आगे-पीछे घुमाकर किया जाना चाहिए।

5.1.5 विभिन्न मालिश और अन्य स्पा उपचार

- भारतीय सिर की मालिश



चित्र 5.1.4.5 भारतीय सिर की मालिश

भारतीय सिर की मालिश एक प्राचीन चिकित्सीय उपचार है जो भारत में हजारों वर्षों से प्रचलित है। यह आपके सिर, गर्दन और कंधों पर केंद्रित है और मूल रूप से स्कैल्प और बालों की स्थिति में सुधार के लिए इस्तेमाल किया गया था। यह एक गहरी मालिश है, जिसमें विभिन्न प्रकार के दबाव और तकनीकों का उपयोग किया जाता है, जिसमें आपकी स्कैल्प पर गोलाकार मालिश की स्ट्रोक, आपके कंधों पर ऊतकों की मालिश और गर्दन को खींचना शामिल है।

- स्वीडिश मालिश



त्वचा को मालिश के तेलों के साथ चिकनाई देने के बाद, चिकित्सक विभिन्न मालिश स्ट्रोक करता है जिसमें बुनियादी तकनीकें - इफ्लूरेज, पेट्रीसेज, फ्रिकडाउन, टैपोटेमेंट, वाइब्राएथाप्सन शामिल होती हैं। ये स्ट्रोक मांसपेशियों को गर्म करके एडरसन नामक गांठों को तोड़ते हैं, व्यक्ति को तनाव मुक्त करते हैं। यह तंत्रिका तंत्र को शांत करता है, रक्त परिसंचरण में सुधार करता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने वाली लसीका प्रणाली को उत्तेजित करता है।

लोमी लोमी मालिश

इसमें लंबे निरंतर स्ट्रोक होते हैं जो शरीर को अपने पुराने पैटर्न और व्यवहारों को छोड़ने में मदद करते हैं। हवाईयन में 'लोमी लोमी' का अर्थ 'रगड़ना' है, और चिकित्सक की हथेलियों द्वारा बने व्यापक स्ट्रोक को दर्शाता है। यह शरीर का कायाकल्प करता है, रक्त और लसीका प्रवाह में सहायता करता है और तनाव मुक्त करता है।

- **लसीका जल निकासी मालिश**

लसीका मालिश एक कोमल दबाव तकनीक है जिसका उपयोग क्षतिग्रस्त तरल पदार्थ को क्षतिग्रस्त क्षेत्र से स्थानांतरित करने के लिए किया जाता है। यह लिम्फेडेमा को कम करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली एक तकनीक है जो प्रभावित क्षेत्र के अवसाद और गतिशीलता की कमी का कारण बनता है।

- **न्यूरोमस्क्युलर तकनीक**

न्यूरोमस्क्युलर तकनीक (एनएमटी) स्पोर्ट्स मालिश थेरापिस्ट, फिजियोथेरेपिस्ट और ऑस्टियोपैथ द्वारा उपयोग की जाने वाली तकनीक है जो अत्यधिक टोंड या तंग मांसपेशियों का इलाज करने के लिए व्यवहार किया जाता है। इसमें तनावपूर्ण नरम ऊतक के स्थानीय क्षेत्रों पर गहरा बलपूर्वक दबाव डालना शामिल है। यह मांसपेशियों की टोन को सामान्य करता है, और तीव्र मांसपेशियों में दर्द तत्काल राहत प्रदान कर सकता है।

- **थाई मालिश**



चित्र 5.1.4.7 थाई मालिश

यह लचीलेपन को बढ़ाने, मांसपेशियों और जोड़ों के तनाव को दूर करने और शरीर की ऊर्जा प्रणालियों को संतुलित करने के लिए, शरीर की ऊर्जा लाइनों के साथ निष्क्रिय खिंचाव और कोमल दबाव का उपयोग करता है। थाई मालिश पूरी तरह से कपड़े पहने हुए की जाती है, इसलिए यदि कोई क्लाइंट नग्नता से असहज महसूस करता है तो थेरापिस्ट इसकी सिफारिश कर सकता है।

- **फूट रिचुअल**



चित्र 5.1.4.8 फूट रिचुअल

यह पैरों और निचले हिस्से के पैरों पर एक्सफोलिएशन के साथ शुरू होता है, इसके बाद पैर कर तलवे और पैरों पर एक आवश्यक तेल बाम का उपयोग करके मालिश की जाती है और रिप्लेक्सोलॉजी दबाव बिंदुओं को लक्षित किया जाता है। मालिश की वजह से यह एक आरामदायक और आराम देने वाला उपचार है, जबकि एक्सफोलिएशन सूखी, कठोर त्वचा को भी हटाने में मदद करता है।

- **अरोमा थेरेपी**



चित्र 5.1.4.9 अरोमाथेरेपी

सुगंधित आवश्यक तेलों के कई जीवाणुरोधी, विरोधी भड़काऊ और एनाल्जेसिक प्रभावों के लिए प्राकृतिक चिकित्सक अरोमाथेरेपी को अपनाना पसंद करते हैं। यह दर्द को प्रबंधित करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार, तनाव को कम करने, अवसाद के लक्षणों पर काबू पाने, जोड़ों के दर्द को कम करने आदि में मदद करता है। कुछ लोकप्रिय सुगंधित तेलों में टी ट्री, लैवेंडर और पेपरमिंट ऑयल शामिल हैं।

- **रिप्लेक्सोलॉजी**



चित्र 5.1.4.10 रिप्लेक्सोलॉजी

यह पैर, हाथ या कान के विशिष्ट बिंदुओं और क्षेत्रों पर उचित दबाव का अनुप्रयोग है। ये प्रतिवर्त बिंदु शरीर के विभिन्न अंगों और प्रणालियों के अनुरूप होते हैं और उन्हें दबाने से व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होता है। परिस्थितियों को संबोधित करते समय इसका उपयोग अन्य उपचारों के पूरक के लिए किया जाता है जैसे चिंता, मधुमेह, कैंसर का इलाज, अस्थमा, हृदय संबंधी समस्याएं, सिरदर्द, किडनी की कार्यक्षमता और साइनसाइटिस।

- સ્ટોન થેરેપી



ચિત્ર 5.1.4.11 સ્ટોન થેરેપી



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 5.2: मालिश उपचार

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुसार आयोजित की जाने वाली मालिश की योजना बनाने के लिए क्लाइंट से परामर्श करने में
2. आयोजित की जाने वाली स्पा प्रक्रिया के अनुसार क्लाइंट, कार्य क्षेत्र और कार्य सामग्री तैयार करने में
3. मालिश थैरेपी करने में - इंडियन हेड मालिश, स्वीडिश मालिश, लोमीलोमी/हवाईयन मालिश, लसीका-जलनिकासी मालिश, न्यूरोमस्क्युलर तकनीक, थाई मालिश, फुट रिचुअल

5.2.1 भारतीय सिर की मालिश

परिचय

भारतीय सिर की मालिश सबसे पुराना चिकित्सीय उपचार है और भारत में हजारों वर्षों से इसका अभ्यास किया जाता है। इस चिकित्सीय उपचार सिर, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों पर केंद्रित होता है। यह एक गहरी मालिश तकनीक का जिसमें तरह-तरह के दबाव और तकनीक का उपयोग किया जाता है। मालिश का यह रूप तीन उच्च "चक्रों" - मन, शरीर और आत्मा पर केंद्रित है और आपकी ऊर्जा उपकेंद्र को बढ़ती है।

सिर की मालिश के फायदे

इसके लाभ अनंत हैं। सिर की मालिश के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- माइग्रेन, सिरदर्द और पीठ दर्द को रोकने में मदद करता है।
- बालों के विकास को प्रोत्साहित करता है।
- लसीका जल निकासी को प्रोत्साहित करके शरीर से विषाक्त पदार्थों को हटाता है।
- बेचैनी और अनिद्रा से राहत दिलाता है।
- ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है।



चित्र 5.2.1 (ए) सिर की मालिश

प्रक्रिया

चरण 1: तैयारी

- कमरे के तापमान को समायोजित करें और सुनिश्चित करें कि कमरा चिकित्सा के लिए आरामदायक है।
- यदि क्लाइंट अनुरोध करता है, तो आप हल्का संगीत चला सकते हैं।
- क्लाइंट को बैठने के लिए कहें। सुनिश्चित करें कि क्लाइंट सहज है।
- प्रक्रिया समझाएं और क्लाइंट को अवधि के बारे में सूचित करें।
- क्लाइंट से अनुरोध करें कि जब भी उसे असुविधा या दर्द महसूस हो तो सूचित करें।

चरण 2: कंधे की मालिश



चित्र 5.2.1 (बी) कंधे की मालिश

- क्लाइंट के पीछे खड़े हो जाएं और अपने हाथों को हल्के से उनके कंधे पर रखें।
- पीठ के ऊपरी हिस्से, कंधों, बाहों और गर्दन की मालिश करें।
- ट्रेपेज़ियस पेशी को धीरे से निचोड़ें। प्रत्येक पास के लिए दबाव बढ़ाएँ।
- हाथों को गर्दन के पास वापस ऊपर लाएँ। कॉलर लाइन के ठीक नीचे रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर अंगूठों से छोटे-छोटे गोले बनाकर मालिश करें।

•

चरण 3: गर्दन की मालिश



चित्र 5.2.1 (सी) गर्दन की मालिश

- अपने क्लाइंट के साइड में जाएं।
- एक हाथ को गर्दन के आधार पर रखें और एक हाथ को क्लाइंट के माथे पर धीरे से रखें।
- अपना अंगूठा खोलें और अपने हाथ को गर्दन के पीछे ऊपर की ओर सरकाएं। कशेरुक पर कभी दबाव नहीं डालना चाहिए।
- हेयरलाइन तक पहुंचें और कुछ देर वहीं रहें। कभी भी तीव्र दबाव न डालें।
- अपने पिछले हाथ को नीचे करें और गर्दन के आधार से दोहराएं। इस प्रक्रिया को लगभग पांच बार दोहराएं।
- धीरे-धीरे सिर को लंबवत ऊपर उठाएं और पीछे की ओर झुकायें।
- आगे और पीछे की इस गति को तीन बार दोहराएं।

चरण 4: सिर की मालिश

- क्लाइंट के पीछे खड़े हो जाये।
- गर अटक रहा है तो क्लाइंट के बाल ढीले कर दें।
- अपने हाथों को उंगलियों से सिर के किनारों पर फैलाएं।
- हल्के दबाव का प्रयोग करें और हाथों को शैपू करने की गति की तरह ऊपर उठाएं।



चित्र 5.2.1 (डी) सिर की मालिश

- सिर के ऊपर तक पहुंचें और उँगलियों को ऊपर उठने दें।
- हाथों की तालबे से कोमल कर्षण बनाए रखें।
- अपने हाथों को नीचे करें और उन्हें सिर के अलग-अलग हिस्सों में घुमाएँ।
- इस प्रक्रिया को चार-पांच बार दोहराएं।
- अपना एक हाथ क्लाइंट के माथे पर रखें और दूसरे हाथ से सिर की त्वचा को रगड़ें।
- स्कैल्प को जितना हो सके उतना रगड़ना जारी रखें।
- सिर्फ दोनों हाथों की उंगलियों से स्कैल्प को पूरी तरह से रगड़ें।
- एक मिनट के लिए इस मूवमेंट बनाएं रखे।
- माथे के ऊपर से अपने क्लाइंट के बालों में अपनी अंगुलियां से स्ट्रोक करें।



चित्र 5.2.1 (ई) सिर की मालिश



चित्र 5.2.1 (एफ) सिर की मालिश

5.2.2 स्वीडिश मालिश

भूमिका

एम्स्टर्डम के डॉ. मेजर (अब विस्बाडेन, जर्मनी में अभ्यास कर रहे हैं) और उनके दो शिष्य, स्वीडिश चिकित्सक बर्गमैन और हेलीडे, पहले लोगों थे जिन्होंने मालिश उपचार को वैज्ञानिक रूप से लागू किया था। उनकी पद्धति अब पूरे यूरोप में स्वीडिश मालिश के रूप में उपयोग की जाती है। यह मालिश मांसपेशियों में गांठों को तोड़ने के लिए फुफ्फुस, पेटीसेज, फ्रिक्डाउन, टैपोटेमेंट, कंपन की बुनियादी तकनीकों का उपयोग करती है जिन्हें एडरसन/आसंजन कहा जाता है। ये गांठें तनाव को धामे रखती हैं और मांसपेशियों को कस कर रखती हैं।

स्वीडिश मालिश के फायदे

नर्वस सिस्टम को शांत करता है

चिंता कम करता है

शरीर में तनाव कम करता है और अवसाद से राहत देता है

रक्त परिसंचरण में सुधार करता है

स्मूला लसीका प्रणाली का परीक्षण करता है

आर्थ्रोथाप्स और साइटोएपसी जैसी स्थितियों से होने वाले दर्द को प्रबंधित करने में मदद करता है

स्वीडिश मालिश में इस्तेमाल होने वाले स्ट्रोक्स

सर्किल ग्लाइड

कोने से कोने और पीछे

विपरीत भुजा और बैक ग्लाइड

हल्का- सख्त

अंदर और बाहर पंखे जैसा

एकही जैसा पंखा

विशालकाय पंखा

तरंग

कैच मी.कैच मी फिनिश

हैंड ग्लूट बैक

स्विंग ओवर

चित्र 8

फुल आर्म

नीचे और पीछे

आवर गिलास

ग्लाइड टू ग्लूट्स

आर्म ट्रैकसन ग्लाइड

फॉरवर्ड स्पाइडर

बैकवर्ड स्पाइडर

आर्म सैंडविच

स्लाइड अंडर बेली

बेक टू ओसीपुट

ट्रेन ट्रैक

दा लॉन्ग एंड शार्ट

हैंड ऑन हैंड- हैंड केक और हैंड क्रॉस

प्रे फॉर पैन

रोटेटेड हैंड ग्लाइड

शॉक वेब

चप एंड स्लाइड

सब ओसिपिटल ट्रकों/उप पश्चकपाल ट्रैक

शोल्डर लाइफ ग्लाइड

आर्म ट्रैकसन ग्लाइड

ओसन वेब

फिंगर पिंच

स्लाइड एन पिंच

प्रक्रिया**चरण 1:** तैयारी

परामर्श के बाद, क्लाइंट को निर्देश दें कि टेबल पर कैसे लेटना है-चाहरा ऊपर या नीचे और चादर या तौलिया के नीचे या नहीं-और फिर कमरे से बाहर निकलें। प्रवेश करने से पहले दस्तक दें या पूछें कि क्या क्लाइंट तैयार है।

चरण 2: पीठ की मालिश

चित्र 5.2.2 (जी) पीठ की मालिश

यह आमतौर पर क्लाइंट को मुँह के बल लेटाके, सिर को यू-आकार के फेस क्रैडल में रख कर शुरू किया जाता है ताकि रीढ़ की हड्डी निउट्राल रहे। विभिन्न मालिश स्ट्रोक का उपयोग करके पीठ की मालिश शुरू करें, जिसमें इफ्लूरेज, नीडिंग, फ्रिकडाउन, स्ट्रेचिंग और टैपिंग शामिल हैं।

चरण 3: पैर की मालिश

पीठ के साथ समाप्त होने पर, प्रत्येक पैर के पीछे मालिश करें।

चरण 4: फ्रंट/सामने की मालिश

जब पीछे की तरफ से किया जाता है, तो शीट या तौलिया को ऊपर पकड़ कर रखें और क्लाइंट के पलटने और स्कूट करने के लिए बोले और आप दुसरे तरफ देखें। क्लाइंट को कवर करें और फिर प्रत्येक पैर के सामने, दोनों हाथों और फिर गर्दन और कंधों की मालिश करें।



चित्र 5.2.2.2 : सामने की मालिश

चरण 5: रैप करना

उस जगह की सफाई करें और क्लाइंट को कुछ देर के लिए अकेला छोड़ दें ताकि वह आराम कर सके और नहाकर तैयार हो जाने के लिये बोले।

5.2.3 लोमी लोमी मालिश

परिचय

लोमी लोमी मालिश हुना नामक हवाईयन दर्शन में निहित सिद्धांतों से अपना विचार पाता है। हुना के दर्शन जो शरीर के काम और उपचार से संबंधित हैं, लोमी लोमी मालिश के लिए आधारशिला हैं।



चित्र 5.2.3 (ए) लोमी लोमी मालिश

हूण की एक मौलिक मान्यता यह है कि प्रत्येक वस्तु सद्भाव और प्रेम चाहती है। लोमी लोमी का वैकल्पिक नाम, जो इस धारणा से जुड़ा है, वह "लविंग हैंड्स" मालिश है। ऐसा इसलिए है क्योंकि लोमी लोमी मालिश में मालिश करने वाला लगातार, बहने वाले स्ट्रोक के साथ मांसपेशियों में धीरे-धीरे लेकिन गहराई से काम करता है। मालिश पूरी तरह से शरीर का पोषण करती है और प्राप्तकर्ता को उसमें डूब जाने और आराम करने में सक्षम बनाती है। तो, हालांकि तकनीक मालिश, संबंधित उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और मालिश का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा मालिश करने वाले का क्लाइंट पर ध्यान केंद्रित करना है। दर्शन के अनुसार प्राप्तकर्ता को अधिकतम लाभ प्रदान करने के लिए मालिश करने वाले को प्यार भरे हाथों और प्यार भरे दिल का उपयोग करके गहराई से और पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करना चाहिए। दर्शन के अनुसार प्राप्तकर्ता को अधिकतम लाभ प्रदान करने के लिए मालिश करने वाले को प्यार भरे हाथों और प्यार भरे दिल का उपयोग करके गहराई से और पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

लोमी लोमी मालिश कैसे शुरू करें:

एक लोमी लोमी आमतौर पर प्रकटीसनर और क्लाइंट के बीच शांति के साथ शुरू होती है, और प्रकटीसनर हाथ से धीरे-धीरे क्लाइंट की पीठ पर मालिश करना शुरू करते हैं। प्रकटीसनर तब इस शांतिपूर्ण और शांत क्षण में चुपचाप आशीर्वाद या प्रार्थना करेगा। प्रार्थना यह है कि मालिश के दौरान आवश्यकता के अनुसार उपचार हो। इसके अलावा, क्लाइंट को यह मनोकामना रखने के लिए बोले की उसे जिस उपचार की आवश्यकता है वह उसे प्राप्त करें। मालिश करने वाला क्लाइंट के साथ काम करता है, इरादे को पूरा करने के लिए मालिश किया जाता है जिसका कोई निर्धारित प्रारूप या अनुक्रम नहीं होता है। इस वजह से कोई भी दो मालिश कभी भी पूरी तरह से एक जैसे नहीं होते हैं।

लोमी लोमी मालिश के सामान्य सिद्धांत और कदम इस प्रकार हैं:

- बल के स्थान पर शरीर के भार का प्रयोग करें
- जितना हो सके हाथों का इस्तेमाल करें
- सब कुछ तीन बार करें (जब तक कि अन्यथा न बताया गया हो)
- पीछे करिए, फिर सामने करिए
- बाये करिए फिर दाहिने तरफ करिए
- उपकृत अनुग्रह: यदि यह सुंदर दिखता है, तो यह शायद सुंदर लगता है

लोमी लोमी मालिश के फायदे

लोमी लोमी का उद्देश्य शरीर और मन को एक ही सत्ता के रूप में मानना है। ऐसा माना जाता है:

- रक्त और लसीका प्रवाह में सहायता करें
- कचरे को खत्म करें और विषाक्त पदार्थों को उत्तेजित करें
- शांति, सन्दाव और कल्याण की भावना स्थापित करना
- शरीर का जीर्णोद्धार करें
- तनाव मुक्त करें

प्रक्रिया

चरण 1: पीठ की मालिश

- "सुपरस्ट्रोक" जैसी गति: हृदय के चारों ओर तीन घेरे, पसलियों के चारों ओर तीन, ग्लूट्स के चारों ओर एक (भुजाओं के साथ साथ वापस आना), तीन ब्रश कंधों के ऊपर से बाहर, एक नीचे की ओर और ग्लूट्स ऊपर पहले की तरह।
- टी बनाये और दोनों हाथों को त्रिकास्थि पर रखते हुए, रीढ़ की हड्डी (तर्जनी और मध्यमा के बीच कशेरुक) के ऊपर ले जाये, कंपन करते हुए आगे बढ़ना चाहिए।
- त्वरित "फ्लश" उल्टा (ऊपर, कंधे से गर्दन तक)। तीसरे हाथ पर बाहर जाएं, कलाई को घुमाएं और पॉप्सिकल को तोड़ें।
- हैण्ड टू फेस क्रदेल
- कोहनी से बगल तक
- कोहनी से पसलियों तक
- कुहनी से ग्लूट्स। तालिका के शीर्ष पर तीसरे पिवट पर
- पसलियों में ग्लूट्स
- बगल में ग्लूट्स। तीसरे सैंडविच आर्म और स्ट्रेच पर।
- क्लाइट का हाथ टेबल पर, और दूसरी तरफ दोहराएं, "फ्लश" से शुरू करें
- प्रकोष्ठ घर्षण-एल तकनीक- यू तकनीक
- ½ स्टीम रोलर- स्टीम रोलर
- फोरआर्म साइड
- फोरआर्म रॉक - रॉक एक्रोस – रॉक अंडर

- उच्चारित करने के लिए सुपीनेट करें
- डबल एल्बो वाइपर
- बांओवर फोरआर्म स्लाइड
- उल्ला बांह की कलाई का मरोड़
- फोरआर्म चोक
- फोरआर्म इलियाक
- फोरआर्म स्पाईन
- कम्फर्ट ग्लाइड
- अंडरफोर आर्म स्लाइड
- एल्बो आउच
- वेज



Fig 5.2.3 (b) Massage of the Back

चरण 2: पैर के पीछे

- पैर से कपड़े को खोल दें, टेबल के विपरीत दिशा में जाएं



चित्र 5.2.3.(सी) पैर के पीछे

चित्र 5.2.3(सी) पैर के पीछे

- टेबल के किनारे पैर रखें। ग्लूट्स दबाएँ, तीन जगहों पर हाथ की एड़ी से दबाएँ, त्रिकास्थि, मध्य, बाह्य
- जांघ-काफ में मुट्ठी का दबाव, नीचे और ऊपर काम करना है। कोणों पर मुट्ठी से दबाएँ
- पैर को अंदर की ओर खींचें, चारों ओर घूमे, पैर को बाहर की ओर खींचें
- ट्रोकेन्टर के चारों ओर तीन बार लपेटें

हाथ अलग होना, एक कंधे को मालिश करते समय थपथपाना, दूसरा पैर के नीचे थपथपाना। दो हाथों को त्रिकास्थि पर रखें और पैर को ढक लें।

- टेबल के उसी तरफ जाएं।
- खुली हथेली और बांहों के साथ पूरे पैर को थपथपाएं
- पैर उठाएँ, काफ निकालें, ऊपर टिबिया, नीचे गैस्ट्रिक, और इसके विपरीत
- घुटने मोड़कर, पैर को मोड़ें और अकिलीज़ को निकालें
- पैर से घुटने तक थपथपाएं



चित्र 5.2.3.(डी) पैर के पीछे

- पैर से ग्लूट तक थपथपाएं (एक हाथ ऊपर हैम्स, एक ऊपर आईटीबी), तीन बार दबाने के बाद एक हाथ से इस्चियल ट्यूबरोसिटी को कॉम्प्रेस करें और दूसरे के साथ ट्रोकेन्टर के ऊपर का क्षेत्र
- पैर से उँगलियों के ऊपर तक थपथपाएं, हाथ नीचे करें, पसलियों पर ऊपर जाने पर धुरी, नीचे जाते समय घुटने पर धुरी।
- फॉर आर्म और पैर की तल की सतह को थपथपाना (हाथ ऊपर, पैर ऊपर, हाथ नीचे, पैर नीचे)
- पैर कोम्प्रेस/रॉक

चरण 3: शरीर के सामने

- टखनों से शुरू करते हुए, पूरी बांह, पैर के ऊपर तक, इलियाक क्रेस्ट के चारों ओर बांह के अंदर (ऊपर, फिर नीचे) तक थपथपाना।
- अपने घुटने-जांघ के सहारे पैर को सहारा दें
- गर्म पैर
- मैलेओली के चारों ओर उंगलियां, बारी-बारी से, पैर आगे-पीछे चलाते हुए



चित्र 5.2.3.(ई) पैर के पीछे

- एक हाथ अन्टेरीआर टिबियलिस को ड्रेन करती है और दूसरा हाथ क्राइस पर जोर से दबाव डालता है
- अंगूठा टिबिया के साथ (कलाई सीधी) होना चाहिए, टिबिया के दूसरी तरफ उंगलियां का (फ्लैट) लूप होने चाहिए। फैन घुटने पर खुला होना चाहिए।
- दोनों हाथों से घुटने को पेट्रीसेज करें। प्रत्येक तरफ एक पटेला के ठीक नीचे
- घुटने के ठीक नीचे पैर को त्वचा से उठाएं और हिलाएं
- घुटने मोड़ें (क्लाइंट की एड़ी से क्लाइंट के नितंबों तक) और पैर पर बैठें
- उंगलियों से क्वाड करें। जैसे ही आप पैर नीचे खिसकाते हैं, लयबद्ध रूप से अंदर और बाहर झुके।
- हाथों की हथेलियों के साथ औसत दर्जे का और पार्श्व जांघ एक ही समय में ऊपर और नीचे चलती है।
- पैर उठाये और खिंचे (मेंढक का पैर)। घुटने के बल झुके
- टेबल के बगल में पैर को सीधा करें। एड़ी पर धक्का, घुटने पर सहारा।
- कूल्हे को घुमाएं, हर बार एड़ी को टेबल को छूने दें, एड़ी के नीचे हाथ। जब घुटने अंदर हों तो पैर को फिसलने दें।
- तुरंत क्वाड टू फुट को वाइब्रेट करें।

चरण 4: अर्म

- फोरेअर्म नालियां, अंगूठे एक साथ, प्रत्येक साइड पर एक सेट
- हथेली का अंगूठा घर्षण
- चेहरे पर हाथ, ह्यूमरस के सिर के चारों ओर घूमें।
- अपने घुटनों को मोड़ें, हाथ को कोहनी पर उठाएं, हाथ को कोहनी पर हुक करें, क्लाइंट के सिर पर खिंचाव करें
- लेग को भी खोले, जबकि आर्म साइड को भी खुला छोड़ दें
- टखनों से शुरू करते हुए, पैर ऊपर तक और पूरी बांह को थपथपना, पैर ऊपर तक। इलियाक क्रेस्ट के चारों ओर बांह के अंदर (ऊपर, फिर नीचे)।
- उपरोक्त चरण दोहराएं, लेकिन सिर्फ निचले पैर पर
- उपरोक्त चरण दोहराएं, लेकिन पूरा पैर पर
- एक स्ट्रोक पूरे शरीर के ऊपर तक और हाथ फैलाये

चरण 5: पेट

- उरोस्थि के ऊपरी भाग पर हाथ रखे, पेट के नीचे तक हाथ को सरकाये और पार्श्व की ओर खुले
- इलियाक क्रेस्ट के लिए रिब्वेज के चारों ओर फ्लैट अंगूठे
- पेट्रीसेज पेट
- पीछे की ओर पहुंचें, रीढ़ से नाभि तक खींचें
- नाभि में अंगूठे, 4 मुख्य दिशाओं में खींचें
- "ऊर्जा मालिश"। शरीर के ऊपर हथेली के घेरे बनाकर मालिश करें, जैसे-जैसे हथेलियाँ ऊपर उठती हैं, चौड़ी होती जाती हैं

चरण 6: गर्दन / चेहरा



चित्र 5.2.3 (f) गर्दन/चेहरा

- ऊपरी उरोस्थि पर हाथ (क्रस्ट)
- 3 इंटरकोस्टल में उंगली का घर्षण बाहर के तरफ। निचले हंसली को रेखांकित करने जैसे आकर बनाते हुए मालिश करें, कंधों पर पिवट करें और गर्दन के ऊपर आएं।
- लिनिअर हाथ घर्षण . ऊपरी उरोस्थि से कान तक . प्रत्येक पक्ष को प्राप्त करने के लिए गर्दन को थोड़ा मोड़ें
- अंगुली ("डक बिल") एक्रोमियन प्रक्रिया से कान तक
- कान के पीछे अंगूठा ब्रैकियल प्लेक्सस तक, कंधे के ऊपर दबाएँ
- एक हाथ से सिर उठाएं, दूसरे के साथ "ऑवरग्लास" घर्षण करें ;उंगलियां, अंगूठा विपरीत दिशा में
- सर्वाइकल वर्टिब्रा, सी4 या इतने पर शुरू करें, पश्चकपाल तक फैलें, फिर से स्थिति शुरू करने के लिए अनुबंध करें, टोरोम्बोइड्स का विस्तार करें, दोहराएँ)
- उंगलियां सिर को ऑक्सीपुट/पश्चकपाल पर टिकाए रखती हैं। उंगलियों को धीरे-धीरे स्लाइड करें और सिर को टेबल पर स्लाइड करने दें।
- साइड नेक स्ट्रेच
- गाल
- चिन
- भौहें
- स्कैल्प का घर्षण, तीन के समूहों में
- क्लाइट के चेहरे पर "स्टार" हाथ (पहले हवा में हाथ ऊपर रखें)

5.2.4 थाई मालिश

परिचय

थाई ट्रेडिशनल मालिश 2500 साल से अधिक पुराना है। संस्थापक, शिवगा कोमार भुक्का (शिवगकोमारपज अंग्रेजी नाम है) भारत में भिक्षुओं और ननों के थेरेवेदिक बौद्ध क्रम के चिकित्सक थे। यह वैद्य बुद्ध का समकालीन था। उन्होंने थाई मालिश, साथ ही संबंधित हर्बल प्रथाओं का विकास किया।

भारत से श्रीलंका, लाओस, कंबोडिया, थाईलैंड और बर्मा की यात्रा करते समय, भिक्षु और नन अपने साथ ज्ञान और परंपरा लाए, जिसे अब थाईलैंड पारंपरिक मालिश के रूप में जाना जाता है। उस समय, इस मालिश का उद्देश्य गहन ध्यान अभ्यासों को सुविधाजनक बनाना था।

थाई पारंपरिक मालिश के लाभ

- गहरा विश्राम
- तनाव कम करता है
- ऊर्जा बढ़ाता है
- जोड़ों की गति की सीमा को बढ़ाता है
- आसन और संरेखण में सहायता करता है
- परिसंचरण में सुधार करता है
- दर्द से राहत दिलाता है
- जीवन शक्ति को पुनर्स्थापित करता है
- आंतरिक अंगों को मजबूत करता है
- चक्रों और एंडोक्राइन सिस्टम को पुनर्जीवित करता है
- आंतरिक और बाहरी अनुभवों का सामंजस्य स्थापित करता है
- शरीर, मन और आत्मा की ऊर्जा को फिर से जोड़ता है

थाई मालिश के लिए विरोधाभास

- गर्भावस्था
- जलन और सूजन
- मांसपेशियों में चोट और हड्डी में फ्रैक्चर
- जॉइंट विस्थापन और त्वचा रोग
- कट, घाव और फंगस
- माहवारी
- शिरापरक समस्याएं (वैरिकोज वेन्स, थ्रोम्बोसिस, आदि)
- दिल की स्थिति (उच्च रक्तचाप, श्वास के साथ निकलने वाली एक ध्वनि और पेसमेकर)
- बाहु या ऊरु धमनियों में "रक्त को रोकें" नहीं। पैरों को सिर के ऊपर न ले जाएं।
- मधुमेह
- शराब या नशीली दवाओं का नशा

प्रक्रिया

यह मालिश विभिन्न स्थितियों में की जाती है जो इस प्रकार हैं:

स्थिति 1: सुपाइन स्थिति

चरण 1: हाथ की मालिश

- अपनी कनिष्ठा को उनकी कनिष्ठा/अनामिका और अंगूठे/तर्जनी के बीच लपेटें, फिर अपनी तीनों अंगुलियों को उनके हाथ के नीचे लपेटें, और अंत में अपने अंगूठे से फैलाएं
- अपनी छोटी उंगलियों को उनकी मध्य/तर्जनी और मध्यमा/अनामिका के बीच लपेटें, फिर दो अंगुलियों को उनके अंगूठे/तर्जनी उंगलियों के बीच और एक उंगली उनकी कनिष्ठा/अनामिका के बीच रखें, फिर अपनी बाकी उंगलियों को उनके हाथ के नीचे लपेटें और अपने अंगूठे से फैलाएं उनकी हथेलियों को अपने घुटनों पर रखें और उनके फोरेअर्म को अपनी ओर खींचें
- अपने हाथों को उनके हाथों से इंटरलॉक करें और अपनी ओर खींचें
- आंतरिक रूप से दोनों भुजाओं को घुमाएं और ट्राइसेप क्षेत्र को कॉम्प्रेस/कॉम्प्रेस करें

- बाहरी रूप से दोनों भुजाओं को घुमाएं और बाइसेप क्षेत्र को कॉम्प्रेस करें
- आंतरिक रूप से दोनों भुजाओं को घुमाएं और विस्तारक क्षेत्र को कॉम्प्रेस करें
- बाहरी रूप से दोनों भुजाओं को घुमाएं और फ्लेक्सर क्षेत्र को कॉम्प्रेस करें
- उनकी दोनों भुजाओं को उनकी पीठ के पीछे रखें और उनके कंधों को कॉम्प्रेस करें



चित्र 5.2.4 (ए) हाथ की स्थिति

- हथेलियां ऊपर की ओर और अपनी एड़ियों को उनके हथेलियों के बीच रखें (अपने शरीर के वजन का समर्थन करें)
- अपने घुटनों को उनकी हथेलियों पर रखें और बाइसेप/ट्रिसेप क्षेत्र को कॉम्प्रेस करें
- अपने घुटनों को उनकी हथेलियों पर रखें और कंधे के क्षेत्र को कॉम्प्रेस करें
- एक दूसरे की कलाई और ट्रैक को इंटरलॉक करें और खींचें
- उन्हें अपने हाथों को क्रॉस करने को बोले और एक दूसरे की कलाई को इनइंटरलॉक करें और खींचें
- उनकी कोहनी को मोड़ें और उनकी कलाई को घुमाएं (चटाई पर हथेली) और उनके ट्राइसेप क्षेत्र को कॉम्प्रेस करें
- अपने पैर की उंगलियों को उनकी ऊपरी पीठ के नीचे रखें (अपने पैर की उंगलियों को ऊपर उठाने की कोशिश करें) और एक दूसरे की कलाई इनइंटरलॉक करें और खींचें

चरण 2: सिर की मालिश

- एक हाथ उनके माथे पर और दूसरा उनके जबड़ों पर रखें, फिर खींचें

चरण 3: गर्दन की मालिश

- अपनी दोनों भुजाओं को क्रॉस करें और उनके कंधों को कॉम्प्रेस करें जबकि आप गर्दन को फ्लेक्स करने के लिए अपने फोरआर्म्स का इस्तेमाल करते हैं
- अपनी शिन को उनकी गर्दन के नीचे रखें और आपने काफ से उनके सिर को पीछे की ओर दबाए

चरण 4: कंधे की मालिश

- क्राइस पर घुटने की स्थिति रखे और कंधे के क्षेत्र को कॉम्प्रेस करें
- अपने टखने को उनके टखने के साथ ओवरलैप करें और जब आप उनमें झुकते हैं तो उनका दूसरा पैर आपके कंधे के क्षेत्र को कॉम्प्रेस करता है, और अंत में दोनों कंधों को कॉम्प्रेस करता है
- अपनी एक भुजा को क्रॉस करें और अपना हाथ उनके कंधे पर रखें और अपने दूसरे हाथ का उपयोग फर्श की ओर सेकने के लिए करें उनके कंधे को उनके पैरों की ओर धकेलें और उनकी गर्दन को अपने पैरों से द्विपक्षीय रूप से मोड़ें
- उनके कंधे को उनके पैरों की ओर धकेलें और उनकी गर्दन को अपने पैरों के साथ द्विपक्षीय रूप से फ्लेक्स करें

चरण 5: पीठ की मालिश

- क्राइस पर घुटने, कूल्हे क्षेत्र को कॉम्प्रेस करें और इसे कप करें (कूल्हे की हड्डी पर कोई दबाव नहीं होना चाहिए)
- बाहरी रूप से कूल्हों को घुमाएं और एडक्टर्स को कॉम्प्रेस करें
- जब आप हैम्स को स्ट्रेच करते हैं तो उनके ग्लूट्स और लो बैक आपके क्राइस पर टिके होते हैं (घुटने थोड़े मुड़े हुए होते हैं)
- जब आप हैम्स को स्ट्रेच करते हैं तो उनके ग्लूट्स और लो बैक आपके क्राइस पर टिके होते हैं
- जब आप उनकी टखनों को पीछे की ओर मोड़ते हैं (घुटनों को मोड़ते हैं) तो उनके ग्लूट्स और पीठ के निचले हिस्से आपके क्राइस पर टिके होते हैं।
- उनके कूल्हे को बाहरी रूप से घुमाएं (वह पैर उनके पैरों के नीचे) और उनके कंधे और एडक्टर्स को कॉम्प्रेस करें
- उनके क्राइस को अपने घुटने से दबाएं और उनके दूसरे घुटने को उनकी पिंडली पर दबाव के साथ फ्लेक्स करें (टिबिया पर नहीं)
- उनके घुटनों में से एक को मोड़ें और बाहर की ओर घुमाएं, फिर घुमाए गए घुटने को अपने हाथ से उनके क्राइस पर दबाएं, और अंत में दूसरे पैर को अपने पैर से अगवा करें
- उनके एक घुटने को मोड़ें और बाहर की ओर घुमाएं, फिर घुमाए गए घुटने को अपने हाथ से उनके क्राइस पर दबाएं, और अंत में दूसरे पैर को अपने पैर से अगवा करें और अपना दूसरा हाथ उनके कंधे के क्षेत्र पर रखें
- एक पैर को उठाएं और अपने हाथ से सहारा दें और उनके दूसरे पैर को बाहर की ओर घुमाएं, और अंत में उनके काफ को अपने क्राइस पर दबाएं
- अपने दोनों घुटनों को मोड़ें और बाहर की ओर घुमाएं, फिर अपने दोनों क्राइस को कॉम्प्रेस करें (अधिक दबाव के लिए पुश अप करें)
- उनके दोनों घुटनों को मोड़ें और बाहर की ओर घुमाएं, फिर उनके दोनों पैरों और पिंडलियों को सिकोड़ें
- उनके दोनों घुटनों को फ्लेक्स करें और बाहर की ओर घुमाएं, फिर उनके दोनों क्राइस को अपने घुटनों से दबाएं और उनके कंधे के क्षेत्र को अपने हाथों से दबाएं
- उनके दोनों घुटनों को फ्लेक्स करें और बाहर की ओर घुमाएं, फिर उनके दोनों क्राइस को अपने घुटनों से सिकोड़ें और क्रॉस करें
- जब आप उन्हें अपनी ओर खींचते हैं तो उनकी भुजाएँ
- उनके घुटने को मोड़ें और उनके अपहर्ताओं और उनके घुटने के मध्य भाग को एक ही समय में कॉम्प्रेस करें
- जब आप उनके कूल्हे के क्षेत्र को कॉम्प्रेस करते हैं तो उनके काफ को अपने क्राइस पर दबाएं (कूल्हे की हड्डी पर नहीं)
- बाहरी रूप से दोनों कूल्हों को घुमाएं और उनके एक जोड़ को कॉम्प्रेस करें
- बाहरी रूप से दोनों कूल्हों को घुमाएं और उनके एक जोड़ को कॉम्प्रेस करें; आपके हाथ उनके कंधे के क्षेत्र को दबा रहे हैं
- अपने पैरों को उनकी पीठ के निचले हिस्से के नीचे रखें और उनके कंधे के हिस्से को दबाएं
- उनके एक दूसरे के पैरों को उनके क्राइस पर रखें और उनके मध्य घुटने और विपरीत कूल्हे को कॉम्प्रेस करें (कूल्हे की हड्डी पर कोई दबाव नहीं)

चरण 6: पैर की मालिश

- पैरों को ओवरलैप करें और कॉम्प्रेस करें
- दोनों पैरों को कॉम्प्रेस करें (प्लांटर फ्लेक्सन)
- पैर पकड़ें और पंजों को फैलाएं
- पैर को पकड़ें और पंजों को मोड़ें
- अपनी उंगलियों को उनके पैर की उंगलियों के बीच रखें और स्ट्रेच करें। पैर को विपरीत दिशाओं में घुमाएं



चित्र 5.2.4 (बी) पैर की मालिश

- शिन क्षेत्र, कप एड़ी को कॉम्प्रेस करें और अपने शरीर के वजन का उपयोग टखने को डॉर्सिफ्लेक्स करने के लिए करें
- क्वाड रीजन, कप हील को कंप्रेस करें और एंकल को डॉर्सिफ्लेक्स करने के लिए अपने शरीर के वजन का उपयोग करें
- शिन क्षेत्र को कॉम्प्रेस करें (पूर्वाग्रह पर कोई दबाव नहीं)
- क्वाड्स को कंप्रेस करें
- बाहरी रूप से दोनों कूल्हों को घुमाएं और एडिक्टर्स को कॉम्प्रेस करें केवल पैरों का हटायें और क्वाड्स को कॉम्प्रेस करें
- टांगों को जोड़ने और क्वाड्स को कंप्रेस करने के लिए अपने पैरों का इस्तेमाल करें
- क्वाड को कंप्रेस करें और अपने घुटने का इस्तेमाल उनके कप के हिस्से को कंप्रेस करने के लिए करें। अपने पैर को उनके टखने पर ओवरलैप करें और हैमस्ट्रिंग को फैलाएं



चित्र 5.2.4 (सी) टांगों की मालिश

- अपने घुटनों से उनके क्वाड्स को कंप्रेस करें और जब आप उनके हैम्स को स्ट्रेच करें तो उनके क्वाड्स को कंप्रेस करें
- उनके टखने को पकड़ें और खींचें
- जब आप पैर को अलग-अलग स्थितियों में घुमा रहे हों तो उनके टखने को पकड़ें और खींचें
- सुनिश्चित करें कि पैर सीधे हों और पिंडलियों को डॉर्सिफ्लेक्स करें
- दोनों पैरों को ओवरलैप करें और खींचें
- क्लाइंट को दोनों टांगों को क्रॉस करने दें (उन्हें अपने पैरों पर बिठाएं) और उन्हें अपनी बांहों पर क्रॉस करवाएं और आप अपनी ओर खींचें
- क्लाइंट के दोनों पैरों को सीधा कर दें (उन्हें अपने पैरों पर बिठा दें) और उन्हें अपनी बांहों पर क्रॉस करवा लें और आप अपनी ओर खींचें
- क्लाइंट के दोनों पैरों को सीधा कर दें (उसे अपने पैरों पर बिठा दें) और आप एक हाथ को अपनी ओर खींचें उनके घुटनों

को मोड़ें और उनके पैरों को अपने घुटनों पर टिका दें

- अपने शरीर के वजन को पीछे की ओर झुकाएं और उनके घुटनों को उठाएं
- उनके पैरों को 45 डिग्री टखने पर खींचें
- अपने पैर की उंगलियों का इस्तेमाल उनके ऊपरी हैम को दबाने और उनके टखने को अपनी ओर खींचें
- अपने घुटने को उनके घुटने के पीछे की ओर रखें और अपने हाथों को उनकी भुजाओं पर रखें और अपनी ओर खींचें



चित्र 5.2.4 (डी) पैरों की मालिश

- अपने पैर को उनके पैरों के बीच में रखें और एक पैर को बाहरी रूप से घुमाएं, थोड़ा मुड़ा हुआ घुटने और अपने दोनों काफ को एक साथ दबाने के लिए अपने एक फोरेअर्म का उपयोग करें।
- एक पैर को उनके दूसरे पैर के ऊपर रखें और उनके कंधे और घुटने के पार्श्व हिस्से को कॉम्प्रेस करें
- उनके दोनों टखनों को ओवरलैप करें और जब आप प्लांटर उनके टखनों को फ्लेक्स करते हैं तो दोनों हैम्स को कॉम्प्रेस करें
- अपने पैरों को क्रॉस करें और इसी तकनीक को करें
- उनके धड़ क्षेत्र को फ्लेक्स करें और उनकी बाहों पर खींचते हुए उनके काफ के क्षेत्र को अपने घुटनों से दबाएं

स्थिति 2: प्रवण स्थिति

चरण 1: हाथ की मालिश

- अपने पोर से उनके आर्च क्षेत्र को कॉम्प्रेस करें
- जब आप अपने हाथों से उनके बाइसेप्ट्रिसेप क्षेत्रों को कॉम्प्रेस कर रहे हों, तो अपने घुटनों का उपयोग उनके ग्लूट्स को संपीड़ित करने के लिए करें



चित्र 5.2.5 (ई) हाथ की मालिश

- जब आप अपनी हथेलियों को अपने पोर से दबा रहे हों तो अपने घुटनों का उपयोग उनके ग्लूट्स को संपीड़ित करने के लिए करें
 - अपने घुटनों का उपयोग उनके ग्लूट्स को संपीड़ित करने के लिए करें, जबकि आप उनकी रीढ़ के किनारों को अपने हाथ के उल्ना पक्ष से संकुचित कर रहे हैं
 - उनके ग्लूट्स पर बैठें, और फिर उन्हें अपने हाथों को अपने सिर के पीछे इंटरलॉक करें और अपने ट्राइसेप्स के नीचे उठाएं
- उन्होंने अपने टखनों को ऊपर रखा है, फिर अपने पैरों पर बैठते हैं और कलाई को इंटरलॉक करें और बाँहों को खींचे बाहरी रूप से उनके कूल्हों को घुमाएं और अपने पैरों को उनके बीच में रखें, फिर कलाई को इंटरलॉक करें और बाँहों को खींचे
- एक हाथ उनके सिर के पीछे और कोहनी क्षेत्र को कॉम्प्रेस करते समय उनकी ऊपरी पीठ को दबाएं
 - उन्हें अपने हाथों को उनके सिर के पीछे इंटरलॉक करें और अपने हाथों को उनकी पीठ के ऊपरी हिस्से पर रखें और फिर ऊपर उठाएं
 - कलाई को इंटरलॉक करें और बाँहों को खींचे
 - उनकी भुजाओं को वापस लाएं (उन्हें एक साथ दबाएं) और उनकी भुजाओं को उनके सिर की ओर झुकाते हुए उनकी पीठ के निचले हिस्से को कॉम्प्रेस करें

चरण 2: गर्दन की मालिश

- जब आप गर्दन को खींच रहे हों तो अपने घुटनों का इस्तेमाल उनके ग्लूट्स को दबाने के लिए करें

चरण 3: कंधे की मालिश

- अपने हाथों से उनके कंधे के क्षेत्र को कॉम्प्रेस करते हुए उनके ग्लूट्स को संपीड़ित करने के लिए अपने घुटनों का उपयोग करें
- पीठ के निचले हिस्से को कंप्रेस करें और कंधे को कंप्रेस करें
- उनके ग्लूट्स पर बैठ जाएं और फिर उनके कंधों के नीचे की हिस्से को उठाएं

चरण 4: पीठ की मालिश

- टखनों को ऊपर उठाएं, और फिर पीठ के निचले हिस्से (रीढ़ की हड्डी पर नहीं) और डॉर्सिफ्लेक्स टखनों को अपनी बांहों से दबाएं
- उनके पैर को क्रॉस करें, उनके टखने को उनके हैम/काफ के क्षेत्र में दबाएं और पीठ के निचले हिस्से को दबाएं (रीढ़ की हड्डी नहीं), और अंत में उनके पैर को सीधा ऊपर लाएं (अपना हाथ उनके घुटने के नीचे)
- बाहर से उनके नितंब को घुमाएं और उनके एबडकटर को अपने घुटनों से दबाएं, जबकि आप उनकी पीठ के निचले हिस्से को कॉम्प्रेस कर रहे हैं
- बाहर से उनके नितंब को घुमाएं और उनके एबडकटर को अपने घुटनों से दबाएं, जबकि आप उनके ऊपरी हिस्से को दबा रहे हैं
- बाहर से उनके नितंब को घुमाएं और उनके एबडकटर को अपने घुटनों से दबाएं, फिर कलाई को इंटरलॉक करें और बाँहों को खींचे
- बाहर से उनके नितंब को घुमाएं और उनके हैम्स/एडक्टर्स को अपने पिंडलियों से दबाएं, फिर कलाई को इंटरलॉक करें और बाँहों को खींचे
- अपना संतुलन बनाएं और अपने पैरों से हैम्स को दबाएं (अपने शरीर के वजन को सपोर्ट करें)
- अपना संतुलन बनाएं और अपने पैरों से ग्लूट्स को दबाएं (अपने शरीर के वजन को सपोर्ट करें)

- अपना संतुलन बनाएं और एक पैर से हैम्स को दबाएं और दूसरा पैर निचली रीढ़ पर (आपका आर्च रीढ़ के ऊपर है) (अपने शरीर के वजन का समर्थन करें)
- टांगों को अपने पिंडलियों से एबडकटर करें और उनके ग्लूट्स को कॉम्प्रेस करें
- अपने घुटनों को उनके ग्लूट्स/हैम्स में दबाएं और कलाई को इंटरलॉक करें और बाँहों को खींचें
- अपने घुटनों को उनके ग्लूट्स/हैम्स में दबाएं और कंधे के नीचे पहुंचें और अपनी ओर खींचें
- अपने हाथ को उनके ऊपरी छाती क्षेत्र (उनकी गर्दन पर नहीं) पर लपेटें और ग्लूट/कम पीठ क्षेत्र को कॉम्प्रेस करते हुए ऊपर उठें
- पीठ के निचले हिस्से को दबाएं (आपका आर्च उनकी रीढ़ के ऊपर है) और बाँहों को खींचें

चरण 5: पैर की मालिश

- अपने हाथों से उनके काफ के हिस्से को दबाते हुए उनके आर्च क्षेत्र को दबाने के लिए अपने घुटनों का उपयोग करें
- अपने हाथों से उनकी हैम्स को दबाते हुए उनके आर्च क्षेत्र को कॉम्प्रेस करने के लिए अपने घुटनों का उपयोग करें
- अपने हाथों से उनके पैरों को दबाते हुए उनके पिंडलियों के हिस्सों को दबाने के लिए अपने घुटनों का इस्तेमाल करें
- अपने हाथों से उनके ग्लूट्स को दबाते हुए उनके हैम्स को दबाने के लिए अपने घुटनों का इस्तेमाल करें
- टांगों को अंदर की ओर घुमाते हुए उनके काफ के मध्य भाग को कॉम्प्रेस करें
- पैरों को अंदर की तरफ घुमाते हुए उनके हैम्स के बीच वाले हिस्से को दबाएं
- जब आप अपने हाथों से उनके फ्लेक्सर क्षेत्रों को कॉम्प्रेस कर रहे हों तो अपने घुटनों का उपयोग उनके ग्लूट्स को कॉम्प्रेस करने के लिए करें
- अपने दोनों घुटनों को फ्लेक्स करें और प्लांटर अपने टखनों को फ्लेक्स करें
- उनके दोनों घुटनों को फ्लेक्स करें, अपनी बांह को उनके हैम्स/काफ पर रखें और प्लांटर उनके टखनों को फ्लेक्स करें
- हमारे क्राइस पर ग्लूट को कंप्रेस करें और शिन क्षेत्र (टिबिया नहीं) को कंप्रेस करें
- उनके ग्लूट क्षेत्र को कॉम्प्रेस करें और पैरों को ऊपर उठाएं
- ग्लूट क्षेत्र को अपने घुटने से दबाएं और दोनों पैरों को अपनी ओर खींचकर टखने को ऊपर उठाएं
- दोनों पैरों को ऊपर की ओर खींचें
- अपने पैर को उनके त्रिकास्थि क्षेत्र पर रखें और दोनों पैरों को अपनी ओर खींचें
- दोनों पैरों को एबडक्ट करें और उनके योजक को अपने घुटनों पर टिका दें
- दोनों पैरों को एबडक्ट करें और उनके जोड़ों को अपने घुटनों पर रखें और फिर दोनों हाथों को अपनी ओर खींचें
- दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और उनके जोड़ों को अपने घुटनों पर टिकाएं और फिर दोनों हाथों को अपनी ओर खींचें।
- ग्लूट्स के बल बैठ जाएं और पैरों को ऊपर उठाएं
- टांगों को साइड से दबाते हुए अपनी ओर लाएँ
- उनके पैरों को अपने हिप्स पर दबा लें
- उनके निचले पैर के मध्य भाग पर दबाव डालें
- उनके पैरों को अपने पैर से दबाएं और उनके दूसरे पैर को खींचें

स्थिति 3: बैठने की स्थिति

चरण 1: हाथ की मालिश

- उनकी कोहनी को मोड़ें और उसे ऊपर उठाएं, फिर उनका हाथ उनकी पीठ के ऊपरी हिस्से पर रखें और उनकी कोहनी को अपनी ओर खींचें
- उनके बाइसेप्स/ट्राइसेप्स क्षेत्र को अपने क्राइस में कंप्रेस करें
- कोहनी क्षेत्र को पकड़ें और बाहों को ऊपर की ओर खींचें
- जब आप उनकी पीठ पर दबाव डाल रहे हों तो कोहनियों को एक साथ लाएं और हाथों को ऊपर उठाएं

- बाइसेप क्षेत्र को कंप्रेस करें और उन्हें वापस अपने ऊपर खींचें
- उन्हें अपने हाथों को उनके सिर के पीछे इंटरलॉक करने दें और उनके बाहों के नीचे जाएं और उनके हाथों को पकड़ कर उनकी कोहनियों को अपनी ओर लायें
- मिंटर उनके हाथों को उनके सिर के पीछे इंटरलॉक कर दें और उनके बाहों के नीचे जाएं और उनके हाथों को पकड़ कर उनकी कोहनियों को अपनी ओर लायें
- कोहनियों को एक साथ लाएं और जब हाथों को ऊपर उठाएं तो आप उनकी पीठ पर दबाव डालें



चरण 2: गर्दन की मालिश

- उनकी भुजाओं को अपनी ओर खींचें और उनकी गर्दन को द्विपक्षीय रूप से मोड़ें
- उनकी बांह को अपनी ओर खींचें और उनकी गर्दन को घुमाएं/प्लेक्स करें।

चरण 3: कंधे की मालिश

- उनके कंधों और उनके सिर के बगल को दबाने के लिए अपनी अग्रभुजाओं का उपयोग करें
- उनके कंधों को दबाने के लिए अपनी अग्रभुजाओं का प्रयोग करें
- उनके कंधे को दबाएं और दूसरे कंधे को धक्का दें (उनके धड़ को घुमाते हुए)

चरण 4: पीठ की मालिश

- भुजाओं को खींचें और अपर बैक को पुश करें (उनके धड़ को घुमाते हुए)

चरण 5: पैर की मालिश

- अपने घुटने को रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ से दबाएं और बाहों को खींच कर लाएं
- अपने घुटने को हिप्सिन के दोनों तरफ से दबाएं और उनकी हथेलियों को अपने घुटने पर रखें और कोहनियों को अपनी ओर खींचें
- उन्हें एक पैर को दूसरे पैर के ऊपर से क्रॉस करने को कहें (उनके क्राड पर टिका हुआ टखना) और उनकी पीठ के ऊपरी हिस्से को कॉम्प्रेस करें
- उन्हें अपने पैरों को क्रॉस करने के लिए कहें और विपरीत भुजा को खींचें जबकि उनका दूसरा हाथ उनके सिर पर आराम कर रहा हो और फिर बाइसेप्स क्षेत्र को धक्का दें
- उन्हें एक पैर को सीधा और दूसरे को बाहर से घुमाने (घुटनों को हल्के से मोड़ने) के लिए कहें और उनकी पीठ के ऊपरी हिस्से को कॉम्प्रेस करें
- दोनों पैरों को बाहर से घुमाएं (घुटनों को थोड़ा मोड़ें) और उनकी पीठ के ऊपरी हिस्से को कॉम्प्रेस करें
- उनके पैर सीधे होते हैं और उनकी ऊपरी पीठ को कॉम्प्रेस करें
- अपने पैरों को उनके ग्लूट्स के नीचे रखें और उनकी बाहों को पीछे खींचें (उन्हें अपने पैर की उंगलियों से ऊपर उठाने की कोशिश करें)
- उनकी रीढ़ की हड्डी को अपने पैरों से दबाएं और उनकी बांह को खींचें
- अपने पैरों से पीछे चलने के लिए बोले

5.2.5 फुट रिचुअल

भूमिका



चित्र 5.2.5 (क) फुट रिचुअल

इस रिचुअल में एक आवश्यक तेल का उपयोग करके एक ताज़ा समुद्री नमक पैर को भिगोने से शुरू होता है। आपके पैरों और निचले पैरों पर आराम से मालिश करने से पहले पैरों को चीनी के स्क्रब से एक्सफोलिएट किया जाता है। मालिश में एक आवश्यक तेल मिश्रण का उपयोग किया जाता है जो विशेष रूप से क्लाइंट के लिए परामर्श में चर्चा के अनुसार बनाया गया है और जरूरतों के अनुसार विभिन्न रिफ्लेक्सोलॉजी बिंदुओं को शामिल करता है। अंत में, पैरों को एक शांत सुगंधित मिस्ट के साथ ताज़ा किया जाता है और शानदार बॉडी बटर या मॉइस्चराइजर के साथ मॉइस्चराइज किया जाता है।

फुट रिचुअल के लाभ:

- परिसंचरण में सुधार करता है
- मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाता है
- त्वचा की स्थिति में सुधार करता है
- दर्द को कम करता है
- गहरे विश्राम की भावनाओं को बढ़ावा देता है
- मन, शरीर और आत्मा को शांत करता है

प्रक्रिया

चरण 1: तैयारी



चित्र 5.2.5 (बी) फुट रिचुअल

- बैठने की उचित व्यवस्था करके सेवार्थी को सहज बनाएं
- आराम करने वाली जगह को तौलिये से ढक दें और उनके पैरों को उस पर रख दें



- टब में गर्म पानी में फोमिंग जेल डालें
- लगभग १०.१५ मिनट तक पैरों को टब में भीगोयें



- गंदगी हटाने के लिए भिगोने के बाद ब्रश से पैरों को धीरे से रगड़ें
- मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए पैरों को स्क्रबर से स्क्रब करें
- पैरों को तौलिये से सुखाएं और क्लाइंट को आराम करने दें



चरण 2: पैरों की मालिश

- पैरों की मालिश के लिए तरह-तरह के एसेंशियल ऑयल और फुट क्रीम का इस्तेमाल करें



- आरामदेह मालिश के लिए तेल गर्म करें
- अपने दोनों हाथों से पैर के निचले हिस्से को पकड़ें और पैर के ऊपरी हिस्से को रगड़ना शुरू करें, धीरे-धीरे पैर के तलवे को मालिश करें।



- तलवे की ओर अधिक दबाव डालें।
- मालिश की दिशाओं को उल्टा करें और दबाव को कम करते हुए धीरे-धीरे ऊपर की ओर बढ़ते हुए पैर को रगड़ें।



- एड़ी और पैर की गेंद के चारों ओर मध्यम से भारी दबाव के साथ छोटे घेरे बनाने के लिए अपने अंगूठे का उपयोग करें।
- अपने अंगूठे का उपयोग एड़ी पर समानांतर दिशा में ऊपर और नीचे करने के लिए करें।
- अपने दोनों हाथों को पैर के दोनों ओर की हड्डी के चारों ओर गोलाकार गति में धीरे-धीरे रगड़ें और अपनी उंगलियों को हड्डी के ऊपर से रगड़ें।



- मुट्ठी बनाएं, और चाप पर दबाव डालने के लिए अपनी उंगलियों के शीर्ष का उपयोग करें।
- त्वचा को धीरे से गूंधने के लिए अपने हाथ को आगे-पीछे करें।



- अपनी तर्जनी को पैर के प्रत्येक अंगूठे के बीच की जगह में स्लाइड करें।
- मालिश के तेल या क्रीम की थोड़ी सी मात्रा को रगड़ते हुए एक साथ पैर की उंगलियों के बीच सभी पांचों उंगलियों को धीरे से स्लाइड करें।

चरण 3: विशेष मालिश तकनीक

- पैर को दोनों हाथों से पकड़ें और दस छोटे, मजबूत खिंचाव एक तरफ और फिर दूसरी तरफ दें।



- दोनों अंगूठों को अर्च के अंदर के केंद्र पर रखकर पैर के साइड को पकड़ें
- पैर को धीरे से निचोड़ने और खींचने के लिए एक हाथ का उपयोग करें।



- पैर की मांसपेशियों को हल्का करने के लिए एक्लीस टेंडन से शुरू होने वाली मांसपेशियों को धक्का दें, और अशुद्धियों को बाहर निकालने में मदद करें।



- अधिक विश्राम के लिए इस तकनीक का उपयोग करके धीरे-धीरे निचले काफ तक मालिश करें।

- उनके पैर को लंबवत रूप से सीधा करें, और पैर में नीचे की ओर दबाव डालने के लिए अपने अग्रभाग का उपयोग करें।
- पहले हल्का दबाव डालते हुए घुटने की ओर मालिश करें और धीरे-धीरे और दबाव डालें।
- पैर को ऊपर रखें, और एक हाथ का उपयोग करके पैर को टखने के चारों ओर घड़ी की दिशा में और एक घड़ी की दिशा में घुमाएं।
- फुट मालिश के बेस में आवश्यक मात्रा में एप्सम सॉल्ट और स्पा ऑयल मिलाएं। पैरों को फिर से रिज्यूवीनेट करने के लिए २० मिनट के लिए छोड़ दें।



5.2.6 लसीका जल निकासी मालिश

परिचय

यह लसीका प्रणाली के माध्यम से प्रवाह को सुविधाजनक बनाने के लिए कोमल और दोहराव वाले स्ट्रोक का उपयोग करता है। चूंकि यह शरीर से विषाक्त पदार्थों और अपशिष्टों को बाहर निकालने में मदद करता है, इसलिए इसे 'डिटॉक्स मालिश' भी कहा जाता है।

लसीका प्रणाली शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली का एक हिस्सा है और इस प्रकार, शरीर से अपशिष्ट और विषाक्त पदार्थों जैसी अवांछित सामग्री को हटाकर हमें संक्रमण और बीमारियों से बचाने के लिए जिम्मेदार है। यह लसीका वाहिकाओं और सफेद रक्त कोशिकाओं वाले लिम्फ नोड्स के माध्यम से लसीका द्रव के पारित होने से पूरा होता है।

लसीका जल निकासी मालिश के लाभ

- बेहतर प्रतिरक्षा प्रणाली और एंटीबॉडी के उत्पादन में वृद्धि
- सर्जरी के बाद ठीक होने और ऊतकों के पुनर्जनन में मदद करता है
- स्वच्छ और स्वस्थ छिद्रों को बढ़ावा देता है
- सूजन, सूजन और धब्बों को कम करता है
- सेल्युलाईट को कम करने में मदद करता है
- दर्द और तनाव को कम करता है जिससे आराम मिलता है

अलग अलग दृष्टिकोण

1. वोडर

इलाज किए जा रहे हिस्से के आधार पर शरीर पर विभिन्न प्रकार के हाथों की गति का उपयोग किया जाता है। फाइब्रोसिस का इलाज भी इसमें शामिल है।

2. फोल्डी

वोडर तकनीक के आधार पर, यह विधि दबाव और विश्राम पर जोर देती है। यह 'घेरने वाले स्ट्रोक' के माध्यम से एडीमा के प्रबंधन में मदद करता है।

3. कास्ले.स्मिथ

इस पद्धति में हाथ के किनारे के साथ छोटे और कोमल थपथपाने वाले आंदोलनों का उपयोग शामिल है।

4. लेडुक

इसमें विशेष 'कॉल अप' और 'पुनरुत्प्रेषण' आंदोलनों का उपयोग शामिल है जो दर्शाता है कि कैसे लसीका पहले प्रारंभिक लसीका में और फिर बड़े लसीका में अवशोषित हो जाता है।

प्रक्रिया

चरण 1: तैयारी

लसीका जल निकासी को बढ़ावा देने के उद्देश्य से अंतर्निहित ऊतक के अनुसार दबाव भिन्न होता है।

यह आमतौर पर गर्म कमरे में होता है क्योंकि लसीका बहाव को बढ़ाने में गर्मी एक महत्वपूर्ण कारक है। तापमान की जाँच करें और क्लाइंट को तौलिये से ढँक दें।

चरण 2: सिद्धांत

- त्वचा को विशिष्ट दिशाओं में बिना तेल के उपयोग के बीच-बीच में दबाव में बदलाव को बढ़ावा देने के लिए हाथ आंदोलनों का उपयोग करके फैलाया जाता है।
- धीमे दोहराव वाले आंदोलनों का उपयोग किया जाता है जिसमें एक आराम चरण शामिल होता है जिससे त्वचा अपनी सामान्य स्थिति में वापस आ जाती है।



- लसीका जल निकासी को बढ़ावा देने के उद्देश्य से अंतर्निहित ऊतक के अनुसार दबाव भिन्न होता है।
- फाइब्रोसिस के क्षेत्रों का इलाज कम्प्रेसन थेरेपी के संयोजन में गहरी और मजबूत गतिविधियों का उपयोग करके किया जाता है।
- लसीका जल निकासी केंद्रीय रूप से और समीपस्थ रूप से उपचार के साथ शुरू होता है जो आमतौर पर गर्दन के आसपास शुरू होता है।
- कार्यात्मक और स्वस्थ लिम्फ नोड्स का पहले इलाज किया जाता है, उसके बाद समीपस्थ और विपरीत क्षेत्रों और फिर इप्सिलैटरल और लिम्फोएडेमेटस क्षेत्रों का इलाज किया जाता है।

- सूजे हुए अंग का इलाज करने से पहले शुरुआती चरणों में ट्रंक के आगे और पीछे के हिस्से के उपचार पर जोर दिया जाता है।
- इस्तेमाल की जाने वाली श्वास तकनीक को चिकित्सक के हाथों से दबाव के साथ जोड़ा जाता है जो पेट की गहरी लिम्फ नोड्स के जल निकासी को बढ़ावा देता है।
- लिम्ब मोबिलाइजेशन और रिलैक्सेशन तकनीकों को अक्सर लसीका जल निकासी के साथ जोड़ा जाता है।



चरण 3: यह क्लाइंट को थका हुआ और प्यासा छोड़ सकता है। मालिश के बाद उन्हें पानी पिलाएं।

5.2.7 न्यूरोमस्क्युलर तकनीक मालिश

यह थेरापिस्ट द्वारा विभिन्न दबावों में लागू किया जाता है, इफ्लेरेज या ग्लाइडिंग, पेट्रिसेज या पकड़ना, घर्षण, मांसपेशियों की ऊर्जा और तनाव प्रति-तनाव मालिश तकनीकों के संयोजन का उपयोग करके जो नरम ऊतकों में विशिष्ट क्षेत्रों से उत्पन्न होने वाले दर्द और शिथिलता से राहत देने पर केंद्रित है। न्यूरोमस्क्युलर थेरेपी को ट्रिगर पॉइंट मायोथेरेपी भी कहा जाता है।

न्यूरोमस्क्युलर तकनीक मालिश के लाभ

- सॉफ्ट टिशू की समस्याओं जैसे कमजोरी, दर्द और कम लचीलेपन में मदद करता है
- सिरदर्द, पीठ या जोड़ों के दर्द, ऐंठन से राहत दिलाता है
- मोटर नियंत्रण की समस्या से जूझ रहे लोगों की स्थिति में सुधार लाते हैं

प्रक्रिया

चरण 1: यह आमतौर पर पीठ पर शुरू होता है, मांसपेशियों में ऐंठन का पता लगाएं और फिर प्रभावित क्षेत्र पर हाथों के उपचार पर ध्यान केंद्रित करें, 30 सेकंड के लिए लगातार दबाव डालें, इसके लिए उंगलियों, पोर और कोहनी का उपयोग करें।

चरण 2: क्लाइंट को कुछ असुविधा और दर्द का अनुभव हो सकता है जो सामान्य है। अधिक दबाव डालें ताकि ऐंठन पिघल जाए।

चरण 3: मालिश के दौरान क्लाइंट से जाँच करें कि क्या स्ट्रोक का दबाव बहुत हल्का, बहुत कठिन या आरामदायक है। क्लाइंट के अनुसार दबाव समायोजित करें।



नोट: मालिश थेरेपिस्ट को न्यूरोमस्क्युलर मालिश के प्रावधान में पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित होना चाहिए। अनुचित तरीके से की गई तकनीक प्राप्तकर्ता के लिए अनुचित असुविधा का कारण बन सकती है और कुछ मामलों में, ऊतक क्षति भी हो सकती है।

यूनिट 5.3: स्पा उपचार

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएगा:

1. क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुसार आयोजित किए जाने वाले स्पा उपचारों की योजना बनाने के लिए क्लाइंट से परामर्श करने में
2. आयोजित की जाने वाली स्पा प्रक्रिया के अनुसार क्लाइंट, कार्य क्षेत्र और कार्य सामग्री तैयार करने में
3. स्पा थेरेपी करें. अरोमाथेरेपी, रिफ्लेक्सोलॉजी, स्टोन थेरेपी

5.3.1 अरोमाथेरेपी

अरोमाथेरेपी का अर्थ है सुगंध का उपयोग करके उपचार। यह एक समग्र उपचार है जो सुखद महक वाले वनस्पतिक तेलों का उपयोग करता है जिन्हें स्नान से जोड़ा जाता है या त्वचा में मालिश की जाती है, सीधे साँस ली जाती है या पूरे कमरे को सुगंधित करने के लिए फैलाया जाता है। उपयोग किए जाने वाले तेलों में गुलाब, नींबू, लैवेंडर, पुदीना आदि शामिल हैं।

अरोमाथेरेपी का उपयोग दर्द से राहत, त्वचा की देखभाल, तनाव और थकान को कम करने, विश्राम को बढ़ावा देने और पूरे शरीर को मजबूत करने के लिए किया जाता है। आवश्यक तेल विशिष्ट चिकित्सीय, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक गुणों वाले पौधों, फूलों, पेड़ों, फलों, छाल, घास और बीजों से निकाले गए सुगंधित तत्व हैं, जो बीमारी में सुधार और रोकथाम करते हैं। आवश्यक तेल जब सूँघे जाते हैं, तो घ्राण तंत्रिकाओं की उत्तेजना के माध्यम से मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र पर काम करते हैं।

दिमाग और शरीर पर एक साथ काम करने वाली अरोमाथेरेपी सबसे ज्यादा असरदार होती है।

अरोमाथेरेपी उनकी गंध और चिकित्सीय प्रभाव के लिए आवश्यक तेलों का उपयोग करता है। अरोमाथेरेपी तेलों के बारे में सोचते समय बहुत से लोग केवल आवश्यक तेलों के बारे में सोचते हैं। लेकिन अरोमाथेरेपी तेल या अरोमाथेरेपी तेल में सभी विभिन्न प्रकार के तेल शामिल हो सकते हैं जो अरोमाथेरेपी के अभ्यास में मदद करते हैं। यहाँ कुछ ऐसे तेल हैं जिनका उपयोग अरोमाथेरेपी में किया जा सकता है।

आवश्यक तेल



आवश्यक तेल सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला अरोमाथेरेपी तेल हैं। आवश्यक तेल पौधों से वाष्प आसवन द्वारा निकाले जाते हैं। आवश्यक तेल में एक सुगंध होती है जिसका चिकित्सीय प्रभाव होता है। विभिन्न आवश्यक तेलों के अलग-अलग प्रभाव होते हैं। अरोमाथेरेपी में उपयोग के लिए सभी आवश्यक तेल सुरक्षित नहीं हैं। कुछ असुरक्षित अरोमाथेरेपी तेलों में बादाम, मग वर्थ, सरसों, अर्निका, प्याज, पेनिरॉयल, रुए, लहसुन, हॉसैरिडिश और वर्मवुड शामिल है

प्रक्रिया:

चरण 1: कमरे की तैयारी



- कमरे को बहुत साफ सुथरा और सुखा रखें।
- तेल तैयार रखें।



- सुनिश्चित करें कि सभी गर्म सुगंधित तौलिया भी पहले से बने हों।

उपयोग किए जाने वाले उत्पाद:

अनुशंसित तेल

चरण 2: पूर्व प्रक्रिया

- अपने मुवक्किल का अभिवादन करें
- सुनिश्चित करें कि वह सूचना प्रपत्र भरता है
- क्लाइंट की इतिहास का समीक्षा करें
- पूर्व परामर्श आयोजित करें
- अपने क्लाइंट को, उपचार कक्ष दिखाएँ

चरण 3: फुट वॉश

- एक टब में गर्म पानी और लिक्विड सोप डालें
- पैरों को करीब 10-15 मिनट तक टब में रखें



- पैरों की गंदगी को साफ करने के लिए ब्रश का इस्तेमाल करें
- पैरों को गर्म पानी में धोएं और तौलिये से कुल्ला करें
- पैरों पर फुट स्क्रब लगाएं और स्क्रब करें
- क्रीम और गंदगी को गर्म पानी से धो लें
- पैरों को तौलिये से पोंछ लें
- मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए प्यूमिक स्टोन या स्क्रबर का प्रयोग करें
- पानी से धोकर पैरों को सुखा लें
- पैरों को मॉइस्चराइज करने के लिए क्रीम लगाएं और मालिश करें



चरण 4: पीठ की मालिश

- पीठ तौलिये से ढकी हुई है
- क्लाइट से कनेक्ट करें
- विकर्ण खिंचाव
- अनुदैर्घ्य खिंचाव
- पार्श्व खिंचाव
- हथेलियों से तेल लगाना



- हथेलियों के बीच की तरफ तिरछी दिशा में तेल फैलाएं
- चित्र ८ में इफ्ल्यूरेज, पीठ पर और ट्रेपेज़ियस अल्टरनेट पर इफ्ल्यूरेज
- पीठ पर सानने जैसा मालिश
- कूल्हे के क्षेत्र पर अंगूठा घुमाना
- कूल्हे के क्षेत्र पर नक्लिंग
- वैकल्पिक हाथों से रिमिंग
- स्कपुला पर आकृति ८ बनाओ
- गर्दन पर सानना
- गर्दन पर नक्लिंग

- ३ अनुदैर्घ्य रेखाओं में पीठ पर थंब ड्रेन
- रीढ़ पर हजार हाथ या पंख
- बारी.बारी दोनों हाथों से रीढ़ की हड्डी की तरफ फिस्ट ड्रेन
- दबाव बिंदु
- मालिश करते समय थपथपाना
- थंब ड्रेन
- थाउजेंड हैण्ड

चरण 5: बैक लेग मालिश



- तीन बार पुरे टांग पर थपथपाना
- तालवे को हथेलियों और पोर से उंगलियों से रगड़ें
- तालवे पर दबाव बिंदु
- एड़ी पर घूमना/रोटेशन
- काफ पर थंब ड्रेन
- काफ पर अंगूठा घुमाना
- दोनों हाथों में कुछ दूरी रखते हुए काफ पर मरोड़ना
- उठाना
- घुटने के पीछे अंगूठा घुमाना
- वी' स्ट्रोक से थपथपाना
- जांघ पर अंगूठा घुमाना
- जांघ पर मरोड़ना
- जाँघ पर हाथ फेरना
- पूरे पिछले पैर पर थपथपाना
- दोनों हाथों से बारी.बारी पूरे पिछले पैर पर फिस्ट ड्रेन
- थाउजेंड हैण्ड / पिछले पैर पर फेदरिंग (पैर के तलवे से शुरू करके जांघ तक)
- दोनों हाथों में पैर के तलवे के सिरे को पकड़ें और जांघ के सिरे की ओर थपथपाएं और पैर के पिछले हिस्से की मालिश करें

स्टेप 6: पैर के सामने का मालिश/फ्रंट लेग मालिश



- तेल लगाने के साथ पूरा थपथपायें
- तलवे पर तेल लगायें
- अंगूठा फिसलन और तलवे पर वैकल्पिक थंब ड्रेनेज
- अंगुलियों पर दबाव बिंदु
- फिंगर रोटेशन
- पूर्ण थपथपाना
- काफ पर सानना
- काफ को उठाना
- घुटने पर हथेली घुमाना
- जांघ पर V आकार से थपथपाना
- जांघ के मध्य भाग पर पंख लगाना
- जांघ पर मरोड़ना
- जांघ के मध्य भाग पर फेदरिंग
- पूरे पैर पर फेदरिंग
- पिछले पैर की मालिश दोहराएं और पार्श्व जांघ पर दबाव बिंदुओं पर दबाव देकर समाप्त करें

चरण 7: पेट की मालिश

- तेल लगा कर थपथपाना
- गूंथना/ नीडिंग
- पार्श्व उदर क्षेत्र को उठाना
- वैकल्पिक हाथ रोलिंग
- थपथपाना

चरण 8: छाती की मालिश

- तेल लगाकर ३ बार मलें
- कॉलर बोन पर अंगूठे से गूंथना
- सिर के सिरे से थपथपाना

चरण 9: हाथ की मालिश



- अपनी उंगलियों को क्लाइट की उंगलियों से मिलाएं और उसकी हथेली को अपनी हथेली से रगड़ें
- हथेली पर दबाव बिंदु
- हथेली के पिछले हिस्से पर अंगूठा घुमाना
- अपनी उंगली से अंगूठे और तर्जनी के बीच में दबाएं
- पूरे हाथ को थपथपाना
- एक के बाद एक डोरसैल और प्रकोष्ठ के उदर भाग पर अंगूठे का घुमाव
- पूरे हाथ का थपथपाना
- बाइसेप्स और ट्राइसेप्स पर मरोड़
- थपथपाना
- कंधे के जोड़ के अग्र भाग पर अंगूठा घुमाना
- उंगलियों से लेकर कंधों तक हाथ पर फेदरिंग
- अपने हाथ को अपने हाथ से पकड़ें और कंधों तक ड्रेन करें और समाप्त करें

चरण 10: चेहरे की मालिश



- चेहरे पर थपथपाना
- चेहरे पर दबाव बिंदु

चरण 11: सिर की मालिश

- शीर्ष को रगड़ना

चरण 12: पोस्ट प्रक्रिया



- मसाज के बाद गेस्ट को स्टीम रूम तक गाइड करें।
- उसे समझाना चाहिए कि सिर्फ थ्रेश होल्ड के लिए ही भाप लें।
- 5 या 10 मिनट बाद अतिथि को स्नान कक्ष में ले जाएँ।
- ताजा तौलिया, शॉवर फोम, शैंपू दें।
- यदि आवश्यक हो तो ब्लो ड्राई ऑफर करें।
- कमेंट कार्ड के साथ ताजा जूस/हेल्थ ड्रिंक दें।
- उससे पूछें कि क्या वह अगला अपॉइंटमेंट बुक करना चाहेंगे।
- स्पा की सेवाओं का उपयोग करने के लिए उन्हें धन्यवाद दें। फिर से देखने की उम्मीद के साथ उन्हें एक अच्छा दिन बिताने के लिए विदा करें।

5.3.2 रिफ्लेक्सोलॉजी

रिफ्लेक्सोलॉजी की जड़ें 5,000 साल पहले फारस, तिब्बत, भारत और चीन सहित कई देशों में खोजी जा सकती हैं। चीनी एक्ज्यूपंक्चर के समान आधार के साथ दबाव चिकित्सा के एक रूप का अभ्यास करने के लिए जाने जाते हैं। हालाँकि, ज़ोन थेरेपी की पहली वास्तविक उन्नति एक अमेरिकी चिकित्सक और सर्जन, डॉ. विलियम फिट्जगेराल्ड को दी जा सकती है। उन्होंने पाया कि शरीर के एक निश्चित क्षेत्र और विशेष रूप से हाथों पर दबाव डालकर वह कान को एनेस्थेसाइज करने और बिना एनेस्थेटिक के कान के छोटे ऑपरेशन करने में सक्षम थे।

रिफ्लेक्सोलॉजी कैसे काम करती है और इसके प्रभाव:

- यह स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के माध्यम से काम करता है
- यह होमियोस्टैसिस बनाता है और ऊर्जा को पुनर्संतुलित करता है
- यह रक्त परिसंचरण को सुचारू करता है और लसीका जल निकासी में सुधार करता है
- यह तनाव को दूर करता है
- यह दर्द को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है

ज़ोन थ्योरी

रिफ्लेक्सोलॉजी या ज़ोन थेरेपी इस सिद्धांत पर आधारित है कि शरीर के प्रत्येक अंग, भाग और मांसपेशियां पैरों और हाथों के तलवे और शीर्ष पर प्रतिबिंबित होती हैं। पैर मानव शरीर के दर्पण की तरह हैं। डॉ. फिट्जगेराल्ड के सिद्धांत का पालन करने के लिए, कल्पना करें कि शरीर को 10 वर्टिकल ज़ोन में विभाजित किया जा सकता है जो सिर के ऊपर से पैरों के अंत तक समानांतर चलते हैं।



याद रखने योग्य बातें:

पैरों और हाथों में शरीर के सभी अंगों, ग्रंथियों और भागों के जैसे संगत प्रतिबिंब की सजगता होती है।

प्रत्येक अंग अपने क्षेत्र (या क्षेत्र) में परिलक्षित होता है। उदाहरण के लिए, शरीर में जोन 2 और 3 में एक अंग जोन 2 और 3 में पैरों पर पाया जाएगा, यानी . आंखें, गुर्दे।



इन क्षेत्रों के भीतर ऊर्जा प्रवाहित होती है और अंगों को एक ही क्षेत्र में जोड़ती है, जब आप एक क्षेत्र में एक अंग का इलाज कर रहे हैं तो आप उसी क्षेत्र में अन्य सभी अंगों को प्रभावित कर रहे हैं। शरीर का दाहिना भाग दाहिने पैर पर परिलक्षित होता है, शरीर का बायाँ भाग बायाँ पैर पर परिलक्षित होता है।

5.3.3 स्टोन थेरेपी

यह शरीर की मांसपेशियों में दर्द और तनाव को दूर करने का एक तरीका भी है। शरीर पर रखे गर्म पत्थरों की गर्मी गहराई से प्रवेश करती है और उपचारात्मक प्रभाव प्रदान करती है। गर्म पत्थर की मालिश प्राचीन माया प्रथाओं से जुड़ी हुई है, लेकिन यह भारत में है कि हम इसकी असली शुरुआत पाते हैं।

इसे आयुर्वेद में इसकी उत्पत्ति 5000 साल पहले का माना जाता है। शरीर के सात चक्र या ऊर्जा केंद्र कुछ हद तक एक्यूपंकचर नोड्स के समान हैं। पत्थर ज्वालामुखीय बेसाल्ट हैं और 45 से 55 डिग्री सेल्सियस के आसपास गर्म होते हैं।



यह मालिश अलग-अलग तरीकों से की जा सकती है। पत्थरों को शरीर पर रखा जा सकता है या उस मेज पर रखा जा सकता है जिस पर क्लाइंट लेटता है।

पत्थरों को रखा जा सकता है:

- रीढ़ के साथ
- पेट पर
- छाती पर
- चेहरे पर
- हथेलियों पर
- पैरों और पंजों पर

जब मालिश थेरापिस्ट स्वीडिश मालिश तकनीकों का उपयोग करके शरीर की मालिश करते हैं तब वह गर्म पत्थरों को पकड़ते हैं जैसे:

- लंबे स्ट्रोक
- सर्कुलर मुवमेंट/परिपत्र आंदोलनों
- कंपन/वाइब्रेशन
- दोहन/टप करना
- सानना/निर्दिग

ये दोनों एक साथ भी किए जा सकते हैं।

स्टोन थेरेपी के लाभ

- मांसपेशियों में तनाव और दर्द को दूर करने में मदद करता है
- तनाव और चिंता को कम करता है
- नींद को बढ़ावा देता है
- ऑटोइम्यून बीमारियों के लक्षणों को दूर करने में मदद कर सकता है
- कैंसर के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा सकता है

प्रक्रिया

चरण 1: वॉटर हीटर में कीटाणुरहित पत्थरों को रखें। तापमान को 45 डिग्री सेल्सियस पर सेट करें।



चरण 2: पत्थरों के पर्याप्त गर्म होने के बाद, उनमें से आठ को दस्तानों का उपयोग करके मालिश की मेज पर रख दें। पत्थरों को इस तरह रखा जाना चाहिए कि क्लाइंट के लेटने पर वे रीढ़ के साथ बड़े करीने से संरेखित हों।

चरण 3: तेल की हल्की परत से चेहरे की मालिश करें और प्रत्येक गाल पर एक छोटा पत्थर रखें, एक होंठ के नीचे और दूसरा माथे पर रखें।

चरण 4: भुजाओं पर तेल लगाएं और मध्यम पत्थरों से मालिश करें। बाजूओं के मालिश पूरा करने के बाद हथेली पर गर्म पत्थर रखें।

चरण 5: अब, हाथ के तलवे का पत्थर और चेहरे के पत्थरों को हटा दें और क्लाइंट को पलटने के लिए कहें। जब क्लाइंट पलटे तो रीढ़ की हड्डी के पत्थरों को भी हटा दें। गर्म पत्थर से लंबे समय तक पीठ की मालिश करें। प्रत्येक कंधे पर एक गर्म पत्थर रखें, प्रत्येक स्कैपुलर क्षेत्र पर एक, त्रिकास्थि या पीठ के निचले हिस्से पर और प्रत्येक हथेली में एक पत्थर रखें।



चरण 6: पीठ की मालिश पूरा करने के बाद, पैरों को खोल दें और मालिश स्टोन्स को नितंब के ठीक नीचे, घुटनों के पीछे और काफ पर रखें।

चरण 7: गर्दन और कंधों और अंत में सिर की मालिश करें।

चरण 8: अब सभी पत्थर हटा दिए गए हैं। नर्व स्ट्रोक के साथ केवल उंगलियों के पोरों का उपयोग करके पीठ और पैर के क्षेत्र पर मालिश करें।

वैकल्पिक रूप से, मालिश का एक सरल संस्करण निम्नानुसार किया जा सकता है:

चरण 1: क्लाइंट को उनके सामने लेटने के लिए कहें। स्वीडिश मालिश से शरीर को वार्मअप करें और फिर स्टोन को पकड़कर मालिश करें।

चरण 2: शरीर में ऊर्जा प्रवाह को बेहतर बनाने के लिए गर्म पत्थरों को रीढ़ के साथ, हथेलियों में, पेट पर, पैर की उंगलियों के बीच, काफ की मांसपेशियों आदि पर विशिष्ट बिंदुओं पर रखें।



- चरण 5:** अब, हाथ के तलवे का पत्थर और चेहरे के पत्थरों को हटा दें और क्लाइट को पलटने के लिए कहें। जब क्लाइट पलटे तो रीढ़ की हड्डी के पत्थरों को भी हटा दें। गर्म पत्थर से लंबे समय तक पीठ की मालिश करें। प्रत्येक कंधे पर एक गर्म पत्थर रखें, प्रत्येक स्कैपुलर क्षेत्र पर एक, त्रिकास्थि या पीठ के निचले हिस्से पर और प्रत्येक हथेली में एक पत्थर रखें।
- चरण 6:** पीठ की मालिश पूरा करने के बाद, पैरों को खोल दें और मालिश स्टोन्स को नितंब के ठीक नीचे, घुटनों के पीछे और काफ पर रखें।
- चरण 7:** गर्दन और कंधों और अंत में सिर की मालिश करें।
- चरण 8:** अब सभी पत्थर हटा दिए गए हैं। नर्व स्ट्रोक के साथ केवल उंगलियों के पोरों का उपयोग करके पीठ और पैर के क्षेत्र पर मालिश करें।

सारांश



1. मालिश मांसपेशियों और अन्य कोमल ऊतकों जैसे प्रावरणी, संयोजी ऊतक का हेरफेर है, जो हाथों और अन्य साधनों का उपयोग करके तनाव को दूर करने और दर्द को कम करने और शरीर में असंतुलन को ठीक करने के लिए किया जाता है।
2. यह अंगों पर तेल फैलाने के लिए उपयोग की जाने वाली मुख्य तकनीक है। यह मुख्य रूप से क्लाइंट को स्पर्श के आदी बनाने के लिए उपयोग किया जाता है।
3. पेट्रीसेज रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देने और तेलों को सोख लेने की इजाजत देकर क्लाइंट को रिलेक्स/आराम करने में मदद करता है।
4. घर्षण में तेजी से रगड़ने की तकनीक शामिल होती है जब कोमल प्लकिंग की क्रिया लागू होती है।
5. टैपोटेमेंट एक लयबद्ध टक्कर है, जो आमतौर पर हाथ के किनारे, एक कण्ड हाथ या उंगलियों की युक्तियों के साथ किया जाता है।
6. वाइब्रेशन मालिश तकनीक हाथों या उंगलियों से की जाने वाली एक महीन, कोमल, कंपती हुई हरकत है।
7. भारतीय सिर की मालिश सिर, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों पर केंद्रित होती है।
8. स्वीडिश मालिश मांसपेशियों में गांठों को तोड़ने के लिए इफ्लेरेज, पेट्रीसेज, घर्षण, टैपोटेमेंट, कंपन की बुनियादी तकनीकों का उपयोग करती है जिन्हें ऑडिशन/आसंजन कहा जाता है।
9. लोमी लोमी मालिश हुना नामक हवाईयन दर्शन में एम्बेडेड सिद्धांतों से अपना विचार पाती है।
10. पैर अनुष्ठान एक आवश्यक तेल का उपयोग करके एक ताज़ा समुद्री नमक में पैर को भिगोने से शुरू होता है। पैरों और निचले पैरों पर मालिश करने से पहले पैरों को चीनी के स्क्रब से एक्सफोलिएट किया जाता है।
11. लसीका जल निकासी मालिश लसीका प्रणाली के माध्यम से प्रवाह को सुविधाजनक बनाने के लिए कोमल और दोहराव वाले ई स्ट्रोक का उपयोग करती है। चूंकि यह शरीर से विषाक्त पदार्थों और अपशिष्टों को बाहर निकालने में मदद करता है, इसलिए इसे 'डिटॉक्स मालिश' भी कहा जाता है।
12. न्यूरोमस्क्युलर थेरेपी को ट्रिगर पॉइंट मायोथेरेपी भी कहा जाता है।
13. अरोमाथेरेपी का अर्थ है "सुगंध का उपयोग कर के उपचार करना"।
14. आवश्यक तेल सबसे अधिक इस्तेमाल किए जाने वाले अरोमाथेरेपी तेल हैं। आवश्यक तेल पौधों से भाप आसवन द्वारा निकाले जाते हैं। आवश्यक तेल में एक सुगंध होती है जिसका चिकित्सीय प्रभाव होता है।
15. रिफ्लेक्सोलॉजी या ज़ोन थेरेपी इस सिद्धांत पर आधारित है कि शरीर के प्रत्येक अंग, भाग और मांसपेशियां पैरों और हाथों के तलवे और शीर्ष पर प्रतिबिंबित होती हैं।
16. स्टोन थेरेपी भी शरीर की मांसपेशियों में होने वाले दर्द और तनाव को दूर करने का एक तरीका है। शरीर पर रखे गर्म पत्थरों की गर्मी गहराई से प्रवेश करती है और उपचारात्मक प्रभाव प्रदान करती है।

अभ्यास



1. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:

- i. मालिश के दो प्राथमिक क्षेत्र हैं: _____ और विश्राम।
- ii. गर्भावस्था के पहले _____ महीनों के दौरान पेट, टांगों और पैरों की मालिश नहीं करनी चाहिए।
- iii. _____ तकनीक ग्लाइडिंग मूवमेंट का उपयोग करती है जो त्वचा और सतही मांसपेशियों को प्रभावित करती है।
- iv. _____ हवाईयन में 'रगड़' का अनुवाद करता है।
- v. _____ मालिश तीन उच्च चक्रों पर केंद्रित है।
- vi. _____ ने थाई मालिश, साथ ही संबंधित हर्बल प्रथाओं का विकास किया।
- vii. _____ विधि में हाथ के किनारे के साथ छोटे और कोमल इफ्लूरेज आंदोलनों का उपयोग शामिल है।
- viii. फाइब्रोसिस के क्षेत्रों को _____ चिकित्सा के संयोजन में गहरे और मजबूत आंदोलनों का उपयोग करके इलाज किया जाता है।
- ix. साँस लेने पर आवश्यक तेल, _____ तंत्रिकाओं की उत्तेजना के माध्यम से मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र पर काम करते हैं।
- x. कुछ लोकप्रिय सुगंधित तेलों में टी ट्री, _____ तेल शामिल हैं।

2. मालिश के क्या फायदे हैं?

3. विभिन्न मालिश और अन्य उपचारों की सूची बनाएं

4. भारतीय सिर की मालिश करते समय आप गर्दन की मालिश कैसे करते हैं?





स्पा थेरेपी प्रक्रियाएं

यूनिट 6.1: स्पा थेरेपी प्रक्रियाएं करें



सीखने के प्रमुख परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएगा:

1. ग्राहकों से प्रतिक्रिया प्राप्त करने में और संगठनात्मक प्रक्रियाओं के अनुसार इसे रिकॉर्ड करने में
2. हवाई देखभाल और घर पर देखभाल की सलाह देने में
3. भविष्य की प्रक्रियाओं और नियुक्तियों को योजना के अनुसार ग्राहकों के साथ साझा करने में और कार्यक्रम की एक प्रति प्रदान करने में
4. चिकित्सा को सही ढंग से रिकॉर्ड करने में और जानकारी को सुरक्षित और ठीक से स्टोर करने में
5. उपचार के बाद कार्य क्षेत्र को साफ करने में और कचरे का निपटान करने में

यूनिट 6.1: स्पा थेरेपी प्रक्रियाएं करें

यूनिट के उद्देश्य

इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएगा:

1. ग्राहकों से प्रतिक्रिया प्राप्त करने में और संगठनात्मक प्रक्रियाओं के अनुसार इसे रिकॉर्ड करने में
2. हवाई देखभाल और घर पर देखभाल की सलाह देने में
3. भविष्य की प्रक्रियाओं और नियुक्तियों को योजना के अनुसार ग्राहकों के साथ साझा करने में और कार्यक्रम की एक प्रति प्रदान करने में
4. चिकित्सा को सही ढंग से रिकॉर्ड करने में और जानकारी को सुरक्षित और ठीक से स्टोर करने में
5. उपचार के बाद कार्य क्षेत्र को साफ करने में और कचरे का निपटान करने में

6.1.1 परिचय

स्पा सेवा समाप्त होने के बाद, चिकित्सक को क्लाइंट को हवाई देखभाल और घरेलू देखभाल सलाह प्रदान करके प्रक्रिया को ठीक से समाप्त करने की आवश्यकता होती है ताकि क्लाइंट स्पा सेवाओं का अधिक से अधिक लाभ उठा सके। क्लाइंट को भरने के लिए फीडबैक फॉर्म दिया जाता है। इसके बाद उपचार कक्ष की सफाई की जाती है और इसे अगले अतिथि के लिए तैयार किया जाता है। क्लाइंट को दिया गया उपचार भविष्य की सेवाओं के लिए सटीक रूप से दर्ज किया जाता है और निर्धारित नियुक्तियों को नोट किया जाता है। कोई दुर्घटना, विरोधाभास, विपरीत कार्रवाई भी दर्ज की जाती है।

6.1.2 प्रक्रिया का समापन

क्लाइंट की सफाई:

अधिकांश स्पा सेवाएं भाप या सौना में समाप्त होती हैं या केवल साफ करने के लिए स्नान करती हैं। इसके बाद चिकित्सक क्लाइंट की त्वचा को हाइड्रेट करने और उपचार के लाभों को बनाए रखने के लिए एक मॉइस्चराइजर लगाता है। उपचार तालिका में मौजूद विची शावर का उपयोग करके एक चिकित्सक द्वारा स्नान किया जा सकता है। वैकल्पिक रूप से, चिकित्सक कुछ समय के लिए कमरे से बाहर जा सकता है ताकि क्लाइंट नहा सके और तैयार हो सके।





अगले शेड्यूल की कॉपी:

योजना के अनुसार क्लाइंट के साथ भविष्य की प्रक्रियाओं और नियुक्तियों को साझा करें और उन्हें संगठनात्मक नीतियों के अनुसार कार्यक्रम की एक प्रति प्रदान करें।

प्रतिपुष्टी फ़ार्म:

क्लाइंट फीडबैक फॉर्म दें और विनम्रता से उन्हें इसे भरने और सेवाओं को बेहतर बनाने में मदद करने के लिए कहें।

6.1.3: सलाह के बाद का देखभाल

स्पा थेरेपी के अद्भुत लाभ हैं जो प्रक्रिया में धीरे धीरे दिखाई देते हैं। इन्हें स्वतंत्र रूप से और पूरी तरह से दिखाने के लिए, क्लाइंट को कुछ बिंदुओं का पालन करना होगा जो नीचे दिए गए हैं:

1. शराब और सिगरेट से दूर रहें

अधिकांश स्पा उपचार विषाक्त पदार्थों को रक्त प्रवाह में छोड़ कर समाप्त करते हैं, जहां से उन्हें धीरे-धीरे शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है, आमतौर पर 24 घंटों में। शराब पीने और धूम्रपान करने से डिहाइड्रेशन हो सकता है शरीर और विषाक्तता को और बढ़ाते हैं, इसलिए क्लाइंट से कम से कम पूरे दिन इनसे बचने के लिए कहें।



2. पानी ज्यादा पिएं



शरीर से इन विषाक्त पदार्थों को दूर करने और इसे फिर से हाइड्रेट करने के लिए, उपचार के 24 घंटे बाद बहुत सारे तरल पदार्थ जैसे पानी और ग्रीन टी पीने की सलाह दें।

3. हल्का भोजन करें



उपचार के बाद कुछ घंटों के लिए भारी भोजन करने से बचें क्योंकि पाचन तंत्र को विषाक्त पदार्थों को खत्म करने के लिए अपनी पूरी शक्ति की आवश्यकता होती है। इष्टतम परिणामों के लिए, लहसुन से बना भोजन, जो रक्तचाप को कम करता है, परिसंचरण को बढ़ाता है, वसा को कम करता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है, बहुत फायदेमंद होता है।

4. ढेर सारे फल खाएं



ताज़े फलों का चयन करें जो विटामिन, एंजाइम और पानी से भरे होते हैं, ये किसी भी स्पा उपचार के स्वास्थ्य प्रभाव को बनाए रखने के लिए सबसे अच्छा विकल्प हैं।

5. आराम करें



जैसा कि पहले ही ऊपर बताया गया है, मालिश कुछ घंटों में अपने इष्टतम लाभों को प्रकट करती है, इसलिए किसी भी स्पा सत्र के परिणामों को पूरी तरह से आत्मसात करने के लिए पर्याप्त आराम महत्वपूर्ण है। कुछ भी तनावपूर्ण करने से, सेवार्थी उपचार के प्रभाव को खो सकता है। साथ ही, कोई भी ज़ोरदार, कठोर या रोमांचक गतिविधियाँ जो पसीने का कारण बनती हैं, निर्जलीकरण का कारण बनेंगी, जिससे अत्यधिक थकान होगी। इसके बजाय, कुछ शांत, आराम की गतिविधियों में लिप्त होना जैसे कि किसी किताब में खो जाना या स्पा की यात्रा के 24 घंटे बाद तक संगीत से दूर रहना एक अच्छा विचार है।

6. शॉवर का विरोध करें

हालांकि यह विपरीत लग सकता है, आवश्यक तेलों, क्रीम या वनस्पति विज्ञान का उपयोग करने वाले किसी भी उपचार के बाद, धोने से बचना चाहेंगे और त्वचा को खनिजों और ऑक्सीडेंट्स को पूरी तरह से अवशोषित करने की अनुमति देंगे। यदि क्लाइंट चाहते हैं तो चिकित्सक उन्हें एक कोमल गीला तौलिया से पोंछने के लिए बोल सकते हैं।

7. भाप और सौना स्नान लें



यह सुनिश्चित करें कि विषहरण और निरंतर विश्राम में मदद करने के लिए उपचार के बाद क्लाइंट को सीधे सौना स्नान या भाप वाले कमरे में जाने की सलाह दिया जाए।

8. घरेलू उत्पादों पर प्रकाश डालें

यह पील या स्क्रब सेवा के मामले में विशेष रूप से सच है। इनके बाद घर पर शक्तिशाली उत्पादों को जोड़ना लाली के लिए एक निश्चित अग्नि नुस्खा है। इसलिए, उपचार के बाद त्वचा को दो या तीन दिन का ब्रेक दें।

9. धूप से दूर रहें



मालिश, पील और स्क्रब के बाद, त्वचा कमजोर और बहुत नाजुक होती है जो धूप में आसानी से जल सकती है। इसलिए इसके बाद छाया में रहना और त्वचा को नुकसान से बचाना चाहिये।

10. नर्म चादर बिछाकर सोएं



स्पा में जाने के बाद त्वचा बेहद मुलायम होती है। हालांकि, यह इसे एलर्जी, धूल और कठोर कपड़ों से भी ग्रस्त बनाता है जो आसानी से चकत्ते और अन्य जलन पैदा कर सकते हैं। इससे बचने के लिए, एक मुलायम चादर पर सोएं। अधिमानतः रेशम या साटन जो त्वचा को परेशान नहीं करेगा। और हां, खुरदरे तौलिये से भी दूर रहें।

11. कसरत छोड़ें



दुर्भाग्य से स्पा उपचार के बाद जिम जाने से अच्छे से ज्यादा नुकसान हो सकता है। स्पा सेवाओं पर बहुत अधिक खर्च और पैसे खर्च करने के बाद, कसरत से जमा हुआ पसीना बंद हो सकता है। रोमछिद्र त्वचा की समस्याओं का कारण बनते हैं। मांसपेशियों पर ज्यादा जोर देना भी ठीक नहीं है।

12. चेहरे को न छुएं

कम से कम 72 घंटों के लिए, क्लींजर या मॉइस्चराइजर जैसे नियमित सौंदर्य उत्पादों से बचने की कोशिश करें। मेरे लिए, अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड और विटामिन ए से भरे घरेलू रासायनिक छिलकों से बहुत दूर रहें क्योंकि वे गंभीर लालिमा पैदा कर सकते हैं।

6.1.4 साफ़ सफाई



क्लाइंट के उपचार कक्ष से चले जाने के बाद, यह चिकित्सक की जिम्मेदारी है कि वह इसे साफ करे और सामान को साफ करे। हालांकि, उपयोग किए गए उपकरणों और सामग्रियों से किसी भी क्रॉस-संदूषण से बचने के लिए अत्यंत सावधानी की आवश्यकता है। नीचे दिए गए दिशा-निर्देशों का पालन करें:

1. यह अनुशंसा की जाती है कि सफाई और कीटाणुशोधन करते समय कर्मचारी पीपीई पहनें, विशेष रूप से दस्ताने पहनें।
2. सभी धातु और कील के औजारों को गर्म साबुन के पानी से धोना चाहिए, किसी भी दिखाई देने वाले अवशेषों को एक कपास झाड़ू से साफ करना चाहिए, साफ करना चाहिए, एक अनुमोदित कीटाणुनाशक से कीटाणुरहित करना चाहिए, कुल्ला करना चाहिए और नसबंदी के लिए आटोक्लेव में रखना चाहिए।
3. अगले अतिथि के उपचार के उपयोग के लिए विसंक्रमित उपकरणों को पैकेज और सील करें।
4. रबर और प्लास्टिक के कटोरे और अन्य उपकरण जो उपचार की तैयारी में उपयोग किए जाते हैं, उन्हें गर्म साबुन के पानी से धोया जा सकता है और हवा में सुखाया जा सकता है। यदि उपकरण गैर-छिद्रपूर्ण हैं; जैसे कि हॉट स्टोन मालिश थेरेपी में इस्तेमाल होने वाले स्टोन, गर्म साबुन के पानी से धोएं, फिर एक स्वीकृत कीटाणुनाशक वाइप का इस्तेमाल किया जा सकता है, उचित समय पर संपर्क करने दें, कुल्ला करें और हवा में सुखाएं।
5. प्रत्येक अतिथि के बाद एक सूखे टास्क बार तौलिये पर कीटाणुनाशक लगाएं। चेहरे के ऊपरी और किनारों को अच्छी तरह से पोंछ लें और इसे हवा में सूखने दें।
6. संगठन के मानकों के अनुसार मालिश टेबल या बिस्तर पर फैली हुई सिंगल यूज डिस्पोजेबल शीट को फेंक दें।
7. उपयोग किए गए सभी साबुन या वाइप को कचरे के डिब्बे में फेंक दें।

6.1.5 दस्तावेज़ीकरण



यह एक महत्वपूर्ण कदम है क्योंकि मेरे साथ कोई उल्लेखनीय घटना हो सकती है जिसके परिणामस्वरूप स्पा के खिलाफ पैसे की मांग हो सकती है। आमतौर पर, यह फिसलन और गिरावट का दावा है, लेकिन कई प्रकार की छोटी और नुकसानदेह घटनाएं अंततः दावों का कारण बन सकती हैं। इसलिए, इन्हें घटना रिपोर्ट के नाम से नोट करना आवश्यक है।

घटना रिपोर्ट तैयार और आसानी से उपलब्ध होना चाहिए, और उन्हें निम्नलिखित जानकारी माँगनी चाहिए:

- प्रभावित व्यक्ति/यों के नाम
- घटना की तिथि
- घटना का विस्तृत विवरण
- गवाहों के नाम

स्टाफ सदस्य के लिए यह भी महत्वपूर्ण है कि वे किसी भी असामान्य स्थिति या उसकी कमी पर ध्यान दें, जो किसी दुर्घटना में योगदान दे सकती है, जैसे गीला फर्श, क्षतिग्रस्त उपकरण या खराब रोशनी। यदि स्पा स्टाफ के सदस्य सटीक रूप से घटना का दस्तावेजीकरण करते हैं, जब विवरण ताजा है, तो यह ग्राहकों द्वारा किए गए दावों के खिलाफ बचाव करने में मदद कर सकता है, जो ग्राहक संभवतया घटना के कुछ हफ्तों या महीनों के बाद यादों के आधार पर टेस्मनी प्रदान करेंगे।

अच्छे प्रलेखन का एक महत्वपूर्ण पहलू पिछले कर्मचारियों पर अपटू डेट रिकॉर्ड बनाए रखना है, भले ही उनके छोड़ने की परिस्थितियाँ कुछ भी हों। ऐसा इसलिए है, क्योंकि किसी कर्मचारी के चले जाने के बाद भी, एक क्लाइंट जिसने उससे उपचार प्राप्त किया है, वह स्पा पर मुकदमा कर सकता है।

जबकि यह रोज़मर्रा की घटना नहीं है, पैसे और प्रतिष्ठा के मामले में नकली दावों से स्पा की कीमत चुकानी पड़ सकती है। जो लोग सेवाओं को प्राप्त करने का दावा करते हैं, लेकिन वास्तव में कभी क्लाइंट नहीं रहे हैं, कुछ लोग स्पा के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करते हैं और दावा करते हैं कि वे उपचार के दौरान घायल हो गए थे। इसलिए, वॉक-इन क्लाइंट का भी रिकॉर्ड रखना जरूरी है।

प्रलेखन की प्रक्रिया में सर्वोत्तम प्रथाएं हैं:



- प्रबंधक के तुरंत उपलब्ध न होने पर सभी कर्मचारियों को घटना की रिपोर्ट भरने की अनुमति दें और प्रोत्साहित करें।
- फेशियल पील करने के कारण जलन और दाग-धब्बे होने पर नोट करना चाहिए।
- सभी ग्राहकों का दस्तावेजीकरण करें, चाहे वे वॉक-इन हों या अपॉइंटमेंट द्वारा।
- सेवा की दस्तावेज़ तिथि, नाम, संपर्क जानकारी, प्रदर्शन की गई सेवाएं और पहले से मौजूद चोटों के कोई भी स्पष्ट संकेत जैसे कि संक्रमण, कास्ट, आदि।
- ऐक्रेलिक नाखूनों के नीचे फंगल संक्रमण और मैनीक्योर या पेडीक्योर के कारण होने वाले संक्रमणों पर ध्यान दें
- मसाज थेरेपी के कारण मांसपेशियों में चोट और पीड़ा/पीठ में ऐंठन, खराश, कोमलता।
- जब भी कुछ ऐसा होता है जिसके परिणामस्वरूप चोट या मांग हो सकती है, तो घटना की रिपोर्ट सावधानी से भरें, चाहे वह उस समय कितना भी महत्वहीन क्यों न हो।

सारांश



1. क्लाइंट फीडबैक फॉर्म दें और विनम्रता से उन्हें इसे भरने और सेवाओं को बेहतर बनाने में मदद करने के लिए कहें।
2. शराब पीने और धूम्रपान शरीर को निर्जलित कर सकते हैं और विषाक्तता को और बढ़ा सकते हैं, इसलिए क्लाइंट से कम से कम पूरे दिन इनसे बचने के लिए कहें।
3. उपचार के बाद कुछ घंटों के लिए भारी भोजन करने से बचें क्योंकि पाचन तंत्र को विषाक्त पदार्थों को खत्म करने के लिए अपनी पूरी शक्ति की आवश्यकता होती है।
4. इसके अलावा, कोई भी ज़ोरदार, कठोर या रोमांचक गतिविधियाँ जो पसीने का कारण बनती हैं, निर्जलीकरण का कारण बनेंगी, जिससे अत्यधिक थकान होगी।
5. मालिश, छीलने या रगड़ने के बाद त्वचा कमजोर और बहुत नाजुक होती है जो धूप में आसानी से जल सकती है। छाया में रहना और त्वचा को नुकसान से बचाना बियर है।
6. मुलायम चादर पर सोएं। रेशम या साटन बेहतर होगा जिससे त्वचा में जलन न हो।
7. कम से कम 72 घंटों के लिए क्लींजर या मॉइश्चराइजर जैसे नियमित सौंदर्य उत्पादों से बचने की कोशिश करें।
8. यह अनुशंसा की जाती है कि सफाई और कीटाणुशोधन करते समय कर्मचारी पीपीई पहनें, विशेष रूप से दस्ताने।
9. इस्तेमाल किए गए सभी टिशू या वाइप्स को कचरे के डिब्बे में फेंक दें।
10. प्रलेखन एक महत्वपूर्ण कदम है क्योंकि किसी भी समय एक उल्लेखनीय घटना हो सकती है जिसके परिणामस्वरूप स्पा के खिलाफ पैसे की मांग हो सकती है।
11. सभी ग्राहकों का दस्तावेज़ीकरण करें, चाहे वे वॉक-इन हों या अपॉइंटमेंट द्वारा हो।
12. जब भी कुछ ऐसा होता है जिसके परिणामस्वरूप चोट या मांग हो सकती है, तो घटना की रिपोर्ट सावधानी से भरें, चाहे वह उस समय कितना भी महत्वहीन क्यों न हो।

अभ्यास



1. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:

- शरीर से विषाक्त पदार्थों को दूर करने और इसे फिर से हाइड्रेट करने के लिए, बहुत सारे तरल पदार्थ पीने की सलाह दें। अर्थात् _____ और _____।
- इष्टतम परिणामों के लिए, _____ से बने भोजन का सेवन बहुत फायदेमंद होता है।
- कसरत से जमा हुआ पसीना _____ बना सकता है जिससे त्वचा की समस्याएं हो सकती हैं।
- । अगले अतिथि के उपचार के उपयोग के लिए _____ टूल को पैकेज और सील करें।
- सभी ग्राहकों का दस्तावेजीकरण करें, चाहे वे _____ हों या अपॉइंटमेंट द्वारा।

2. क्लाइंट को पश्च देखभाल सलाह प्रदान करने के लिए किन्हीं 5 बिन्दुओं की सूची बनाएं।

3. आप रबड़ और प्लास्टिक के कटोरे कैसे साफ करेंगे?

4. घटना की रिपोर्ट में क्या भरना चाहिए?





कार्य-स्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा

यूनिट 7.1- कार्य-स्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा



BWS/N9002

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 जाएँ 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 फाइल 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। फँसे 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 साफ़ 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 पलश 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 सहायित 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 एक्सरसाइजेज करें।

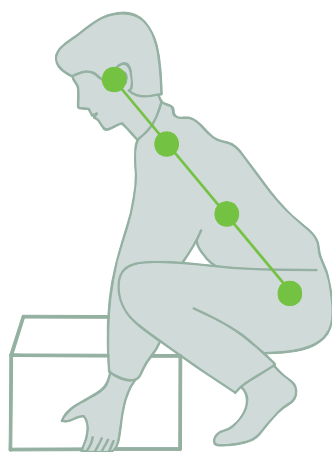
सुरक्षित उठाने की विधि

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 :

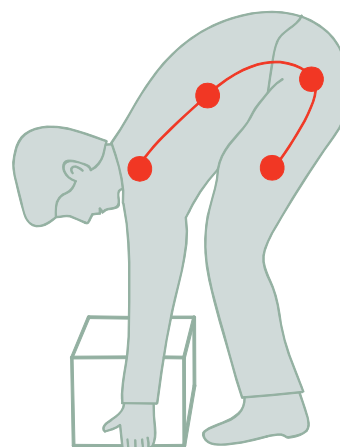
लिफ्ट के बारे में सोचें। भार कहाँ रखना है? क्या आपको मदद की जरूरत है। क्या सामान को पकड़ने के एड्स उपलब्ध हैं।	अपने पैरों को भार के नजदीक रखें, अपने घुटने झुकाएं और कमर सीधी रखें। अपनी ठोड़ी अंदर लगाएं। भार के ऊपर थोड़ा आगे तक लेट जाएँ ताकि अछि पकड़ बन सके।	जब आप भार का अनुमान लगाए तो अपनी टाँगें सीधी 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 नुकसानदयाक 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
- नुकसानदयाक 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	धुँए को साँस के साथ ले जाना, अति ज्वलनशील	धुँए को साँस के साथ ले जाना, अति ज्वलनशील	धुँए को साँस के साथ ले जाना, अति ज्वलनशील	धुँए 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 धुँए को पानी के इस्तेमाल करके धुँए को कम करे

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 हैं 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

[illegible]

नोट्स



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 square icon containing three horizontal lines, resembling a document or list symbol. To its right, the word "नाट्स" (Nats) is written in Devanagari script. The rest of the page is blank, with no other markings or text.



कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाना

- यूनिट 8.1— कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाना
यूनिट 8.2— व्यावसायिक कौशल
यूनिट 8.3— 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 नहीं 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) स्मोकर्स 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 साफ 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। जिनमें 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 उसमें 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 जानकार हो जायेंगे:

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 मुवकिकल/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 जिसमें 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 असभ्य 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





9. 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>

10. अनुलग्नक



अनुलग्नक

क्रमांक	संविद्ध	उपकृत	विषय का नाम	कुल समय	लिंक/यूट्यूब	QR कोड
1	1	1.2	एप्टी एंड वेलनेस सेक्टर के बारे में	8	https://youtu.be/7nDm_myU684	 Click/Scan this QR Code to access the related video
2	2	2.1	सर्वोत्तम छात्रों को	30	https://www.youtube.com/watch?v=95gp1XG2SuU	 Click/Scan this QR Code to access the related video
3			सर्वोत्तम सेक्टर करें और बनाएं करें		https://youtu.be/rs2ycio7fxho	 Click/Scan this QR Code to access the related video
	3	3.1	स्पा सेवाएं	87		
4			इन्टरनेट सफल अनुप्रेषित उपचार		https://www.youtube.com/watch?v=VPEP8XD1yHQ	 Click/Scan this QR Code to access the related video
5			बिजनेस सहाय		https://www.youtube.com/watch?v=PP1baqIZRko	 Click/Scan this QR Code to access the related video
6			डिजिटल		https://www.youtube.com/watch?v=92Dguai5x8E	 Click/Scan this QR Code to access the related video
7			होट स्टोन मसाज बेथी		https://www.youtube.com/watch?v=8_d1A2oRkuB	 Click/Scan this QR Code to access the related video
8			नवीनता संदेश		https://www.youtube.com/watch?v=8R7hCPSQmSI	 Click/Scan this QR Code to access the related video
9	4	4.1	न्यायिक स्वच्छता का दिना-निर्देश	111	https://youtu.be/k5XfvcSEKhM	 Click/Scan this QR Code to access the related video
10	5	5.1	सर्वोत्तम पर एक सार्वजनिक समारंजन	137	https://youtu.be/XG7wV6B8EUA	 Click/Scan this QR Code to access the related video
It is recommended that all trainings include Employability Skills Module. Content for the same is available here:						 Scan this QR Code to access the Employability skills module
https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013						



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



BWSSC

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