Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National Skill Development Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

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

किरएटिव कॉमनस लाइसेंस के तहत: CC-BY -SA

Attribution-ShareAlike: CC BY-SA

विवरण सवचालित रूप से उतपनन
यह लाइसेंस अनय लोगों को वयावसायिक उ देशयों के लिए भी आपके काम को रीमिकस, वीक और निमारण करने देता है, जब तक कि वे आपको शरेय देते हैं और समान शर्तों के तहत अपनी नई रचनाओं का लाइसेंस देते हैं। इस लाइसेंस की तुलना अकसर "कॉपीले ट" री और ओपन-सोसर सॉ टवेयर लाइसेंस से की जाती है। आपके आधार पर सभी नए कार्यों में एक ही लाइसेंस होगा, इसलिए कोई भी डेरिवेटिव वयावसायिक उपयोग की भी अनुमति देगा। यह विकिपीडिया वारा उपयोग किया जाने वाला लाइसेंस है और उन सामगिरयों के लिए अनुशंसित है जो विकिपीडिया और इसी तरह के लाइसेंस परापत परियोजनाओं से सामगरी को शामिल करने से लाभानिवत होंगे।

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

श्री नरेन्द्र मोदी

प्रधानमंत्री भारत

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

BWSSC

N·S·D·C
National Skill Development Corporation
Transforming the skill landscape

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 जिन्होने इस प्रशिक्षार्थी पुस्तिका को तैयार करने में योगदान दिया है। उन सभी व्यक्तियों का विशेष धन्यवाद जिन्होने 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 है जिनकी रूचि 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 वैलनेस उद्योग 18.6: ब।ळत 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 जिन्होनें ब्यूटी एंड वैलनेस को एक आवश्यकता मानना शुरु कर दिया है। अच्छा और जवान दिखाई देने की लोगों की इच्छा के साथ, एक सर्वांगीण स्वास्थ्य पर बढ़ता हुआ ज़ोर ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के लिए अन्य उत्प्रेरक हैं। ब्यूटी सैक्टर में, संगठित क्षेत्रों में 23: और असंगठित क्षेत्रों में 15: के साथ 20: ब।ळत 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 थैरपिस्ट की कुशल सेवाओं को देना** BWS/N1002)
3. **कार्यस्थल पर स्वास्थ 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 सकेंत

मुख्य शिक्षा परिणाम

चरण

नोट्स

उद्देष्य

प्रायोगिक

अभ्यास

विषय–सूची

क.सं.	मॉड्यूल और यूनिटे	पेज संख्या
1.	प्रस्तावना	1
	यूनिट 1.1 – इस कार्यक्रम के उद्देष्य	3
	यूनिट 1.2 – सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग	6
	यूनिट 1.3 – स्पा परिचय	9
2.	सेवा के कार्य–स्थल को तैयार करना और रख–रखाव करना (BWS/N9001)	15
	यूनिट 2.1: सेवा कार्य–स्थल को तैयार करना और बनाए रखना	17
3.	एनाटॉमी (BWS/N1002)	31
	यूनिट 3.1– मानव शरीर का मूल शरीर विज्ञान एवं शारीरिकी (एनाटॉमी)	33
4.	स्पा प्रक्रियाएं (BWS/N100 2)	51
	यूनिट 4.1 - प्रक्रियाओं का परिचय	53
	यूनिट 4.2 - फॉइल और रैप्स	60
	यूनिट 4.2 - रैप और कोकून	65
	यूनिट 4.4 - सोख, सौना, जिम और जकूज़ी	72
5.	मालिश और अन्य स्पा प्रक्रियाएं करें (BWS/N1002)	82
	यूनिट 5.1 - मालिश और अन्य स्पा थेरेपी परिचय	84
	यूनिट 5.2 - मसाज थेरेपी	92
	यूनिट 5.3 - स्पा थेरेपी	122
6.	स्पा थेरेपी प्रक्रियाएं (BWS/N1002)	139
	यूनिट 6.1 - स्पा थेरेपी प्रक्रियाएं	141

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

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National Skill Development Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

1. प्रस्तावना

यूनिट 1.1 – इस कार्यक्रम के उद्देष्य

यूनिट 1.2 – सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग

यूनिट 1.3 – स्पा परिचय

ब्रिज मोडयूल

मुख्य शिक्षा परिणाम

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

1. सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग के वर्णन और इसका वर्गीकरण के बारे मे।
2. सहायक स्पा थेरपिस्ट की भूमिका और उत्तरदायित्व के बारे मे।
3. स्पा और स्पा थैरपी के प्रकार के बारे मे।
4. सहायक स्पा थेरपिस्ट के गुणो की सूची के बारे मे।

यूनिट 1.1 इस कार्यक्रम के उद्देश्य

यूनिट उद्देश्य

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

1. भारत मे सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग के वर्णन करने मे।
2. सहायक स्पा थेरपिस्ट की भूमिका और उत्तरदायित्व को समझने मे।
3. सहायक स्पा थेरपिस्ट के गुणो की सूची के बारे मे।

1.1.1 परिचय

आज, भारत मे सौन्दर्य और स्वास्थ्य क्षेत्र ने प्रभुत्व प्राप्त कर लिया है और निरंतर विशिष्ट विकास की ओर अग्रसर होने के साथ जो आर्थिक विकास मे विशिष्ट योगदान दे रहा है, और देशभर मे लाखो रोजगार अवसरो का है इसके विशिष्ट विकास का कारण बढ़ता उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण और भारतीय उपभोक्ताओ की बदलती जीवनशैली के साथ स्वास्थ्य उद्योग की बढ़ती मांग है।

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

चित्र 1.1 सहायक स्पा थेरपिस्ट

1.1.2 सहायक स्पा थेरपिस्ट

सौन्दर्य और स्वास्थ्य क्षेत्र मे सहायक स्पा थेरपिस्ट एक महत्वपूर्ण प्रचालनात्मक कार्य–भूमिका है, जो सैलून और स्पा मे सौन्दर्य सेवाओ के विभिन्न प्रकारो को प्रदान करता है सहायक स्पा थेरपिस्ट को सौन्दर्य सेवाओ और थैरपी प्रचालनो की पूर्ण जानकारी होनी चाहिए और मूल सेवा योग्यता होना जरूरी है संचारदक्षता और सहज सेवा उन्मुखता ग्राहको को विश्वस्तरीय सेवा प्रदान करने मे मदद करेगा।

सहायक स्पा थेरपिस्ट की भूमिकाएं और उत्तरदायित्व

सहायक स्पा थेरपिस्ट को निम्नांकित कार्य आने चाहिए:

- वाणिज्यिक स्वीकार्य समय मे थैरपी को पूरा करना
- स्पा थैरपी 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 थेरपिस्ट को थैरपी देने और रिकॉर्ड करने मे सहायता

सहायक स्पा थेरपिस्ट के गुण

- **ग्राहको के पक्ष में** – ग्राहक को आरामदायक महसूस कराएं जब ग्राहक न भी बता पाये तो समझे कि वह क्या चाहता है कृपया कार्य–स्थल को साफ रखे चूकियह पहली अपेक्षा है, जो ग्राहक को आपकी सेवाए लेने के लिए पुश्ट करती है।
- **व्यक्गित साफ–सफाई** – स्वयं को साफ-सफाई में विशेष ध्यान देते हुये अपने को काम मे साफ–सुथरा रख–रखाव ग्राहक आपकी सेवाए लेना नही चाहेगा यदि आप अपने साफ–सफाई के प्रति लपरवाह है।अपनी षारीरिक ग ध,बास और स पूर्ण स्वच्छता का ध्यान रखे आप से जो भी सेवाए वे लेना चाहे आपको उसका सम्मान करना चाहिए।

चित्र 1.2 स्पा थेरपिस्ट को मदद करती सहायक स्पा थेरपिस्ट

- **उपयुक्त सुझाव दें** – यदि आप ग्राहक को भ्रमित या निर्णयरहित पाएं, तो इस अवसर का प्रयोग उसके लिए श्रेष्ठ सुझाव देने मे करे ग्राहक इसे पस दकर इसकी सराहना कर सकता है आपका कोई नुकसान नही होगा।
- **जल्दबाजी नहीं** – ग्राहक के साथ किसी भी प्रकार की जल्दबाज़ी नही करनी चाहियें यदि आप ग्राहक के साथ है तो उसको पूरा उचित समय देकर उसको स तुष्टकरना ज़रूरी होता है।
- **ताजा जानकारी** – आप के लिए ज़रूरी है कि आप अपने क्षेत्र से जुडी 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 नही करे अ तमे उनका निर्णय है कि वह आपकी किन सेवाओ को लेना चाहते है 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 मे सक्षम हो कि उनके के लिये कौन से प्रोडक्ट (उत्पाद) ठीक है, उदाहरण के लिए यदि सूखी त्वचा वाला ग्राहक एक फेस क्रीम को माँगता है तो आपको उसकी त्वचा के प्रकार को ध्यान मे 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 मे भी कुशल हो क्योकि वह पहले अपने स वादकौशल के साथ ग्राहक से जुड़ता है और बाद मे सौ दर्यकौशल 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 नही रखना चाहियें हाव–भाव सरल लेकिन फुर्तीला होना चाहिये तकनीशियन काम को लेकर खुश दिखना चाहिये और अपनी सेवाओ को देते समय तेज और मुस्कुराता हुआ होना चाहिए।

1.1.3 कार्यक्रम का मुख्य आधार और संक्षिप्त विवरण

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

- ब्यूटी और वेलनेस उद्योग
- कार्य क्षेत्र का रख–रखाव
- सामान्य स्पा सेवाए और आधुनिक स्पा सेवाओ 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 नीचें बताये गये पहलुओं (बिंदु) पर जानकार हो जायेगें:

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 व्यगित अलंकरण, सौंदर्य के प्रति जागरुकता 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 जागरुकता बढ़ रही हैं। देश में ब्यूटी और ग्रूमिंग उद्योग बहुत बढ़ रहा हैं, जो पुरूषों और महिलाओं दोनो के बीच अच्छा दिखने और अच्छा महसूस करने की बढ़ती इच्छा का परिणाम हैं।

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

हेयर केयर ब्यूटी के व्यापार में एक सेगमेंट है जो खासतौर पर अच्छा काम कर रहा हैं। एसी नीलसन रिपोर्ट भारत में हेयर केयर मार्केट का अनुमान 3,630 करोड़ 20: औसत वार्षिक वृद्धि के साथ लगाती हैं। 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 क्वॉलिफाईड 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 हैं।
3. जवान दिखने वाली त्वचा के प्रति अत्यधिक आकर्षण, सेक्टर को बढ़ावे की तरफ ले जा रहा हैं, 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 सैलूनः 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 हैं।

उत्पाद और काउंटर सेलः 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 स्लिमिंगः 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 केंद्रः इसमे 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 केंद्रः 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 पहुचाने 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 है 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 वालो पर आने वाली लागत भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

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

Click/Scan this QR Code to access the related video

यूनिट 1.3: स्पा परिचय

यूनिट उद्देश्य

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

1. स्पा अवधारणाओ का वर्णन करने मे।
2. स्पा और स्पा थैरपी के विभिन्न प्रकारो को वर्णित करने मे।

1.3.1 स्पा

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

शब्द की उत्पत्ति:

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

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

यह सुझाव दिया गया है कि विभिन्न लैटिन शब्दो जैसे 'सैलूस पर एक्वाम' या 'सनिटास पर एक्वाम' का अर्थ 'पानी के जुड़े से स्वास्थ्य' है, यद्यपि इसका कोई साक्ष्य नही है यह परिवर्णी शब्द ये परिवर्णी शब्द 20वी शताब्दी मे उत्पन्न हुए और प्राचीन समय मे प्रयुक्त नही 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 है।

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

रिजॉर्ट/होटल – पेशेवर ढंग से प्रशासित स्पा सेवाएं फिटनैस 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

स्पा थैरपी

भारतीय/आर्युवैदिक थैरपी

- अभ्य।गम
- शिरोधारा
- पिजीचिल
- उदवरतनम
- चूर्ण स्वेदम
- पिण्ड स्वेदम
- अक्षितरपनम
- कतीक्षेत्र
- हृदय क्षेत्र
- ग्रीवा क्षेत्र
- जानू क्षेत्र
- नस्याम
- सर्वा।ग धारा

एशियाई थैरपी

- थाई मसाज
- थाई एसेमा मसाज
- रेफलेक्सोलॉजी
- बलीनीस
- मसाज
- जवानीस लूलर
- बलीनीस बोरेह

पश्चिमी थैरपी

- स्विडिश मसाज
- एरोमाथेरेपी मसाज
- मैनुअल लिम्फैटिक ड्रेनेज
- लोमी लोमी
- स्पा मैनीक्यूर/पेडीक्यूर
- स्क्रण
- रैप
- बाथ उपचार

सार

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

सौन्दर्य और स्वास्थ्य क्षेत्र में सहायक स्पा थेरपिस्ट –

- सैलून और स्पा मे विभिन्न प्रकार की सौन्दर्य सेवाए प्रदान करने मे अहम प्रचालनात्मक कार्य – भूमिका है
- सौन्दर्य सेवा और थैरपी प्रचालनो से अच्छी तरह अवगत होना चाहिए और मूल सेवा गुण होने चाहिए।
- स।चासे दक्षता होनी चाहिए और ग्राहको को विश्व स्तरीय सेवाए प्रदान करने हेतु सेवा होना चाहिए।

सहायक स्पा थेरेपिस्ट के गुण निम्नलिखित है।:

- ग्राहक से जुड़े
- व्यक्तिगत सफाई
- सही सलाह
- जल्दबाजी नही
- सही सलाह
- अपने ग्राहक का सम्मान करे।
- उत्पादो के बारे मे जानकारी
- स।वाकुशलता
- अच्छा हाव–भाव

यद्यपि भारत मे सौन्दर्य और स्वास्थ्य उद्योग नया है, स्वास्थ्य और बेहतर दिखने के प्रति जागरूकता बढ़ी है देश मे सौन्दर्य और ग्रूमि।गउद्योग फैल रहा है, इसका कारण पुरूशोऔर महिलाओ मे 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 है

- 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 थेरपिस्ट का लक्षण कौन–सा नही है ?

   क. उत्पादो के बारे मे जानकारी
   ख. अच्छा हाव–भाव
   ग. व्यक्तिगत सफाई
   घ. जल्दबाजी नही

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

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

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

4. मिलान कीजिए

कॉलम 'क'	कॉलम 'ख'
1. वैकल्पिक थैरपी और उपचार के साथ बृहद स्पा सेवाएं।	1. हृदय क्षेत्र
2. बढ़ती आय	2. सहायक स्पा थेरपिस्ट
3. उत्पादो। स ।ब ।धी जानकारी	3 एशियाई थैरपी
4. लोमी लोमी	4. चिकित्सीय स्पा
5. भारतीय थैरपी	5. सौन्दर्य और स्वच्छता क्षेत्र मे। वृद्धि
6. रिफलैक्सोलॉजी	6. पश्चिमी थैरपी

1. निम्ना ।कितकथनो के लिए सही या गलत लिखे ।:

   1. स्पा, पानी थैरपी से स ।बद्धनही है।
   2. सौन्दर्य और स्वच्छता क्षेत्र की वृद्धि का एक कारण युवा चर्म के प्रति बढ़ती अत्यधिक चाह है।
   3. सहायक थेरपिस्ट को जल्दबाजी मे काम खत्म करना चाहिए
   4. स्पा मे जीवनशैली पर केन्द्रित बृहद कार्यक्रम सम्मिलित है।