

# मसाज थेरेपिस्ट

एक व्यवसाय

नमिता अग्रवाल



मसाज थेरेपिस्टः एक व्यवसाय



# मसाज थेरेपिस्ट: एक व्यवसाय

नमिता अग्रवाल

भाषा प्रकाशन  
नई दिल्ली – 110002



© प्रकाशक

I.S.B.N. : 978-81-323-7381-0

प्रथम संस्करण : 2022

भाषा प्रकाशन

22, प्रकाशदीप बिल्डिंग, अंसारी रोड,  
दरियागंज, नई दिल्ली – 110002

द्वारा वर्ल्ड टेक्नोलॉजीज नई दिल्ली के सहयोग से प्रकाशित

# अनुक्रम

1. मसाज थेरेपिस्ट बनना	1
2. मसाज के तेल	62
3. चेहरे, सिर, गर्दन और हाथ की मसाज	78
4. बैक और फुट मसाज	113
5. थेरेप्टिक मसाज	153



# मसाज थेरेपिस्ट बनना

मसाज थेरेपी में मांसपेशियों, ऊतकों, टेंडन्स, लिगामेंट्स, स्किन आदि के उपचार के लिए दबाव और गति के अलग-अलग अंशों को लागू करने को संदर्भित किया जाता है। इस अध्याय को मसाज थेरेपी और इसके व्यावसायिक प्रतिष्ठान की आसान समझ प्रदान करने के लिए सावधानीपूर्वक लिखा गया है।

## मसाज

मसाज शरीर में नरम ऊतकों का हेरफेर है। मसाज तकनीक आमतौर पर हाथों, अंगुलियों, कोहनी, घुटनों, अग्र-भुजाओं, पैरों या एक उपकरण से लैस होती है। मसाज का उद्देश्य आमतौर पर शरीर के तनाव या दर्द के उपचार के लिए होता है। एक व्यक्ति जिसे पेशेवर रूप से मसाज देने के लिए प्रशिक्षित किया गया था, उसे परंपरागत रूप से एक मालिशिया (पुरुष) या एक मैसियूज (महिला) के रूप में जाना जाता था, लेकिन वे शीर्षक आउटमोडेड हैं और कुछ नकारात्मक अर्थों को बताते हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका में, शीर्षक मसाज थेरेपिस्ट को उन लोगों के लिए व्यावसायिक मानदंड के रूप में मान्यता दी गई है जिन्हें मसाज देने के लिए पेशेवर रूप से प्रशिक्षित किया गया है।

पेशेवर सेटिंग्स में, ग्राहकों को एक मसाज मेज पर, मसाज कुर्सी पर बिठाकर या फर्श पर चटाई पर लिटाकर, उनका इलाज किया जाता है। शौकिया सेटिंग्स में, एक सामान्य उद्देश्य सतह जैसे बिस्तर या फर्श अधिक सामान्य है। एक्वेटिक मसाज और बॉडीवर्क एक गर्म पानी के थेरेपी पूल में डूबे हुए या तैरते हुए प्राप्तकर्ताओं के साथ किया जाता है।

## प्रकार और तरीके

### सक्रिय रिलीज तकनीक

सक्रिय रिलीज तकनीक (एआरटी) डॉ. पी. माइकल लेही द्वारा पेटेंट किए गए गहरे ऊतक हेरफेर का एक रूप है जिसमें निर्दिष्ट तकनीकों का उपयोग नरम ऊतक आसंजनों को जारी करने के लिए किया जाता है।

एआरटी पाठ्यक्रम में विभिन्न तंत्रिका स्लाइड या फ्लॉसिंग, प्रोटोकॉल और आसन्न मांसपेशी इंटरफेस का काम शामिल है।

### एक्यूप्रेसर

एक्यूप्रेसर एक्यूपंकचर के सिद्धांत के समान तकनीक है। यह जीवन ऊर्जा की अवधारणा पर आधारित है जो शरीर में "मेरिडियन" के माध्यम से फ्लो करती है। उपचार में, उन मेरिडियन में रुकावटों को साफ करने के उद्देश्य से एक्यूपंकचर बिंदुओं पर शारीरिक दबाव लागू किया जाता है। दबाव उंगलियों, हथेली, कोहनी, पैर की उंगलियों या विभिन्न उपकरणों के साथ लागू किया जा सकता है।

कुछ चिकित्सा अध्ययनों ने सुझाव दिया है कि एक्यूप्रेसर अन्य बातों के अलावा मतली और उल्टी के प्रबंधन में, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, तनाव सिरदर्द, पेट में दर्द में मदद कर सकता है, हालांकि इस तरह के अध्ययनों में पूर्वाग्रह की संभावना अधिक होती है।

## एक्टिक बाँडीवर्क

एक्टिक बाँडीवर्क में पानी में प्रदर्शन किए गए मसाज और बाँडीवर्क के विविध सेट शामिल हैं। इसमें पानी में किए गए भूमि-आधारित रूप शामिल हैं (जैसे, एक्टिक क्रानियोसेराल थेरेपी, एक्टिक मायोफेशियल रिलीज थेरेपी, आदि), साथ ही साथ गर्म पानी के पूल (जैसे, एक्टिक इंटीग्रेशन, डॉल्फिन डांस, हीलिंग डांस, जहारा तकनीक, वाटरडांस, वात्सु)।

## आशियत्सु

आशियत्सु में, थेरेपिस्ट उपचार देने के लिए अपने पैरों का उपयोग करता है। नाम जापानीज से आता है, पैर के लिए आशी और दबाव के लिए आत्सु। यह तकनीक आम तौर पर पैर की एडी, सीसमॉयड, आर्क या पूरे तल की सतह का उपयोग करती है और एक कोहनी की तुलना में कम दबाव के साथ बड़ी संपीडन, तनाव और कतरनी बल प्रदान करती है, और बड़ी मांसपेशियों के लिए आदर्श है, जैसे जांघ में, या लंबे समय तक -उच्च ऊपरी ट्रेपेज़ियस संपीडन। उपचार प्रदान करने के लिए पैरों का उपयोग करने वाली अन्य मैनुअल थेरेपी तकनीकों में केरलीट, नंगे पाँव लामी लोमि, चवुती थिरुमल शामिल हैं।

## आयुर्वेदिक मसाज

आयुर्वेदिक मसाज को संस्कृत में अभ्यंगम कहा जाता है। आयुर्वेदिक क्लासिक्स के अनुसार अभ्यंगम एक महत्वपूर्ण दिचर्या (दैनिक परहेज) है जो एक स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए आवश्यक है। आयुर्वेदिक मसाज के दौरान उपयोग की जाने वाली मसाज तकनीक का उद्देश्य लसीका प्रणाली को उत्तेजित करना है। चिकित्सकों का दावा है कि नियमित रूप से आयुर्वेदिक मसाज के लाभों में दर्द से राहत, थकान से छुटकारा, बेहतर प्रतिरक्षा प्रणाली और बेहतर दीर्घायु शामिल हैं।

## बर्मी मसाज



यंगून में सपेल में पारंपरिक बर्मी पैर की मसाज।

म्यांमार में इसको यो यार नाहके नाल चिन के रूप में जाना जाता है, जिसका अर्थ है "पारंपरिक मसाज", बर्मी मसाज की थाई, चीनी और भारतीय चिकित्सा से इसकी प्राचीन उत्पत्ति है। वर्तमान में, बर्मी मसाज में स्थानाका जैसे स्थानीय प्राकृतिक अवयवों का उपयोग भी शामिल है, जो चिकनी त्वचा को बढ़ावा देने में मदद करता है और सनबर्न से बचाता है।

बर्मी मसाज एक फुल बाँडी मसाज तकनीक है जो सिर से पैर तक, एक्यूंपचर, रिफ्लेक्सोलॉजी, और नीडिंग पर ड्राइंग से शुरू होती है। सिग्रेचर मसाज स्ट्रोक्स में कोहनी का उपयोग करके एक्यूंपेशर, एक्यूंपेशर बिंदुओं की त्वरित कोमल बुनाई और तंग मांसपेशियों को धीमा करना शामिल है।

मसाज का उद्देश्य रक्त परिसंचरण और नींद की गुणवत्ता में सुधार करना है, जबकि एक ही समय में बेहतर त्वचा की गुणवत्ता को बढ़ावा देने में मदद करता है।

## बायो-मेकेनिकल स्टिम्युलेशन (बीएमएस) मसाज

बायोमेकेनिकल स्टिम्युलेशन (बीएमएस) आम तौर पर स्थानीयकृत बायोमेकेनिकल दोलन विधियों के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला शब्द है, जिसके तहत स्थानीय मांसपेशी समूहों को सीधे या संबंधित टेंडनों के माध्यम से विशेष हाथ से पकड़े गए यांत्रिक कंपन उपकरणों के माध्यम से उत्तेजित किया जाता है। प्रतिस्पर्धी खेल, फिटनेस, पुनर्वास, चिकित्सा, रोकथाम, सौंदर्य जैसे विभिन्न क्षेत्रों में बायोमेकेनिकल दोलन चिकित्सा और प्रशिक्षण की पेशकश की जाती है, और मांसपेशियों के प्रदर्शन में सुधार करने और समन्वय और संतुलन में सुधार करने के लिए उपयोग किया जाता है। यह अक्सर मस्क्युलोस्केलेटल सिस्टम के भीतर पारस्परिक निषेध को लागू करने के लिए मायोफेशियल ट्रिगर पॉइंट थेरेपी अवधारणा में उपयोग किया जाता है। इस तरह की उत्तेजना से लाभकारी प्रभाव मौजूद पाए गए हैं, बीएमएस मैट्रिक्स थेरेपी की प्रभावकारिता एक स्वतंत्र अध्ययन में साबित हुई थी।

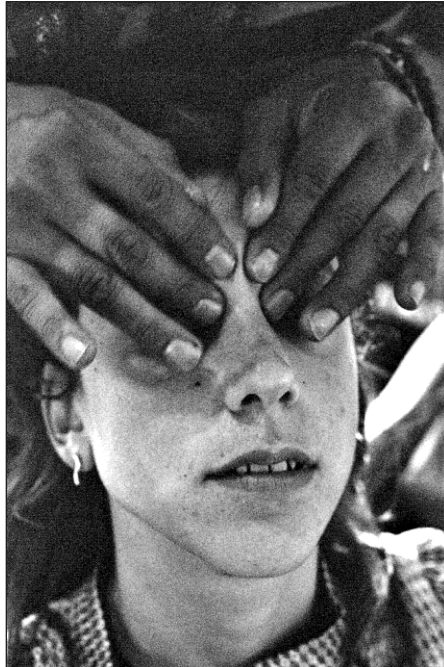
## बायोडायनामिक मसाज

बायोडायनामिक मनोचिकित्सा के हिस्से के रूप में जेरोडा बॉसेन द्वारा बायोडायनामिक मसाज बनाई गई थी। यह हाथों के काम और "ऊर्जा कार्य" के संयोजन का उपयोग करता है और पेरिस्टलसिस को सुनने के लिए स्टेथोस्कोप का भी उपयोग करता है।

## क्रानियोसेक्रल थेरेपी

क्रानियोसेक्रल थेरेपी (सीएसटी) एक कोमल दृष्टिकोण है जिसका उद्देश्य खोपड़ी, चेहरे, रीढ़ और श्रोणि में हल्के स्पर्श को लागू करके द्रव की गति और कपाल की हड्डी की गति में सुधार करना है।

## कामुक मसाज



टारिफा, स्पेन में मसाज

एक प्रकार की मसाज जो कामुक तरीके से किसी व्यक्ति द्वारा किसी अन्य व्यक्ति के इरोजेनस ज़ोन पर अपनी यौन उत्तेजना या उत्तेजना को प्राप्त करने या बढ़ाने और संभोग सुख प्राप्त करने के लिए मसाज तकनीकों के उपयोग से की जाती है।

यह एक बार चिकित्सा प्रयोजनों के साथ-साथ "मादा हिस्टीरिया" और "गर्भ रोग" के इलाज के लिए भी इस्तेमाल की गई थी।

## लोमिलोमी और ओशिनिया की स्वदेशी मसाज

लोमिलोमी हवाई की पारंपरिक मसाज है। एक स्वदेशी अभ्यास के रूप में, यह द्वीप और परिवार के अनुसार बदलता रहता है। लोमिलोमी शब्द का इस्तेमाल समोआ और पूर्वी फ्र्यूचूना में मसाज के लिए भी किया जाता है। समोआ में, इसे लोलोमी और मिलिमिली के रूप में भी जाना जाता है। पूर्वी फ्र्यूचूना में, इसे मिलिमिली, फ्रकासोलोलोलो, अमोमाओ, लुसिलुसी, किनिकिनी, फ्रायुआ भी कहा जाता है। माओरी इसे रोमीरोमी और मिरीमिरी कहते हैं। टोंगा में मसाज फोटोफोटा, टोटलोलो और अमोमाओ है। ताहिती में यह अफिरुमी है। तुवालु में नानुमिया पर, मसाज को पोपो के रूप में जाना जाता है, दबाव आवेदन कुकुमी है, और गर्मी आवेदन टुटु है। मसाज को सोलोमन द्वीप में टिकोपिया में, रारोटोंगा में और पश्चिमी समोआ में पुकापुका में भी प्रलेखित किया गया है।

## लसीका जल निकासी

मैनुअल लसीका जल निकासी एक तकनीक है जिसका उपयोग धीरे-धीरे काम करने और लसीका सिस्टम को उत्तेजित करने के लिए किया जाता है, ताकि स्थानीय सूजन को कम किया जा सके। लसीका प्रणाली शरीर में धीमी गति से चलने वाले जहाजों का एक नेटवर्क है जो सेलुलर कचरे को जिगर की ओर ले जाती है, फ़िल्टर किया जाता है और हटाया जाता है। लिम्फ भी लिम्फोसाइटों और अन्य प्रतिरक्षा प्रणाली एजेंटों को ले जाता है। मैनुअल लसीका जल निकासी अपशिष्ट हटाने और प्रतिरक्षा समारोह में सुधार करने का दावा करती है।

## चिकित्सा मसाज

चिकित्सा मसाज मसाज पेशे में एक विवादास्पद शब्द है। कई एक विशिष्ट तकनीक का वर्णन करने के लिए इसका उपयोग करते हैं। अन्य लोग मसाज की एक सामान्य श्रेणी और कई तरीकों का वर्णन करने के लिए इसका उपयोग करते हैं, जैसे कि गहरी ऊतक मसाज, मायोफेशियल रिलीज और ट्रिग्रपॉइंट थेरेपी के साथ-साथ ऑस्टियोपैथिक तकनीक, कपाल-त्रिक तकनीक और कई और विभिन्न चिकित्सा स्थितियों के साथ काम करने के लिए उपयोग किया जा सकता है।

चिकित्सा क्षेत्र में उपयोग की जाने वाली मसाज में लिम्फेडेमा के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला डिक्ॉन्जेस्टिव थेरेपी शामिल है, जिसका उपयोग स्तन कैंसर के उपचार के लिए किया जा सकता है। दर्द प्रबंधन और उपशामक देखभाल में हल्की मसाज का भी उपयोग किया जाता है। कैरोटिड साइनस मसाज का उपयोग कैरोटीड साइनस सिंकाप का निदान करने के लिए किया जाता है और कभी-कभी वेंट्रिकुलर टैचीकार्डिया से सुप्रावेंट्रिकुलर टैचीकार्डिया (एसवीटी) को अलग करने के लिए उपयोगी होता है। यह, वेलसालवा पैतरेबाज़ी की तरह, एसवीटी के लिए एक चिकित्सा है। हालांकि, यह दवाओं के साथ एसवीटी के प्रबंधन की तुलना में कम प्रभावी है।

2004 की एक व्यवस्थित समीक्षा में मसाज थेरेपी के एकल अनुप्रयोग "राज्य की चिंता, रक्तचाप और हृदय की दर में कमी, लेकिन नकारात्मक मनोदशा नहीं, दर्द का तत्काल आकलन और कोर्टिसोल स्तर" पाया गया, जबकि "कई अनुप्रयोगों ने दर्द के आकलन में देरी को कम किया" और मनोचिकित्सा के प्रभावों के समान चिंता और अवसाद में सुधार पाया गया। 2008 में प्रकाशित एक बाद की व्यवस्थित समीक्षा में पाया गया कि यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों से उच्च गुणवत्ता के अध्ययन में अवसाद के लिए मसाज थेरेपी के उपयोग का समर्थन करने वाले छोटे सबूत हैं।

## मायोफेशियल रिलीज़

मायोफेशियल रिलीज़ मैन्युअल मसाज तकनीक को संदर्भित करता है जो दर्द को खत्म करने, गति की बढ़ती सीमा और संतुलन के लक्ष्य के साथ पालन प्रावरणी और मांसपेशियों को छोड़ने का दावा करता है। मायोफेशियल रिलीज़ में आमतौर पर विभिन्न दिशाओं में कतरनी संपीड़न या तनाव को लागू करना, फाइबर घर्षण को पार करना या त्वचा को रोल करना शामिल होता है।

## रिफ्लेक्सोलॉजी

रिफ्लेक्सोलॉजी को "ज़ोन थेरेपी" के रूप में भी जाना जाता है, यह एक वैकल्पिक दवा है जिसमें तेल या लोशन के उपयोग के बिना विशिष्ट अंगूठे, उंगली, और हाथ की तकनीक के साथ पैर और हाथों पर आवेदन शामिल है। यह ज़ोन और रिफ्लेक्स क्षेत्रों के एक छद्म वैज्ञानिक प्रणाली पर आधारित है, जो मुख्य रूप से पैरों और हाथों पर शरीर की एक छवि को दर्शाता है, इस आधार के साथ कि इस तरह के काम शरीर में शारीरिक परिवर्तन को प्रभावित करते हैं।

## शियात्सु

शियात्सु (शि का अर्थ है उंगली और आत्सु का अर्थ दबाव है) एक प्रकार की वैकल्पिक दवा है जिसमें उंगलियों और हथेली के दबाव, खिंचाव और अन्य मसाज तकनीक शामिल हैं। यह सुझाव देने के लिए कोई पुख्ता डेटा उपलब्ध नहीं है कि शियात्सु किसी भी चिकित्सा स्थिति के लिए एक प्रभावी उपचार है।

## स्पोर्ट्स मसाज

स्पोर्ट्स मसाज रिकवरी समय में सुधार, प्रदर्शन को बढ़ाने और चोट के जोखिम को कम करने के लिए एक एथलेटिक संदर्भ में विशिष्ट मसाज चिकित्सा तकनीकों का उपयोग है। यह उस तकनीक का उपयोग करके पूरा किया जाता है, जो मांसपेशियों से रक्त और लसीका के प्रवाह को उत्तेजित करता है। स्पोर्ट्स मसाज अक्सर शारीरिक गतिविधि से पहले या बाद में विषय की जरूरतों, वरीयताओं और लक्ष्यों के आधार पर की जाती है।



हॉट स्टोन मसाज।





मसाज ट्रेनर खेल सिखाता है छात्र मसाज कैसे करें

## स्ट्रक्चरल इंटीग्रेशन

स्ट्रक्चरल इंटीग्रेशन का उद्देश्य शरीर के मायोफेशियल सिस्टम में तनाव पैटर्न को खोलना है, इसे अपने प्राकृतिक संतुलन, संरक्षण, लंबाई और आसानी से संग्रहीत करना है। यह हाथों द्वारा हेरफेर करके, गति को दोबारा बनाकर पूरा किया जाता है। डॉ. इडा रोलफ इंस्टीट्यूट (ब्रांड रॉलिंग के साथ), हेल्सवर्क, गिल्ड फॉर स्ट्रक्चरल इंटीग्रेशन, एस्टन पैटर्निंग, सोमा और काइनेस मायोफेशियल इंटीग्रेशन सहित इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रक्चरल इंटीग्रेशन द्वारा मान्यता प्राप्त के रूप में स्ट्रक्चरल इंटीग्रेशन के लगभग 15 स्कूल हैं।

## स्वीडिश मसाज

मसाज की सबसे व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त और आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली श्रेणी स्वीडिश मसाज है। स्वीडिश मसाज तकनीक हल्के से जोरदार तक भिन्न होती है। स्वीडिश मसाज स्ट्रोक की पांच शैलियों का उपयोग करती है। पांच बुनियादी स्ट्रोक में शामिल हैं: एफ्लेयूरेज (स्लाइडिंग या ग्लाइडिंग), पेट्रिसेज (नीडिंग), टैपोटेमेंट (लयबद्ध टैपिंग), घर्षण (क्रॉस फाइबर या फाइबर के साथ) और कंपन / शेकिंग।

स्वीडिश मसाज के विकास को अक्सर गलत तरीके से प्रति हेनरिक लिंग को श्रेय दिया जाता है, हालांकि डच थेरेपिस्ट जोहान जॉर्ज मेजर ने बुनियादी स्ट्रोक का नाम देने के लिए फ्रांसीसी शब्दों को लागू किया था। शब्द "स्वीडिश" मसाज वास्तव में केवल अंग्रेजी और डच भाषी देशों में और हंगरी में मान्यता प्राप्त है। कहीं और शैली को "क्लासिक मसाज" कहा जाता है।

नैदानिक अध्ययनों में पाया गया है कि स्वीडिश मसाज पुराने दर्द, थकान, जोड़ों की कठोरता को कम कर सकती है, और घुटने के पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस के रोगियों में कार्य में सुधार कर सकती है।



थाई मसाज।

## थाई मसाज

इसको थाईलैंड में **แผน โภร ภารณ** (Nuat phaen boran, IPA: [nùət p:n bōʔɛ:raʔɛ:n]) के रूप में जाना जाता है, इसका अर्थ है "प्राचीन / पारंपरिक मसाज", पारंपरिक थाई मसाज (नुआड बोरान) आमतौर पर चिकित्सा के भारतीय और चीनी परंपराओं के संयोजन पर आधारित है।

थाई मसाज - या नुअत थाई - भौतिक और ऊर्जावान दोनों पहलुओं को जोड़ती है। यह एक गहरी, फुलबॉडी मसाज है जो पैरों के ऊपर से आगे बढ़ती है, और पूरे शरीर में सेन या ऊर्जा रेखाओं पर ध्यान केंद्रित करती है, इन पंक्तियों में रुकावटों को दूर करने के उद्देश्य से, और इस प्रकार पूरे शरीर में रक्त और लसीका के प्रवाह को उत्तेजित करती है। यह योग, एक्यूप्रेशर और रिफ्लेक्सोलॉजी पर आधारित है।

थाई मसाज एक लोकप्रिय मसाज थेरेपी है जिसका उपयोग मस्कुलोस्केलेटल दर्द और थकान जैसी स्थितियों के प्रबंधन के लिए किया जाता है। थाई मसाज में कई तरह के स्ट्रेचिंग मूवमेंट शामिल होते हैं जो शरीर के लचीलेपन, जोड़ों के मूवमेंट में सुधार करते हैं और पूरे शरीर में रक्त परिसंचरण में सुधार करते हैं। एक अध्ययन में वैज्ञानिकों ने पाया कि थाई मसाज ने घुटने के पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस (ओए) के कारण होने वाले जोड़ों के दर्द को कम करने में दर्द निवारक इबुप्रोफेन के रूप में तुलनीय प्रभावकारिता दिखाई देता है।

## पारंपरिक चीनी मसाज

चाइनीज मेडिसिन की मसाज को एन मो (दबाने और रगड़ने) या क्यूगोंग मसाज के रूप में जाना जाता है, और यह जापान की एन्मा की खोज है। श्रेणियों में पु टोंग एन मो (सामान्य मसाज), तुइ न एन मो (पुशिंग और ट्रैस्पिंग मसाज), डियान एक्सयू एन एमओ (गुहा दबाने वाली मसाज), और क्यूई एन मो (ऊर्जा मसाज) शामिल हैं। तुई ना ध्यान केंद्रित करने, खींचने और मांसपेशियों को दबाने पर केंद्रित है, और जी हां एक्यूप्रेशर बिंदुओं पर चूटकी और दबाने पर केंद्रित है। घर्षण और कंपन जैसी तकनीकों का उपयोग किया जाता है। घर्षण और कंपन जैसी तकनीकों का उपयोग किया जाता है।

## ट्रिगर पॉइंट थेरेपी

कभी-कभी दबाव बिंदु मसाज के साथ भ्रमित होता है, इसमें ट्रिगर पॉइंट्स को निष्क्रिय करना शामिल होता है जो स्थानीय दर्द का कारण हो सकता है या शरीर के अन्य हिस्सों में दर्द और अन्य संवेदनाओं को संदर्भित कर सकता है। मायोफेशियल दर्द से राहत के लिए इन बिंदुओं पर मैनुअल दबाव, कंपन, इंजेक्शन या अन्य उपचार लागू किया जाता है। ट्रिगर बिंदुओं को सबसे पहले जेनेट जी ट्रैवेल (राष्ट्रपति कैनेडी के थेरेपिस्ट) और डेविड सिमंस द्वारा खोजा गया था। ट्रिगर पॉइंट्स को फोटोक्रोमोग्राफ किया गया है और विद्युत रूप से मापा गया है और 2007 में एक पेपर प्रस्तुत किया गया था जिसमें एमआरआई का उपयोग करके ट्रिगर पॉइंट्स की छवियों को दिखाया गया था।

इन बिंदुओं का संबंध मायोन्यूरल जंक्शन में शिथिलता से है, जिसे मांसपेशियों में न्यूरोमस्कुलर जंक्शन (एनएमजे) भी कहा जाता है और इसलिए यह तकनीक रिफ्लेक्सोलॉजी, एक्यूप्रेशर और प्रेशर पॉइंट मसाज से अलग है।

## तुई ना

तुई ना एक चीनी मैनुअल थेरेपी तकनीक है जिसमें कई अलग-अलग प्रकार के स्ट्रोक शामिल हैं, जिसका उद्देश्य मध्याह्न के माध्यम से ची के प्रवाह में सुधार करना है।

## तुर्की बाथ मसाज

पारंपरिक तुर्की बाथ में, मसाज में न केवल जोरदार मांसपेशियों को घुमाना शामिल है, बल्कि जोड़ों का टूटना भी शामिल है, "प्यूमेलिंग के रूप में मांस का एक निविदा काम नहीं करता है, जोड़ों का टूटना, अंगों का एक जुड़ाव"। एक 18वीं शताब्दी के यात्री ने रिपोर्ट किया कि:

उपस्थित लोगों में से एक कंधे, हाथ की मांसपेशियों और क्रमिक रूप से पूरे शरीर को दबाने और संभालने लगता है; पहले धीरे, फिर डिग्री बढ़ाकर, तब तक जब तक वह बहुत मुश्किल से संभाल नहीं पाती, लेकिन दर्द दिए बिना। यह छोटे अंतराल पर दोहराया जाता है जब तक कि त्वचा पूरी तरह से नरम न हो जाए। अटेंडेंट तब एक अजीब से झटके के साथ बाथर्स की उंगलियों को पकड़ता है, प्रत्येक संयुक्त दरार को क्रमिक रूप से बनाता है; जिसके बाद, उसे पीठ के बल लेटाकर, और बाहों को स्तन के पार लाते हुए, कंधे के जोड़ों को इस तरह से तोड़ा जाता है।

## वात्सु

वात्सु, कैलिफ़ोर्निया के हार्विन हॉट स्प्रिंग्स में हेरोल्ड डल द्वारा विकसित, एक प्रकार का जलीय निकाय है, जो शरीर के तापमान-तापमान में प्रदर्शन किया जाता है, और अभ्यासकर्ता और कोमल आंदोलन द्वारा निरंतर समर्थन की विशेषता है, जिसमें रॉकिंग, अंगों को खींचना और मसाज शामिल है। तकनीक स्वीमिंग और अन्य मसाज तकनीकों के साथ स्वीमिंग और विसर्जन को जोड़ती है। वात्सु को गहरी विश्राम और अन्य चिकित्सीय मंशा के लिए जलीय चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जाता है। संबंधित रूपों में वाटरड्रांस, हीलिंग ड्रांस और जहारा तकनीक शामिल हैं।

## सुविधाएं, उपकरण और आपूर्ति



उपयोग में एक मसाज की मेज।



उपयोग में एक मसाज कुर्सी।

## मसाज की मेजें और कुर्सियां

मसाज के दौरान प्राप्तकर्ताओं की स्थिति के लिए विशेष मसाज की मेजों और कुर्सियों का उपयोग किया जाता है। एक विशिष्ट वाणिज्यिक मसाज मेज में एक आसानी से साफ, भारी गद्देदार सतह और एक घोड़े की नाल के आकार का सिर का समर्थन होता है, जो ग्राहक को लेटते समय आसानी से सांस लेने की अनुमति देता है और स्थिर या पोर्टेबल हो सकता है, जबकि होम संस्करण अक्सर हल्के वजन या मोड़ने के लिए डिज़ाइन किए जाते हैं। बॉडी पोजिशनिंग को सही करने के लिए ऑर्थोपेडिक तकिया या बोलस्टर का इस्तेमाल किया जा सकता है।

एर्गोनोमिक कुर्सियों एक मसाज की मेज के रूप में एक समान कार्य की सेवा देती हैं। कुर्सियां या तो स्थिर या पोर्टेबल मॉडल वाली हो सकती हैं। मसाज की कुर्सियां मसाज की मेजों की तुलना में परिवहन के लिए आसान होती हैं और प्राप्तकर्ताओं को कुर्सी की मसाज प्राप्त करने के लिए अलग करने की आवश्यकता नहीं होती है। इन दो कारकों के कारण, कुर्सी की मसाज अक्सर कॉर्पोरेट कार्यालयों, बाहरी त्योहारों, शॉपिंग मॉल और अन्य सार्वजनिक स्थानों जैसी सेटिंग्स में की जाती है।

## वार्म-वाटर थेरेपी पूल

तापमान-नियंत्रित वार्म-वाटर थेरेपी पूल का उपयोग जलीय शरीर क्रिया करने के लिए किया जाता है। उदाहरण के लिए, वात्सु को एक वार्म-वाटर थेरेपी पूल की आवश्यकता होती है जो लगभग छाती गहरी (थेरेपिस्ट की ऊंचाई के आधार पर) और तापमान नियंत्रित लगभग 35 ° सेल्सियस (95 ° फारेनहाइट) होता है।

## ड्राई-वाटर मसाज टेबल

एक ड्राई-वाटर मसाज टेबल ग्राहक की मांसपेशियों की मसाज करने के लिए पानी के जेट का उपयोग करती है। ये टेबल्स एक विची शॉवर से अलग होती हैं जिसमें ग्राहक आमतौर पर सूखा रहता है।

दो सामान्य प्रकार एक होते हैं, जिसमें ग्राहक एक वाटरबेड जैसे गद्दे पर रहता है जिसमें गर्म पानी और जेट्स और पानी के बुलबुले होते हैं और एक जिसमें ग्राहक फोम पैड पर रहता है और एक प्लास्टिक शीट से ढंका होता है और फिर इसे गर्म पानी के जेट, विची शॉवर के समान स्प्रे किया जाता है। पहला प्रकार कभी-कभी छोटे शुल्क के लिए मॉल और शॉपिंग सेंटर में उपयोग के लिए उपलब्ध करने के लिए देखा जाता है।

## विची शॉवर्स

विची शावर हाइड्रोथेरेपी का एक रूप है जो शॉवर नोजल की एक श्रृंखला का उपयोग करता है जो क्लाइंट के ऊपर बड़ी मात्रा में पानी का छिड़काव करता है, जबकि वे एक उथले गीले बिस्तर में, एक मसाज की मेज के समान, लेकिन पानी के लिए जल निकासी के साथ लेटे होते हैं। ग्राहक की जरूरतों के अनुरूप नलिका को आमतौर पर ऊंचाई, दिशा और तापमान के लिए समायोजित किया जा सकता है।

## क्रीम, लोशन, जैल और तेल

कई अलग-अलग प्रकार के मसाज क्रीम, लोशन, जैल और तेलों का उपयोग त्वचा को चिकनाई और नमी प्रदान करने और त्वचा (तकनीशियन और ग्राहक के हाथों) के बीच घर्षण को कम करने के लिए किया जाता है।

## मसाज के उपकरण

इन उपकरणों को कभी-कभी मसाज के दौरान उपयोग किया जाता है। कुछ उपकरण खुद के द्वारा उपयोग करने के लिए होते हैं, जबकि अन्य थेरेपिस्ट द्वारा उपयोग के लिए होते हैं।

## मसाज थेरेपिस्ट द्वारा उपयोग किए जाने वाले उपकरण

इंस्ट्रूमेंट-असिस्टेड सॉफ्ट-टिशू मसाज, स्टेनलेस स्टील उपकरणों को टिशू में हेरफेर करने के लिए इस तरह से तैनात कर सकता है, जो हाथों से काम करता है।

एक बाँडी रॉक एक सर्पेटाइन के आकार का उपकरण है, जो आमतौर पर पत्थर से उकेरा जाता है। इसका उपयोग थेरेपिस्ट की ताकत बढ़ाने और कुछ क्षेत्रों पर दबाव केंद्रित करने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग त्वचा पर सीधे तेल या मकई स्टार्च या कपड़ों पर सीधे चिकनाई के साथ किया जा सकता है।

बांस और शीशम के औजार भी आमतौर पर इस्तेमाल किए जाते हैं। वे दक्षिण-पूर्व एशिया, थाईलैंड, कंबोडिया और बर्मा में प्रथाओं से उत्पन्न होते हैं। उनमें से कुछ को गर्म किया जा सकता है, तेल लगाया जा सकता है या कपड़े में लपेटा जा सकता है।

## व्यक्तियों और मसाजों द्वारा उपयोग किए जाने वाले उपकरण

बाल कटवाने के बाद खोपड़ी को मसाज करने के लिए उपकरणों सहित हाथ से संचालित बैटरी से चलने वाली मसाज और कंपन उपकरण उपलब्ध हैं। वाइब्रेटिंग मसाज पैड आकार की एक श्रेणी में आते हैं, कुछ हीटिंग के विकल्प के साथ भी आते हैं।

वाइब्रेटिंग मसाज कुर्सियां घर पर चिकित्सा के लिए एक विकल्प प्रदान कर सकती हैं।

कामुक मसाज उपकरणों का एक व्यापक बाजार है, जिसमें इलेक्ट्रिक डिल्डो और वाइब्रेटर्स जैसे मसाज बैंड शामिल हैं।

## चिकित्सा और थेरेप्टिक उपयोग

थेरेप्टिक मसाज प्रदान करने वाले मुख्य पेशेवर मसाज चिकित्सक, एथलेटिक ट्रेनर, भौतिक चिकित्सक और कई पारंपरिक चीनी और अन्य पूर्वी दवाओं के चिकित्सक हैं।



मसाज चिकित्सक विभिन्न चिकित्सा सेटिंग्स में काम करते हैं और निजी आवासों या व्यवसायों की यात्रा कर सकते हैं। मसाज करने के लिए अंतर्विरोधों में गहरी शिरा घनास्त्रता, रक्तस्राव विकार या रक्त पतला करने वाले तत्व जैसे वारफारिन, क्षतिग्रस्त रक्त वाहिकाएं, कैंसर से कमजोर हड्डियां, ऑस्टियोपोरोसिस या फ्रैक्चर और बुखार शामिल हैं।

## प्राैक्तिशनर एसोसिएशन और पेशेवरों की आधिकारिक मान्यता

पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा के लिए अमेरिका स्थित नेशनल सेंटर अस्सी से अधिक विभिन्न मसाज तकनीकों को मान्यता देता है। मसाज को चिकित्सा के रूप में पेश करने के सबसे उद्धृत कारणों में ग्राहक की मांग और कथित नैदानिक प्रभावशीलता है।

## सहायक तरीके

कई प्रकार की प्रथाएं मसाज से जुड़ी हैं और इसमें बाँडीवर्क, मैनुअल थेरेपी, ऊर्जा दवा, तंत्रिका जुटाना और श्वास क्रिया शामिल हैं। मसाज और संबंधित प्रथाओं के अन्य नामों में हाथों पर काम, शरीर / दैहिक चिकित्सा और दैहिक आंदोलन शिक्षा शामिल हैं। शारीरिक मन में तीक्ष्ण तकनीक आत्म जागरूकता और एक शारीरिक शिक्षक द्वारा शारीरिक जोड़तोड़ पर आंदोलन है। गति जागरूकता / शिक्षा से संबंधित थेरेपी नृत्य और गति चिकित्सा के करीब हैं। मसाज में नए युग के गति और वैकल्पिक चिकित्सा के साथ-साथ निवारक चिकित्सा देखभाल के समग्र दर्शन के साथ-साथ मुख्य धारा के मेडिकल अभ्यासकर्ताओं द्वारा उपयोग किए जाने वाले कनेक्शन भी हो सकते हैं।

## लाभकारी प्रभाव

पीयर-रिव्यूड मेडिकल रिसर्च से पता चला है कि मसाज के लाभों में दर्द से राहत, कम चिंता और अवसाद और अस्थायी रूप से कम रक्तचाप, हृदय गति और चिंता की स्थिति शामिल हैं। अतिरिक्त परीक्षण ने मांसपेशियों के प्रदर्शन के लिए तत्काल वृद्धि और शीघ्र पुनर्प्राप्ति अवधि दिखाई है। मसाज के पीछे जो सिद्धांत हो सकते हैं, उनमें कंकाल की मांसपेशी का बढ़ना और रीमॉडेलिंग, ब्लॉकिंग नोसिसेशन (गेट कंट्रोल थ्योरी), पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करना, जो एंडोर्फिन और सेरोटोनिन की रिहाई को उत्तेजित कर सकता है, जिससे फाइब्रोसिस या स्कार ऊतक को रोका जा सकता है, जिससे लसीका के प्रवाह में वृद्धि होती और नींद में सुधार होता है।



ले मसाज: एडोर्ड डेबट-पोसन द्वारा स्केन एयू हम्माम।

मसाज वैज्ञानिक अनुसंधान के स्वर्ण मानक तक पहुंचने से बाधित होती है, जिसमें स्थान-बो-नियंत्रित और डबल ब्लाइंड नैदानिक परीक्षण शामिल हैं। मसाज के लिए एक "शम" मैनुअल थेरेपी विकसित करना मुश्किल होगा क्योंकि हल्के स्पर्श की मसाज को भी इस विषय पर प्रभाव से पूरी तरह से रहित नहीं माना जा सकता है। ऐसे विषय को खोजना भी मुश्किल होगा जो यह ध्यान नहीं देगा कि वे एक मसाज से कम हो रहे थे और थेरेपिस्ट को ब्लाइंड करना असंभव होगा। मसाज यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों को नियोजित कर सकती है, जो सहकर्मी की समीक्षा की गई मेडिकल पत्रिकाओं में प्रकाशित होती हैं। इस प्रकार के अध्ययन से पेशे की विश्वसनीयता बढ़ सकती है क्योंकि यह प्रदर्शित करता है कि कथित चिकित्सीय प्रभाव प्रजनन योग्य हैं।

## सिंगल-डोज इफेक्ट्स



सिंगापुर में विवोसिटी में मेकेनिकल मसाज कुर्सियां।

- दर्द से राहत: मस्कुलोस्केलेटल चोटों के कारण दर्द से राहत और अन्य कारणों को मसाज के एक प्रमुख लाभ के रूप में उद्धृत किया गया है। 2015 के कोचरन रिव्यू ने निष्कर्ष निकाला कि बहुत कम सबूत हैं कि मसाज पीठ के निचले हिस्से के दर्द का एक प्रभावी उपचार है। अर्बना-शेंपेन में इलिनोइस विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा किया गया एक मेटा-विश्लेषण तुरंत उपचार के बाद दर्द में एक महत्वपूर्ण रूप से महत्वपूर्ण कमी को खोजने में विफल रहा। कमजोर सबूत बताते हैं कि मसाज तीव्र, उप-तीव्र और पुरानी पीठ के निचले हिस्से के दर्द वाले लोगों के लिए अल्पावधि में दर्द में सुधार कर सकती है।
- चिंता की स्थिति: मसाज को चिंता की स्थिति को कम करने के लिए दिखाया गया है, किसी स्थिति में चिंता का एक क्षणिक उपाय।
- रक्तचाप और हृदय गति: मसाज को रक्तचाप और हृदय गति को अस्थायी रूप से कम करने के लिए दिखाया गया है।

## मल्टीपल-डोज इफेक्ट्स

- दर्द से राहत: मसाज उपचार के बाद के दिनों या हफ्तों में अनुभव किए गए दर्द को कम कर सकती है।
- चिंता के लक्षण: चिंता के लक्षणों को कम करने के लिए मसाज को दिखाया गया है; चिंता के लिए एक व्यक्ति की सामान्य संवेदनशीलता।
- अवसाद: मसाज को उपचारात्मक अवसाद को कम करने के लिए दिखाया गया है।

## न्यूरोमस्क्युलर इफेक्ट्स

हॉफमैन के रिफ्लेक्स (एच-रिफ्लेक्स) आयाम में बदलावों को मापकर न्यूरोमस्क्युलर एक्साइटेबिलिटी को कम करने के लिए मसाज दिखाई गई है। पीक-टू-पीक एच-रिफ्लेक्स आयाम में कमी से मोटोन्यूरोन एक्साइटेबिलिटी में कमी का पता चलता है। अन्य लोग बताते हैं, "एच-रिफ्लेक्स को स्ट्रेच रिफ्लेक्स का इलेक्ट्रिकल एनालॉग माना जाता है और कमी" स्पाइन्ल रिफ्लेक्स एक्सेलेबिलिटी में कमी के कारण होता है। फ्रील्ड (2007) पुष्टि करता है कि निरोधात्मक प्रभाव गहरे ऊतक रिसेप्टर्स के कारण हैं और सतही त्वचीय रिसेप्टर्स नहीं हैं, क्योंकि हल्के उंगलियों के दबाव की मसाज को देखते हुए एच-रिफ्लेक्स में कोई कमी नहीं हुई थी। यह ध्यान दिया गया है कि "मसाज के दौरान सक्रिय किए गए रिसेप्टर्स मांसपेशियों की मसाज करने के लिए विशिष्ट होते हैं", क्योंकि अन्य मांसपेशियां एच-रिफ्लेक्स आयाम में कमी नहीं पैदा करती हैं।

## मसाज और प्रोप्रियोसेप्शन

प्रोप्रियोसेप्टिव अध्ययन संयुक्त मसाज और प्रोप्रियोसेप्शन की तुलना में बहुत अधिक प्रचुर मात्रा में हैं, फिर भी शोधकर्ता अभी भी सटीक समझ हासिल करने के लिए शामिल सटीक तंत्रों और मार्गों को इंगित करने की कोशिश कर रहे हैं। पुनर्वास में प्रोप्रियोसेप्शन बहुत मददगार हो सकता है, हालांकि यह प्रोप्रियोसेप्शन की एक बहुत ही अज्ञात विशेषता है, और "प्रोप्रियोसेप्शन में सुधार के उद्देश्य से मौजूदा अभ्यास का उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्रदर्शन नहीं किया गया है"। इस बिंदु तक, प्रोप्रियोसेप्शन पर मसाज के प्रभावों को देखते हुए बहुत कम अध्ययन किया गया है। कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि "त्वचा के नीचे, जैव-रासायनिक और जैव रासायनिक रूप से क्या होता है, इसका दस्तावेजीकरण नए, नॉन-इनवेसिव तकनीक जैसे कार्यात्मक चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग और निरंतर प्लाज्मा नमूनाकरण द्वारा सक्षम किया जाएगा"।

## मसाज कैसे करें

मसाज मांसपेशियों को आराम देती है, परिसंचरण को उत्तेजित करती है और भावनात्मक तनाव को कम करती है। किसी के त्वरित कंधे रगड़ना अच्छा है, लेकिन अगर आप अपने प्रियजन के लिए एक यादगार और उपचार अनुभव बनाना चाहते हैं, तो यह एक सुखदायक वातावरण स्थापित करने और उचित तकनीक का उपयोग करने के लिए समय निकालने के लायक है। एक उत्कृष्ट मसाज देने के लिए आपको जो कुछ भी जानना आवश्यक है, उसका पता लगाने के लिए आगे पढ़ें।

## तरीका 1. सही तकनीक का उपयोग करना



1. स्ट्रोक जानें: सबसे आम मसाज प्रकार एक स्वीडिश मसाज है, जो मांसपेशियों को आराम देने और ठीक करने के लिए चार विभिन्न स्ट्रोक का उपयोग करती है।



पूरे शरीर की मसाज के लिए चारों तकनीकें काम आ सकती हैं:

- इफ्लेयुरेज एक सहज स्ट्रोक है जो नरम मांसपेशियों के ऊतकों को आराम देता है। आपके हाथ शरीर की सतह पर आसानी से फिसलने चाहिए।
- पेट्रिसेज में आपके हाथों के बीच की मांसपेशियों को निचोड़ना और रोल करना शामिल है, जो मांसपेशियों के तनाव को ढीला करने के लिए उपयोगी है।
- घर्षण एक दूसरे के खिलाफ ऊतकों को रगड़ने और परिसंचरण को उत्तेजित करने के लिए स्थिर दबाव के साथ प्रशासित गहरी गति का उपयोग है।
- टैपोटेमेंट एक स्टैकेटो टैप है जिसे हाथों के किनारों या हील के साथ किया जाता है।



2. मांसपेशियों पर ध्यान दें, न कि हड्डियों पर: जब आप मसाज कर रहे होते हैं, तो कुंजी है कि आप अपने हाथों का उपयोग करके गर्दन, कंधे, पीठ, हाथ, पैर और पैरों की मांसपेशियों पर काम करें। कोमल, मांसल मांसपेशियों का पता लगाने के लिए एक कोमल स्पर्श का उपयोग करें, फिर उन्हें अपने हाथों से गुंथ लें। कभी भी किसी व्यक्ति की हड्डियों, विशेष रूप से रीढ़ और टेलबोन पर दबाव न डालें। यदि आप इस बारे में संदेह में हैं कि क्या कोई स्थान मांसपेशी या हड्डी से बना है, तो इसे स्ट्रोक करने के लिए एक सौम्य, हल्के स्पर्श का उपयोग करें, फिर किसी अन्य अनुभाग पर जाएं।



3. दबाव लागू करें, लेकिन बहुत अधिक दबाव न डालें: अपनी उंगलियों, हथेलियों और हाथों की हील से मांसपेशियों को गुंथें।

परिसंचरण को उत्तेजित करने और मांसपेशियों को ढीला करने के लिए एक स्थिर, दृढ़ दबाव डालें। हालांकि, किसी व्यक्ति की मांसपेशियों को पुश करने के लिए अपने शरीर के वजन का उपयोग न करें; यदि आप बहुत कठिन तरीके से दबाते हैं तो आप उनको दर्द या चोट भी दे सकते हैं।

- जब आप सही मात्रा में दबाव लागू करते हैं, तो आपको मांसपेशियों को स्थानांतरित करने और त्वचा के नीचे आराम करने में सक्षम होना चाहिए। जिस व्यक्ति की आप मसाज कर रहे हैं, वह आराम की आवाज़ सुना सकता है, लेकिन उसे दर्द में नहीं रोना चाहिए। यदि व्यक्ति शिकायत करता है, तो धीरे-धीरे काम करें।
- कभी-कभी अपने हाथों का उपयोग करके भी दबाव लागू करना मुश्किल होता है, खासकर यदि आप थोड़ी देर के बाद थक जाते हैं। अपने हाथों के बजाय टेनिस बॉल का उपयोग करने का प्रयास करें। गेंद को उस मांसपेशी के खिलाफ रखें, जहां आप मसाज कर रहे हैं और अपने हाथ का उपयोग करके इसे धीरे-धीरे शरीर के खिलाफ घुमाएं।



4. धीरे धीरे मसाज करें: जिस व्यक्ति की आप मसाज कर रहे हैं उसे यह धारणा नहीं मिलनी चाहिए कि आप जल्दी में हैं। बहुत जल्दी काम करना मसाज सत्र को कम आराम देता है, और कम प्रभावी भी होता है; यदि आप शरीर की सतह पर त्वरित गति बनाते हैं, तो आप मांसपेशियों की अच्छी तरह से मसाज नहीं कर सकते हैं।

- त्वरित, झटकेदार गतियों के बजाय स्थिर, समान स्ट्रोकस का उपयोग करें।
- शरीर के जिन हिस्सों की आप मसाज कर रहे हैं, उनमें से कुल मसाज के समय को विभाजित करें। उदाहरण के लिए, यदि आपने मसाज के लिए एक घंटे की योजना बनाई है, तो गर्दन पर दस मिनट, पीठ और कंधों पर बीस, बाजूओं पर दस, पैरों पर दस और पंजों पर दस मिनट खर्च करें।



5. उस व्यक्ति के साथ संवाद करें जिसकी आप मसाज कर रहे हैं: उससे पूछें कि कौन सी मांसपेशियां तनावपूर्ण या कसा हुआ महसूस करती हैं।

उसे बताएं कि अगर मसाज किसी भी तरह से दर्दनाक या असहज महसूस कराती है, तो वे आपको बताएं और इस अंतरंग प्रक्रिया के दौरान उसकी इच्छाओं का सम्मान करना सुनिश्चित करें।

## तरीका 2. फुल-बॉडी मसाज देना



1. गर्दन और कंधों से शुरू करें। लोग अक्सर अपने शरीर के इस क्षेत्र में बहुत अधिक तनाव महसूस करते हैं और जब आपके पास एक फुल मसाज करने का समय नहीं होता है, तो गर्दन और कंधों पर ध्यान केंद्रित करने से तुरंत आराम मिल सकता है। गर्दन और कंधों की मसाज करने के लिए, निम्नलिखित तकनीक का उपयोग करें:

- अपनी उंगलियों का उपयोग गर्दन के किनारे को पकड़कर धीरे-धीरे मांसपेशियों और टेंडन पर दबाएं। अपने अंगूठे और अग्रभागों के साथ गुंथें। आप अपने खाली हाथ से उसी समय सिर की मसाज भी कर सकते हैं।
- अपनी उंगलियों को कंधों के ऊपर आराम दें और अपने अंगूठे को गर्दन के दोनों ओर स्थित मांसपेशियों पर रखें। कंधों को स्क्रिज करें और अपने अंगूठे से दबाएं। गति धीमी और स्थिर होनी चाहिए।
- आप कंधों की मसाज करने के लिए अपने फोरआर्मस का भी उपयोग कर सकते हैं। कंधे की मांसपेशियों को ढीला करने के लिए अपने फोरआर्मस को कंधे पर टिकाएं और धीरे-धीरे आगे-पीछे गति में काम करें।



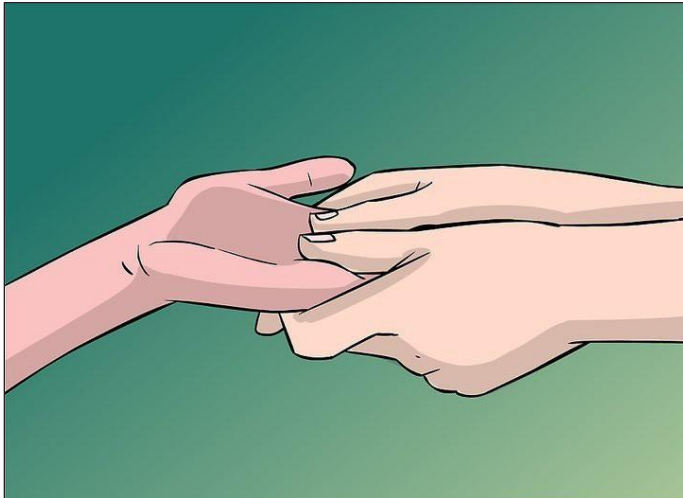
2. पीठ को रगड़ें। मांसपेशियों को रगड़ते हुए पीठ के दोनों ओर कंधों से शुरू करके नीचे की ओर काम करें।

जब आप पीठ के निचले हिस्से में जाते हैं, तो अपने हाथों और अंगूठे के साथ वहां की मांसपेशियों को ठीक से गूंथें। जो लोग हर दिन घंटों तक खड़े रहते हैं या बैठे रहते हैं, उन्हें अक्सर इस हिस्से में दर्द होता है, इसलिए आप मांसपेशियों को ढीला करने के लिए अतिरिक्त समय बिताना चाहते हैं।

- याद रखें कि रीढ़ और अन्य पीठ की हड्डियों पर दबाव न डालें। रीढ़ के दोनों ओर की मांसपेशियों पर ध्यान दें।
- व्यक्ति के बगल में घुटने के बल जायें और अपने हाथ की हील को विपरीत दिशा में पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशी पर रखें, जिससे आपकी उंगलियां शरीर से दूर की ओर इंगित हों। अपने दूसरे हाथ को अपने पहले हाथ के ऊपर रखें और मांसपेशियों में झुक जाएं। इस तरह से कुछ मिनट के लिए मांसपेशियों को गूंथ लें, फिर दूसरी तरफ स्विच करें।



3. हाथ और पैरों पर काम करें। ऊपरी बांह के चारों ओर एक चक्र बनाने के लिए दोनों हाथों का उपयोग करें। अपनी हथेलियों और उंगलियों के साथ हाथ की मांसपेशियों को गूंथें, कलाई के नीचे अपना रास्ता बनाते हुए ऐसा करें। विपरीत हाथ से दोहराएं, फिर पैरों पर काम करें, जांघों से शुरू होकर मांसपेशियों को तब तक गूंथें जब तक आप टखनों तक नहीं पहुंच जाते।



4. हाथ और पैरों की मसाज करें। क्या आप जिस व्यक्ति की मसाज कर रहे हैं उसका चेहरा और धड़ अब सामने आ रहे हैं।

अपने अंगूठे और तर्जनी के बीच प्रत्येक हाथ की मसाज करें, हथेलियों, अंगूठे और प्रत्येक व्यक्तिगत उंगली में मांसपेशियों को काम करने का ख्याल रखें। पैरों के साथ भी ऐसा ही करें, यह सुनिश्चित करें कि हड्डियों पर ज्यादा जोर न पड़े।

- पैरों पर कोमल, समान स्ट्रोक का उपयोग करें। व्यक्ति को गुदगुदी न करने की कोशिश करें, क्योंकि इससे वह विश्राम की अवस्था से टूट सकता है।
- मसाज करते समय मांसपेशियों को फैलाने के लिए हाथ और पैरों को पीछे की ओर झुकाएं।



5. चेहरे और सिर के साथ समाप्त करें। जिस व्यक्ति की आप मसाज कर रहे हैं उसके पीछे घुटने टेकें और उसकी कनपटियों को गोलाई में रगड़ने के लिए अपनी उंगलियों का उपयोग करें। धीरे से माथे और साइड्स हिस्से को रगड़ें। अपनी उंगलियों को व्यक्ति की खोपड़ी पर रखें और उसी गति का उपयोग करके मसाज करें जो आप अपने बालों को शैम्पू करने के लिए उपयोग करेंगे।

### तरीका 3. सुखदायक सेटिंग बनाना



1. एक शांतिपूर्ण कमरा चुनें: एक मसाज के दौरान, बाहर के विकर्षणों को न्यूनतम रखा जाना चाहिए। ट्रैफिक के शोर, बाहर का संगीत और लोगों की आवाज़ आराम के मूड को बाधित कर सकती है जो मसाज को भावनात्मक रूप से फायदेमंद बनाती है। बेडरूम सबसे स्पष्ट पसंद है, लेकिन अगर आपके घर में एक और कमरा है जो आपके घर में मुख्य कार्रवाई से अधिक हटा दिया गया है, तो इसे मसाज कक्ष के रूप में उपयोग करने पर विचार करें।

- अत्यधिक अव्यवस्था या गन्दे क्षेत्रों के बिना मसाज कक्ष साफ होना चाहिए, नहीं तो गंदा होने पर आप जिस व्यक्ति की मसाज कर रहे हैं वह चिंतित या तनावग्रस्त महसूस कर सकता है। यदि आप बेडरूम का उपयोग कर रहे हैं और कोने में लॉन्ड्री का ढेर है, तो मसाज शुरू करने से पहले इसे साफ कर लें।
- बहुत गोपनीयता के साथ एक कमरा चुनें। ऐसी जगह ढूँढें जहाँ आपको बच्चों, रूममेट्स या पालतू जानवरों द्वारा बाधित होने की संभावना न हो। यदि कमरे के दरवाजे में ताला लगा है, तो आप इसका उपयोग करने पर विचार कर सकते हैं।
- सुनिश्चित करें कि कमरे में तापमान आरामदायक है, ताकि जिस व्यक्ति की आप मसाज कर रहे हैं, उसे बहुत ठंडा या गर्म महसूस न हो।



2. मसाज क्षेत्र को तैयार करें: पेशेवर मसाज, मसाज टेबल पर ही होती हैं, लेकिन घर पर दी जाने वाली मसाज के लिए कोई भी सपाट और आरामदायक सतह उपयोगी है। जब तक आप यह सुनिश्चित न कर लें कि आप बिना ढहे या क्षतिग्रस्त किए किसी व्यक्ति के वजन को रख सकते हैं, तब तक आप बेड, यहाँ तक कि अपने डाइनिंग रूम टेबल का उपयोग भी कर सकते हैं।

- साफ, मुलायम चादर के साथ मसाज क्षेत्र को लाइन करें। यदि आप जिस व्यक्ति की मसाज कर रहे हैं वह ठंडा हो जाता है, तो आप एक या दो गर्म कंबलों के साथ क्षेत्र को भी लाइन कर सकते हैं। जिस सतह का आप उपयोग कर रहे हैं, वह सपाट और चिकनी होनी चाहिए, इसलिए मसाज किए जाने वाले व्यक्ति को यथासंभव आरामदायक महसूस होता है, जबकि उसका समर्थन भी किया जाता है।
- मसाज के दौरान व्यक्ति को उनके सिर को आराम देने के लिए एक छोटा तकिया प्रदान करें।



3. मसाज की आपूर्ति के साथ एक टेबल सेट करें: सबसे मूल मसाज देने के लिए, आपको वास्तव में अपने हाथों की ज़रूरत होगी। हालांकि, कुछ उपकरण अनुभव को अधिक प्रभावी और आनंददायक बना सकते हैं।



मसाज के लिए तैयार करें लेकिन इन वस्तुओं के साथ एक छोटी साइड टेबल स्थापित करें:

- मसाज ऑइल या लोशन। व्यक्ति के शरीर को रगड़ने से पहले थोड़ा तेल या लोशन लगाने से आपके हाथों को उसकी त्वचा पर आसानी से स्लाइड करने में मदद मिलेगी। यह घुटन और जलन या दर्दनाक घर्षण को रोकता है।
- विशेष मसाज ऑइल स्वास्थ्य और सौंदर्य दुकानों में बेचे जाते हैं, लेकिन आप बादाम के तेल, जोजोबा तेल या स्वास्थ्य खाद्य भंडार से एक और कॉस्मेटिक ग्रेड तेल का उपयोग कर सकते हैं।
- नारियल तेल को लैवेंडर जैसे तात्विक तेल की कुछ बूंदों के साथ मिश्रित करके अपना खुद का मसाज का तेल बनाएं, जो विश्राम को बढ़ावा देता है, या लेमनग्रास को मिक्स करें, जो स्फूर्तिदायक होता है।
- कुछ साफ तौलियाँ। यदि आप तेल या लोशन का उपयोग करने का निर्णय लेते हैं, तो मसाज करते समय तेल की बूंदें टपकने या फैलने के बाद उनको पोंछने के लिए कुछ तौलियों का होना अच्छा है। आप व्यक्ति के शरीर के उन हिस्सों को ढकने के लिए भी तौलिये का उपयोग कर सकते हैं, जिनकी मसाज नहीं की जा रही है, ताकि आप शरीर के अन्य हिस्सों पर काम करते समय वार्म रहें।



4. प्रकाश और संगीत पर विचार करें: मसाज कमरे में प्रकाश मंदा होना चाहिए, लेकिन अंधेरा नहीं होना चाहिए, एक सुखदायक माहौल होना चाहिए लेकिन नींद को बढ़ावा देने के लिए नहीं होना चाहिए। कमरे में ओवरहेड लाइट बंद करें और यदि सूरज उज्वल है, तो शेड्स को भी बंद कर दें। कमरे के चारों ओर कुछ मोमबत्तियां जलाने पर विचार करें। यदि आप संगीत का उपयोग उस व्यक्ति की मदद करने के लिए करना चाहते हैं जिसे आप आराम से मसाज कर रहे हैं, तो स्थिर बीट के बिना शांतिपूर्ण वाद्य संगीत चुनें।



5. जिस व्यक्ति की आप मसाज कर रहे हैं, उसे आराम देने में मदद करें: व्यक्ति को कमरे में आमंत्रित करें और उन्हें आपके द्वारा मसाज के लिए तैयार किए गए बिस्तर या फर्श को दिखाएं। यह आप पर और मसाज करवा रहे व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह मसाज के दौरान क्या पहनेगा।

यदि कपड़े पहने जाते हैं, तो ये पतले और हल्के होने चाहिए, ताकि कपड़े के माध्यम से मसाज को प्रभावी ढंग से किया जा सके।

- व्यक्ति को यह बताएं कि उसे बिस्तर या मसाज वाले स्थान पर लेटना चाहिए।
- आप कुछ मिनट के लिए कमरे को छोड़ना चाह सकते हैं ताकि मसाज शुरू होने से पहले उन्हें आराम करने का समय मिल सके।

## मसाज थेरेपी

मसाज थेरेपी शरीर के कोमल ऊतकों का वैज्ञानिक हेरफेर है, जिसमें मुख्य रूप से नियत या चल दबाव, धारण करने और मांसपेशियों और शरीर के ऊतकों को हिलाने जैसी मैनुअल (हाथों पर) तकनीक शामिल होती है।

### उद्देश्य

आमतौर पर, मांसपेशियों में तनाव या लालीपन को कम करने, उत्तेजना या बेहोशी के माध्यम से तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करने और ऊतक चिकित्सा को बढ़ाने के लिए रक्त और लसीका (द्रव लिम्फ ग्रंथियों में तरल पदार्थ, प्रतिरक्षा प्रणाली का हिस्सा) में सुधार करने के लिए मसाज की जाती है। बच्चों और बड़ों को निम्न प्रकार से लाभ पहुंचाने के लिए थेरेपिस्टिक मसाज की सिफारिश की जा सकती है:

- मांसपेशियों के तनाव और कठोरता को कम करना।
- मांसपेशियों में ऐंठन से राहत पाना।
- संयुक्त और अंग के लचीलेपन में वृद्धि और गति की सीमा।
- गति की बढ़ती आसानी और दक्षता।
- तनाव और समग्र तनाव से राहत के बिंदु; विश्राम को प्रेरित करना।
- गहरी और आसानी से सांस लेने को बढ़ावा देना।
- रक्त परिसंचरण और लसीका की गति में सुधार करना।
- तनाव से संबंधित सिरदर्द और आंखों की जलन से राहत।
- कोमल ऊतकों की चोटों के तेजी से उपचार को बढ़ावा देना, जैसे कि खींची गई मांसपेशियों और मोच स्नायुबंधन।
- चोटों से संबंधित दर्द और सूजन को कम करना।
- नरम ऊतक चोटों के बाद निशान ऊतक के गठन को कम करना।
- स्वास्थ्य और त्वचा का पोषण बढ़ाना।
- आसन को प्रभावित करने वाले तनाव पैटर्न को बदलकर मुद्रा में सुधार करना।
- भावनात्मक या शारीरिक तनाव को कम करना और चिंता को कम करना।



- भलाई की भावनाओं को बढ़ावा देना।
- मन-शरीर के संबंध में जागरूकता बढ़ाना और आम तौर पर मानसिक जागरूकता और सतर्कता में सुधार करना।

मसाज थेरेपी को इसके प्रलेखित नैदानिक लाभों के लिए भी सुझाया जा सकता है जैसे कि युवा अस्थमा रोगियों में फुफ्फुसीय कार्य को बेहतर बनाना, ऐसे व्यक्तियों में मनोवैशेषिक संकट को कम करना जो पुरानी सूजन आंत्र रोग से पीड़ित हों, वजन बढ़ाने में मदद करना, समय से पहले शिशुओं में मोटर विकास में सुधार और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने का कार्य करना।

## मसाज थेरेपी का विवरण

मसाज थेरेपी ज्ञात सबसे पुरानी स्वास्थ्य सेवाओं में से एक है। मसाज के संदर्भ प्राचीन चीनी चिकित्सा ग्रंथों में पाए जाते हैं जो 4,000 साल पहले लिखे गए थे। हिप्पोक्रेट्स, "चिकित्सा के जनक" के समय से ही पश्चिमी चिकित्सा पद्धतियों में मसाज की वकालत की गई है।

मसाज थेरेपी न तो शरीर के कोमल ऊतकों के वैज्ञानिक हेरफेर है और न ही उन ऊतकों को खराब करना और मैनुअल तकनीकों का एक समूह है जिसमें शरीर के कुछ हिस्सों पर स्थिर या चल दबाव, धारण या गति को शामिल करना शामिल है। जबकि मसाज थेरेपी मुख्य रूप से हाथों से लागू की जाती है, कभी-कभी प्रकोष्ठ या कोहनी का उपयोग किया जाता है। ये तकनीकें मांसपेशियों, कंकाल, संचार, लसीका, तंत्रिका और शरीर की अन्य प्रणालियों को प्रभावित करती हैं। मसाज थेरेपी का मूल दर्शन विज्ञ मेडिकेटिक्स नटुरा की अवधारणा को गले लगाता है, जिसका अर्थ है "शरीर की खुद को ठीक करने की क्षमता का समर्थन करना।"

स्पर्श, मसाज थेरेपी का मूलभूत माध्यम है। जबकि मसाज को प्रदर्शन की गई तकनीकों के प्रकार के रूप में वर्णित किया जा सकता है, केवल मसाज थेरेपी में एपिस्टिक तरीके से स्पर्श का उपयोग नहीं किया जाता है। क्योंकि मसाज में आमतौर पर दबाव के कुछ डिग्री के साथ स्पर्श को लागू करना और स्थानांतरित करना शामिल होता है, मसाज थेरेपिस्ट को प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपयोग करने के लिए दबाव की इष्टतम मात्रा निर्धारित करने के लिए संवेदनशीलता के साथ स्पर्श का उपयोग करना चाहिए। उदाहरण के लिए, बहुत अधिक दबाव का उपयोग करने से शरीर तनावग्रस्त हो सकता है, जबकि बहुत कम उपयोग करने से पर्याप्त प्रभाव नहीं हो सकता है। संवेदनशीलता के साथ उपयोग किए जाने वाले स्पर्श भी मसाज थेरेपिस्ट को अपने हाथों के माध्यम से उपयोगी जानकारी प्राप्त करने की अनुमति देता है, जैसे कि एस्कु-अल के शरीर, जैसे मांसपेशियों के तनाव के क्षेत्र और अन्य नरम ऊतक समस्याओं का पता लगाना। क्योंकि स्पर्श भी संचार का एक रूप है, संवेदनशील स्पर्श मसाज प्राप्त करने वाले व्यक्ति की देखभाल करने की भावना को व्यक्त कर सकता है, जिससे व्यक्ति की आत्म और कल्याण की भावना बढ़ जाती है।

अभ्यास में, कई मसाज थेरेपिस्ट अपने काम में एक से अधिक तकनीकों या पद्धति का उपयोग करते हैं और कभी-कभी कई संयोजन करते हैं। प्रभावी मसाज थेरेपिस्ट प्रत्येक व्यक्ति की जरूरतों का पता लगाते हैं और फिर उन तकनीकों का उपयोग करते हैं जो उन जरूरतों को पूरा करेंगे।

स्वीडिश मसाज, मसाज का सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला रूप है। यह मांसपेशियों की अधिक सतही परतों पर लंबे ग्लाइडिंग स्ट्रोक, नीडिंग और घर्षण तकनीकों की एक प्रणाली का उपयोग करता है, आमतौर पर हृदय की ओर रक्त प्रवाह की दिशा में और कभी-कभी जोड़ों के सक्रिय और निष्क्रिय गति के साथ इसका प्रयोग करता है। इसका उपयोग सामान्य विश्राम को बढ़ावा देने, परिसंचरण और गति की सीमा में सुधार करने और मांसपेशियों के तनाव को दूर करने के लिए किया जाता है।

डीप टिशू मसाज का उपयोग मांसपेशियों के तनाव के पुराने पैटर्न को धीमा करने, सीधे दबाव, या मांसपेशियों के दाने के पार निर्देशित घर्षण का उपयोग करने के लिए किया जाता है। यह स्वीडिश की तुलना में अधिक निश्चित और मांसपेशियों की गहरी परतों के साथ लागू किया जाता है, यही कारण है कि इसे डीप टिशू कहा जाता है और पुरानी मांसपेशियों के तनाव के लिए प्रभावी होता है।

स्पोर्ट्स मसाज उन तकनीकों का उपयोग करती है जो स्वीडिश और गहरे ऊतक के समान होती हैं, लेकिन शरीर पर एथलेटिक प्रदर्शन के प्रभावों और प्रशिक्षण, प्रदर्शन और चोट से उबरने के संबंध में एथलीटों की जरूरतों से निपटने के लिए विशेष रूप से अनुकूल होती हैं।

न्यूरोमस्कूलर मसाज डीप मसाज का एक रूप है जिसे व्यक्तिगत मांसपेशियों पर लागू किया जाता है। इसका उपयोग मुख्य रूप से ट्रिगर पॉइंट (मांसपेशियों के तनाव की तीव्र गांठ जो शरीर के अन्य भागों में दर्द को संदर्भित करता है) और रक्त प्रवाह को बढ़ाने के लिए जारी किया जाता है। इसका उपयोग अक्सर दर्द को कम करने के लिए किया जाता है। ट्रिगर प्वाइंट मसाज और मायोथेरेपी इसी तरह के रूप हैं।

एक्यूप्रेसर ऊर्जा मार्ग या "मेरिडियन" पर स्थित विशिष्ट बिंदुओं पर उंगली या अंगूठे के दबाव को लागू करता है ताकि इन मेरिडियन के साथ अवरुद्ध ऊर्जा को मुक्त किया जा सके जो शारीरिक परेशानी का कारण हो सकता है। ऊर्जा प्रवाह का असंतुलन तनाव जारी करता है और शरीर में अंगों और मांसपेशियों के कार्य को पुनर्स्थापित करता है। शियात्सू, एक्यूप्रेसर का एक जापानी रूप है जो इन सिद्धांतों को लागू करता है।

मसाज थेरेपी सत्र घर पर या एक पेशेवर कार्यालय में हो सकता है। अधिकांश सत्र एक घंटे के होते हैं। उपचार की स्थिति के आधार पर मसाज सत्रों की आवृत्ति व्यापक रूप से आवश्यकतानुसार भिन्न हो सकती है। मसाज थेरेपी की लागत भौगोलिक स्थान, मसाज चिकित्सक के अनुभव और मसाज की लंबाई के अनुसार भिन्न होती है। संयुक्त राज्य में, 2004 तक, एक घंटे के सत्र के लिए औसत रेंज \$ 35 से \$ 60 तक होती है।

पहली नियुक्ति आम तौर पर सूचना एकत्र करने के साथ शुरू होती है, जैसे कि मसाज चिकित्सा, भौतिक स्थिति और चिकित्सा इतिहास और अन्य क्षेत्रों का कारण। क्लाइंट को आराम के स्तर तक कपड़े निकालने के लिए कहा जाता है। अनड्रेसिंग निजी स्थान में होती है और ड्रेसिंग के लिए एक शीट या तौलिया प्रदान किया जाता है। मसाज थेरेपिस्ट शरीर के केवल मसाज होने वाले हिस्से को अनड्रेस करेगा। व्यक्ति की शील का हर समय सम्मान किया जाता है। मसाज थेरेपिस्ट एक तेल या क्रीम का उपयोग कर सकता है, जो जल्दी से त्वचा में अवशोषित हो जाती है।



एक छोटा लड़का मसाज कराता हुआ।

मसाज थेरेपी के लिए बीमा कवरेज व्यापक रूप से भिन्न होता है। वहां उन राज्यों में अधिक कवरेज मिलता है जो मसाज थेरेपी का लाइसेंस देते हैं। ज्यादातर मामलों में, मसाज थेरेपी के लिए एक थेरेपिस्ट के पर्चे की आवश्यकता होती है। एक बार जब मसाज थेरेपी निर्धारित की जाती है, तो बीमाकर्ता से प्राधिकरण की आवश्यकता हो सकती है, यदि किसी नीति या योजना में कवरेज स्पष्ट रूप से नहीं लिखा गया है।

एलर्जी, चिंता, तनाव, गठिया, अस्थमा और ब्रोंकाइटिस, जोड़ों या अंग की चोटों, पोस्ट-सर्जिकल मांसपेशियों के पुनर्वास, पुरानी और अस्थायी दर्द, संचार संबंधी समस्याएं, अवसाद, पाचन विकार, तनाव सिरदर्द, नींद की समस्या या अनिद्रा, मायोफेशियल दर्द, खेल की चोटें, और खाने की समस्याएं टेम्पोरोमैंडिबुलर संयुक्त रोग के साथ जुड़ी हुई स्थितियों से राहत पाने में मदद करने के लिए बच्चों के लिए मसाज थेरेपी की सलाह दी जा सकती है।

## एहतियात

मसाज तुलनात्मक रूप से सुरक्षित है; हालांकि, इसका उपयोग तब नहीं किया जाना चाहिए, यदि बच्चे के पास निम्न में से कोई एक स्थिति हो:

- उन्नत हृदय रोग,
- हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप),
- फ्लीबिटिस,
- घनाखता,
- प्रतीकवाद,
- खराब किडनी

यदि बच्चे को कैंसर है, तो मसाज उचित नहीं है, यदि कैंसर वह है जो अन्य अंगों (मेटास्टैटिक कैंसर) में फैल सकता है या यदि इसमें कीमोथेरेपी या अन्य उपचार के कारण ऊतक क्षति शामिल है। यदि बच्चे में निम्नलिखित में से कोई भी स्थिति हो तो मसाज भी उचित नहीं हो सकती है:

- सर्दी,
- संक्रामक रोग,
- संक्रामक त्वचा की स्थिति,
- तीव्र सूजन,
- संक्रमित चोट,
- अनहेल्दी फ्रैक्चर,
- विघटन,
- एक ऐसी स्थिति के साथ पश्चात की स्थिति है जिसमें दर्द और मांसपेशियों में अकड़न बढ़ जाती है,
- शीतदंश,
- बड़ी हर्नियास,
- फटे हुए लिगामेंट्स,
- किसी भी स्थिति में रक्तस्राव होने की संभावना,
- मनोविकार,
- कोई अन्य मनोवैज्ञानिक स्थिति जो संचार या धारणा को बिगाड़ सकती है।

प्रभावित क्षेत्रों पर मसाज का स्थानीय रूप से उपयोग नहीं किया जाना चाहिए (यानी, शरीर के विशिष्ट क्षेत्रों पर मसाज का उपयोग करने से बचें जो कि स्थिति से प्रभावित हैं) निम्नलिखित स्थितियों के लिए: एंजिमा, गॉइटर (थायरॉइड डिसफंक्शन), और त्वचा के खुले घाव। मसाज का उपयोग शरीर के उन हिस्सों पर किया जा सकता है जो इन स्थितियों से प्रभावित नहीं होते हैं। मसाज का उपयोग करने का निर्णय इस पर आधारित होना चाहिए कि क्या इससे नुकसान हो सकता है। किसी भी स्वास्थ्य स्थिति वाले बच्चे को मसाज थेरेपी प्राप्त करने से पहले एक थेरेपिस्ट की सिफारिश उचित है।

## तैयारी

मसाज करने की तैयारी के रास्ते में बहुत कम आवश्यकता होती है। आमतौर पर, व्यक्ति को साफ होना चाहिए और मसाज से ठीक पहले नहीं खाना चाहिए। मसाज थेरेपिस्ट आमतौर पर नियुक्ति द्वारा काम करते हैं और आमतौर पर नियुक्ति के लिए तैयार करने के तरीके के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं। एक मसाज से सबसे अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए, माता-पिता को चिकित्सक को बच्चे के बारे में सटीक स्वास्थ्य जानकारी देनी चाहिए और किसी भी तरह की असुविधा की रिपोर्ट करानी चाहिए (चाहे वह मसाज से ही हो या कमरे के तापमान या किसी अन्य विकर्षण के कारण)। बच्चे को यथासंभव प्रक्रिया के लिए ग्रहणशील होने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

## शरीर पर मसाज थेरेपी की प्रभाव

यद्यपि मसाज थेरेपी पर वैज्ञानिक अनुसंधान - चाहे वह काम करता है और यदि हां, तो कैसे - सीमित है, इस बात के प्रमाण हैं कि मसाज से कुछ रोगियों को लाभ हो सकता है। आमतौर पर विशिष्ट स्वास्थ्य स्थितियों के लिए इसके प्रभाव के बारे में निष्कर्ष अभी तक नहीं निकाला जा सका है।

एक विश्लेषण के अनुसार, हालांकि, शोध सामान्य निष्कर्ष का समर्थन करता है कि मसाज थेरेपी प्रभावी होती है। विश्लेषण में शामिल अध्ययनों से पता चलता है कि मसाज थेरेपी का एक सत्र "चिंता की स्थिति" (किसी विशेष स्थिति के लिए प्रतिक्रिया), रक्तचाप और हृदय गति को कम कर सकता है और कई सत्र "चिंता के लक्षण" (सामान्य चिंता-लक्षण), अवसाद, और दर्द के लक्षणों को कम कर सकता है। इसके अलावा, हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि मसाज से कुछ स्थितियों में लाभ हो सकता है, उदाहरण के लिए:

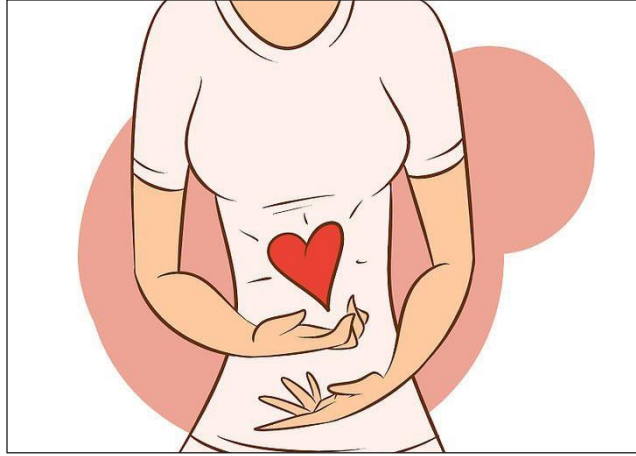
- 13 नैदानिक परीक्षणों की 2008 की समीक्षा से पता चलता है कि मसाज पुरानी कम पीठ दर्द के लिए उपयोगी हो सकती है। अमेरिकन दर्द सोसाइटी और अमेरिकन कॉलेज ऑफ फिजिथियन द्वारा 2007 में जारी किए गए नैदानिक अभ्यास के दिशानिर्देशों में कहा गया है कि चिकित्सक कुछ सीएएम उपचारों का उपयोग करने पर विचार करते हैं, जिसमें मसाज (साथ ही एक्ज्यूंपंक्चर, कायरोपैक्टिक, प्रगतिशील आराम और योग) शामिल हैं, जब पुरानी कम पीठ वाले रोगी दर्द पारंपरिक उपचार का जवाब नहीं देता है।
- उन्नत कैंसर के साथ 300 से अधिक धर्मशाला रोगियों के एक मल्टीसाइट अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि मसाज इन रोगियों के दर्द को दूर करने और मूड में सुधार करने में मदद कर सकती है।
- पुराने गर्दन के दर्द वाले 64 रोगियों के एक अध्ययन में पाया गया कि थेरेपिटिक मसाज फंक्शन को बेहतर बनाने और लक्षणों से राहत देने के मामले में सेल्फ-केयर बुक की तुलना में अधिक फायदेमंद थी।

मसाज थेरेपी शरीर को कैसे प्रभावित कर सकती है, इसके बारे में कई सिद्धांत हैं। उदाहरण के लिए, "गेट कंट्रोल सिद्धांत" बताता है कि मसाज उत्तेजना प्रदान कर सकती है जो मस्तिष्क को भेजे जाने वाले दर्द सिग्नल को रोकने में मदद करती है। अन्य सिद्धांतों का सुझाव है कि मसाज शरीर में कुछ रसायनों की रिहाई को उत्तेजित कर सकती है, जैसे कि सेरोटोनिन या एंडोर्फिन, या शरीर में लाभकारी यांत्रिक परिवर्तन का कारण। हालांकि, विभिन्न सिद्धांतों का परीक्षण करने के लिए अतिरिक्त अध्ययन की आवश्यकता होती है।

## एक मसाज करने वाली या मसाज थेरेपिस्ट कैसे बनें

मसाज थेरेपी लाखों लोगों को शारीरिक बीमारियों, गले की मांसपेशियों और भावनाओं से निपटने में मदद मिलती है। यदि आपके पास एक अद्भुत मसाज देने के लिए एक उपहार है, तो पेशेवर मसाज थेरेपिस्ट बनना एक महान करियर का अवसर हो सकता है और वास्तव में आपके कौशल के साथ अन्य लोगों की मदद करने का एक तरीका हो सकता है।

### भाग 1. मसाज का अनुभव प्राप्त करना



1. अगर आपका दिल सही जगह पर है, तो समझें: आप अपने हाथों से अच्छे हो सकते हैं, लेकिन क्या आप धैर्यवान और कामचलाऊ भी हैं? मसाज थेरेपिस्ट को अन्य लोगों के समग्र भलाई के बारे में चिंतित होने की आवश्यकता है। मसाज प्राप्त करना एक बहुत ही अंतरंग अनुभव है। एक अच्छा मसाज थेरेपिस्ट यह मानता है कि मसाज की कला शारीरिक और भावनात्मक दोनों होती है।



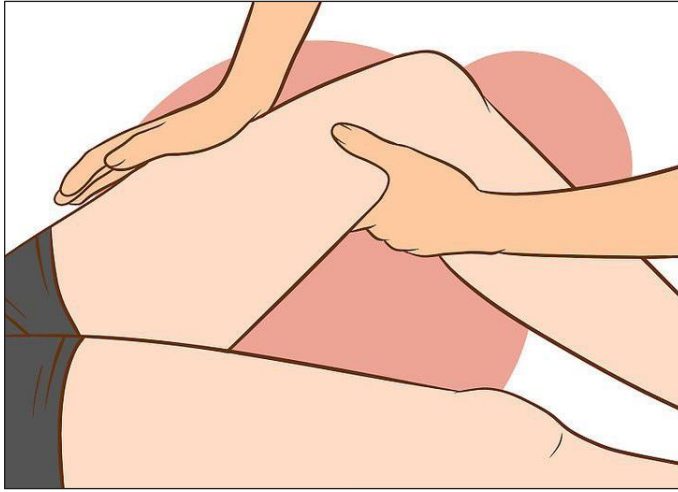
2. मसाज की कला के बारे में जानें: मसाज कलाओं के बारे में अधिक जानने का एक अच्छा तरीका है मसाज थेरेपिस्ट से बात करना और स्वयं मसाज करवाना। पेशे में क्या होता है, इस बारे में बहुत सारे प्रश्न पूछें, और सोचना शुरू करें कि आप किस प्रकार के मसाज थेरेपिस्ट बनना चाहते हैं।

- कुछ शोध करें: विभिन्न प्रकार की मसाज के बारे में जानकारी के लिए ऑनलाइन देखें या अपने स्थानीय पुस्तकालय में मसाज पुस्तकों की जांच करें। आप इसके बारे में पढ़कर ही मसाज थेरेपी के बारे में बहुत कुछ जान सकते हैं।

- दोस्तों पर अभ्यास करें: अपने "बेडसाइड तरीके" की तरह महसूस करना शुरू करें और जानें कि एक सामान्य सत्र कैसे किया जाना चाहिए।

3. विशेषज्ञता पर विचार करें: मसाज थेरेपी में कई विशेषताएं हैं और अधिकांश मसाज थेरेपिस्ट इनमें से एक या अधिक पर ध्यान केंद्रित करते हैं, खासकर जब बाहर शुरू करते हैं। विभिन्न छोरों पर विभिन्न प्रकार की मसाज का उपयोग किया जाता है; कुछ चिकित्सा की मांसपेशियों की ओर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, कुछ तनाव को कम करने की ओर है और कुछ विशिष्ट शारीरिक बीमारियों के साथ मदद करने के लिए। जब आप कर सकते हैं, और संभवतया, एक से अधिक मसाज शैली सीखेंगे, तो यह सोचना एक अच्छा विचार है कि आप किस चीज में सबसे अधिक रुचि रखते हैं ताकि आप उचित प्रशिक्षण प्राप्त कर सकें। यहां कुछ अलग प्रकार की मसाजों के बारे में बताया गया है:

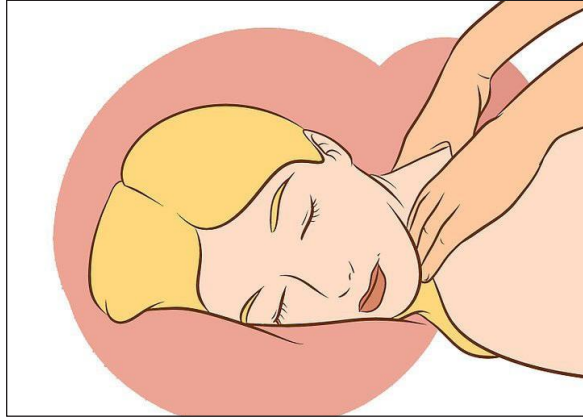
- स्पोर्ट्स मसाज: मसाज का यह रूप एथलीटों को चोटों और रोजमर्रा के खेल से उबरने में मदद करने के लिए बनाया गया है, जिससे उन्हें अगले खेल में अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन की अनुमति मिलती है।



- क्लिनिकल मसाज: यह मसाज का उपयोग शारीरिक बीमारियों को ठीक करने पर केंद्रित है। शरीर रचना विज्ञान की गहन समझ की आवश्यकता होती है।



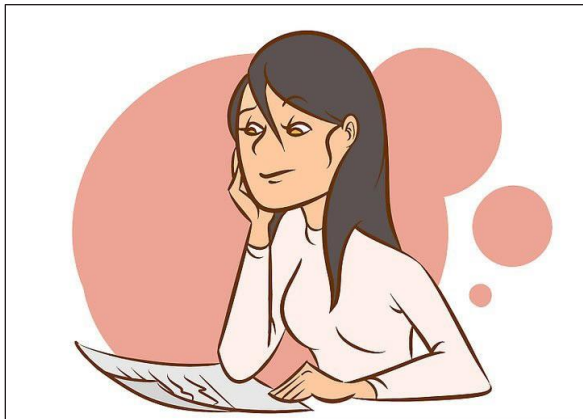
- स्वीडिश मसाज: यह सबसे आम प्रकार की मसाज है और इसका उपयोग उपचार और विश्राम दोनों उद्देश्यों के लिए किया जाता है। डीप टिशू मसाज, मसाज का एक ऐसा ही रूप है, लेकिन इसमें मांसपेशियों पर अधिक दबाव होता है।



- रिफ्लेक्सोलॉजी, रेकी, एक्यूप्रेसर और हॉट स्टोन की मसाज सभी विशेष प्रकार की मसाज हैं जो विशिष्ट उद्देश्यों की सेवा करती हैं।



## भाग 2. लाइसेंस प्राप्त करना और प्रमाणित होना



1. अपने अधिकार क्षेत्र की लाइसेंसिंग आवश्यकताओं पर शोध करें: प्रशिक्षण शुरू करने से पहले, यह सुनिश्चित करना एक अच्छा विचार है कि आप समझते हैं कि आप अपने अधिकार क्षेत्र की लाइसेंसिंग आवश्यकताओं को कैसे पूरा करते हैं ताकि आप जान सकें कि किस प्रकार का प्रशिक्षण आपको लाइसेंस प्राप्त करने के लिए योग्य बनाएगा।

- अमेरिका में अधिकांश राज्यों में लाइसेंस देने के कुछ प्रकार हैं, इसलिए जानकारी प्राप्त करने के लिए अपने राज्य के लाइसेंसिंग बोर्ड से बात करें।

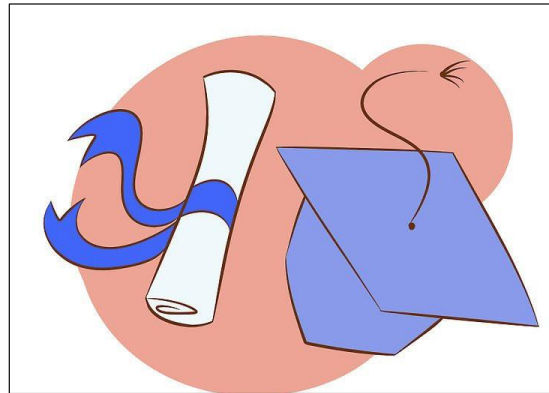
ध्यान रखें कि भले ही आपके राज्य में लाइसेंस की आवश्यकताएं न हों, आपके शहर या काउंटी को हो सकती है।

- कुछ न्यायालयों को कुछ प्रकार की मसाज के लिए लाइसेंस की आवश्यकता होती है, लेकिन दूसरों के लिए नहीं।



2. एक उपयुक्त प्रशिक्षण कार्यक्रम का पता लगाएं: वहां बहुत सारे मसाज स्कूल हैं। आपने उनके विज्ञापन या उनमें से कुछ के लिए विज्ञापन सामग्री भी देखी होगी। ध्यान रखें कि ये स्कूल ऐसे व्यवसाय हैं जो पैसा बनाने की कोशिश कर रहे हैं, इसलिए अपने सभी दावों की पूरी तरह से देखभाल करना सुनिश्चित करें। एक कार्यक्रम देखें जो प्रमाणन की ओर ले जाता है और जो आपके अधिकार क्षेत्र की लाइसेंसिंग आवश्यकताओं को पूरा करता है, जिसमें मान्यता शामिल हो सकती है।

- अधिकांश मसाज स्कूल बुनियादी स्वीडिश मसाज सिखाते हैं और आपको इसके अलावा अन्य विशिष्टताएं चुनने की अनुमति देते हैं। एक ऐसे स्कूल की तलाश करें, जो आपकी किसी खास विशेषता को पूरा करता हो।
- आप ऑनलाइन स्कूलों पर शोध कर सकते हैं या आप मसाज थेरेपिस्ट से पूछ सकते हैं कि वे कौन से स्कूल गए और उन्होंने अपने अनुभवों के बारे में क्या सोचा।
- आप अपने बजट पर भी विचार करना चाहेंगे। मसाज स्कूल काफी महंगे हो सकते हैं, जिसमें ट्यूशन फीस कुछ हज़ार डॉलर से लेकर दसियों हज़ार तक होती है। अधिकांश स्कूल संघीय छात्र ऋण सहित कुछ प्रकार की वित्तीय सहायता प्रदान करते हैं।



3. अपना प्रशिक्षण कार्यक्रम पूरा करें: अमेरिका में, कई राज्यों में कम से कम 500-600 घंटे के प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है, इसलिए आप कक्षा में कम से कम इतना समय बिताने और अभ्यास करने की उम्मीद कर सकते हैं। आप निश्चित रूप से लंबाई की एक सीमा पा सकते हैं। कार्यक्रम को पूरा करने में आपको कितना समय लगेगा यह इस पर निर्भर करेगा कि आप एक समय में कितनी क्लासें लेते हैं; कितनी जल्दी आप अपने 'अभ्यास' मसाज को पूरा करते हैं और आपकी विशेषता क्या है।



आपके द्वारा लिए गए कार्यक्रम के आधार पर, आप किसी विशेष विशेषता में या एक डिग्री के साथ सर्टिफिकेट के साथ स्नातक होंगे।



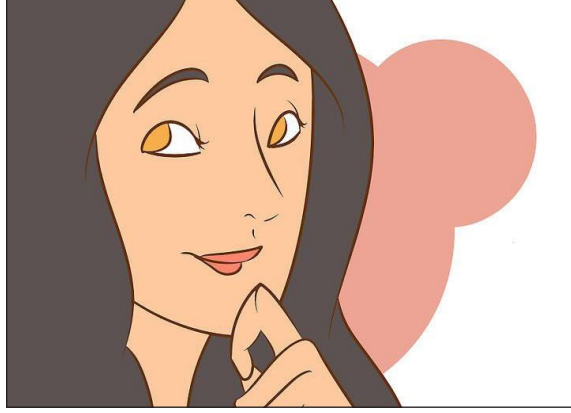
4. प्रमाणित होने पर विचार करें: सभी न्यायालयों को प्रमाणन की आवश्यकता नहीं होती है, लेकिन बोर्ड सर्टिफिकेट बनने से आपके लिए बहुत सारे दरवाजे खुल सकते हैं। अमेरिका में, नेशनल सर्टिफिकेशन बोर्ड फॉर थेरेप्टिक मसाज एंड बॉडीवर्क एक परीक्षा-आधारित प्रमाणन कार्यक्रम का संचालन करता है। जब तक लाइसेंस के लिए आपके राज्य द्वारा आवश्यक नहीं है, राष्ट्रीय प्रमाणन की वास्तव में आवश्यकता नहीं है।



5. लाइसेंस प्राप्त करें: जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, आपको अपने अधिकार क्षेत्र में लाइसेंस प्राप्त करने की आवश्यकता हो सकती है। आपका विद्यालय लाइसेंसिंग आवश्यकताओं को समझने और लाइसेंस प्राप्त करने में आपकी सहायता करने में सक्षम होना चाहिए। अमेरिका में कुछ राज्यों द्वारा राष्ट्रीय प्रमाणन की आवश्यकता होती है, जबकि अन्य इसे फिर से लागू नहीं करते हैं और दूसरों को अपने स्वयं के पेशेवर लाइसेंसिंग परीक्षा की आवश्यकता होती है।

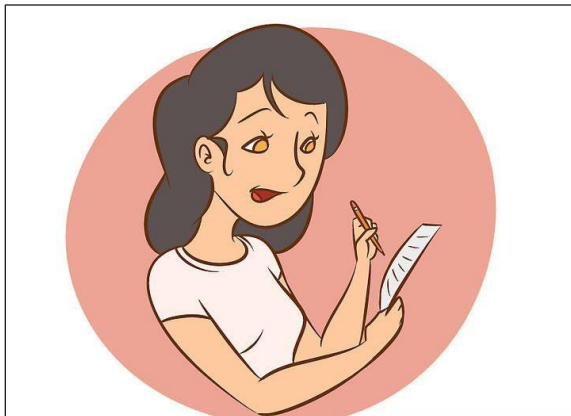
- कई राज्य अब एक और परीक्षा स्वीकार कर रहे हैं, जो फेडरेशन ऑफ मसाज स्टेट बोर्ड द्वारा प्रस्तुत की जाती है, जिससे राष्ट्रीय प्रमाणन अप्रचलित हो सकता है।
- यदि आप अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने की योजना बनाते हैं, तो आपको अभ्यास करने से पहले अपने राज्य या नगरपालिका से व्यवसाय लाइसेंस प्राप्त करने की भी सबसे अधिक आवश्यकता होगी।

### भाग 3. एक मसाज थेरेपिस्ट के रूप में अभ्यास करना



1. तय करें कि अपना खुद का व्यवसाय शुरू करना है या फिर नौकरी की तलाश करें: अतीत में, सभी मसाज थेरेपिस्टों ने अपने लिए काम किया। अब मसाज पार्लर, स्पा, होटल और अन्य प्रतिष्ठानों में मसाज थेरेपी में वेतनभोगी नौकरियों की संख्या बढ़ रही है, इसलिए आपके पास बहुत सारे विकल्प हैं। अधिकांश नौकरियां कम भुगतान करती हैं और \$ 15 प्रति घंटे से शुरू होती हैं, लेकिन आप कुछ नौकरियां पा सकते हैं जो इससे कहीं अधिक भुगतान करती हैं।

- जब आप आमतौर पर अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने के लिए अधिक पैसा कमा सकते हैं, तो पहले ग्राहकों को प्राप्त करना मुश्किल हो सकता है, और व्यावसायिक खर्च ढेर हो सकते हैं। यदि आप अपना खुद का व्यवसाय शुरू करना चाहते हैं, तो आपको बहुत सारे ग्राहकों को बुलाने के लिए एक केंद्रीय स्थान में एक स्थान किराए पर लेना होगा।
- एक अन्य विकल्प एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या मसाज थेरेपिस्ट के समूह के साथ एक स्थान साझा करने के लिए अनुबंध करना है। आप अभी भी अपनी स्वयं की सेवाओं और व्यवसाय के प्रभारी होंगे, लेकिन आपके पास एक स्थापित से अधिक सुरक्षा संचालन होगा।
- आपका मसाज स्कूल आपको अपनी पसंद बनाने में मदद करने के लिए कुछ परामर्श प्रदान करने में सक्षम होना चाहिए।



2. व्यापारिक वस्तुओं का ध्यान रखें: मसाज व्यवसाय स्थापित करना अन्य प्रकार के छोटे व्यवसायों को स्थापित करने के समान है। एक व्यवसाय के रूप में कानूनी रूप से संचालित करने के लिए, कुछ निश्चित आवश्यकताएं हैं जिनका आपको पालन करना चाहिए:

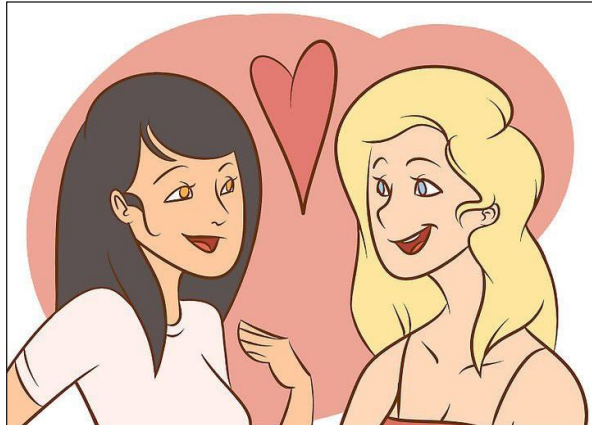
- एक व्यवसाय नाम चुनें और इसे पंजीकृत करें।

- राज्य के साथ फाइल निगमन दस्तावेज।
- आईआरएस के साथ एक कर्मचारी पहचान संख्या के लिए आवेदन करें।
- अपने व्यवसाय को शुरू करने में मदद करने के लिए एक छोटा व्यवसाय ऋण लें।
- बीमा प्राप्त करें: एक बीमा एजेंट को कॉल करें और यह पता करें कि आपको अपने राज्य में कदाचार और दायित्व से बचाने के लिए किस बीमा की आवश्यकता है।



3. अपना मसाज स्थान सेट करें: यदि आप अपना स्वयं का व्यवसाय चला रहे हैं, तो आप अंतरिक्ष की स्थापना के प्रभारी होंगे। यह बेहद साफ होने के साथ-साथ स्वागत करने योग्य और गर्म होने के लिए महत्वपूर्ण है, ताकि आपके ग्राहक वहां आराम से समय बिता सकें। यहां बताया गया है कि आपको क्या करना है:

- उपकरण खरीदें: आपको मसाज टेबल, कुर्सी, तकिए, चादरें, लोशन, तेल, और आपके द्वारा दी जा रही विशेष प्रकार की मसाज सेवाओं के लिए किसी भी उपकरण की आवश्यकता हो सकती है।
- एक आरामदायक माहौल बनाएं: अपने स्थान में मोमबत्तियां, हल्के डिमर्स या नरम प्राकृतिक प्रकाश व्यवस्था करें। दीवारों को एक सुखदायक अर्थ टोन से पेंट करें और दीवारों पर काल्मिंग आर्ट को लटकाएं।
- आप सत्र के दौरान अपने सामान को स्टोर करने के लिए चेंजिंग रूम और ग्राहकों के लिए जगह की पेशकश करना चाहते हैं।
- सुनिश्चित करें कि बाथरूम भी साफ और स्वच्छ है।



4. अपनी सेवाओं को बाजार दें: मसाज कला का क्षेत्र बढ़ रहा है, इसलिए आपको अपने व्यवसाय को अन्य मसाज थेरेपिस्टों से अलग बनाने के तरीके खोजना महत्वपूर्ण है।

यह आपके या आपके व्यवसाय के बारे में क्या है जो आपको अद्वितीय और आकर्षक बनाता है? निम्नलिखित तरीकों से अपने व्यवसाय के बारे में चर्चा फैलाएं:

- सोशल मीडिया का उपयोग करें: डील और अन्य समाचारों की घोषणा करने के लिए एक फेसबुक पेज और एक ट्विटर अकाउंट बनाएं।
- स्थानीय विज्ञापन निकालें: स्थानीय साप्ताहिक समाचार पत्र में विज्ञापन देकर खुद को मानचित्र पर रखें।
- एक भव्य उद्घाटन कार्यक्रम करें: पार्टी में आने वाले लोगों को सुविधाओं की यात्रा और छूट प्रदान करें। लोगों को रिफ्रेशमेंट देना न भूलें!
- उत्कृष्ट सेवा प्रदान करें: अधिक ग्राहकों को प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि पहले कुछ के साथ एक अद्भुत काम करें, इस तरीके से लोग आपको अपने दोस्तों को सिफारिश करना शुरू कर देंगे।

## मसाज थेरेपिस्ट के शिष्टाचार

स्पष्ट और प्रभावी सीमाएं स्थापित करना कई लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है, विशेष रूप से स्वास्थ्य और कल्याण देखभाल प्रदान करने वाले लोगों के लिए यह अधिक कठिन होता है। हालांकि, स्वस्थ सीमाओं की स्थापना कई नौकरियों में करियर की सफलता और जीवन की पूर्ति के लिए महत्वपूर्ण है, विशेष रूप से मसाज थेरेपी के लिए।

### कदम



1. शुरू से ही स्पष्ट सीमाएं स्थापित करें: टेलीफोन के माध्यम से पहले संपर्क से, ग्राहक का साक्षात्कार करें। मसाज के साथ उनकी परिचितता के बारे में पूछें, वे इसे कितनी बार प्राप्त करते हैं, उन्हें कौन-सी शैली पसंद है, आज उन्हें एक अन्य की आवश्यकता क्यों है। यदि आप एक अजीब वाइब प्राप्त कर रहे हैं, तो बस "मैं केवल स्पष्ट होना चाहता हूं कि यह एक कड़ाई से चिकित्सीय मसाज है और यही आप देख रहे हैं।" अपनी खुद की आवाज़ के प्रति सचेत रहें, दृढ़ और पेशेवर रहें। इसके अलावा, आप कहां विज्ञापन कर रहे हैं? सुनिश्चित करें कि यह एक जगह पर है और इस तरीके से है कि इसे गलत नहीं माना जा सकता है।



2. एक बार जब ग्राहक आपके साथ होता है, तो आप एक इंटेक फॉर्म की तरह अन्य पेशेवर प्रक्रियाएं करके अपने पेशेवर प्रदर्शन को बनाए रख सकते हैं जो स्पष्ट रूप से आपके अभ्यास के पेशेवर मानकों को स्पष्ट करता है।

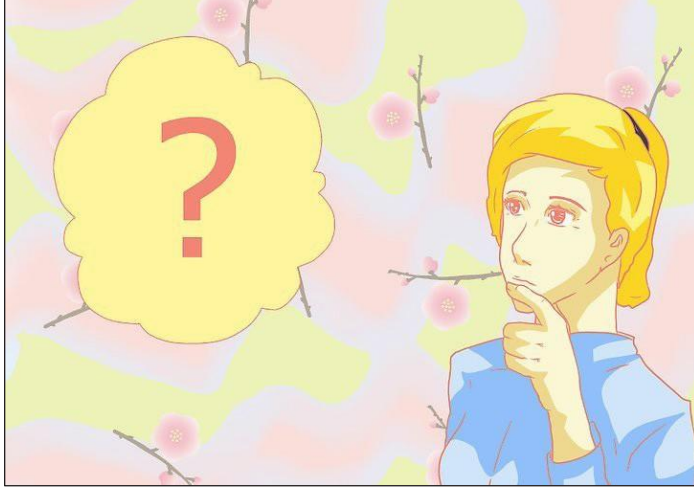


3. अपने इंटेक फॉर्म में, उचित और अनुचित कार्यों को स्थापित करना सुनिश्चित करें जिन्हें एक ग्राहक ले सकता है और नहीं भी ले सकता है। उदाहरण के लिए: एक ग्राहक को थेरेपिस्ट को बताना चाहिए कि क्या दबाव बहुत अधिक या बहुत कम है, ग्राहक को यौन रूप से विचारोत्तेजक कुछ भी नहीं कहना या करना चाहिए। इसके अतिरिक्त, इस पर विचार करें: क्योंकि मसाज का दबाव पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को चालू कर सकता है और रक्त वाहिकाओं के फैलाव का कारण बन सकता है, पुरुष का लिंग खड़ा हो जाना आम बात है। यह पूरी तरह से प्राकृतिक और स्वैच्छिक है। जबकि यह स्वाभाविक है कि कई पुरुषों का इस पर नियंत्रण नहीं होता है। इन स्थितियों से निपटने के लिए सीखना पुरुषों को सेक्स के साथ भ्रमित करने वाले किसी भी मुद्दे को हल करने का मौका दे सकता है।



4. अपने व्यक्तित्व के आधार पर इंटेक फॉर्म को बनाएं। यदि आपको किसी ग्राहक से कुछ न कहने या कहने में हिचकिचाहट हो सकती है, तो इसे अपने इंटेक फॉर्म में डालने से आप सशक्त हो सकते हैं।

बाद में, यदि आपको किसी ग्राहक से कुछ न करने या कुछ कहने के लिए कहने की आवश्यकता है, तो आप वापस इटेक फॉर्म का उल्लेख कर सकते हैं और अपनी नीतियों के ग्राहक को याद दिला सकते हैं।



5. उन संकेतों और सुरागों की पहचान करना सीखें जो एक ग्राहक यौन सेवाओं की तलाश में है। यदि वे उत्पन्न होते हैं तो उन्हें सीधे संबोधित करें। एक उदाहरण सवाल है, "क्या आप टिप्स स्वीकार करते हैं?" हालांकि यह सवाल शायद ही कभी उठता है कि वे केवल सेक्स की तलाश में हैं, प्रत्येक स्थिति को व्यक्तिगत रूप से देखने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, यदि क्लाइंट ने पूछा "क्या आप टिप्स स्वीकार करते हैं?" एरोजेनस ज़ोन के पास छूने के बाद, चीखें या कमरे से बाहर न भागें। उन्हें यह बताएं कि कभी-कभी कामोत्तेजना के परिणाम सामने आते हैं, लेकिन आप उनके साथ भाग नहीं लेते हैं। बहुत से मसाज थेरेपिस्ट ग्राहक को निर्दोष कार्रवाई करने के लिए दोषी महसूस कराने की गलती करते हैं। बेशक, इसका मतलब यह नहीं है कि वे आपको छू सकते हैं या आप से विचारोत्तेजक बातें कह सकते हैं।



6. किसी भी वस्तु को स्लाइड न होने दें। जब आप इसके बारे में कुछ कहते हैं तो ग्राहक मासूमियत को भड़का सकते हैं। जैसे ही होता है एक संदिग्ध टिप्पणी या स्पर्श को संबोधित किया जाना चाहिए। एक वाक्यांश होगा, "यह मसाज मेरे बारे में सख्ती से तुम्हें छू रही है, दूसरे तरीके से नहीं। यदि आप फिर से ऐसा करेंगे तो मैं जारी नहीं रखूंगा।"





7. यह सिर्फ यौन सीमाओं के बारे में नहीं है। सीमाओं की स्थापना में आपके व्यवसाय के आसपास आपकी नीतियां और प्रक्रियाएं भी शामिल हैं जैसे रद्द करने की नीतियां, लेट फीस / शुल्क, कोई भी प्रदर्शन नीतियां नहीं जो ग्राहकों को सिखाती हैं कि आप कैसे इलाज करना चाहते हैं।



8. सीमाओं में हमेशा सलाह देने के बजाय सक्रिय सुनना जैसी चीजें शामिल हैं और आप एक सत्र के दौरान कितनी बात करते हैं-यह ग्राहक का सत्र है। क्लाइंट को आश्वस्त करें कि आपके पास एक गैर-प्रकटीकरण नीति भी है।



9. सीमाओं में ग्राहकों के साथ दोहरे संबंध रखने, ग्राहकों के दोस्त होने, अन्य सेवाओं जैसे बहीखाता या कानूनी सलाह के लिए ग्राहकों के साथ व्यापार करने जैसी चीजें भी शामिल हैं।

मसाज संबंध को बनाए रखने के लिए भूमिकाओं को अलग रखना सबसे अच्छा है, हालांकि एक चिकित्सक / ग्राहक संबंध में उत्पन्न हुई सफल मित्रताएं होती हैं।



10. व्यक्तिगत मुद्दों, धर्म, राजनीति और इस तरह के बारे में अपनी राय अपने तक रखें। आप किसी ग्राहक के शरीर का न्याय करने के लिए नहीं हैं, न ही आहार सलाह या धूम्रपान सलाह प्रदान करते हैं।



11. ट्रांसफ़्रेस और काउंटर ट्रांसफ़्रेस होता है। सभी रिश्ते वास्तव में हस्तांतरण के साथ शुरू होते हैं। मसाज पेशेवरों के रूप में हमें क्या भुगतान किया जाता है, इन गतिशीलता में हमारी भूमिकाओं के बारे में पता होना चाहिए ताकि हम सीमाओं को पार करने और चिकित्सीय संबंध को संरक्षित करने के लिए न सीख सकें।

## मसाज थेरेपी व्यवसाय कैसे शुरू करें

एक मसाज थेरेपिस्ट एक व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ाता है, जो उनके कोमल शरीर के ऊतकों को मैनुअल रूप से हेरफेर करता है। लोग तनाव और चिंता को कम करने के लिए, अपनी मांसपेशियों को आराम करने और अपने शरीर की किसी भी घायल मांसपेशियों या क्षेत्रों के पुनर्वास के लिए मसाज थेरेपिस्ट के पास जाते हैं। आप एक प्रैक्टिसिंग मसाज थेरेपिस्ट हो सकते हैं, जो अपने दम पर बाहर शाखा लगाने के लिए तैयार है या आप पेशे में नए हो सकते हैं और अपना खुद का व्यवसाय शुरू करना चाह रहे हैं। यद्यपि मसाज थेरेपिस्ट के रूप में अपना खुद का व्यवसाय शुरू करना एक बड़ा कदम हो सकता है, कई मसाज थेरेपिस्ट खुद के लिए काम करते हैं, क्योंकि यह आपको एक लचीला काम करने और अपने लाभ को अधिकतम करने की अनुमति देता है।



## भाग 1. आवश्यक प्रमाणपत्र और लाइसेंस प्राप्त करना



1. अपनी मसाज चिकित्सा प्रमाणन पूरा करें: इससे पहले कि आप एक मसाज चिकित्सा व्यवसाय शुरू कर सकें, आपको मसाज चिकित्सा प्रशिक्षण पूरा करने और प्रमाण के रूप में एक प्रमाण पत्र प्राप्त करने की आवश्यकता होगी, जब आपने आवश्यक पाठ्यक्रम पूरा कर लिया हो। मसाज थेरेपी अभ्यास में एक सर्टिफिकेशन को मसाज इंडस्ट्री में एंट्री-लेवल योग्य माना जाता है। आप चिकित्सीय मसाज और बाँडीवर्क (एनसीबीटीएमबी) के लिए राष्ट्रीय प्रमाणन बोर्ड के माध्यम से प्रमाणन प्राप्त कर सकते हैं।

- कई अलग-अलग प्रकार की मसाज थेरेपी हैं जिन पर आप ध्यान केंद्रित कर सकते हैं और विशेषज्ञ हैं, जैसे कि रेमेडियल मसाज थेरेपी या स्पोर्ट्स मसाज थेरेपी। यद्यपि आप कुछ विशेष करने का निर्णय ले सकते हैं, आपको मसाज की आवश्यक तकनीकों पर व्यापक प्रशिक्षण में प्रमाणित होना चाहिए और अनुभव प्राप्त करने के लिए क्लिनिक में प्रैक्टिकम घंटे होने चाहिए।
- अमेरिका में अधिकांश राज्यों को प्रमाणित मसाज थेरेपिस्ट के रूप में पंजीकरण करने के लिए प्रमाणन और लाइसेंस की आवश्यकता होती है। अलास्का, कंसास, मोंटाना, ओक्लाहोमा और व्योमिंग एकमात्र ऐसे राज्य हैं जो मसाज थेरेपिस्ट को विनियमित नहीं करते हैं।



2. एक व्यापार लाइसेंस के लिए आवेदन करें: आपको व्यवसाय लाइसेंस की आवश्यकता होने पर निर्धारित करने के लिए व्यापार रजिस्टर पर अपने स्थानीय राज्य कानूनों की जांच करनी चाहिए। यदि आप मसाज चिकित्सा सेवाओं के अलावा मसाज चिकित्सा उत्पाद बेचते हैं तो कुछ राज्यों को आपको व्यवसाय लाइसेंस प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। एक प्रमाणित थेरेपिस्ट के रूप में, आपको "आर्ट ऑफ़ हीलिंग" लाइसेंस प्राप्त करने की आवश्यकता हो सकती है।

आप राज्य के राजस्व और उपभोक्ता मामलों के विभाग, काउंटी क्लर्क, सिटी हॉल, या आपके राज्य या प्रांत में मसाज चिकित्सा के लिए नियामक एजेंसी से बात करके व्यावसायिक लाइसेंस के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

- अपने राज्य या क्षेत्र में आवश्यक लाइसेंस कानूनों के बारे में अधिक विस्तृत जानकारी के लिए अपने स्थानीय लघु व्यवसाय संघ तक पहुंचें, क्योंकि वे अक्सर आपको बता सकते हैं कि आपके व्यवसाय के प्रकार के बारे में क्या है।
- एसोसिएटेड बॉडीवर्क मसाज प्रोफेशनल्स (एबीएमपी) अपने सदस्यों को राज्य द्वारा लाइसेंसिंग आवश्यकताओं के बारे में जानकारी देता है।



3. एक मसाज चिकित्सा संघ में शामिल हों: मसाज चिकित्सा संघ अन्य थेरेपिस्ट और व्यवसाय के मालिकों के साथ नेटवर्क का एक अच्छा तरीका है। वे अक्सर अपने सदस्यों को व्यावसायिक सलाह, प्रमाणन और लाइसेंसिंग की जानकारी और अन्य अवसरों जैसे लाभों की पेशकश करते हैं। कुछ के रूप में समाजों में शामिल होने के लिए सदस्यों को भुगतान करने की आवश्यकता होती है, जैसे एसोसिएटेड बॉडीवर्क मसाज प्रोफेशनल्स (एएमबीपी) और अन्य के पास सदस्यता शुल्क नहीं होता है।



4. दायित्व बीमा प्राप्त करें: एक मसाज थेरेपी व्यवसाय के मालिक के रूप में, आप अपने ग्राहकों से किसी भी देयता को कवर करने के लिए जिम्मेदार होंगे। आप अपने ग्राहकों के साथ तीव्रता से और सहजता से काम कर रहे होंगे, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप उस घटना में खुद की रक्षा करें, जिस पर आप ग्राहक द्वारा क्षति का दावा या आपके बीमा पर समस्याओं को लेकर मुकदमा दायर कर सकते हैं।

देयता बीमा प्राप्त करना सुनिश्चित करता है कि आप सुरक्षित हैं और अदालत में मुकदमा लड़ना बर्दाश्त कर सकते हैं।

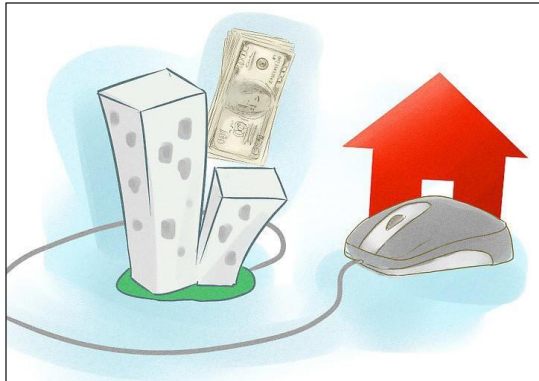
- साथ ही, एक स्व-नियोजित व्यक्ति के रूप में, आपको अपना स्वयं का स्वास्थ्य बीमा कवरेज प्रदान करना होगा। आप विकलांगता बीमा में भी निवेश करना चाहते हैं, जो आपके घायल होने की स्थिति में आपकी रक्षा करेगा और काम नहीं कर सकता है।

## भाग 2. एक व्यवसाय योजना बनाना



1. अपने व्यवसाय का नाम चुनें: एक बार जब आप आवश्यक प्रमाणीकरण और लाइसेंसिंग को हल कर लेते हैं, तो आपको अपना व्यवसाय नाम निर्धारित करना होगा। आपका व्यवसाय नाम ब्रांडिंग के रूप में कार्य करेगा, क्योंकि यह आपके व्यवसाय कार्ड पर मुद्रित किया जाएगा और यह स्पष्ट रूप से आपकी वेबसाइट और आपके सोशल मीडिया अकाउंट्स पर बताया जाएगा। व्यवसाय के नामों के लिए कम से कम दो से तीन विकल्पों के साथ आएं, एक नाम पहले से ही एक मौजूदा व्यवसाय द्वारा लिया गया है।

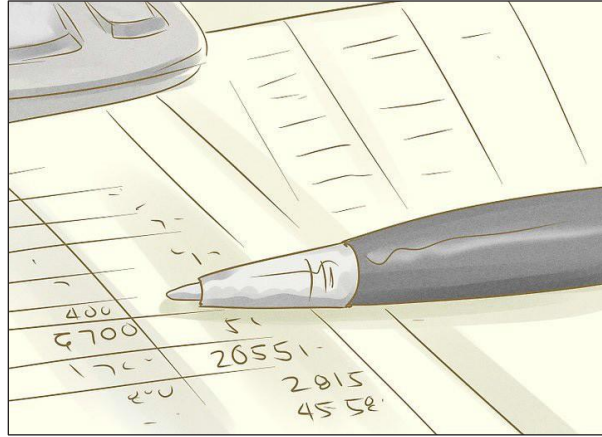
- आप अपने गिवन नेम को आपके व्यवसाय के नाम के रूप में उपयोग करना चाह सकते हैं, यह देखते हुए कि यह एक असामान्य या अनूठा नाम है। यदि आप एक छोटे से शहर या क्षेत्र में रहते हैं तो यह नाम "कैरोल लम्बोर्ट द्वारा मसाज" नहीं लिया जाएगा, लेकिन "कैरोल द्वारा मसाज" जैसा नाम पहले ही लिया जा सकता है।
- व्यवसाय का ऐसा नाम चुनने का प्रयास करें जो आपके लिए अद्वितीय हो, लेकिन याद रखने और पढ़ने में भी आसान हो। आप एक विषय या विचार पर ध्यान केंद्रित करने का निर्णय ले सकते हैं जो मसाज थेरेपी से संबंधित है, जैसे कि "आराम" "शांत" "पुनर्वास" या "रिलीज करना"। किसी मौजूदा व्यावसायिक नाम के साथ अतिव्याप्ति से बचने के लिए, आप तब इस विषय को वैयक्तिकृत करना चाह सकते हैं, इसलिए यह आपके लिए एकवचन है। उदाहरण के लिए, "कैरल लम्बोर्ट के साथ आराम" या "लम्बोर्ट काल्मिंग मसाज"।



2. यह तय करें कि आप घर से या किसी दफ्तर से काम करने जा रहे हैं: कई मसाज थेरेपिस्ट अपने घर से काम करते हैं और अपने ग्राहकों की सेवा करते समय घर का दौरा करते हैं।

हालांकि, आप यह तय कर सकते हैं कि आप एक अलग कार्यालय स्थान स्थापित करना चाहते हैं, जहां आप साइट पर ग्राहकों की सेवा कर सकें।

- घर से काम करने का मतलब है कि आपके पास कम स्टार्ट अप लागत और बहुत कम ओवरहेड लागत होगी, क्योंकि अधिकांश लाभ आपके किराए या भवन के रखरखाव के लिए होगा। हालांकि, आपको ग्राहकों को बुकिंग से लेकर स्टॉकिंग सप्लाई तक, अपने मसाज थैरेपी की आपूर्ति करने के लिए और अपने ग्राहकों के घरों से कई काम करने होंगे। आपको अपने व्यावसायिक दस्तावेजों को व्यवस्थित रखने के लिए एक अतिरिक्त कमरे में एक घर कार्यालय स्थापित करने की आवश्यकता होगी।
- किसी स्थान को किराए पर देने या पट्टे पर देने से अधिक ओवरहेड लागत और स्टार्ट-अप लागत की आवश्यकता होगी। हालांकि, यह आपको एक बार में अधिक ग्राहकों को सेवा देने की अनुमति देगा और संभवतया अपने दम पर काम करने की तुलना में अधिक लाभ कमाएगा। आप एक व्यवसाय भागीदार को लेने का निर्णय ले सकते हैं ताकि आप अपने ग्राहक सूची को जोड़ सकें या स्थान पर काम करने के लिए अन्य चिकित्सक को नियुक्त कर सकें।



3. अपने स्टार्ट-अप खर्चों को रेखांकित करें: आपकी व्यवसाय योजना में कई बड़े खर्चों को शामिल करने के लिए पर्याप्त पूंजी या स्टार्ट-अप फंड होना चाहिए:

- व्यवसाय व्यय: यदि आप किसी स्थान को किराए पर या पट्टे पर दे रहे हैं, तो आपको अपने मासिक किराए और रखरखाव के खर्च के लिए बजट की आवश्यकता होगी। आपको फोन लाइन, इंटरनेट कनेक्शन, बिजली और हीटिंग जैसे अन्य बिलों पर भी विचार करना होगा। यदि आप एक घर कार्यालय का उपयोग कर रहे हैं, तो आपको अपने व्यवसाय के लिए एक अलग फोन लाइन के लिए बजट की आवश्यकता हो सकती है।
- संचालन व्यय: ये वे खर्च होते हैं, जो आपके व्यवसाय के दिन-प्रतिदिन के संचालन के लिए आवश्यक होते हैं। आपके पास एक वेब डिज़ाइनर या ग्राफिक डिज़ाइनर के रूप में काम करने का खर्च हो सकता है जिसे आप मार्केटिंग के लिए नियुक्त करते हैं, अपने कर को दर्ज करने के लिए एक एकाउंटेंट या अपने नए अभ्यास के साथ आपकी मदद करने के लिए अनुबंध पर एक मसाज थैरेपिस्ट पेशेवर। आपके पास सामग्री के रूप में परिचालन व्यय भी हो सकते हैं, जैसे कि आपके वित्त और मसाज चिकित्सा सामग्री के लिए एक लेज़र जैसे लोशन, क्रीम, तैलियाँ, कंबल और अन्य मसाज आपूर्ति। आपको प्रत्येक संभावित संचालन आइटम को सूचीबद्ध करना चाहिए, जिसके बारे में आप सोच सकते हैं, भले ही वह बाद में उपयोग में न आए, यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप अपने बजट में सब कुछ कवर कर सकते हैं।
- वन-टाइम व्यय: इन्हें "पूंजी" खर्च माना जाता है, जिसे आप केवल एक बार अपने व्यवसाय में निवेश के रूप में खरीदते हैं। यदि आपके पास एक कार्यालय स्थान है, तो यह स्वागत क्षेत्र और मसाज कक्ष या बुकिंग ग्राहकों के लिए कंप्यूटर के लिए फर्नीचर हो सकता है।

यदि आप घर से काम करते हैं, तो आप उन विद्युतीय उपकरणों में निवेश करने का निर्णय ले सकते हैं जिनका उपयोग आप मुख्य रूप से अपने व्यवसाय के लिए करेंगे। आपको अपने कार्यालय स्थान के लिए मसाज की कुर्सियों या आपके द्वारा अपने ग्राहकों के घरों तक ले जाने वाली पोर्टेबल मसाज कुर्सी में निवेश करने की भी आवश्यकता होगी।

- विपणन व्यय: यह आपकी व्यावसायिक वेबसाइट के लिए वेब डिज़ाइनर शुल्क, आपके ब्रोशर और व्यवसाय कार्ड को डिज़ाइन करने के लिए ग्राफिक डिज़ाइनर शुल्क या अन्य विज्ञापन जो आप व्यापार उत्पन्न करने के लिए निवेश करते हैं, ये वे हो सकते हैं। विपणन अपने ग्राहकों के निर्माण और एक छोटे व्यवसाय के रूप में लाभदायक रहने के लिए एक आवश्यक उपकरण है।



4. यदि आवश्यक हो तो व्यवसाय ऋण के लिए आवेदन करें: एक बार जब आप अपनी व्यवसाय योजना तैयार कर लेते हैं और अपने सभी खर्चों को दरकिनार कर लेते हैं, तो आपको स्टार्ट-अप पूंजी की अच्छी समझ होनी चाहिए, जिसके लिए आपको अपने व्यवसाय को जमीन पर उतारना होगा। इसके बाद आप अपने खुद के फंड, किसी निवेशक के फंड के खिलाफ या अपने बैंक से एक छोटे व्यवसाय ऋण के लिए आवेदन करने के लिए आधार रेखा के रूप में उपयोग कर सकते हैं।

- कई बैंकों को एक व्यावसायिक योजना और अन्य वित्तीय दस्तावेजों की आवश्यकता होगी ताकि आप व्यवसाय ऋण के लिए विचार कर सकें। यदि आप अपने बैंक से व्यावसायिक ऋण के लिए अर्हता प्राप्त नहीं करते हैं, तो आप अन्य बैंकों में आवेदन करना चाहते हैं।
- आप उन निवेशकों से बात करने पर भी विचार कर सकते हैं, जो आपके व्यवसाय में निवेश करने में रुचि रखते हैं। उन्हें समझाने के लिए अपनी व्यावसायिक योजना का उपयोग करें कि आपका व्यवसाय व्यवहार्य है और उनके लिए एक सार्थक निवेश है।

### भाग 3. ग्राहक ढूँढना और पुनः प्राप्त करना

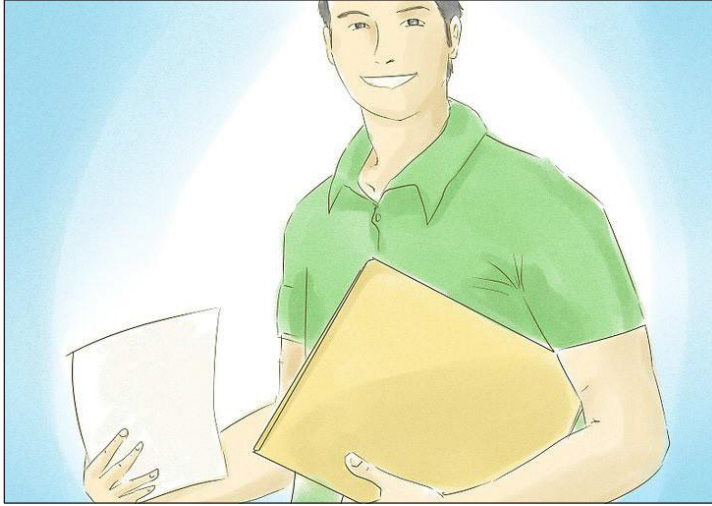


1. अपने व्यवसाय के लिए एक वेबसाइट बनाएं: कई मसाज थेरेपिस्ट अपनी वेबसाइट का उपयोग ग्राहकों के साथ संवाद करने, ग्राहकों को बुक करने और नए ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए करते हैं।

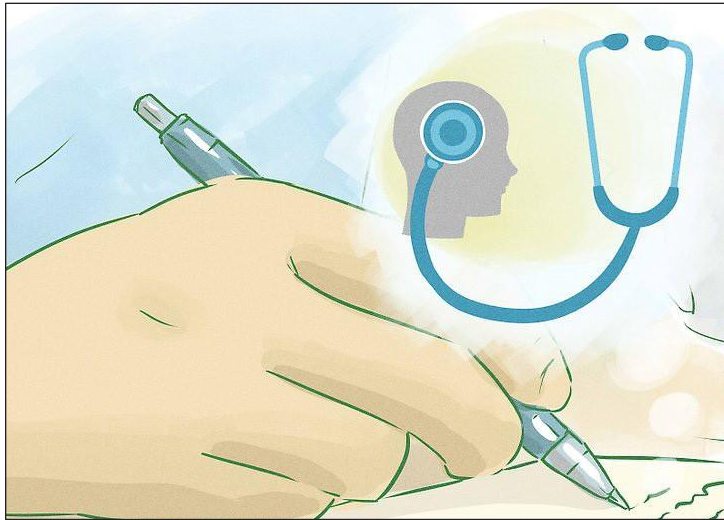


वेबसाइट को कला की कल्पना या स्थिति नहीं होना चाहिए। इसके बजाय, एक मूल वेबसाइट के लिए जाएं जो आपके व्यवसाय का नाम, आपके प्रमाणपत्र, आपके द्वारा दी जाने वाली सेवाओं और मसाज थेरेपी के लिए आपके अद्वितीय दृष्टिकोण को दर्शाती है।

- आप अपनी वेबसाइट बनाने के लिए एक वेब डिज़ाइनर को नियुक्त कर सकते हैं, या Wordpress.com या Squarespace.com जैसी मूल वेबसाइट डिज़ाइन प्रोग्रामों का उपयोग करके अपनी खुद की वेबसाइट बना सकते हैं।
- फिर आप अपनी वेबसाइट को फेसबुक, इंस्टाग्राम और ट्विटर जैसे सोशल मीडिया अकाउंट्स के साथ जोड़ सकते हैं। आपके व्यवसाय में सटीक जानकारी के साथ एक गूगल प्लस पेज भी होना चाहिए, जो तब दिखाई देता है जब आपका व्यवसाय क्लाइंट्स द्वारा गूगल किया जाता है।



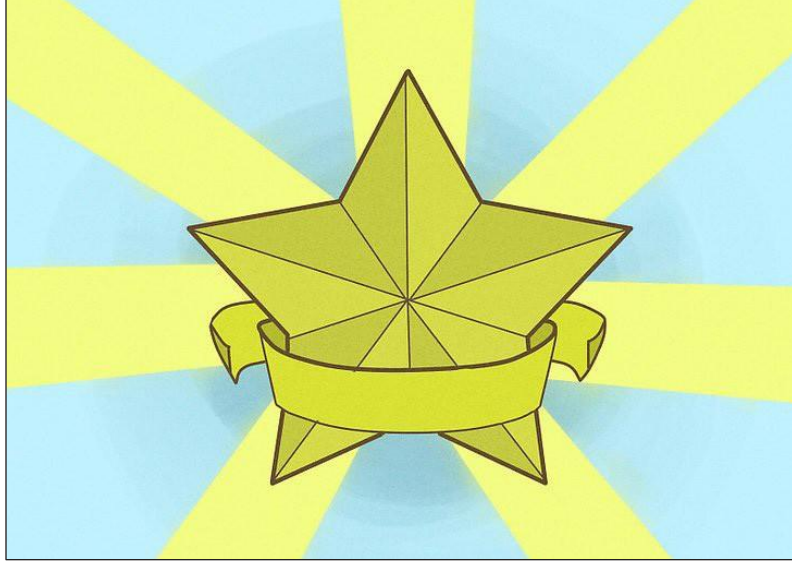
2. अपने समुदाय में फ्लायर्स बाँटें: यद्यपि यह पुराने जमाने के विपणन के साथ अपने समुदाय को लक्षित करने के लिए पुराने जमाने के लिए लाभदायक लग सकता है। स्थानीय कॉफी की दुकानों और सामुदायिक केंद्रों के आसपास जाएं और पूछें कि क्या आप अपने नए मसाज थेरेपिस्ट व्यवसाय के बारे में फ्लायर्स पोस्ट कर सकते हैं। इससे आपको अपने क्षेत्र में व्यवसाय विकसित करने में मदद मिलेगी और बोलचाल के माध्यम से विपणन में बढ़ोत्तरी होगी।



3. अपने देश में स्वास्थ्य निधियों के साथ अपने व्यवसाय को पंजीकृत करें: आपके कुछ ग्राहक अपनी कंपनी के स्वास्थ्य कोष या सरकारी स्वास्थ्य कोष से अपनी मसाज का दावा करना चाहते हैं, ताकि वे छूट प्राप्त कर सकें।

आपको प्रत्येक स्वास्थ्य निधि से संपर्क करके और एक आवेदन पत्र भरकर अपने ग्राहकों को यह विकल्प उपलब्ध कराना होगा। फिर आपको एक प्रदाता संख्या मिलेगी जिसे आप अपने ग्राहकों की छूट पर उपयोग कर सकते हैं ताकि उन्हें अपनी मसाज का दावा करने की अनुमति मिल सके।

- अपने ग्राहकों को इस विकल्प की पेशकश करने से संभवतः आपके व्यवसाय को ग्राहकों के लिए अधिक आकर्षक लगता है और उन्हें आपकी सेवाओं के लिए आपके पास वापस आना होता है।



4. मौजूदा क्लाइंट्स से रिवार्ड रेफरल्स दें: अपने ग्राहकों को अपनी सेवाओं का उपयोग जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए, आप एक पुरस्कार कार्यक्रम शुरू कर सकते हैं, जहां आपके ग्राहकों को एक बार निश्चित संख्या में बुकिंग करने या एक निश्चित राशि खर्च करने पर छूट या बोनस उपचार मिलता है। आप एक रेफरल प्रोग्राम भी सेट कर सकते हैं जहां क्लाइंट को पुरस्कृत किया जाता है, यदि वे आपके व्यवसाय के लिए किसी मित्र को संदर्भित करते हैं।

- पुरस्कार कार्यक्रमों का उपयोग करना अपने ग्राहकों को बनाए रखने और नए ग्राहकों को आकर्षित करने का एक सरल और सीधा तरीका हो सकता है। हालांकि, आपको इन कार्यक्रमों पर बहुत अधिक झुकाव नहीं करना चाहिए, क्योंकि आपकी मसाज थेरेपी सेवाएं आपके ग्राहकों से वापस आने को सही ठहराने के लिए पर्याप्त मजबूत होनी चाहिए।

## मसाज थेरेपी में पेशेवर लाइसेंस कैसे प्राप्त करें

एक लाइसेंस प्राप्त मसाज चिकित्सक बनने से आपको एक पुरस्कृत करियर बनाने का अवसर मिल सकता है, जहां आप लोगों को आराम करने और दैनिक आधार पर कराहने और दर्द से छुटकारा पाने में मदद कर सकेंगे। हालांकि, मसाज थेरेपी लगभग सभी राज्यों में होती है, एक भारी विनियमित क्षेत्र है। लाइसेंस प्राप्त करने के लिए कदम उठाने से पहले, तय करें कि क्या यह एक ऐसा करियर है जिसे आप वास्तव में समय बिताना चाहते हैं। यदि आपको लगता है कि यह है, तो आपको शिक्षित होने, कमाने और लाइसेंस या प्रमाणपत्र प्राप्त करने की आवश्यकता होगी जो आपके राज्य को आवश्यकता हो सकती है और नौकरी ढूँढे या अपना खुद का व्यवसाय खोलें।

## भाग 1. करियर पर शोध करना



1. तय करें कि क्या यह आपके लिए सही करियर है। एक मसाज थेरेपिस्ट बनना एक पुरस्कृत करियर हो सकता है। यह आपको दैनिक आधार पर कई लोगों की मदद करने की अनुमति देता है, और आपको सकारात्मक तरीके से लोगों से जुड़ने की अनुमति देता है। हालांकि, व्यक्तिगत संपर्क की यह डिग्री सभी के लिए नहीं हो सकती है। इस बारे में सोचें कि क्या आप इस तरह के कार्य को दिन और रात में करने में सहज होंगे या नहीं।

- याद रखें कि आपको संभवतः उन ग्राहकों से निपटना होगा जो सोचते हैं कि मसाज थेरेपिस्ट "अतिरिक्त" सेवाएं प्रदान करते हैं, जो निश्चित रूप से ऐसा नहीं है। एक पेशेवर चिकित्सक बनने में नैतिकता एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, इसलिए काम के इस पहलू से निपटने के लिए तैयार रहें।
- आपको यह भी ध्यान रखना चाहिए कि मसाज थेरेपिस्ट प्रत्येक दिन कई घंटे अपने पैरों पर बिताते हैं। यह कुछ के लिए बहुत थकाऊ हो सकता है, इसलिए इस वास्तविकता के लिए तैयार रहें।

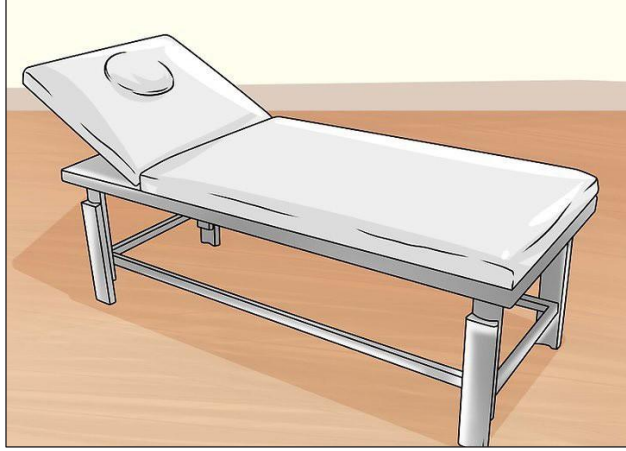


2. पता करें कि क्या वेतन आपके लिए सही है। बड़ी संख्या में कारकों के आधार पर एक मसाज थेरेपिस्ट कितना बदलाव कर सकता है। हालांकि, इस पेशे के लिए औसत वेतन \$ 18.00 / घंटा है। क्या यह आपको जीवनशैली में बनाए रखने के लिए पर्याप्त है, जिसे आप चाहते हैं?

- याद रखें कि आप कितना कमाते हैं, यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपके पास कितने ग्राहक हैं और यह कि कई कारकों के आधार पर, आपके पास पूरे वर्ष में अलग-अलग समय पर कम या ज्यादा ग्राहक हो सकते हैं।
- ध्यान रखें कि करियर चुनने के लिए पैसा सबसे बड़ा कारण नहीं होना चाहिए। आपको कुछ ऐसा चुनना चाहिए जिसके बारे में आप भावुक हों और आपको दिन और रात काम करने में मज़ा आए।



हालांकि, मसाज थेरेपिस्ट के वेतन पर आप जीवित रह सकते हैं या नहीं, इसका यथार्थवादी विचार होना भी जरूरी है।



3. इस बारे में सोचें कि आप कहां काम करना पसंद कर सकते हैं। मसाज थेरेपिस्ट कई वातावरण में मौजूद होते हैं। कई लोग अपना निजी अभ्यास खोलते हैं, जबकि अन्य अस्पतालों, चिकित्सा क्लीनिकों, हेल्थ क्लबों या यहां तक कि कूज शिप्स पर भी काम करना पसंद करते हैं।

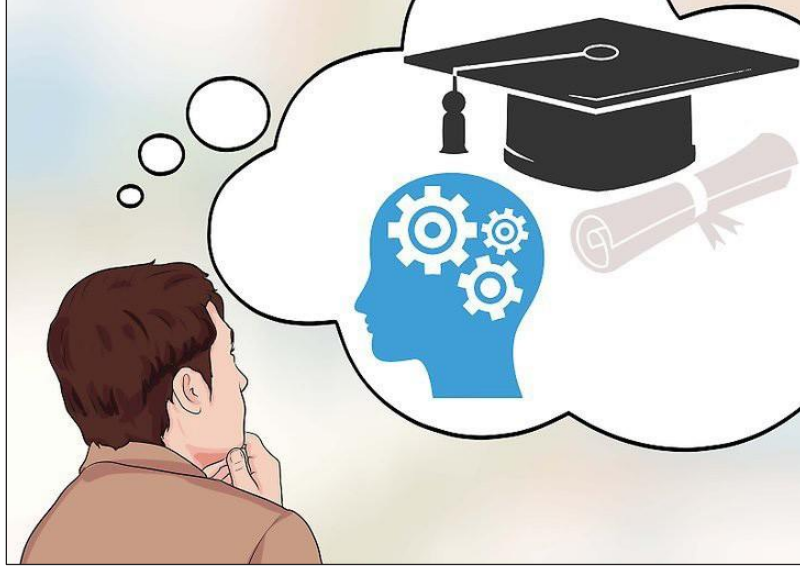
- क्या आप बहुत यात्रा करना चाहते हैं? यदि ऐसा है, तो कूज शिप पर काम करने जैसा कुछ करने से आप दुनिया की यात्रा करते हुए भी अपना जीवनयापन कर सकेंगे।

## भाग 2. एक मान्यता प्राप्त मसाज थेरेपी कार्यक्रम में भाग लेना



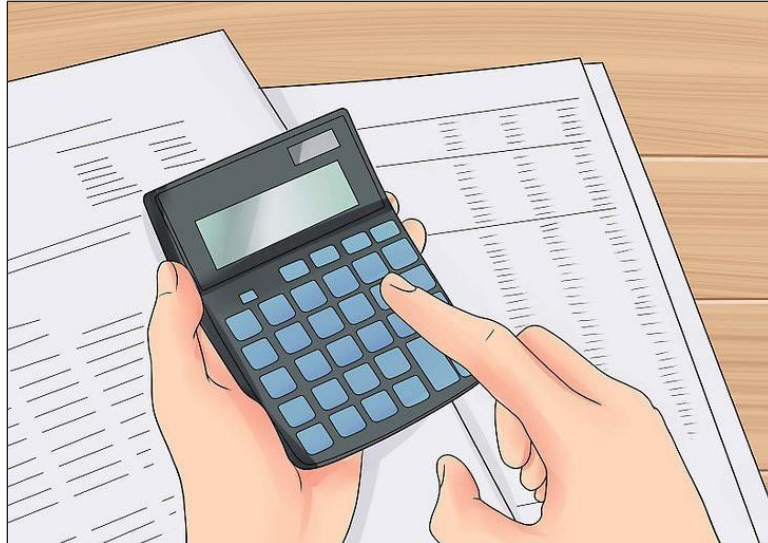
1. एक मान्यता प्राप्त कार्यक्रम के लिए खोजें: संयुक्त राज्य में लगभग 300 मान्यता प्राप्त कार्यक्रम हैं। प्रत्यायन संयुक्त राज्य अमेरिका के शिक्षा विभाग (यूएसडीई) द्वारा प्रदान किया जाता है, लेकिन कई अतिरिक्त मान्यता प्राप्त निकाय हैं, जिनमें शामिल हैं: मसाज थेरेपी प्रत्यायन (सीओएमटीए) पर आयोग, कॉस्मेटोलॉजी कला और विज्ञान के राष्ट्रीय मान्यता आयोग (एनएसीसीएएस) प्रत्यायन, करियर स्कूलों और कॉलेजों के प्रौद्योगिकी आयोग (एसीसीएससीटी), और स्वास्थ्य शिक्षा स्कूलों (एवीएचईएस) के प्रत्यायन ब्यूरो।

- यह समझने के लिए कि कौन सा मान्यता प्राप्त निकाय आपके लिए सबसे अधिक प्रासंगिक है, यह उस स्थिति के लिए आवश्यकताओं को देखना सबसे अच्छा है जिसमें आप काम करने की योजना बनाते हैं।



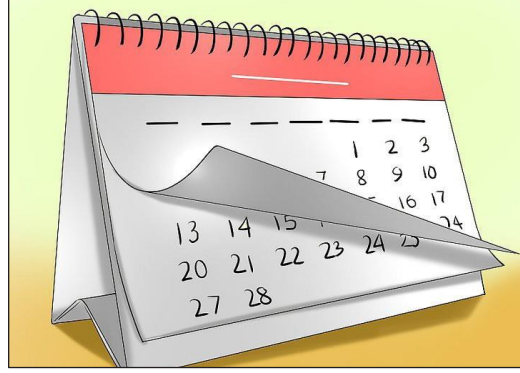
2. न्यूनतम आवश्यकताओं को पूरा करें: अधिकांश मसाज थेरेपी कार्यक्रमों के लिए आपको केवल एक उच्च विद्यालय डिप्लोमा की आवश्यकता होगी, लेकिन कुछ यह पसंद कर सकते हैं कि आपके पास समग्र चिकित्सा, शरीर रचना विज्ञान, शरीर विज्ञान या जीव विज्ञान के साथ अतिरिक्त अनुभव हो।

- आवेदन करने से पहले आप जिस भी कार्यक्रम में रुचि रखते हैं, उसकी न्यूनतम आवश्यकताओं का पता लगाना सुनिश्चित करें। यदि आप न्यूनतम आवश्यकताओं को पूरा नहीं करते हैं, तो आप आवेदन करने में अपना समय बर्बाद कर रहे हैं।



3. लागत पर विचार करें: इससे पहले कि आप कोई प्रोग्राम चुनें, जानें कि आप लागतों को कैसे कवर करेंगे। कई कारकों पर निर्भर करते हुए, प्रमाणीकरण प्राप्त करने के लिए आपका प्रोग्राम \$ 6,000 से \$ 11,000 के बीच खर्च करा सकता है और इसमें मसाज टेबल या टेक्स्ट बुक्स जैसी विविध लागत शामिल हो सकती है या नहीं भी।

- कई मान्यता प्राप्त कार्यक्रम वित्तीय सहायता प्रदान करने में सक्षम होते हैं, इसलिए किसी भी ऐसे कार्यक्रम के बारे में पूछताछ करना सुनिश्चित करें जिसमें आप संभावित रूप से रुचि रखते हैं।



4. कार्यक्रम की अवधि पर विचार करें: एक कार्यक्रम कितने समय तक चलता है, यह इस बात पर निर्भर करेगा कि कार्यक्रम के दौरान आपको कितने घंटे का प्रशिक्षण प्राप्त होगा। लगभग सभी राज्यों में न्यूनतम प्रशिक्षण घंटों की संख्या होती है जो आमतौर पर 330 से 1,100 घंटे के बीच होती है। इसका मतलब है कि आपके कार्यक्रम को काम करने के योग्य होने से पहले आपको सप्ताह या अधिकतम दो साल लग सकते हैं।



5. ऐसा कार्यक्रम चुनें जो आपकी आवश्यकताओं के अनुसार हो: विभिन्न कार्यक्रमों में विभिन्न प्रकार की मसाज थेरेपी हो सकती हैं, जिन पर वे ध्यान केंद्रित करते हैं। जबकि लगभग सभी मान्यता प्राप्त कार्यक्रमों में मुख्य शैक्षिक आवश्यकताएं होंगी जो आपको पूरी करनी चाहिए, यदि आप एक विशिष्ट प्रकार की मसाज में रुचि रखते हैं, तो ऐसे स्कूल की तलाश करें जो आपको अपने लक्ष्यों को पूरा करने में मदद करेगा।

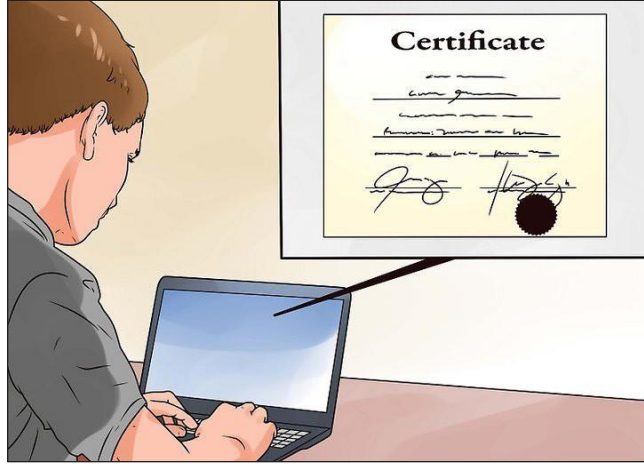
- उदाहरण के लिए, यदि आप स्पोर्ट्स मसाज में रुचि रखते हैं, तो आप एक ऐसे कार्यक्रम की तलाश कर सकते हैं जो इस प्रकार की मसाज पर केंद्रित हो या जो आपको इस प्रकार की मसाज करने में अतिरिक्त घंटे लगाने की अनुमति देगा।



6. सभी पाठ्यक्रम कार्य पूरा करें: न केवल आप अपने कार्यक्रम के दौरान मसाज देना सीखेंगे, आप अन्य चीजें भी सीखेंगे।

आपको अपना काम अच्छी तरह से करने के लिए मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान के बारे में सीखना होगा, लेकिन आप यह भी सीख सकते हैं कि अपना खुद का व्यवसाय, स्वच्छता, पेशेवर नैतिकता, मसाज चिकित्सा की सीमाएं आदि कैसे चलाएं।

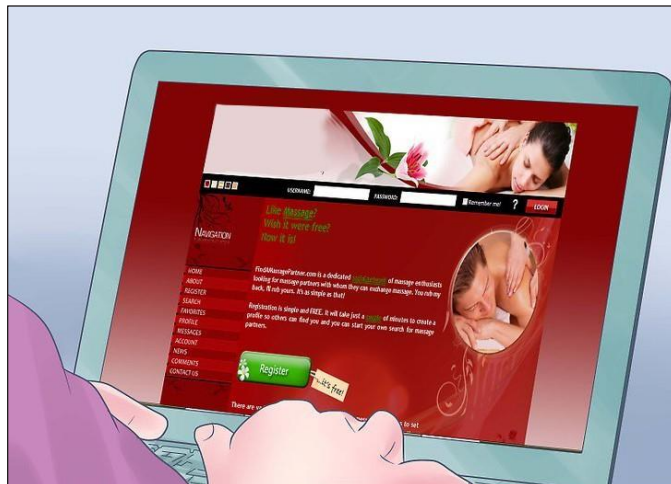
- यदि किसी भी बिंदु पर आप अपने आप को अपने कार्यक्रम में सफल होने के लिए संघर्ष करते हुए पाते हैं, तो अपने शिक्षकों से तुरंत संपर्क करें। वे शायद आपको समझने में मदद करने के लिए तरीके दे सकते हैं, और किसी भी पाठ्यक्रम के काम के साथ रख सकते हैं। यदि आप गंभीरता से पीछे हट जाते हैं, और मदद नहीं मांगते हैं, तो आप कार्यक्रम को विफल कर सकते हैं।



7. अपने राज्य की आवश्यकताओं को पूरा करें: एक बार जब आप अपना कार्यक्रम पूरा कर लेते हैं, तो आपको अपने राज्य में लाइसेंस / प्रमाणन आवश्यकताओं को पूरा करना होगा। लगभग सभी अमेरिकी राज्यों में कुछ पुनर्मिलन होते हैं। यहां अपने राज्यों की आवश्यकताओं को देखें।

- ज्यादातर मामलों में, आपको मसाज और बाँडीवर्क (एनसीबीटीएमबी) या मसाज और बाँडीवर्क लाइसेंसिंग परीक्षा (एमबीलेक्स) में नेशनल सर्टिफिकेशन परीक्षा देनी होगी, जो कि फेडरेशन ऑफ स्टेट मसाज थेरेपी वाइर्स द्वारा आयोजित एक परीक्षा होती है।

### भाग 3. काम ढूँढना



1. विचार करें कि आप कहां काम करना चाहते हैं: यदि आपने पहले कभी कोई व्यवसाय नहीं चलाया है, तो कुछ महीनों या वर्षों के लिए पहले से स्थापित मसाज थेरेपी क्लिनिक में काम करना एक अच्छा विचार हो सकता है।

यह आपको एक अच्छा विचार देगा कि मसाज थेरेपी व्यवसाय के दैनिक चलने के बारे में क्या अपेक्षा की जाए।

- कई श्रृंखला मसाज प्रतिष्ठान हैं, जो पूरे अमेरिका में पाँप अप कर रहे हैं। अपने शहर में मसाज थेरेपी के लिए इंटरनेट पर खोजें और आपके उनमें से कुछ के पार आने की संभावना है।



2. जिम और हेल्थ क्लबों को देखें: कुछ अनुभव हासिल करने का एक और तरीका हेल्थ क्लब में एक स्थिति की तलाश करना है। कई हेल्थ क्लब उनकी सदस्यता के हिस्से के रूप में मसाज प्रदान करते हैं।

- यदि आप एथलीटों के लिए मसाज करने में रुचि रखते हैं तो यह आपके लिए विशेष रूप से दिलचस्प हो सकता है। यद्यपि हर कोई जो हेल्थ क्लब में एक मसाज प्राप्त करता है, वह एक एथलीट है, आप अधिक ग्राहकों के साथ आ सकते हैं जो एक स्पोर्ट्स क्लब रिकवरी कार्यक्रम के हिस्से के रूप में मसाज का उपयोग करते हैं।



3. अपना खुद का मसाज थेरेपी व्यवसाय शुरू करें: हालांकि संभवतः सबसे अधिक काम करने वाला विकल्प है, अपना खुद का व्यवसाय खोलने से आपको काम करने पर बहुत अधिक नियंत्रण मिलेगा, आप कितना पैसा कमा सकते हैं और आप किस तरह की सेवाएं प्रदान करते हैं।

- हालांकि जागरूक रहें, कि आपको अपना व्यवसाय स्थापित करने में महत्वपूर्ण समय बिताने की आवश्यकता होगी। मसाज थेरेपिस्ट राज्य की अन्य आवश्यकताओं, जैसे स्वास्थ्य प्रमाण पत्र, स्वास्थ्य निरीक्षण, आदि के अलावा अन्य छोटे व्यवसाय के मालिकों के समान ही कई चुनौतियों का सामना करेंगे।



## चोट से कैसे बचें

जो कोई भी अपने हाथों से सघन रूप से काम करता है, उसे अपनी बाहों, कलाई, अंगूठे और उंगलियों को घायल करने का खतरा होता है। दुर्भाग्य से, मसाज थेरेपिस्ट कोई अपवाद नहीं हैं। बाजुओं और हाथों को केवल समय की विस्तारित अवधि में भारी काम का सामना करने के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया है, और दोहराए जाने वाले कार्यों से कार्पल टनल सिंड्रोम, टेनिस एल्बो और अन्य हाथ और कलाई आरएसआई आसानी से हो सकते हैं। मसाज थेरेपिस्टों को यह सिखाया जाना दुर्लभ है कि उनके शरीर की रक्षा कैसे की जाती है और इससे पेशे में असाधारण रूप से उच्च दर की चोट लगती है। फिर भी अच्छी खबर यह है कि यह इस तरह से नहीं है। यदि आप अपने शरीर और हाथों को स्थिति और उपयोग करने का सही तरीका जानते हैं, तो आप एक लंबा और स्वस्थ करियर बना सकते हैं। जब आप गतिशील शरीर के उपयोग के सिद्धांतों को अवशोषित करते हैं तो अपने हाथों की रक्षा करना आसान होता है; बेहतर अभी तक, यह भी अपने ग्राहकों को एक बेहतर इलाज देने में मदद करता है!

### भाग 1. उचित शरीर यांत्रिकी



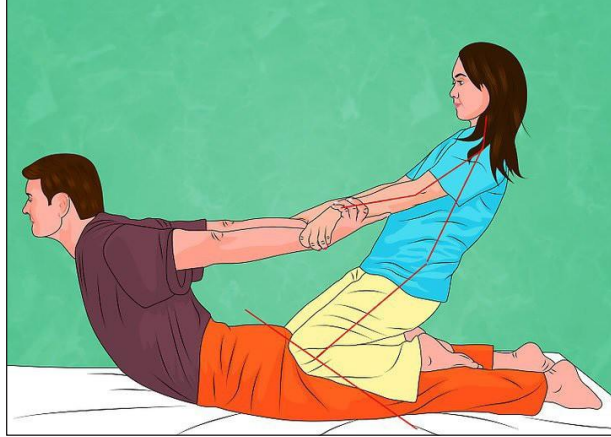
1. काम करते समय अच्छे शरीर यांत्रिकी का उपयोग करें; यह न केवल आपको चोट से बचने में मदद करेगा बल्कि आपको अधिक संवेदनशील और शक्तिशाली स्पर्श का उपयोग करने में सक्षम करेगा। अच्छे शरीर यांत्रिकी को आपके पंजों, पैरों और हारा (पेट) के माध्यम से जमीन के साथ एक मजबूत ऊर्जावान संबंध रखने की आवश्यकता होती है।



2. अपने काम के विषय की ओर अपने पेट को इंगित करें। आपका हारा आमतौर पर आपके काम की दिशा की ओर इंगित होना चाहिए। अपने हारा को एक मजबूत प्रकाश के रूप में कल्पना करें जो चमकता है, जहां आप काम कर रहे हैं।



3. झुके नहीं: कभी भी झुकने के लिए अपनी पीठ को न झुकाएं। ताई ची रुख में आगे की ओर झुकें या यदि आवश्यक हो तो नीचे घुटने टेकें।

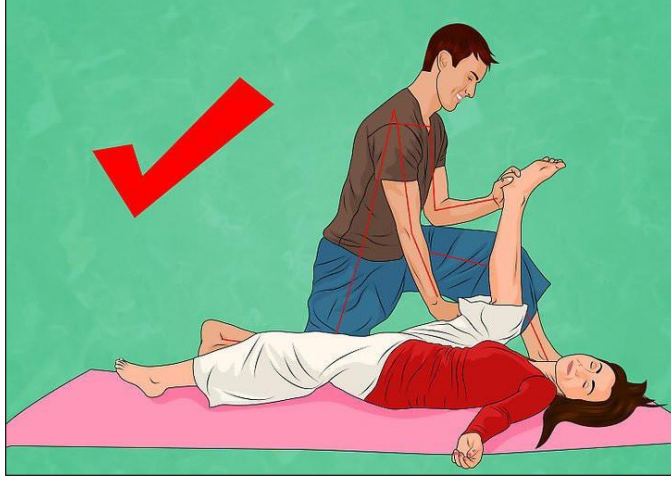


4. अच्छे से काम करने के लिए अपने शरीर के वजन का उपयोग करें, न कि मांसपेशियों की ताकत का: हमेशा याद रखें "झुककर दबाव न डालें।"



5. अपने पेट में सांस लें: हमेशा सांस के साथ दोबारा जुड़कर अपने भीतर के शांत भाग को खोजें।

## भाग 2. मसाज की मुद्रा



1. एक उचित मुद्रा चुनें: काम करते समय, आपका शरीर मुख्य रूप से नीचे वर्णित चार चरणों में से एक में होना चाहिए। एक मसाज स्टॉस का उपयोग एक गतिशील नृत्य होना चाहिए, जो आपको उस समय आपके शरीर के लिए सबसे अच्छा है, इस पर निर्भर करते हुए एक स्थिति से दूसरे स्थान पर प्रवाहित होने की अनुमति देता है।

- फॉरवर्ड टाई ची मुद्रा: एक लंज के समान होती है। विशेष रूप से अपशिष्ट आधारित स्ट्रोक के लिए उपयोगी है। पावर देने के लिए फ्रंट और बैक लेग के बीच वजन ट्रांसफर हो सकता है।
- घोड़े की मुद्रा: पैरों की कूल्हे की चौड़ाई और पैर मुड़े हुए। सुनिश्चित करें कि तनाव को रोकने के लिए मिडियली के बजाय घुटनों को रोल आउट करें।
- नीलिंग टाई ची मुद्रा: यह अच्छा शरीर यांत्रिकी बनाए रखने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है, जब आपको खड़े होने की अनुमति देने की तुलना में निचले स्तर पर होना चाहिए।
- बैठे हुए: पैरों को अलग रखें और दोनों पैर जमीन से मजबूती से जोड़ें। निश्चित करें कि आपकी खुद की रीढ़ की हड्डी झुकी हुई नहीं हो।



2. काम करने के दौरान स्थानांतरित करने और नृत्य करने का अवसर लें: कुछ अच्छा संगीत बजाएं, अपने कूल्हों को हिलाएं और आनंद लें!



### भाग 3. सांस का सही उपयोग करना



1. शांत रहने के लिए सांस का उपयोग करें: सांस आपको शांत करने, खुद को जमीन पर रखने और काम करते समय अपने इरादे और दबाव को गहरा करने में मदद करने के लिए एक बढ़िया उपकरण है। मसाज करते समय अपनी सांस और शरीर की नियमित रूप से जांच करने की आदत डालें; आप पाएंगे कि तनाव के क्षणों में, आप अपनी सांस रोककर अपने पूरे शरीर को तनाव में रखेंगे। "सांसों के बीच की जगह", अर्थात्, सांस लेने से पहले और सांस छोड़ने के बाद, "कम अधिक है" की शक्ति को याद दिलाने के लिए थोड़ा रुकें।

- आप केवल अपने पैरों और हाथों के माध्यम से पृथ्वी से ऊपर की ओर सांस लेने की ऊर्जा से अपने दबाव को गहरा कर सकते हैं।



2. ध्यान केंद्रित करने के लिए सांस का उपयोग करें: जब आप चिंतित या पर्याप्त रूप से अच्छा महसूस नहीं करते हैं, तो अपने पेट से थोड़ी गहरी सांस लें - यह आपको शांत करेगी और आपको धीमा कर देगी। अपने आप को याद दिलाएं कि आप काफी अच्छे हैं।

## भाग 4. अपने शरीर की सुनना



1. तनाव को पहचानना सीखें: उपचार के दौरान, अपने शरीर में नियमित रूप से जांच करने के लिए अपनी सांस का उपयोग करें। थोड़ी सा भी तनाव या थकान महसूस होने पर खुद को सिर से पैर तक स्कैन करें। यदि आपको चोट लगी है, तो आप जो कर रहे हैं उसे बदलें! इसके अलावा, उपचार के बीच अपने शरीर की सुनें। यदि आप एक दिन के काम के बाद दर्द, रोना या चिड़चिड़ेपन से थका हुआ महसूस करते हैं, तो आपको इस बारे में कुछ बदलने की ज़रूरत है कि आप क्या कर रहे हैं - प्रति दिन कम मसाज या उपचारों के बीच अंतराल लेना शुरू करें।



2. "कम ही अधिक है" के सिद्धांतों का उपयोग करें: याद रखें कि सबसे अच्छा उपचार उन तकनीकों के साथ नहीं है जो सबसे अधिक दबाव में हैं, सबसे गहरा दबाव है या कट्टरपंथी स्ट्रोक है। आपका लक्ष्य हमेशा उस परिणाम को प्राप्त करना होना चाहिए जो ग्राहक सबसे सुरुचिपूर्ण और ऊर्जा कुशल तरीके से चाहता है। सुनने के स्पर्श के साथ निष्पादित एक विचारशील, धीमा, केंद्रित स्ट्रोक दस जल्दबाजी की तुलना में अधिक प्रभावी है। यह बहुत बेहतर भी लगता है!

## भाग 5. अच्छे तरीके से काम करने के लिए शरीर के वजन और ऊर्जा का उपयोग करना



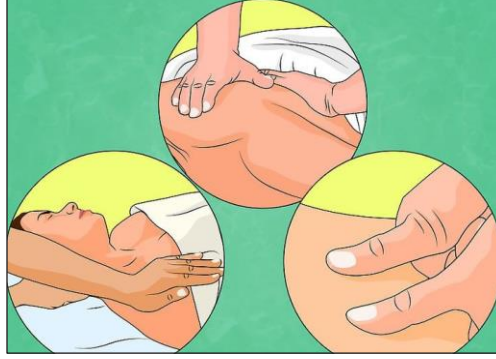
ठीक से संलग्न करें: अच्छाई से काम करना केवल शरीर के लिए गहरे दबाव का अनुप्रयोग नहीं है। यह एक 'कठिन' मसाज या अधिक कठोर उपचार नहीं है। यह शरीर के ऊतक और इसकी संरचनाओं को एक तरह से उलझाने का अनुभव है जो एक 'गहरे' स्तर पर जुड़ा हुआ है। कनेक्शन, संपर्क और जागरूकता में 'गहराई'। यह ताकत या बल के बारे में नहीं है बल्कि फोकस के बारे में है।

- आप ऊतकों में दुबले होने के लिए अपने शरीर के वजन का उपयोग करके और ऊतकों में गहराई से घुसने के इरादे और सांस लेने में सक्षम हो सकते हैं।

## भाग 6. तकनीकों की एक विस्तृत विविधता का उपयोग करना



1. भिन्न चीजें: आपके टूलबॉक्स में जितनी अधिक तकनीकें हैं, उतनी ही खराब मांसपेशियों पर दोहराव गति होने की संभावना कम है। अधिक पाठ्यक्रमों पर जाएं - अपने प्रदर्शनों की सूची का विस्तार करें।



2. जानिए किन तकनीकों से बचना चाहिए: कई तकनीकों को आमतौर पर योग्य पाठ्यक्रमों में पढ़ाया जाता है, जिनसे पूरी तरह से बचा जाता है, यदि आप मसाज से बाहर रहने का इरादा बना रहे हैं। इसमें शामिल है:

- पेट्रिसेज: "ओपन सी क्लोज्ड सी" - यह तकनीक हाथों को "सी" के आकार में उपयोग करती है और उन पर ऊतकों को उठाती है। यह अंगूठे, हाथ, और सामने हाथ फ्लेक्सर्स के लिए बहुत तनावपूर्ण है। इस स्ट्रोक के परिणाम बनाने के कई अन्य तरीके हैं।
- अंगूठा से काम करना: ज्यादातर थेरेपिस्ट को अपनी उंगलियों और अंगूठे का उपयोग करना सिखाया जाता है। आपके अंगूठे को आपके पास सबसे कीमती उपकरण माना जाना चाहिए। जब जरूरी हो तभी उन्हें बाहर लाएं- लगभग समय का 10 प्रतिशत हिस्सा का प्रयोग करें। आपके प्रकोष्ठ आपके व्यापक स्ट्रोक और पोर के बहुत कुछ कर सकते हैं और कोहनी को विशिष्ट बिंदुओं में लाने के लिए नियोजित किया जा सकता है।
- जब आप अपने अंगूठों का उपयोग करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि वे आपकी ढीली मुट्टी द्वारा समर्थित हैं या शरीर पर सपाट हैं। अपने अंगूठे का उपयोग कभी भी एमसीपी संयुक्त असमर्थित के साथ न करें।
- विचलित कलाई के साथ प्रयास करें: कुछ थेरेपिस्ट शरीर के आकृति को ढालने के लिए हाथों से अंगों की मसाज करना सिखाते हैं। जहां तक संभव हो, कलाई और हाथों को हमेशा लाइन में रखना चाहिए, नहीं तो चोट लग सकती है।
- टेबल की तरफ से किया गया प्रयास: कई थेरेपिस्ट टेबल के किनारे से क्लाइट के सिर की ओर स्ट्रोक के साथ पीठ की मसाज करना सीखते हैं। यह अनावश्यक मोड़ और वापस तनाव की ओर जाता है।
- मेज के सिर से उकसाना क्लाइट को अच्छा लगता है और आपके शरीर के लिए बेहतर होता है।

## भाग 7. स्टिल वर्क को शामिल करना



1. मसाज के हिस्से के रूप में स्टिल वर्क को शामिल करें: इससे बहुत अच्छा लगता है। और यह आपके हाथों को चोट नहीं पहुंचाता है।

अपने ग्राहकों के पैर, सिर, पीठ, या कहीं भी आपको अपनी ज़रूरत महसूस करने के लिए समय बिताने की अनुमति दें।

- ध्यान दें और क्षेत्र में ऊर्जा के लिए सांस लें।

## मसाज चेयर

एक मसाज चेयर, एक कुर्सी है जिसे मसाज के लिए डिज़ाइन किया गया है। पारंपरिक मसाज कुर्सियां सिर, कंधे, और मसाज प्राप्तकर्ता की पीठ तक आसान पहुंच प्रदान करती हैं, जबकि रोबोट मसाज कुर्सियां मसाज प्रदान करने के लिए इलेक्ट्रॉनिक वाइब्रेटर और मोटर्स का उपयोग करती हैं।



पारंपरिक मसाज चेयर।

पहली मसाज कुर्सी 1954 में नोबुओ फुजिमोटो द्वारा डिज़ाइन की गई थी। उन्होंने स्क्रैप सामग्री से कुर्सी के विभिन्न संस्करणों को बनाया, इससे पहले कि वह पूरी तरह से कुर्सी से संतुष्ट थे।

### प्रकार

#### पारंपरिक

चेयर मसाज एर्गोनॉमिक रूप से डिज़ाइन की गई पोर्टेबल कुर्सी में की जाती है। चेयर मसाज सिर, गर्दन, कंधे, पीठ, हाथ और हाथों पर केंद्रित होती है। मसाज थेरेपी के पोर्टेबिलिटी की वजह से मसाज थेरेपिस्ट कई तरह के वातावरण को ऑन-साइट मसाज देने में सक्षम होते हैं और क्लाइंट्स को चेयर मसाज लेने के लिए अनुशासन की ज़रूरत नहीं पड़ती है। इन दो कारकों के कारण, चेयर मसाज अक्सर व्यावसायिक कार्यालयों, कर्मचारी प्रशंसा घटनाओं, व्यापार शो, सम्मेलनों और अन्य कॉर्पोरेट सेटिंग्स जैसी सेटिंग्स में की जाती है।





उपयोग में एक मसाज चेयर।

## रोबोट



रोबोट मसाज चेयर।

एक रोबोटिक मसाज चेयर में आंतरिक इलेक्ट्रॉनिक मोटर्स और गियर होते हैं जो उनमें बैठे व्यक्ति की मसाज करने के लिए डिज़ाइन किए जाते हैं। अधिकांश रोबोटिक मसाज चेयरों में मसाज के प्रकार, स्थान, या तीव्रता को अलग करने के लिए नियंत्रक के कुछ रूप होते हैं। द्वितीय विश्व युद्ध से पहले जापान में पहली विद्युत मसाज चेयर का आविष्कार किया गया था।

मसाज चेयर सबसे अधिक बार झुकती हैं। कई अलग-अलग प्रकार और ब्रांड होते हैं, जिसमें कार्यालय-शैली की कुर्सियां शामिल हैं जो आंतरिक बैटरी से संचालित होती हैं। एक कम महंगा विकल्प एक सेपरेट मसाज पैड है जिसका उपयोग मौजूदा कुर्सी के साथ किया जा सकता है।

एक मसाज कुर्सी के लाभों में गहरी झूट, रक्तचाप में कमी, पल्स दर का कम होना और चयापचय में वृद्धि शामिल है।

मसाज चेयर्स को एक मसाज थेरेपिस्ट के हाथ की गति की नकल करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। वे शरीर के विभिन्न हिस्सों की मसाज करने के लिए मसाज रोलर्स और एयरबैग के संयोजन का उपयोग करते हैं।

1954 में फैमिली फुजिरोकी कंपनी द्वारा रोबोटिक मसाज चेयर्स को पहली बार बाजार में लाया गया था। आज तक, जापान मसाज चेयर्स का सबसे बड़ा उपभोक्ता है, जो कुछ सर्वेक्षणों का सुझाव देता है कि जापानी घरों में 20% से अधिक वास्तव में एक मसाज चेयर होती ही है।

मसाज की कुर्सियों की कीमत, शैली और तीव्रता में काफी भिन्नता होती है, सस्ते "केवल कंपनी" कुर्सियों से लेकर पूर्ण तीव्रता वाले शिआत्सू मॉडल तक।

## चेयर मसाज कैसे दें

चेयर मसाज व्यस्त, हेक्टिक जीवन जीने वाले लोगों के लिए बहुत अच्छा विकल्प है। एक त्वरित, दस मिनट की चेयर मसाज आराम दे सकती है और सक्रिय कर सकती है और किसी के दिन में नया जोश ला सकती है। भविष्य के संभावित ग्राहकों के लिए मसाज शुरू करना भी एक अच्छा तरीका होता है। चेयर मसाज की दिनचर्या पीठ, बांहों, कूल्हों और सिर और गर्दन को झटकेदार या बिना काटे हुए होनी चाहिए। एक कुंजी थेरेपिस्ट के लिए मसाज के दौरान क्लाइंट के साथ संपर्क बनाए रखने के लिए है, जिसका अर्थ एक सहज पैटर्न है जो सबसे आम समस्या क्षेत्रों को संबोधित करते हुए संपर्क बनाए रखता है।

## अपर बैक और आर्म्स

संपीड़न के साथ अपनी चेयर मसाज शुरू करें और ऊपरी पीठ के माध्यम से स्ट्रॉकिंग करें। ट्रेपेज़ियस के साथ घुटनों और गहरे दबाव के स्ट्रोक के साथ कंधे को संबोधित करें, स्कैपुला के साथ और डेल्टोइड्स के माध्यम से काम कर रहा है। यह प्रति मिनट एक मिनट से 90 सेकंड तक चलना चाहिए।

कोहनी से कंधे तक ऊपर की ओर मिलाते हुए और घुटनों के बल चलते हुए दूसरे कंधे को ऊपरी बांह के नीचे ले जाएं। इस चरण के दौरान हाथ को आर्मिस्ट से बाहर ले जाने के लिए स्वतंत्र महसूस करें। निचले हाथ और हाथ पर जाने से पहले ऊपरी बांह पर लगभग आधा मिनट बिताएं। हाथ को पकड़ें और हाथ को आगे बढ़ाएं, जिससे आप कलाई से कोहनी तक पथपाकर की गति से नीचे जा सकें। हाथ को फैलाएं और हाथ को हल्के से हिलाएं और बांह को आर्मिस्ट पर लौटने से पहले उंगलियों पर धीरे से खींचें। क्लाइंट के साथ संपर्क बनाए रखें क्योंकि आप दूसरी तरफ के क्रम को दोहराने के लिए कंधों के पार जाते हैं। यह 10 मिनट की दिनचर्या में से कुल पांच मिनट लेना चाहिए।

## लोअर बैक और हिप्स

संपर्क के रूप में आप पीठ के निचले हिस्से और कूल्हों को बनाए रखें। हल्के से मध्यम संपीड़न स्ट्रोक का उपयोग करके, पीठ के निचले हिस्से पर दबाव डालें। सावधानी बरतें कि आप बहुत कठिन प्रेस न करें, क्योंकि किडनी और आंतरिक अंगों को रिब पिंजरे जैसी हड्डी संरचनाओं द्वारा संरक्षित नहीं किया जाता है। निचली पसलियों से कूल्हों तक स्ट्रोक, रीड की ओर या हृदय की ओर ऊपर की ओर बढ़ने पर गहरे दबाव के स्ट्रोक का उपयोग करना याद रखें।

जब आप कूल्हों पर जाते हैं, तो कूल्हों (इलियाक क्रेस्ट) पर सीधा दबाव अच्छा लगता है और पीठ की मांसपेशियों के लिए कुछ खिंचाव प्रदान करता है। मांसपेशियों के साथ काम करें, रीड की ओर इलियाक क्रेस्ट के साथ अंदर की ओर बढ़ रहा है। ऊपरी ग्लूटल क्षेत्र में नीचे जाएं और दोहराएं, त्रिकास्थि पर काम करना। इसमें कुल तीन मिनट लगने चाहिए।

## गर्दन और सिर

स्पाइन से गर्दन की ओर बढ़ते हुए संपर्क को बनाए रखें। हल्की से मध्यम सान्द्रता का उपयोग करते हुए, कंधे से लेकर खोपड़ी के आधार और कानों के नीचे, गर्दन के पीछे और पीछे की मांसपेशियों पर काम करें। सिर में काम करने से पहले खोपड़ी के आधार पर छोटी मांसपेशियों पर विशेष ध्यान दें। उंगलियों के स्ट्रोक का उपयोग करके, माथे से गर्दन तक खोपड़ी के पार चलाएं। उंगलियों के साथ एक ज़िग-ज़ैग गति यहां की जा सकती है और अक्सर खोपड़ी को अतिरिक्त उत्तेजना प्रदान करता है और साथ ही साथ ग्राहक को उत्तेजित करता है। इसमें एक मिनट से 90 सेकंड तक लंबा समय लगना चाहिए।

कंधे से कूल्हों तक कई लंबे स्ट्रोक के साथ मसाज को पूरा करें, क्लाइट को कुर्सी से बैठने में मदद करने से पहले एक प्रकार का निष्कर्ष स्ट्रोक का उपयोग करें।

## विरोधाभासी और चेतावनी

चेयर मसाज को किसी ग्राहक को स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं जैसे कि अनियंत्रित उच्च रक्तचाप, या अन्य बीमारियों या चोटों से नहीं किया जाना चाहिए जो मसाज को नियंत्रित करते हैं। इन ग्राहकों को उनके प्राथमिक देखभाल चिकित्सक को भेजा जाना चाहिए। हमेशा क्लाइट से एक हस्ताक्षरित रिलीज़ प्राप्त करें, यह स्वीकार करते हुए कि कोई स्वास्थ्य चिंताएं नहीं हैं जो मसाज का विरोधाभास करेंगे।



## मसाज के तेल

विभिन्न प्रकार के मसाज तेल हैं जो मसाज थेरेपी में उपयोग किए जाते हैं। इसमें प्राकृतिक मिंट का तेल, गुलाब का तेल, मेलरोज मीठा बादाम का तेल, खूबानी का तेल, नारियल का तेल, जोजोबा का तेल आदि शामिल हैं। इस अध्याय में इन विभिन्न मसाज के तेलों के अनुप्रयोगों के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है।

### मसाज के तेलों को कैसे समझें

जब आप पहली बार मसाज तेलों के बारे में सीखना शुरू करते हैं, तो यह थोड़ा कठिन लग सकता है। हालांकि, यह उतना कठिन नहीं है जितना कि मूल बातें सीखना और जल्दी से ऐसे तेलों के उपयोग और गुणों पर स्क्रैच करना आता है। शुरुआती लोगों के लिए यह मूल मार्गदर्शिका आपकी सहायता करना चाहती है, जैसे कि आप मसाज थेरेपी में अधिक कुशल हो जाते हैं।

#### कदम



1. मसाज के तेलों के उद्देश्य को समझें। मसाज तेलों का मुख्य उद्देश्य मसाज करते समय घर्षण को कम करने के लिए त्वचा को चिकना करना होता है। यह त्वचा की सतह को एक चिकनी ग्लाइड और आसानी से काम करने में मदद करता है। माध्यमिक लाभों में से कुछ में त्वचा को पोषण करना और अरोमाथेरेपी तात्विक तेलों के लिए "आधार" या "वाहक" तेल के रूप में कार्य करना शामिल है।



2. सबसे अच्छे तेलों के बारे में जानें। विभिन्न गुणों को हम तुलना कर सकते हैं कि तेल कैसे फैलता है, कितनी आसानी से अवशोषित होता है, इसके पौष्टिक और मॉइस्चराइजिंग गुण और गंध का भी ध्यान रखते हैं।

विचार करने के लिए अन्य कारक लागत, सफाई में आसानी और इसे संसाधित करने का तरीका हो सकते हैं। सामान्यतया, सबसे अच्छा तेल अतिरिक्त वर्जिन कोल्ड प्रेस्ड जाएगा, क्योंकि यह प्रक्रिया अधिकांश प्राकृतिक पोषक तत्वों को बनाए रखते हुए शुद्धता का उच्चतम स्तर बनाए रखती है।



3. अपनी आवश्यकताओं और बजट के अनुकूल तेल का चयन करें। कई बुनियादी तेल हैं जो मसाज के लिए सबसे लोकप्रिय हैं:

- बादाम का तेल: शायद सबसे व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाने वाला मसाज तेल, बादाम का तेल है। यह आसानी से फैलता है, और त्वचा के लिए बहुत पौष्टिक होता है। यह एक उत्कृष्ट वाहक तेल के रूप में भी काम करता है क्योंकि इसकी गंध बहुत अधिक नहीं होती है। यह सबसे स्वास्थ्य खाने भंडार और शरीर की दुकानों में पाया जा सकता है और इसका उचित मूल्य होता है।
- ग्रेपसीड का तेल: एक अन्य लोकप्रिय तेल ग्रेपसीड है। यह त्वचा द्वारा आसानी से अवशोषित हो जाता है लेकिन आवेदन के बाद "चिकना" महसूस नहीं करता है। यह मीठे बादाम की तरह आम नहीं है और आमतौर पर थोड़ा अधिक महंगा होता है।
- सूरजमुखी का तेल: सूरजमुखी का तेल एक कम लागत वाला विकल्प है और आमतौर पर यह आपके स्थानीय किराने की दुकान पर पाया जा सकता है। यह आसानी से फैलता है और एक अच्छा वाहक तेल होता है, लेकिन बाद में थोड़ा चिकना महसूस कर सकता है। एक और बात पर विचार करना है कि सूरजमुखी के अधिकांश तेल गर्मी से दबाए जाते हैं और इनका बहुत ही कम शैल्फ जीवन होता है।



4. अन्य आधार तेलों पर विचार करें। अन्य आधार तेलों में कुछ गुण होते हैं जो सूखी त्वचा, प्रीमैच्योर और एक्जिमा जैसी विशिष्ट स्थितियों में मदद कर सकते हैं।

इन्हें प्राइमरी तेल के अलग-अलग अनुपात में जोड़ा जा सकता है और कुछ उदाहरणों में जैतून का तेल, व्हीट जर्म और जोजोबा शामिल हैं।



5. आधार मसाज तेलों और अरोमाथेरेपी तात्विक तेलों के अंतर को समझें। अरोमाथेरेपी तात्विक तेल कई मायनों में आधार तेलों से भिन्न होते हैं।

- ये विभिन्न पौधों और फलों के स्रोतों से प्राप्त "केंद्रित" होते हैं जो शरीर की प्रणालियों पर गहरा प्रभाव डालते हैं।



6. सबसे लोकप्रिय अरोमाथेरेपी तेलों का उपयोग करने की कोशिश करें। चुनने के लिए कई तात्विक तेल हैं, प्रत्येक विशिष्ट गुणों के साथ जो शरीर को अलग तरह से प्रभावित करते हैं। यहां कुछ सबसे लोकप्रिय तेल हैं जिनके प्रभाव मसाज और विश्राम के लिए फायदेमंद हैं:

- लैवेंडर का तेल: लैवेंडर को शायद सबसे अच्छी तरह से जाना जाता है और व्यापक रूप से सभी तात्विक तेलों का उपयोग किया जाता है। न केवल मन पर शांत प्रभाव पड़ता है, यह एक एंटीसेप्टिक भी है और दो तेलों में से एक है जिसे आप दर्द को कम करने के लिए जलन या डंक के मामलों में सीधे त्वचा पर लागू कर सकते हैं। आप लैवेंडर का तेल लगभग किसी भी स्वास्थ्य खाद्य भंडार, साथ ही कई कॉस्मेटिक दुकानों और अन्य त्वचा देखभाल केंद्रों में पा सकते हैं।
- इलंग इलंग: इलंग इलंग संभवतः मसाज करने के लिए सबसे उपयोगी तात्विक तेल हो सकता है। इसके गुणों में तंत्रिका तंत्र पर एक सीडेटिंग प्रभाव शामिल है जो रक्त परिसंचरण और शरीर के प्राकृतिक दर्द निवारक, एंडोर्फिन के उत्पादन को प्रोत्साहित करते हुए, विश्राम में मदद करता है।

यह सभी प्रकार की त्वचा के लिए भी सही है क्योंकि यह शुष्क त्वचा की स्थिति के साथ-साथ तैलीय त्वचा और मुंहासों से निपटने में मदद करता है।

- टी ट्री का तेल: टी ट्री तेल एकमात्र अन्य तात्विक तेल है जिसे आप त्वचा के क्षेत्रों में एंटीसेप्टिक के साथ-साथ एक विरोधी भड़काऊ के रूप में लागू कर सकते हैं। जब मसाज में उपयोग किया जाता है, तो यह श्वसन प्रणाली के स्वस्थ कामकाज का समर्थन करते हुए क्षतिग्रस्त त्वचा को ठीक करने में मदद करता है।
- नीलगिरी का तेल: अंत में, नीलगिरी का तेल भी अपने विरोधी भड़काऊ गुणों के कारण मसाज के लिए आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले तात्विक तेलों में से एक है जो मांसपेशियों में ऐंठन और मोच के इलाज में मदद करता है। यह त्वचा की समस्याओं के साथ भी मदद करता है और यहां तक कि निशान ऊतक को रोकने और चंगा करने की क्षमता भी है। अवरुद्ध नासा मार्ग को खोलने और इंद्रियों को उत्तेजित करने में मदद करने के लिए इसकी क्षमता में यह सब जोड़ें और आपके पास एक बहुमुखी तेल है जो कई स्तरों पर मदद करता है।

## मसाज का तेल कैसे चुनें

मसाज का तेल चुनना एक कठिन काम हो सकता है क्योंकि इसमें से चुनने के लिए कई प्रकार हैं। किसी भी मसाज आपूर्ति कैटलॉग में देखें और आपको अखरोट और बीज आधारित तेल, जैतून का तेल और यहां तक कि पशु उत्पादों से बने तेल, जैसे कि ईमू मिलेगा। इसके अतिरिक्त, आप क्रीम, ठोस या तरल, औषधीय और बिना-औषधीय, साथ ही सुगंधित या असंतृप्त तेल चुन सकते हैं। प्रत्येक तेल की अपनी खूबियां होती हैं लेकिन कोई भी तेल हर अवसर के लिए उपयुक्त नहीं है। आप एक मसाज का तेल कैसे चुनते हैं, अंततः इसके इच्छित उपयोग पर निर्भर करता है।

### कदम



1. मसाज के प्रकार को निर्धारित करें: जैतून के तेल जैसे भारी तेल, स्वीडिश या विथ्राम जैसे कम-घर्षण मालिश के लिए सबसे अच्छा काम करते हैं। ये तेल चिकनाहट वाले होते हैं और त्वचा में जल्दी से अवशोषित नहीं होते हैं। हल्का तेल, जैसे कि अंगूर और क्रीम उच्च घर्षण मालिश के लिए सबसे अच्छा काम करते हैं, जैसे कि खेल और गहरे ऊतक। ये तेल आपको अधिक फिसलने से बचाने के लिए अवशोषित करते हैं, जैसे कि आप अधिक दबाव डालते हैं लेकिन त्वचा को परेशान करने से बचाने के लिए पर्याप्त ग्लाइड प्रदान करते हैं।



2. मसाज के समय और स्थान पर विचार करें: भारी तेल जो आपके कपड़े पहनने पर आसानी से अवशोषित हो सकते हैं। ये तेल उन परिस्थितियों में सबसे अच्छा होता है, जहां आपकी पहुंच शॉवर तक होती है ताकि आपके पास किसी भी अतिरिक्त तेल को धोने का विकल्प हो। ये तेल आपके घर में एक दिन की मसाज के लिए भी अच्छी तरह से काम करते हैं, जहां आपको अपने कपड़ों पर तेल प्राप्त करने के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।



3. व्यक्तिगत वरीयताओं को देखें: कुछ लोग सुगंधित मसाज तेलों के अरोमाथेरेपी लाभों को पसंद करते हैं, जबकि अन्य लोग एक सुगंधित पौधे की तरह महक घूमने की सराहना नहीं कर सकते हैं। अन्य व्यक्ति मजबूत गंध, या सुगंध से एलर्जी के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं। यदि आप व्यावसायिक उपयोग के लिए एक तेल का चयन कर रहे हैं, तो बेहतर होगा कि आप असंतुष्ट होकर केस-बाय-केस आधार पर तात्विक तेलों को जोड़ें। यदि आप व्यक्तिगत उपयोग के लिए एक तेल का चयन कर रहे हैं, तो ऐसा सेंट खोजें, जिसका आप या आपका साथी आनंद लेते हैं।



4. एलर्जी के बारे में पूछें: खुशबू वाली एलर्जी के अलावा, कुछ व्यक्तियों को नट्स या कुछ फूलों के अर्क से भी एलर्जी हो सकती है। उदाहरण के लिए, जिस व्यक्ति को पेड़ के नट से एलर्जी है, उसे बादाम के तेल का उपयोग नहीं करना चाहिए और रैग्वीड एलर्जी वाले व्यक्तियों को कैमोमाइल वाले तेल से बचना चाहिए।

यदि आप एलर्जी से चिंतित हैं, तो हाइपोएलर्जेनिक लेबल वाले तेलों की तलाश करें।



5. उपचारात्मक इंटेंट पर विचार करें: कुछ मसाज तेलों को सूजन और दर्द को कम करने में मदद करने के लिए अर्निका, मेन्थॉल और अन्य अर्क के साथ ट्रीट किया जाता है। दूसरों को त्वचा की जलन से राहत देने के लिए ईमु तेल हो सकता है। यदि आप एक खेल से लगी चोट पर मसाज का उपयोग कर रहे हैं, तो एक औषधीय तेल, सादा तेल की तुलना में अधिक प्रभावी होगा। हालांकि, यदि आप जिस व्यक्ति पर काम कर रहे हैं, उसे एलर्जी या त्वचा की संवेदनशीलता है, तो आप एक गैर-औषधीय तेल का उपयोग करना और अकेले तकनीक पर भरोसा कर सकते हैं।

## प्राकृतिक मिंट मसाज का तेल कैसे बनाएं

हीलिंग तात्विक तेलों के साथ अपना खुद का मसाज का तेल बनाने से आप अपनी मसाज को अगले स्तर तक ले जा सकते हैं। न केवल आप अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप सामग्री को सही कर सकते हैं, आप यह भी निश्चित करेंगे कि सामग्री ताजा और शुद्ध हैं।

पेपरमिंट एक सुखदायक तेल है, जो पाचन और एकाग्रता में सहायक होता है। इसकी ठंडक और ताजगी देने वाला इफेक्ट भी मांसपेशियों में दर्द, पैर में सूजन, सिर दर्द, अपच और पेट फूलना, पेट में ऐंठन, मतली, साइनस, यात्रा से बीमारी और आम सर्दी में उपचार करने में मदद करने के लिए एकदम सही है।

### कदम



1. एक कांच के कटोरे में 10 चम्मच ग्रेपसीड तेल को मापें: जब चुनने के लिए कई वाहक तेल हैं, ग्रेपसीड के तेल में वस्तुतः कोई गंध नहीं होती है और यह आपके स्थानीय सुपरमार्केट में आसानी से उपलब्ध रहता है।



- यह महत्वपूर्ण है कि आप एक कांच के कटोरे का उपयोग करें और लकड़ी या प्लास्टिक के बर्तनों से बचें क्योंकि वे उच्च तरीके से अवशोषित करने वाले होते हैं और मसाज के तेल को दूषित कर सकते हैं।



2. रोज़मेरी की 4 बूंदें, नीलगिरी की 3 बूंदें और पेपरमिंट तात्विक तेलों की 2 बूंदें डालकर, उसको मिलाएं।

- नीलगिरी और पेपरमिंट की मिन्टी सुगंध मन और शरीर को उत्तेजित करती है, पाचन में सहायता करती है और एक जाम हुई नाक को साफ करती है, इस संयोजन को सुबह की मसाज के लिए या हल्के ठंड से पीड़ित लोगों के लिए एकदम सही है, जो मांसपेशियों को शांत करेगा, मन की मरम्मत करेगा और आपकी त्वचा को उज्वल करेगा। मिंट को ठीक करने के लिए माना जाता है और यह वास्तव में करता है।



3. सामग्री को अच्छी तरह से हिलाएं: तैयार मिंट मसाज के तेल को एक गहरी कांच की बोतल में सावधानी से डालें। गहरा कांच ऑक्साइड को बहुत जल्दी ऑक्सीडाइज़ करने से बचाने में मदद करता है।



4. आवश्यकतानुसार मसाज के लिए इस तेल का उपयोग करें।





5. मसाज के तेल को बच्चों की पहुंच और प्रकाश से दूर, किसी ठंडे, अंधेरे वाले स्थान पर रखें।



6. आप इस तेल को फेंकने या इसके खत्म होने से पहले इसका इस्तेमाल लगभग 3 या 4 बार कर सकते हैं। आप वास्तव में पहली बार में जितना चाहें उपयोग कर सकते हैं, लेकिन इसे बर्बाद न करें।



7. मसाज आरामदायक होती है, और आराम ज्यादातर लोगों के लिए एक मजेदार समय होता है! केवल विश्राम का आनंद लें।

## सुगंधित मसाज रबिंग तेल कैसे बनाएं

मसाज रबिंग तेल आमतौर पर सुगंधित तेलों का उपयोग वाहक तेल को सुगंधित करने और विभिन्न लाभ प्रदान करने के लिए करते हैं, जैसे कि स्प्रिट्स को उठाना या शांत करना। अरोमाथेरेपी के मूल नियमों में से एक यह है कि सुगंधित तेलों को त्वचा पर लागू करने के लिए पतला होना चाहिए।

### सामग्री

- 1 छोटी गहरी कांच की बोतल,
- सुगंधित तेल या पसंद का तेल,
- वाहक तेल।

अपने वाहक तेल का चयन करते समय तेलों के गुणों और अपनी त्वचा के प्रकार (या जिस व्यक्ति के लिए आप इसे बना रहे हैं उसकी त्वचा का प्रकार) को ध्यान में रखें। शुरू करने के लिए एक सादे अंगूर, मीठे बादाम का तेल, या जोजोबा तेल का उपयोग करने की कोशिश कर सकते हैं। जैसा कि आप प्रयोग करते हैं, आप अपने मूल तेल मिश्रण को समृद्ध करने के लिए वनस्पतियों और बीजों और तेल के संयोजन का उपयोग करना पसंद कर सकते हैं।

अपने सुगंधित तेलों का चयन करते समय, उस प्रभाव पर विचार करें जो आप चाहते हैं कि तेल आपके पास हो और जब आप इसका उपयोग करें। क्या आप अपने सुबह के शो के बाद बॉडी ऑयल के रूप में उपयोग करने के लिए एक हल्की ताज़ा सुगंध की योजना बना रहे हैं? खेल से पहले या बाद में मांसपेशियों में मसाज करने के लिए एक स्फूर्तिदायक तेल? या आप किसी विशेष व्यक्ति के साथ साझा करने के लिए एक कामुक मसाज तेल चाह सकते हैं!

### कदम



1. अपने तेल के मिश्रण को बनाने के लिए, अपनी बोतल और उसमें मौजूद 10 बूंदों में से प्रत्येक 10 मिलीलीटर वाहक तेल के लिए सुगंधित तेल लें। तो 50 एमएल की बोतल में 20 बूंद तक सुगंधित तेल मिलाते हैं, 100 एमएल की बोतल में 40 बूंद तक इस्तेमाल होता है। ऐसे बच्चों के लिए या जिनकी सेहत खराब है या जिनके पास संवेदनशील त्वचा है, उनके लिए एक मसाज तेल के लिए, इस संख्या को आधा कर दें। याद रखें कि आप अपने मिश्रण में 2 या 3 अलग-अलग सुगंधित तेलों का उपयोग कर सकते हैं लेकिन कुल बूंदों की संख्या एक साथ बताई गई मात्रा से अधिक नहीं होनी चाहिए।



2. अपने चुने हुए वाहक तेल के साथ अपनी बोतल को कंधे तक टॉप अप करें - यह वह हिस्सा है जहां बोतल संकीर्ण होने लगती है। कैप लगाएं और धीरे से हिलाएं या तेलों को एक साथ मिलाने के लिए बोतल को आगे-पीछे करें।



3. अपनी रचना को लेबल करना न भूलें! नोट करने के लिए सूचना में दिनांक, जिस व्यक्ति के लिए तेल बनाया गया है उसका नाम और उद्देश्य के साथ सामग्री को शामिल करें। इस तरह आप आसानी से अपने मिश्रण को दोबारा से बना सकते हैं।



4. एक अंधेरे वाली, सूखी जगह में स्टोर करें। आवश्यकतानुसार मसाज के लिए उपयोग करें। उत्पाद को बनाने के 6 महीने के भीतर उपयोग किया जाना चाहिए।

## एक रोज़ मसाज के तेल का मिश्रण कैसे बनाएं

एक हल्का मिश्रण जो आधार के रूप में बादाम के तेल की कोमलता और मिठास पर निर्भर करता है। बादाम के तेल पर स्किम्प न करें; यह वही है जो इस मिश्रण को खास बनाता है।

### सामग्री

- 1 कप मीठा बादाम का तेल
- 6-8 विटामिन तेल कैप्सूल, निचोड़ा हुआ तेल
- 20 बूंद गुलाब का तेल
- सूखी हुई गुलाब की कलियां

### कदम



1. विटामिन ऑइल कैप्सूल को तोड़कर खोलें। ऐसा करने के लिए पतले डिस्पोजेबल दस्ताने पहनना सबसे अच्छा है। कांच के कटोरे में तेल को निचोड़ लें।



2. बादाम के तेल में डालें और एक साथ मिलाएं।



3. गुलाब का तेल डालें और अच्छी तरह से मिलाएं।



4. एक जार या बोतल में तीन चौथाई मात्रा में डालें। प्रभाव के लिए कुछ सूखे गुलाब जोड़ें और ऊपर तक भरें। कैप लगाएं और स्टोर करें।

## सभी प्रकार की त्वचा के लिए मसाज का तेल कैसे बनाएं

उपयुक्त वाहक तेलों और अरोमाथेरेपी के मिश्रण का उपयोग करके अपना खुद का मसाज का तेल बनाएं। उदाहरण के लिए, निम्न तेलों में से एक आदर्श वाहक तेल के लिए बनाता है-सूरजमुखी, सोयाबीन, मक्का, गेहूं के रोगाणु या जैतून का तेल। इनमें आप सुगंधित तेल, जड़ी-बूटियां, फूल या अन्य सुगंधित पौधे उत्पाद जोड़ सकते हैं। यदि आप नट्स से प्राप्त तेल का उपयोग करना चाहते हैं, तो केवल यह सुनिश्चित कर लें कि जो कोई भी आपके घर के बने तेल का उपयोग नहीं कर रहा है, उसे अवयवों से एलर्जी है।







आपको मिश्रण बनाने के लिए वाहक तेल और सुगंधित तेल दोनों पर विचार करना चाहिए।

- जब अखरोट- और मूंगफली से निकाले गए तेल आमतौर पर ज्यादातर त्वचा के प्रकारों के लिए एलर्जिक नहीं होते हैं, वे उन लोगों के लिए अत्यधिक एलर्जी वाले होते हैं जिनको अखरोट से एलर्जी है, और जब तक आप बिलकुल सुनिश्चित नहीं हैं, तब तक इससे बचा जा सकता है।
- वाहक तेल जिन्हें आप उपयोग करने पर विचार कर सकते हैं जो मालिश मिश्रणों के लिए लोकप्रिय हैं और जिनमें कम एलर्जिक गुण हैं: अंगूर के बीज का तेल, सोयाबीन तेल, मकई का तेल, जोजोबा तेल, जैतून का तेल, एवोकैडो तेल, खुबानी तेल, मीठा बादाम का तेल (लेकिन ऊपर दिए गए नट्स पर ध्यान दें), सूरजमुखी का तेल, ईवनिंग प्रिमरोज़ ऑइल इत्यादि। नारियल का तेल मुंहासों से ग्रस्त व्यक्तियों की त्वचा को परेशान कर सकता है।
- सुगंधित तेल जो एलर्जी प्रतिक्रियाओं में कम हैं, यह निर्भर करेगा कि कौन सा तेल है लेकिन मूल रूप से, एक असली सुगंधित तेल हाइपोएलर्जिक होना चाहिए। यदि एक आवश्यक तेल को सिंथेटिक या खुशबू वाले तेल के रूप में चिह्नित किया जाता है, तो इसका उपयोग न करें, क्योंकि यह अतिसंवेदनशील लोगों में एलर्जी की प्रतिक्रिया को उकसाएगा। किसी भी तथाकथित आवश्यक तेल से बचें जो तेल सामान्य रूप से प्राप्त होता है की तुलना में बहुत सस्ता लगता है, क्योंकि यह सिंथेटिक होने की संभावना है। "सिंगल नोट" तेलों से भी सावधान रहें, जैसे कि आड़ू सुगंधित या सेब के फूल सुगंधित, क्योंकि ये सिंथेटिक होने की संभावना है। इसके अलावा, प्रत्येक सुगंधित तेल के गुणों पर ध्यान से पढ़ें जो आप जोड़ना चाहते हैं। सुगंधित तेल शुद्ध होने के बावजूद, यह अभी भी कुछ व्यक्तियों, जैसे बीमार, बुजुर्ग और गर्भवती महिलाओं के लिए मतभेद हो सकता है। कुछ कंपनियां अपने उत्पाद पर यह बहुत स्पष्ट कर देंगी कि आवश्यक तेल हाइपोएलर्जिक है, खासकर उन कार्बनिक स्रोतों और प्रक्रियाओं का उपयोग करने वाले। ध्यान दें कि कुछ सुगंधित तेलों का उत्पादन लिनलूल के साथ किया जाता है, जो संवेदनशील व्यक्तियों की त्वचा को परेशान कर सकता है।
- मसाज मिश्रण में आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली चीजों के लिए आप कार्बनिक स्रोतों को चुनना पसंद कर सकते हैं। यह एक महान विक्रय बिंदु के लिए बना सकता है या एक अनिच्छुक परिवार के सदस्य के साथ प्रेरक हो सकता है, हालांकि यह लागत बढ़ाएगा।



4. लागतों की गणना करें। सामग्री, उपकरण और इन्फ्लेमेट्स की लागत का मिलान करें। यदि आप मिश्रण को अपने मसाज व्यवसाय के रूप में या शिल्प स्टाल की विक्री के लिए बना रहे हैं तो यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि उपयोग किए गए उत्पाद जल्द ही जुड़ सकते हैं।



5. अपने सबसे अच्छे और पसंदीदा मसाज तेल मिश्रणों के लिए एक नुस्खा वाली पुस्तक बनाएं। लागत, उपकरण और समय की आवश्यकताओं के लिए उपयोग किए जाने वाले प्रत्येक घटक की मात्रा को शामिल करना सुनिश्चित करें।

## भाग 2. मसाज के तेल का मिश्रण बनाना



1. मसाज का तेल बनाने के लिए शामिल चरणों की तैयारी के लिए कुछ समय निर्धारित करें: आपको तेल बनाने के लिए एक बार बैठने के बाद कम से कम आधे या एक घंटे की आवश्यकता होगी।



2. एक उपयुक्त कंटेनर में उपयोग करने के लिए आपके द्वारा चुने गए वाहक तेल को डालें: कंटेनर को अधिमानतः ग्लास या सिरैमिक से बना होना चाहिए और यह तेल को हल्के नुकसान से बचाने में मदद करने के लिए अपारदर्शी और अंधेरा होना चाहिए, (जिससे तेल जल्दी खराब हो सकता है)।

- वाहक तेल में डालने में अपनी सहायता के लिए एक फ़नल का उपयोग करें।



3. अरोमाथेरेपी उत्पादों को जोड़ें: मसाज के तेल को सुगंधित करने के लिए प्राकृतिक अवयवों का उपयोग करें, जैसे कि तात्विक तेल, सूखे छिलके, फूलों की कलियां, इत्यादि। चूंकि यह सभी प्रकार की त्वचा के लिए है, इसलिए आपको ऐसे किसी भी निशान से बचने पर विचार करना होगा जो कुछ व्यक्तियों को परेशान कर सकता है, जैसे बहुत अधिक फूलदार, बहुत मस्की या बहुत मजबूत।



4. तेलों को सही तरीके से संग्रहित करें: तेल को संरक्षित करने के लिए आप जिस विधि का उपयोग करेंगे, वह तय करें, उदाहरण के लिए, एक गहरे रंग का कांच या सिरेमिक बोतल या जार। बोतल को लेबल करें और इस पर तारीख डालें, ताकि आपको याद रहे कि इसमें क्या है और यह कितना पुराना है। इसके उपयोग के लिए कोई विशेष निर्देश भी जोड़ें।

## चेहरे, सिर, गर्दन और हाथ की मसाज

चेहरे, सिर, गर्दन और हाथ की मसाज चेहरे की त्वचा और मांसपेशियों की टोन में सुधार, चेहरे और आंखों की मांसपेशियों को आराम, तनाव सिरदर्द और चेहरे के दर्द से राहत के लाभों से निपटते हैं। इस अध्याय में विस्तृत विषय चेहरे, सिर, गर्दन और हाथ की मसाज के बारे में बेहतर दृष्टिकोण प्राप्त करने में मदद करेंगे।

### चेहरे की मसाज कैसे करें

कई लोग चेहरे की मसाज करके यह कहते हैं कि वे त्वचा के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं, रक्त के प्रवाह में सुधार करते हैं और मृत त्वचा को हटाते हैं। अपने आप को एक चेहरे की मसाज देने से आराम मिल सकता है, लेकिन आप अन्य लोगों को भी चेहरे की मसाज देकर उपचार कर सकते हैं। यह कठिन नहीं है। थोड़े से अभ्यास के साथ, आप अन्य लोगों के चेहरे की मसाज करने में माहिर हो सकते हैं। अधिकतम विश्राम और आनंद के लिए, एक अद्भुत मसाज सुनिश्चित करने के लिए चेहरे और पर्यावरण दोनों को तैयार करना सुनिश्चित करें।

### भाग 1. मसाज के लिए सेट अप करना



1. क्या उन्होंने अपना मेकअप हटा दिया है: जिसकी मसाज हो रही है, उसे मेकअप को हटा देना चाहिए। मेकअप रोम छिद्रों को बंद कर देता है और पुनर्स्थापनात्मक मसाज उत्पादों के साथ हस्तक्षेप करता है, जो आप उनके चेहरे पर उपयोग करेंगे।

- आप सुझाव दे सकते हैं कि वे मसाज से ठीक पहले शॉवर में अपना चेहरा धो लें। चूंकि आप उनके साथ निकटता से काम कर रहे हैं, वे यथासंभव नए और स्वच्छ रहना चाहते हैं। यह उन्हें कम आत्म-जागरूक और आराम महसूस करने में भी मदद करेगा। कोई भी इस बारे में चिंता नहीं करना चाहता है कि क्या उनके शरीर से गंध आ रही है, जब वे मालिश करा रहे हैं (और आप खुद भी बदबूदार होना नहीं चाहते हैं!)

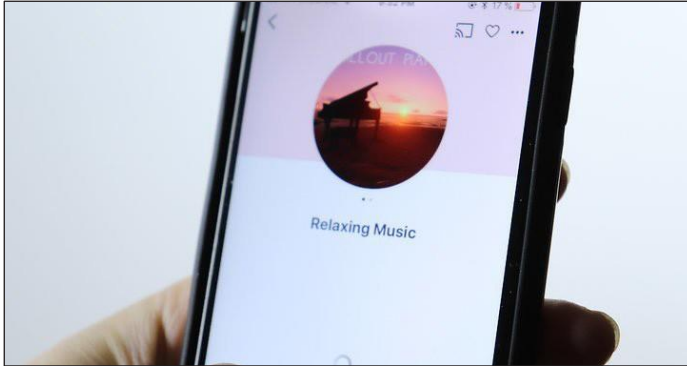


2. एक साफ जगह ढूंढें: आदर्श रूप से आपके पास एक मसाज चेयर या बेड होगा, लेकिन अगर यह सामान्य आरामदायक नहीं है तो कुर्सी ठीक है।

बस यह सुनिश्चित करें कि आसपास का क्षेत्र साफ-सुथरा हो। यदि क्षेत्र खाली है और आपके और मसाज कराने वाले ग्राहक और मसाज उत्पादों के अलावा वहां कुछ नहीं है तो यह सबसे अच्छा है। अग्रिम में या जब व्यक्ति मसाज को प्राप्त करता है तो इस बात का ध्यान रखें।



3. अपने उपकरणों को व्यवस्थित रखें: किसी भी साफ तकिए या तौलिये को सेट करें जिसे आप और दूसरा व्यक्ति इस्तेमाल कर रहे हों (सिर के पीछे एक तौलिया प्रथागत है)। सुनिश्चित करें कि वे साफ और नया हैं। सुनिश्चित करें कि आपका दूधिया चेहरा लोशन, फेस मास्क, कुल्ला, टोनर और मॉइस्चराइज़र पढ़ंच के भीतर है, यदि आप उनका उपयोग कर रहे हैं।



4. मूड सेट करें: पेशेवर मसाज के दौरान मूड सेट करने के लिए कोमल, आरामदायक संगीत या शांत परिवेश शोर का उपयोग किया जाता है। यह करना बहुत आसान है। आप मन और शरीर को आराम देने के लिए सुगंधित मोमबत्तियां या धूप भी जला सकते हैं। सुनिश्चित करें कि कमरा आरामदायक तापमान पर है।



5. अपने हाथ धोएं: आप किसी के ताजे धुले हुए चेहरे की नाजुक त्वचा पर काम कर रहे होंगे। आखिरी चीज जो आप चाहते हैं, वह है, वहां कीटाणुओं या जीवाणुओं को न फैलाना। पूरी तरह से अपने हाथ धो लें।



## भाग 2. मसाज देना



1. उन्हें बिठाएं या लिटाएं: मसाज प्राप्त करने वाला व्यक्ति या तो मसाज बेड पर लेट जाए या मसाज चेयर पर बैठ सकता है। सुनिश्चित करें कि वे सहज हों। उनके सिर के पीछे मुड़ा हुआ तौलिया लगाने से आमतौर पर मदद मिलेगी। उन्हें उनकी आंखें बंद करने और आराम करने के लिए कहें।



2. फेशियल लोशन लगाएं: उनके चेहरे पर हाइपोएलर्जिनिक मिल्की फेस लोशन लगाएं और धीरे से त्वचा में रगड़ें। उपयुक्त लोशन गैर तैलीय, हल्का और आसानी से अवशोषित हो जाएगा। जब आप चेहरे की मालिश करते हैं, तो मॉइस्चराइज़र अवशोषित हो जाएगा और त्वचा को हाइड्रेट करेगा और साथ ही चेहरे और हाथों के बीच घर्षण को कम करेगा। पहली बार में बहुत अधिक दबाव लागू न करें।

- सीधे चेहरे पर लोशन न लगाएं। पहले इसे अपने हाथों पर लागू करें!



3. उनके माथे की मालिश करें: उंगलियों से शुरू करें, लेकिन लंबे समय से पहले अपनी हथेली को माथे पर रखें। दबाव के साथ इसे एक गोलाकार गति में ऊपर और आसपास घुमाएं। माथे पर कई बार आगे और पीछे जाएं।



यह तनाव से राहत देता है और यह सुनिश्चित करने में मदद करता है कि मसाज प्राप्त करने वाला व्यक्ति अपनी आंखें बंद रखता है।

- यहां और अन्य जगहों पर परिपत्र गति का उपयोग करें, परिपत्र गति चेहरे के लिए आदर्श होती है।



4. उनकी कनपटियों की मालिश करें: प्रत्येक हाथ को सिर के एक तरफ, कनपटी पर रखें। केवल अपनी फिंगरटिप्स का उपयोग करते हुए, सर्कल में हल्की मसाज करें, दोनों तरफ कोमल दबाव लागू करें। इच्छानुसार 2-3 बार या अधिक बार दोहराएं। व्यक्ति के आधार पर, आप अपने अंगूठे या अपने हाथों का अधिक से अधिक उपयोग करके दबाव बढ़ा सकते हैं।



5. उनके चीकबोन्स की मालिश करें: चीकबोन्स के नीचे प्रत्येक तरफ, अपने हाथों को थोड़ा सा मूव कराएं। पहले केवल फिंगरटिप्स का उपयोग करके, त्वचा पर हल्का दबाव लागू करें, फिर धीरे से कानों की ओर रगड़ें। गोलाई में कोमलता से काम करना भी ठीक है। चेहरे पर जितना सहज महसूस हो उतना ही दबाव दें।



6. उनके जबड़े और निचले गाल की मालिश करें: अपने दोनों अंगूठों को जबड़े के नीचे रखें, अपनी तर्जनी के साथ नाक के दोनों ओर आराम करने के लिए इंगित करें।

फिर अपने पूरे हाथों को ऊपर और बाहर की ओर ले जाएं, ताकि वे गालों के साथ कानों की ओर खिसक जाएं। उसी गति का उपयोग करें, जो आपने चीकबोन्स पर किया था।



7. उनके कानों के आसपास मसाज करें: यदि वांछित हो, तो कानों के चारों ओर मसाज के साथ समाप्त करें। अपनी फिंगरटिप्स का उपयोग करें और फिर आवश्यक रूप से दबाव बढ़ाएं। आप कान के शीर्ष को गोल कर सकते हैं और सिर और गर्दन पर दबाव डाल सकते हैं, जैसे ही आप धड़ की ओर नीचे की ओर झुकते हैं। कानों की मसाज करने से अक्सर आराम मिलता है।

### भाग 3. आफ्टरकेयर प्रदान करना



1. यदि वांछित हो, तो उन्हें फेस मास्क दें: फेस मास्क जोड़ना एक अच्छा टच है। फेशियल मास्क के लिए कई तरह के विकल्प उपलब्ध हैं।



2. उनके फेस मास्क को आराम करने दें: अधिकांश फेस मास्क को उनके चेहरे पर थोड़ी देर के लिए प्रभावी होने की जरूरत होती है। जब आप इस समय के बीतने का इंतजार कर रहे हैं, तो आप या तो बात कर सकते हैं या अपनी गर्दन और कंधों पर धीरे-धीरे मसाज करना जारी रख सकते हैं।



3. उनके चेहरे को धोएं और टोनर लगाएं: यदि आपने उन पर मास्क लगाया है, तो इसे पूरी तरह से धोना सुनिश्चित करें। यदि यह आसान लगता है तो आप उन्हें भी धो सकते हैं। इस बिंदु पर, यदि वांछित हो तो टोनर और एक हल्की फेशियल मॉइस्चराइज़र लागू करें।

## ड्राई फेशियल मसाज कैसे दें

फेशियल मसाज से हम अपने चेहरे पर पड़ने वाले तनाव को दूर कर सकते हैं, जिससे हमें अधिक आराम और विश्राम का एहसास होगा।

### कदम



1. जबड़े के प्रत्येक भाग को माथे से सटा दें। चार या पांच बार दोहराएं।



2. धीरे-धीरे माथे को अपने हाथ के पीछे से भौंहों के ऊपर से लेकर हेयरलाइन तक धीरे-धीरे घुमाएं।



3. हेयरलाइन के केंद्र से शुरू करते हुए, अपने अंगूठे को किनारे पर स्लाइड करें, कोमल दबाव लागू करें। माथे पर थोड़ा नीचे जाएं और दोहराएं। इस बाहरी दबाव को तब तक जारी रखें, जब तक आप भौंहों तक न पहुंच जाएं।



4. प्रत्येक हाथ की हील को माथे के केंद्र पर रखें, दोनों तरफ स्लाइड करें। तीन बार दोहराएं।



5. प्रत्येक हाथ की पहली दो अंगुलियों को कनपटियों पर रखें और एक या दो मिनट के लिए धीरे से सर्कल में काम करें, थोड़ा दबाव डालें।





6. अपने अंगूठे को अपने साथी की आंतरिक भौहों पर रखें और साइड की ओर स्लाइड करें। तीन बार दोहराएं।



7. अपनी तर्जनी और अंगूठे के साथ भौह की हड्डी के साथ धीरे से खींचें। तीन बार दोहराएं।



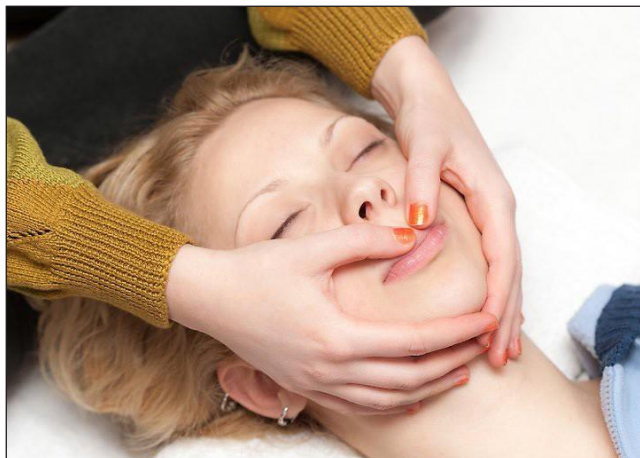
8. अपनी रिंग वाली उंगलियों के साथ पलकों पर आंतरिक से बाहरी कोनों तक धीरे से स्ट्रोक करें। तीन बार दोहराएं।



9. वैकल्पिक रूप से अपने अंगूठे के साथ नाक को स्ट्रोक करें, फिर धीरे से नाक की नोक और नथुने के चारों ओर रब करें। सावधान रहें कि नथुनों पर बहुत अधिक दबाव न डालें।



10. चीकबोन्स के चारों ओर गालों को स्ट्रोक करें और धीरे-धीरे चेहरे से ठोड़ी तक काम करें।



11. ऊपर वाले होंठ के पार गोलाई में काम करें। जब आप मुंह के कोने तक पहुंचते हैं, तो थोड़ा उठाएं, फिर दोहराएं।





12. जबड़े के साथ और कान की ओर बाहर की ओर पिंचिंग मूवमेंट करें।



13. अपनी उंगलियों और अंगूठे के बीच इयरलॉब को रब करें, फिर धीरे से बाहरी कान के चारों ओर पिंच करें। ज्यादातर लोग इसे पसंद करते हैं।



14. अपने हाथों को गर्दन के ऊपर और गालों पर सहलाएं। पकड़ें, फिर दोहराएं।



15. हाथों के साथ काम करना बंद करने तक हल्के से हल्का दबाव लागू कर माथे को स्ट्रोक करके समाप्त करें।

## हेड मसाज कैसे दें

हेड मसाज आराम करने का एक शानदार तरीका है, क्योंकि वे दिन के तनाव को छोड़ने में मदद कर सकता है। हेड मसाज देते समय, व्यक्ति को आराम देने के लिए कुछ मूल बातों से शुरू करें, जैसे कि वेट हीट लगाना, तेल लगाना और व्यक्ति के बालों को अलग करना। फिर आप उस व्यक्ति के सिर की मसाज कर सकते हैं।

### भाग 1. व्यक्ति को आराम देना



1. अपने हाथ धोएं: किसी को मसाज प्रदान करते समय साफ हाथों से शुरू करना सबसे अच्छा है। अपने हाथों को साबुन और गर्म पानी में रगड़ें। आपको अपने हाथ धोने में कम से कम 20 सेकंड खर्च करने चाहिए।

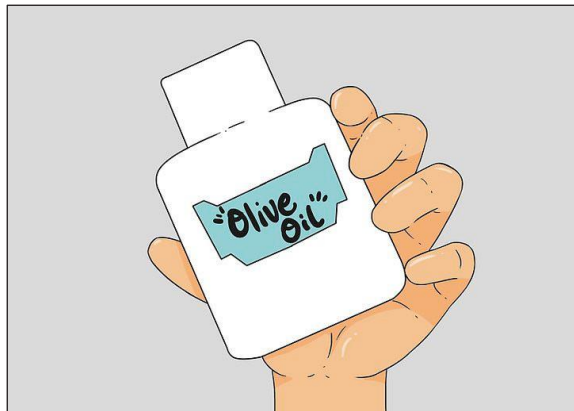


2. कुछ वेट हीट से शुरू करें: वेट हीट व्यक्ति को आराम करने में मदद कर सकती है। उदाहरण के लिए, आप उन्हें नहला सकते हैं। एक अन्य विकल्प, तौलिया को गीला करना है और इसे माइक्रोवेव में गर्म होने तक गर्म करना है। इसमें व्यक्ति के सिर को 10 से 15 मिनट तक लपेटें।



3. बालों को अलग करें: पहले व्यक्ति के बालों के माध्यम से एक ब्रश को चलाने से मदद मिल सकती है ताकि आप टैंगल्स पर अपनी उंगलियों को स्पर्श न करें। हालांकि, मसाज शुरू करने से पहले आप अपनी उंगलियों का उपयोग किसी भी बड़े स्पर्श के माध्यम से कर सकते हैं।

- यदि आप बाद में किसी उलझन से झूझते हैं, तो इसे बाहर खींचने की कोशिश न करें, क्योंकि आप व्यक्ति को उनके आराम की स्थिति से बाहर कर देंगे।



4. तेल जोड़ें: मसाज के तेलों की तरह ही अधिकांश रसोई के तेल इस उद्देश्य के लिए काम करेंगे।

आप कुछ का नाम देने के लिए एवाकाडो, नारियल, बादाम या सरसों के तेल का उपयोग कर सकते हैं। साइड से शुरू करें। अपनी उंगलियों और अंगूठे के साथ सिर के ऊपर तक खोपड़ी में तेल की मालिश करें। मुनिश्चित करें कि आप सिर के अगले और पिछले दोनों हिस्सों को कवर करते हैं।

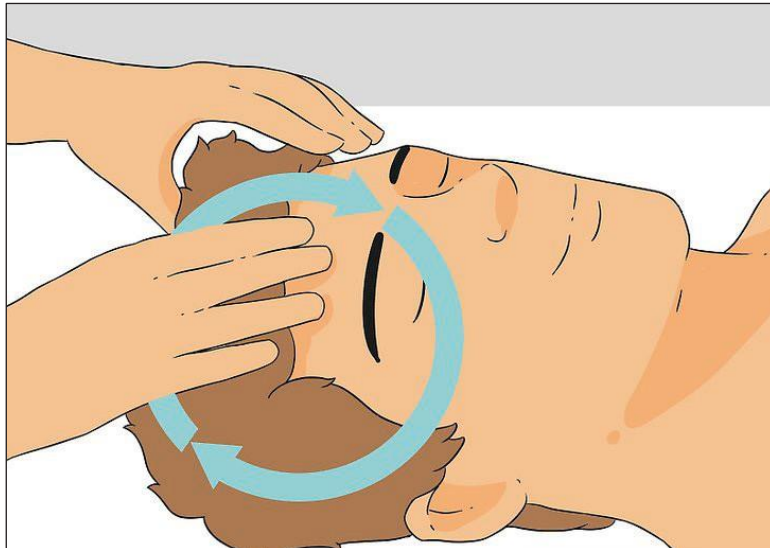
- पहले अपने हाथों में तेल गर्म करें और थोड़ी मात्रा से शुरू करें। आप हमेशा अधिक जोड़ सकते हैं।

## भाग 2. मूल मसाज करना



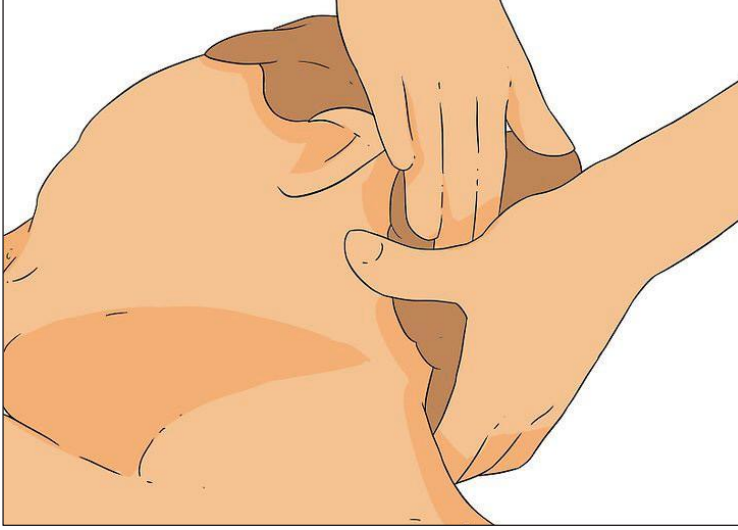
1. धीरे-धीरे काम करें: जब व्यक्ति के सिर की मसाज करते हैं, तो धीमे, कोमल स्ट्रोक से काम करने की कोशिश करें। धीमे स्ट्रोक आमतौर पर तेज गतियों से बेहतर महसूस करते हैं। इसके अलावा, धीमी गति से चलने वाली गति की तुलना में बहुत अधिक आराम होता है।

- इस प्रकार की मसाज के लिए, व्यक्ति को बैठने या लेटने के लिए यह ठीक है।



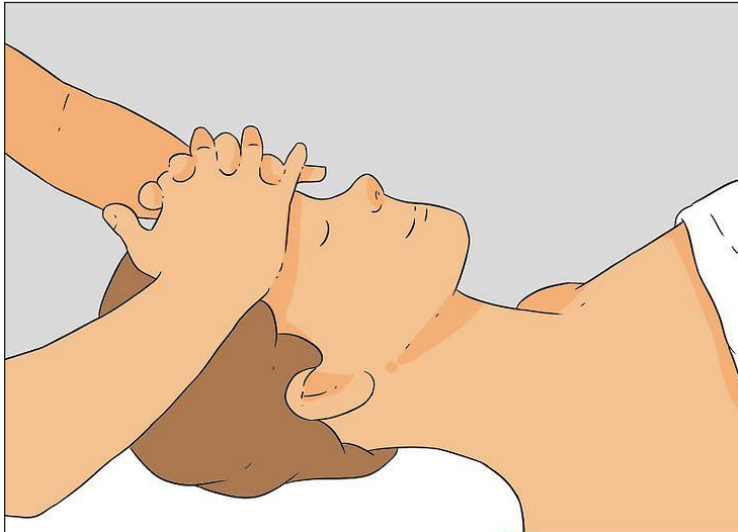
2. छोटे सर्कलों में काम करें: अपनी फिंगरटिप्स का इस्तेमाल करते हुए, व्यक्ति के सिर के आर-पार हल्की गोल गति बनाते हुए काम करें।

आगे से पीछे और फिर आगे से पीछे की ओर काम करें। आप इस गति के साथ सिर के ऊपर एक-दो बार जा सकते हैं।



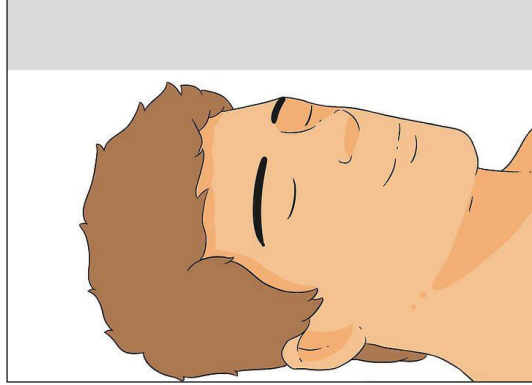
3. गर्दन की मसाज करें: एक हाथ से, व्यक्ति की गर्दन को पकड़ें। धीरे से गर्दन की एक तरफ को अंगूठे और दूसरी तरफ को उंगलियों से रब करें। गर्दन पर ऊपर और नीचे जाएं। त्वचा के ऊपर रगड़ने के बजाय मालिश करते समय उसे हिलाने की कोशिश करें।

- आप इस गति का उपयोग सिर के आधार पर भी कर सकते हैं, जहां से बाल शुरू होते हैं।
- यदि आप अपने आप की मसाज कर रहे हैं, तो अपने अंगूठे का उपयोग अपने सिर के आधार पर करें। अपने सिर के प्रत्येक तरफ एक अंगूठे के साथ, अपने सिर के आधार की मालिश करने के लिए सर्कुलर गति का उपयोग करें। आप यहां पर अधिक तनाव महसूस करते हैं, इसलिए कुछ धीमी मसाज मदद कर सकती है।

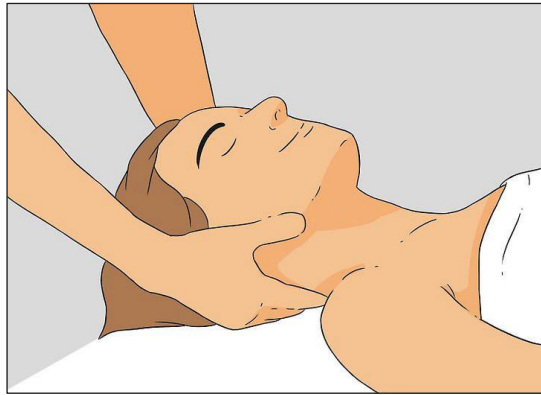


4. अपनी हथेलियों की हील से सिर की मसाज करें: अपने हाथों को कनपटियों के पास बालों के नीचे चलाएं। आप इस तकनीक का उपयोग किसी अन्य व्यक्ति पर कर सकते हैं, लेकिन यह सिर्फ अपने आप के करने के साथ काम करता है। अपनी हथेलियों की ऊंची हील कनपटियों पर समाप्त होनी चाहिए। हल्का दबाव लागू करें और कुछ सेकंड के लिए ऊपर की ओर पुश करें। आप इस तकनीक का उपयोग पूरे सिर पर कर सकते हैं।

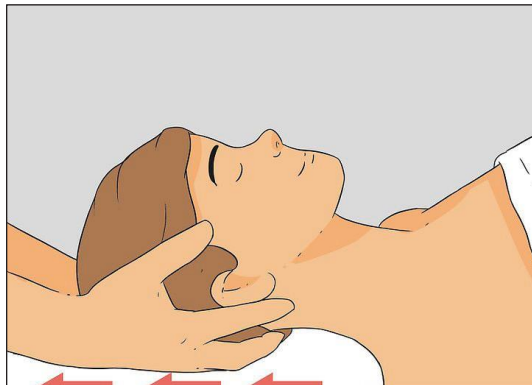
### भाग 3. डीप मसाज करना



1. व्यक्ति से साथ उसकी पीठ से शुरू करें: एक डीप मसाज के साथ, आप अधिक दबाव लागू करने जा रहे हैं, और यदि व्यक्ति लेटा हुआ है तो यह आप दोनों के लिए आसान है। उनका चेहरा ऊपर होना चाहिए और आपको उनके सिर के शीर्ष पर उनकी ओर होना चाहिए।



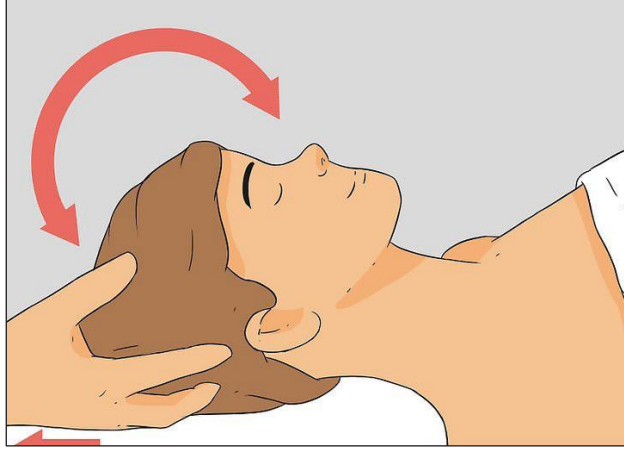
2. गर्दन और सिर के आधार की मसाज करें: शुरू करने के लिए व्यक्ति के सिर के नीचे अपने हाथ रखें। जब तक आप सिर के आधार तक नहीं पहुंचते, तब तक गर्दन के पिछले हिस्से को स्ट्रोक करें। आपकी फिंगरटिप्स को एक पल के लिए सिर के पीछे रिज पर आराम करना चाहिए। सिर के आधार पर शुरू होने वाले एक सर्कुलर गति में रब करें। यह गति एक बुनियादी मसाज से अलग है, जहां आपने गर्दन के चारों ओर अपना हाथ रखा था। यहां, आप मसाज करने के लिए अपनी फिंगरटिप्स का उपयोग कर रहे हैं।



3. सिर को ऊपर ले जाएं: जैसे-जैसे आप सिर को ऊपर उठाएंगे, आपके सर्कल बड़े हो सकती हैं, और आप थोड़ा अधिक दबाव डाल सकते हैं,



जो इसे मूल मसाज से अलग बनाता है। एक मूल मसाज में, आपके स्ट्रोक आम तौर पर हल्के होते हैं। एक डीप मसाज में, गतियों को बनाने के लिए अपनी उंगलियों के अलावा अपने अंगूठे का उपयोग करें और क्राउन की मसाज करना न भूलें। कनपटियों पर, गहरे, धीमे सर्कलों के लिए बालों में ऊपर जाएं।



4. बालों को बांधने की कोशिश करें: अपनी फिंगरटिप्स का प्रयोग करके, धीरे से उस व्यक्ति के सिर को पीछे से आगे की ओर घुमाएं। जैसा कि आप वापस आते हैं, बालों के वर्गों को इकट्ठा करें और धीरे से बाहर की ओर टग करें। जैसे-जैसे आप पीछे की ओर बढ़ते हैं, अलग-अलग भागों को बांधना जारी रखें।

- हर कोई इस सनसनी को पसंद नहीं करता है, इसलिए सुनिश्चित करें कि व्यक्ति इसके साथ सहज है।

## गर्दन की मसाज कैसे करें

जो लोग लंबे समय तक डेस्क पर बैठते हैं या ड्राइव करते हैं, उनकी गर्दन और कंधों में अक्सर बहुत दर्द होता है। उनके गर्दन की मसाज करना उस तनाव को दूर करने का एक शानदार तरीका है। मसाज रक्त परिसंचरण में भी सुधार कर सकती है, सिरदर्द के दर्द को कम कर सकती है, किसी के मूड में सुधार कर सकती है और ऊर्जा को बढ़ावा दे सकती है। अच्छी तरह से गर्दन की मसाज करना एक अद्भुत उपहार है, चाहे वह कोई मित्र को, कोई पसंदीदा व्यक्ति हो, या एक पेशेवर मसाज कराने वाला ग्राहक हो।

### तरीका 1. बिठाकर मसाज करना



1. अपने साथी को आरामदायक स्थिति में बिठाएं: महत्वपूर्ण है कि उनकी पीठ सहजता से सीधी हो।

आपको उनके कंधों और ऊपरी पीठ तक पहुंचने में भी सक्षम होना चाहिए।

- ऐसे स्टूल का उपयोग करें जो आपको उनकी पीठ तक पूरी पहुंच प्रदान करता है।
- यदि आप एक कुर्सी का उपयोग करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि कुर्सी का पिछला हिस्सा आपके कंधों के पीछे तक पहुंचने के लिए पर्याप्त नीचा है।
- यदि आपके पास एक उपयुक्त कुर्सी या स्टूल उपलब्ध नहीं है, तो जमीन पर एक आरामदायक कुशन रखें। जब आप उनके पीछे घुटने टेकते हैं तो क्या आपका साथी जमीन पर क्रॉस-लेग किया हुआ है।



2. हल्के, लंबे स्ट्रोक का उपयोग करें: जब हम मसाज के बारे में सोचते हैं, तो हम में से अधिकांश तुरंत स्वीडिश मसाज के बारे में सोचते हैं। यह डीप टिशू मसाज जैसी शैली के गहन दबाव के बजाय मांसपेशियों की सतह के साथ लंबे, कोमल गति का उपयोग करती है।

- जब आप तनाव की गांठ पाते हैं, तो आप केंद्रित दबाव लागू कर सकते हैं।
- अधिकांश भाग के लिए, दबाव को दृढ़ रखें लेकिन तीव्र न रखें।



3. मांसपेशियों को वार्म करें: मांसपेशियों को वार्म करने से पहले तीव्र मसाज में भाग लेने से आपके साथी को आपके स्पर्श के तहत तनाव हो सकता है। अपनी उंगलियों का उपयोग करके गर्दन और कंधों को तैयार करने के लिए मसाज में आसानी करें। यह उन्हें आराम की स्थिति का अनुभव करने के फ्रेम में डाल देगा।

- अपने हाथों की रिंग, मध्यमा और तर्जनी फिंगरटिप्स को वहां रखें जहां आपके साथी के सिर का आधार गर्दन से मिलता है। हल्का लेकिन फर्म दबाव लागू करें।
- अगर वह असहज महसूस करता है, तो आपको जो भी फिंगरटिप्स सही लगें, उनका उपयोग करें। आपको केवल तर्जनी और मध्यमा फिंगरटिप का उपयोग करना चाहिए।
- अपनी उंगलियों को उनकी गर्दन के किनारों से नीचे खिसकाएं, कंधों के ऊपर से घुमाएं।
- मांसपेशियों पर अपनी उंगलियों को चलाते हुए, पूरे दबाव को भी लागू करना सुनिश्चित करें।



4. अपने अंगूठे को तनावपूर्ण मांसपेशियों में गुंथें: पिछले चरण में, आपको मांसपेशियों में सख्त गांठ महसूस हुई होगी। ये गांठें तनाव का संकेत देती हैं और उन्हें आपके अंगूठे से केंद्रित दबाव की आवश्यकता होती है।

- अपने अंगूठे को तनाव गांठ पर रखें।
- दबाव डालने पर अपने साथी के कंधे के सामने अपनी दूसरी चार उंगलियां रखें।
- मांसपेशियों में तनाव को छोड़ने के लिए एक नीडिंग, परिपत्र गति में अपने अंगूठे के साथ फर्म दबाव लागू करें।
- यह पूरे कंधे की मांसपेशियों में करें, लेकिन विशेष रूप से तनाव गांठ पर करें।



5. अपनी उंगलियों को गर्दन के ऊपर और नीचे घुमाएं: गर्दन के पीछे और साइड की मांसपेशियों में भी अधिक तनाव होता है।

अधिक ध्यान केंद्रित करने के लिए गर्दन की मांसपेशियों को गर्म करने के लिए आप एक हाथ का उपयोग करेंगे।

- अपने अंगूठे को गर्दन के एक तरफ और गर्दन के दूसरी तरफ अपनी अन्य चार उंगलियों की टिप्स पर रखें।
- फर्म लेकिन कोमल दबाव लागू करें और बनाए रखें।
- अपने हाथ को गर्दन की लंबाई के अनुसार ऊपर और नीचे करें।
- गर्दन की चौड़ाई के साथ-साथ आगे बढ़ें। गर्दन के पीछे रीढ़ की हड्डी के स्तंभ के दोनों ओर की मांसपेशियों के साथ ग्लाइड करें। गर्दन के किनारों पर भी मांसपेशियों को ढीला करने के लिए अपने हाथ को चौड़ा करें।



6. गर्दन के पीछे के हिस्से पर पिंच करें: आप अपने अंगूठे के साथ गर्दन के किनारों पर एक ही केंद्रित दबाव लागू करना चाहते हैं। लेकिन, आपको अपने अंगूठे के साथ आवेदन करने वाले दबाव को स्थिर करने के लिए अपनी अन्य चार उंगलियों की आवश्यकता भी होती है। एक बार दोनों हाथों से काम करने से आप अपनी दूसरी उंगलियों को गले के सामने की तरफ लपेट सकते हैं। इससे आपके साथी को दर्द और असुविधा होगी। इसके बजाय, एक समय में एक हाथ से काम करें।

- उनके पीछे और हल्का सा दाईं ओर खड़े रहें।
- अपने बाएं हाथ के अंगूठे को उनकी गर्दन के दाईं ओर रखें।
- अपने अंगूठे के दबाव को स्थिर करने के लिए अपनी अन्य चार उंगलियों को उनकी गर्दन के बाईं ओर से चारों ओर लपेटें।
- जैसे आपने कंधों पर किया था, अपने अंगूठे को गोलाकार गतियों में ऊपर और नीचे गर्दन की लंबाई तक गूँथें।
- अपना ध्यान किसी भी तनाव गांठ पर केंद्रित करें।
- जब आप अपने साथी की गर्दन के दाईं ओर समाप्त हो जाते हैं, तो इसके बाद उनके पीछे और हल्का-सा बाईं ओर खड़े हो जाएं। गर्दन के बाईं ओर अपने दाहिने अंगूठे के साथ प्रक्रिया को दोहराएं।



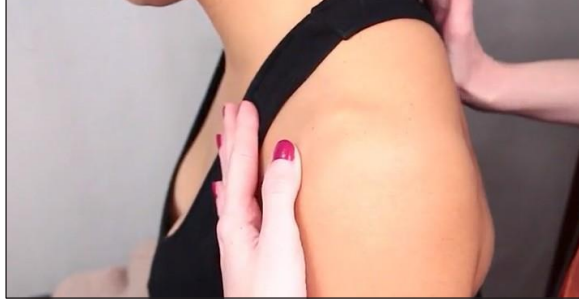
7. अपने हाथों को गर्दन की साइड पर नीचे की ओर ग्लाइड करें: यह आपके साथी के गले को परेशान किए बिना गर्दन के किनारों की मसाज करने के लिए भिन्न हो सकता है। ऐसा करने के लिए, आप अपने हाथ को गर्दन के शीर्ष से कंधों के सामने की ओर निचली गति में लाएंगे। उनके शरीर के बाईं ओर शुरू करें।

- स्थिर करने के लिए अपने बाएं हाथ को उनके बाएं कंधे पर रखें।
- अपने दाहिने हाथ की उंगलियों को नीचे की ओर रखते हुए, अपने अंगूठे को गर्दन के पीछे और अपनी शेष उंगलियों को उस तरफ रखें।
- दबाव लागू करते हुए, अपने हाथ को नीचे की ओर ग्लाइड करें।
- गति के अंत में, आपका अंगूठा कंधे के पीछे की ओर होना चाहिए और आपकी अन्य उंगलियां कंधे के अग्र भाग पर होनी चाहिए।
- अपनी उंगलियों को किसी भी तनाव बिंदु पर गूँथें, जिसे आप महसूस करते हैं।



8. कंधे के ब्लेड के बाहरी हिस्से पर दबाव लागू करें: अपनी उंगलियों को कंधे के ब्लेड में दबाएं और फर्म दबाव लागू करें। ऊपरी पीठ में मांसपेशियों से तनाव जारी करने के लिए अपने हाथों को एक परिपत्र, नीडिंग गति में स्थानांतरित करें।





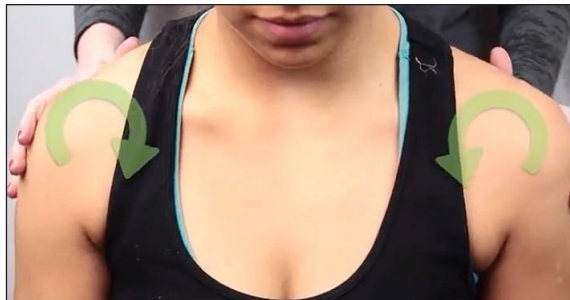
9. कंधे के ब्लेड के बीच अपनी हथेली की हील का उपयोग करें: क्योंकि रीढ़ की हड्डी कमर के बीच में होती है, इसलिए इस हिस्से की मसाज करना मुश्किल हो सकता है। रीढ़ की हड्डी पर केंद्रित दबाव लागू करने से दर्द होगा। इसके बजाय, व्यापक दबाव लागू करने के लिए अपनी हथेली का उपयोग करें।

- आगे बढ़ें ताकि आप अपने साथी की तरफ खड़े हों।
- उन्हें स्थिर करने के लिए उनके कंधे के सामने एक हाथ रखें।
- अपने कंधे के ब्लेड के बीच अपनी हथेली की हील रखें।
- एक कंधे के ब्लेड से दूसरे तक एक लंबे, डेलीव्रेट स्ट्रोक में फर्म दबाव लागू करें।



10. कॉलर बोन के नीचे मसाज करें: हालांकि अधिकांश मालिश कंधों, गर्दन और पीठ के ऊपरी हिस्से पर केंद्रित होती है, ऊपरी छाती पर थोड़ा सा ध्यान गर्दन के दर्द को दूर करने में मदद कर सकता है।

- अपने साथी की तरफ खड़े होकर, उन्हें स्थिर करने के लिए उनकी पीठ पर हाथ रखें।
- अपनी उंगलियों के नीचे सिर्फ परिपत्र गति में दृढ़ता से रगड़ने के लिए अपनी उंगलियों का उपयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि हड्डी पर न दबाएं, क्योंकि इससे दर्द होगा।



11. ऊपरी बांहों की मसाज करें: बाजुएं, गर्दन और कंधों में महसूस होने वाले तनाव से असंबंधित हो सकती हैं, लेकिन वे होती नहीं हैं।



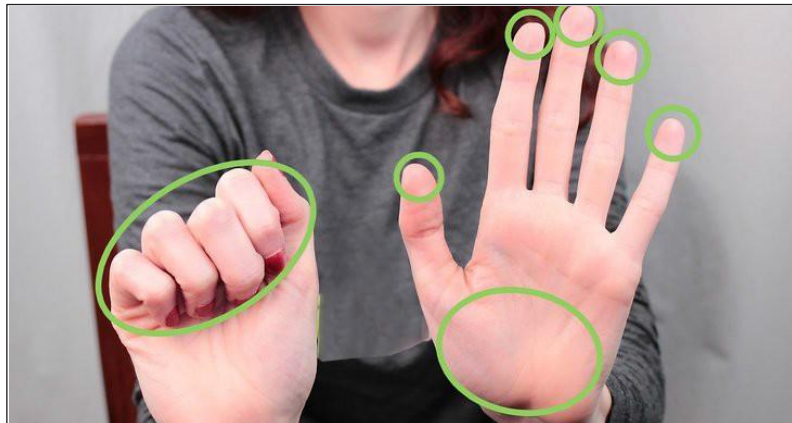
बाहों, कंधों और गर्दन में मांसपेशियां सभी बाजुओं की गति में बारीकी से काम करती हैं। इसलिए, ऊपरी बांहों में तनाव से राहत देने से भी गर्दन को फायदा होगा।

- अपने हाथों को उनके कंधों पर रखें, कोमल लेकिन दृढ़ दबाव लागू करें।
- उस दबाव को बनाए रखते हुए, अपने हाथों को कंधों से नीचे उनकी ऊपरी बांहों तक चलाएं, फिर ऊपर की ओर जाएं। इसे कुछ बार दोहराएं।
- उन मांसपेशियों को ढीला करते हुए ऊपरी बांहों को ऊपर और नीचे रगड़ें।



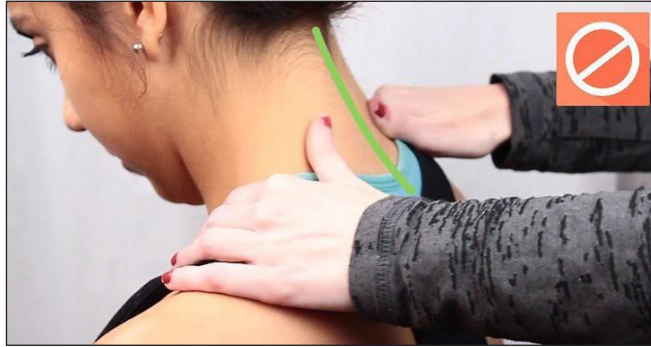
12. एक गैर-पैटर्न वाले तरीके से इन गतियों के माध्यम से साइकिल चलाएं: यदि आप एक मसाज गति के साथ एक हिस्से पर बहुत लंबे समय तक ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आपका साथी संवेदना के लिए बढ़ेगा। मांसपेशी समूह से मांसपेशी समूह में स्थानांतरित करें और अनुभव को उनके लिए अधिक सुखद बनाने के लिए अपने हाथों की गति को भिन्न करें। जितना कम वे संवेदनाओं का अनुमान लगा सकते हैं, वे उतना ही बेहतर मसाज को महसूस करेंगे।

- कंधे, गर्दन, पीठ और बाजुओं में मांसपेशियों का गहरा संबंध है। चोट लगने वाली कुछ मांसपेशियों के बजाय मांसपेशियों के एक विस्तृत हिस्से पर ध्यान देने से, आप उनकी मांसपेशियों के दर्द को कम करने की अधिक संभावना रखते हैं।



13. अपने हाथ के सभी हिस्सों का उपयोग करें: कई शौकिया मसाज करने वाले अपने अंगूठे का उपयोग विशेष रूप से मसाज करते समय करते हैं। जबकि अंगूठे केंद्रित दबाव के लिए उत्कृष्ट होते हैं, आप इनका उपयोग करके अपने आप को दर्द और तकलीफ दे सकते हैं। इसके बजाय, मसाज करते समय अपने हाथ के सभी हिस्सों का उपयोग करें। तनाव की गांठों पर केंद्रित दबाव के लिए अपने अंगूठे का उपयोग करें।

- त्वचा और मांसपेशियों के बड़े हिस्सों पर हल्का दबाव लागू करने के लिए अपनी हथेलियों का उपयोग करें।
- मजबूत दबाव के लिए अपनी उंगलियों का उपयोग करें।
- विशेष रूप से तंग मांसपेशियों पर अपने पोर का उपयोग करें।



14. अपने साथी की हड्डियों की मसाज न करें: हड्डियों पर दबाव डालना – विशेष रूप से रीढ़ की हड्डी पर - दर्द का कारण बन सकता है। केवल मांसपेशियों पर दबाव लागू करें।



15. जब तक आवश्यक हो, तब तक जारी रखें: एक मसाज को प्रभावी होने के लिए लंबा होना जरूरी नहीं है। पांच मिनट की तेज मसाज से अंतर की दुनिया बनाई जा सकती है। लेकिन, आधे घंटे से लेकर एक घंटे तक की लंबी मसाज उन्हें लाइ-प्यार का एहसास कराएगी।

## तरीका 2. सुपाइन गर्दन की मसाज देना



1. अपने साथी को सुपाइन स्थिति में रखें: "सुपाइन" का अर्थ है कि वह अपनी पीठ के बल लेट रहा हो। आदर्श रूप से, आप उन्हें लिटाने के लिए एक उन्नत सतह पा सकते हैं, जो आपको उनके सिर के पास खड़े होने या कुर्सी पर बैठने की अनुमति दे सकती हो।

यदि वे जमीन पर लेटते हैं, तो आपको काफी झुकना पड़ेगा और इससे आपकी पीठ पर भी चोट लग सकती है।

- लंबे बालों को पीछे बांध लें ताकि यह आपके साथी के चेहरे पर न लटकें।
- यदि उनके लंबे बाल हैं, तो इसे पीछे या टेबल या बिस्तर के किनारे की ओर कर दें ताकि आप मसाज के दौरान उन्हें न खींचें।
- उन्हें अपनी शर्ट को या तो हटाने के लिए कहें या एक ऐसा टॉप पहनने के लिए जो उनकी छाती को कॉलरबोन से उजागर करता हो।
- यदि वह अपनी छाती को उजागर करने में असहज हो तो आपको उन्हें एक तौलिया या कंबल प्रदान करना चाहिए।



2. मसाज का तेल या लोशन चुनें: आप तेल को कभी-कभी डिपार्टमेंट स्टोर पर पा सकते हैं, लेकिन यदि नहीं, तो उन्हें ऑनलाइन खरीदा जा सकता है।

- नारियल के तेल की तरह कुछ घरेलू तेल भी अद्भुत मसाज तेल बनाते हैं।
- जैतून का तेल, बादाम का तेल और तिल का तेल अच्छी तरह से काम कर सकते हैं, लेकिन वे भारी और गाढ़े होते हैं। मसाज के लिए इन तेलों का कम मात्रा में उपयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि आपके साथी को बादाम या तिल के तेल का उपयोग करने से पहले किसी भी नट से एलर्जी नहीं है।
- अपने हाथों से तेल या लोशन को एक साथ रगड़कर काम करें। ऐसा करने से यह उत्पाद को गर्म कर देता है जो ग्राहक के लिए अधिक आरामदायक होता है।



3. धीरे से गर्म करें: उनके सिर के पीछे खड़े होकर, अपनी हथेलियों की हील को गर्दन की साइड की ओर रखें।

गर्दन और कंधों के ऊपर दबाव लागू करने के लिए लंबे, कोमल स्वीडिश स्ट्रोक का उपयोग करें।

- अपने अंगूठे को गर्दन के नीचे रखें और अपनी तर्जनी के अंदर के हिस्से को लंबाई तक चलाएं। कान से शुरू करें और नीचे काम करें, जहां गर्दन कंधे से मिलती है।
- साथ ही उनके कंधों पर फैन को मोशन आउट करें। आप अपनी मध्य, रिंग और पिंकी उंगलियों का उपयोग कंधों के सामने वाले हिस्सों पर कर सकते हैं।



4. गर्दन पर अधिक केंद्रित दबाव लागू करें: गर्दन के दोनों किनारों के 'नीचे' चारों उंगलियों को रखें। खोपड़ी के आधार से कंधे तक अपनी उंगलियों को चलाते हुए फर्म दबाव लागू करें।

- अपनी उंगलियों को मेज या चटाई से दूर खींचकर मांसपेशियों को और ढीला करें। ऐसा करते समय, उनका सिर लगभग सतह से उठा हुआ होना चाहिए।
- इस गति को अपनी उंगलियों के साथ गर्दन की पूरी लंबाई तक दोहराएं।



5. अपने अंगूठों के साथ गर्दन और कंधे पर काम करें: हवा में गुलाबी उंगलियों के माध्यम से अपनी तर्जनी उंगली को उठाते हुए, अपने अंगूठे को गर्दन के किनारों पर, कानों के नीचे रखें। फर्म दबाव लागू करते हुए, अपने अंगूठे को गर्दन के किनारों के नीचे विभाजित करें। उन्हें कंधों पर स्लाइड करें, किनारों के सभी रास्ते, जहां वे बाजुओं से मिलते हैं।

- अपने अंगूठे की न केवल टिप का बल्कि लंबाई का उपयोग करें। इससे केंद्रित दबाव के बजाय विसरित दबाव लागू होता है।
- गले के सामने उजागर वाले भाग से दूर रहें। वहां दबाव लागू करने से भयानक दर्द हो सकता है।



6. छाती की मसाज करें: छाती के सामने की मांसपेशियां गले में उनके साथ मिलकर काम करती हैं, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप उन पर कुछ ध्यान दें।

- अपने अंगूठे को कंधों के पीछे हल्के से रखें।
- अपनी अन्य चार अंगुलियों को कंधों के सामने रखें।
- कॉलरबोन के नीचे, कंधों के सामने और ऊपरी छाती दोनों पर नीडिंग दबाव लागू करें।
- सुनिश्चित करें कि सीधे कॉलरबोन या किसी भी हड्डी पर दबाव लागू न करें। यह बहुत दर्दनाक हो सकता है।



7. गर्दन के नीचे रोलिंग दबाव लागू करें: अपनी तर्जनी, मध्य और अनामिका को अपने साथी की गर्दन के दोनों ओर रखें। कानों से शुरू होकर, सिर से दूर, कंधों की ओर एक रोलिंग गति में दबाव लागू करें।

- दृढ़ रहें, लेकिन लापरवाही से काम न करें। आपकी गति उनके कंधों को सतह से थोड़ा सा ऊपर उठा सकती है, लेकिन उन्हें फड़कना नहीं चाहिए।

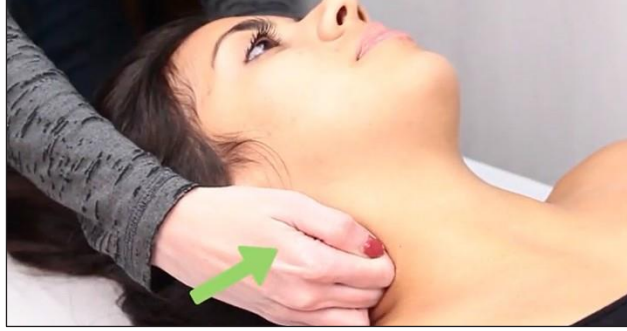


8. गर्दन के प्रत्येक पक्ष पर ध्यान केंद्रित करें: उनकी गर्दन के किनारे को अपने सामने उजागर करने के लिए उनके सिर को घुमाएं।



इसके नीचे एक हाथ रखकर उनके सिर को सहारा दें। जब आप गर्दन के एक तरफ काम करना समाप्त कर लें, तो धीरे से उनके सिर को दूसरी तरफ घुमाएं और दूसरी तरफ काम करें।

- अपने मुक्त हाथ के साथ, अपनी उंगलियों का उपयोग लंबे समय तक लागू करने के लिए, कान के नीचे से छाती तक मजबूत स्ट्रोक करें।
- अपने अंगूठे का गर्दन के किनारे को छोटे सर्कलों में गूँधने के लिए उपयोग करें।



9. गर्दन के किनारों पर डीप टिशू दबाव लागू करें: डीप टिशू तकनीक दर्द का कारण बन सकती है, इसलिए आपको ऐसा करते समय अपने साथी की प्रतिक्रियाओं के प्रति सतर्क रहने की आवश्यकता होती है। हालांकि, कान के पीछे की मांसपेशियां बहुत तनावपूर्ण हो सकती हैं, इसलिए आपको गांठों को तोड़ने के लिए अधिक तीव्र दबाव लागू करना चाहिए। इस तकनीक के लिए, आपके हाथ से इसे नीचे की ओर झुकाते हुए सिर को अभी भी साइड की तरफ मुड़ा हुआ होना चाहिए।

- अपने मुक्त हाथ से एक ढीली मुट्टी बनाएं और अपनी मुट्टी की तरफ को कान के पीछे, गर्दन के साइड में पुश करें।
- तीव्र दबाव लागू करें और अपनी मुट्टी को अपनी गर्दन के किनारे से बहुत धीरे-धीरे नीचे ले जाएं। जहां गर्दन छाती से मिलती है, वहां अपना काम करें।
- तीव्र दबाव बहुत दर्दनाक हो सकता है, यदि आप अपने हाथ को गर्दन से बहुत जल्दी नीचे ले जाते हैं, तो एक हिमनद गति से आगे बढ़ें।
- दर्द के संकेतों को देखने के लिए सावधान रहें। लंबे समय तक आराम करते हुए, डीप टिशू मसाज पल में असहज हो सकती है।
- उन्हें एक ब्रेक दें और दर्द महसूस होने पर उन्हें गहरी सांसों लेने दें। तैयार होने पर फिर से शुरू करें।



10. अपनी फिंगरटिप्स के साथ कान के पीछे वृत्ताकार गतियों में काम करें: कान के पीछे की मांसपेशियां, बिल्कुल वहां, जहां आपका सिर आपकी गर्दन से मिलता है, वहां काफी तनाव बढ़ता है।



इस तकनीक के लिए अपने साथी के सिर को एक सीधी स्थिति में लौटाएं, ताकि आप एक ही समय में गर्दन के दोनों किनारों पर काम कर सकें।

- अपनी फिंगरटिप्स को उन मांसपेशियों पर रखें और फर्म (लेकिन दर्दनाक नहीं) दबाव लागू करें।
- उस हिस्से में तनाव को तोड़ने के लिए अपनी फिंगरटिप्स को एक गोलाकार गति में घुमाएं।



11. कॉलरबोन के ठीक ऊपर की मांसपेशियों की मसाज करें: आप कॉलरबोन के ठीक ऊपर एक छोटा सा डेंट महसूस करेंगे। सर्कुलर और नीडिंग दोनों गतियों का उपयोग करके उस हिस्से की मांसपेशियों को धीरे से मसाज करने के लिए अपनी फिंगरटिप्स का उपयोग करें।

## हाथों की मसाज कैसे करें

जोड़ों के दर्द को कम करने और हाथों की मांसपेशियों को आराम देने के लिए हाथ की मसाज करना एक उत्कृष्ट तरीका है। आप स्या उपचार पर पैसे बचाने के लिए अपने हाथों की मसाज कर सकते हैं या किसी और के इशारे के रूप में मसाज कर सकते हैं। सबसे पहले, एक मसाज माध्यम चुनें और काम करने के लिए एक आरामदायक माहौल बनाएं। इसके बाद, जोड़ों और टेंडन्स पर कोमल दबाव डालकर हाथ की मसाज करें। अंत में, कोहनी और फोरआर्म्स की मसाज करके या हाथ खींचकर आगे बढ़ने का विचार करें।

### भाग 1. मसाज की शुरुआत करना



1. मसाज का माध्यम चुनें: मसाज माध्यमों में खनिज तेल, मॉइस्चराइजिंग वाम और हाथों की क्रीम शामिल हैं।

खनिज तेल और मसाज बाम गन्दे होते हैं, लेकिन ये लंबे समय तक चलने वाले मसाज स्नेहक प्रदान करेंगे। वैकल्पिक रूप से, हाथ की क्रीम कम गन्दी होती है, लेकिन पूरी मसाज में इसे फिर से लागू करने की आवश्यकता हो सकती है। अपने मसाज के माध्यम में इनमें से एक या अधिक पौष्टिक तत्व देखें:

- जोजोबा तेल आपकी त्वचा को कोमल बनाता है।
- एलोवेरा आपकी त्वचा को हाइड्रेट करता है।
- शिया बटर त्वचा में सील करता है और टूटने से रोकता है।
- बादाम का तेल आपकी त्वचा को गहराई से मॉइस्चराइज़ करता है। हालांकि, नट एलर्जी वाले लोगों को इस तेल से बचना चाहिए।



2. एक शांत माहौल बनाएं: एक अच्छी मसाज की कुंजी विश्राम है। मसाज के माध्यम से अपने काम की सतह की रक्षा के लिए एक आलीशान तौलिया बिछाकर अपना कार्यक्षेत्र तैयार करें। अगला, शांत संगीत बजाकर और सुगंधित मोमबत्तियां जलाकर एक माहौल बनाएं। शांत माहौल बनाने के अन्य तरीकों में निम्नलिखित बिंदु शामिल हैं:

- एक गिलास वाइन या गर्म चाय का प्याला प्रदान करना
- एक नरम, आरामदायक कुर्सी प्रदान करना
- अपने या अपने ग्राहक के चारों ओर एक गर्म कंबल लपेटना



3. दर्दनाक स्थानों के बारे में बात करें: यदि आप किसी की मसाज कर रहे हैं, तो उनके हाथों के दर्दनाक हिस्सों की पहचान करने के लिए उनसे पूछें।

उन्हें बताएं कि मसाज एक सुखद दबाव प्रदान करेगी लेकिन उनको चोट नहीं पहुंचनी चाहिए। यदि वे किसी भी दर्द का अनुभव करते हैं, तो उन्हें बताना चाहिए। अन्यथा, वे अत्यधिक परेशानी महसूस सकते हैं।

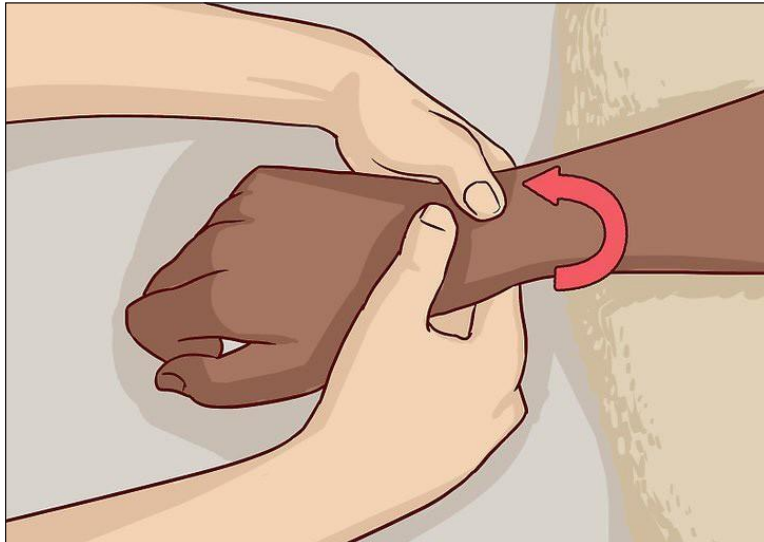
- यदि आप अपने आप की मसाज कर रहे हैं, तो अपने स्वयं के दर्दनाक हिस्सों से सावधान रहें। मसाज कभी भी असहज नहीं होनी चाहिए।

## भाग 2. हाथों की मसाज करना



1. मसाज मीडियम को लागू करें: अपने हाथों के बीच रगड़कर मीडियम के एक हिस्से को गर्म करें। इसके बाद, गर्म माध्यम को फोरआर्म और हाथ के दोनों तरफ मसाज किए जाने वाले हिस्से पर फैलाएं। मीडियम को गर्म रखना जारी रखने के लिए काम करते समय धीमी गति से आराम करने वाली गतियों का उपयोग करें।

- घर्षण और कटों के लिए त्वचा की जांच करें। यदि आप कुछ भी संदिग्ध देखते हैं, तो मसाज न करें। अन्यथा, आप एक घाव को परेशान करने और संक्रमण पैदा करने का जोखिम लेंगे।



2. कलाई की मसाज करें: हथेली को नीचे की ओर रखें। अपने अंगूठे के साथ दबाएं और कलाई की हड्डियों के चारों ओर छोटे सर्कल बनाएं।

काम करते समय कलाई को ऊपर और नीचे ले जाएं। इसके बाद, कलाई को मोड़ें और कलाई के अंदरूनी हिस्से को अपने अंगूठे से स्ट्रोक करें। दृढ़ता से दबाएं और हथेली की ओर और कलाई पर वापस स्ट्रोक करें।

- यदि आप कलाई की मसाज के दौरान तीव्र दर्द का अनुभव करते हैं, तो एक चिकित्सक को बुलाएं। आपके पास कार्पल टनल सिंड्रोम जैसी अंतर्निहित समस्या हो सकती है।



**3. हाथ के ऊपरी हिस्से को स्ट्रोक करें:** हाथ को ऊपर की ओर घुमाएं और अपने अंगूठे से हाथ के ऊपरी हिस्से की मसाज करना शुरू करें। आप कई लंबी, पतली हड्डियों को महसूस करेंगे, जो कलाई से उंगलियों तक जाती है। अपने अंगूठे के साथ दबाव लागू करें और धीरे-धीरे हाथ को आगे-पीछे करें। आपका स्ट्रोक पोर की ओर बढ़ना चाहिए और फिर कलाई की ओर जाना चाहिए।

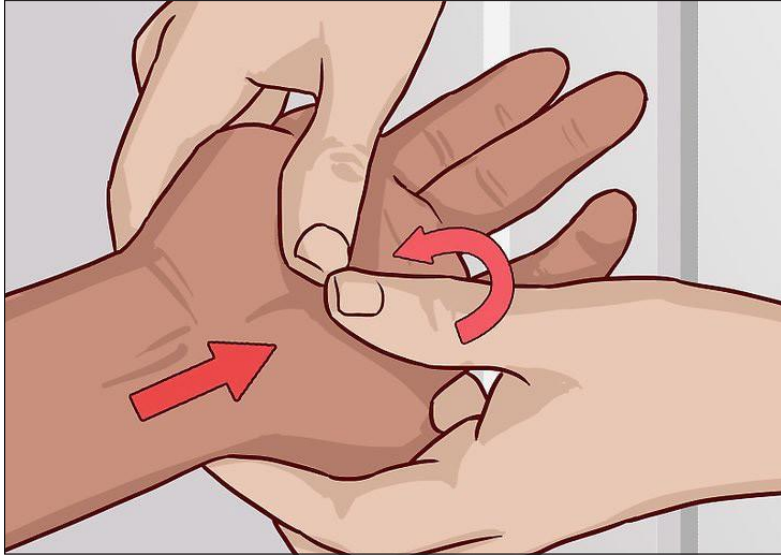
- हड्डियों के बीच के हिस्सों पर विशेष ध्यान दें। इन क्षेत्रों में महत्वपूर्ण टेंडन्स होते हैं, जो हाथ के दर्द का कारण बन सकते हैं।
- आपके हाथ के पीछे की त्वचा बहुत पतली होती है। सुनिश्चित करें कि यह असुविधा को रोकने के लिए अच्छी तरह से लुब्रिकेटेड है।



**4. उंगलियों की मसाज करें:** पिकी उंगली से शुरू करें और अंगूठे की ओर काम करें, एक बार में एक उंगली की मसाज करें। अपनी तर्जनी और मध्य उंगली के पोर के बीच प्रत्येक उंगली के बेस को धीरे से पिंच करें।

अगला, धीरे से अपने पोर को उंगली की नोक तक नीचे खींचें, धीरे से स्क्रिज करें। इस प्रक्रिया को कई बार दोहराएं।

- एक टेंडन मसाज के लिए उंगलियों के बीच वेबिंग को पिंच करें।
- उंगली के जोड़ों पर विशेष ध्यान दें, खासकर, अगर मसाज कराने वाला व्यक्ति जोड़ों के दर्द का अनुभव करता है। किसी भी तनाव को खत्म करने के लिए धीरे-धीरे रगड़कर ऐसा करें।



5. हथेली को रगड़ें: कलाई से दूर जाने वाली हथेली को मजबूती से स्ट्रोक करें। हथेली के पैड और हाथ के फ्लैशी हिस्से पर ध्यान दें। फिर, सर्कुलर गति का उपयोग करके हथेली के केंद्र के हिस्से की मसाज करें।

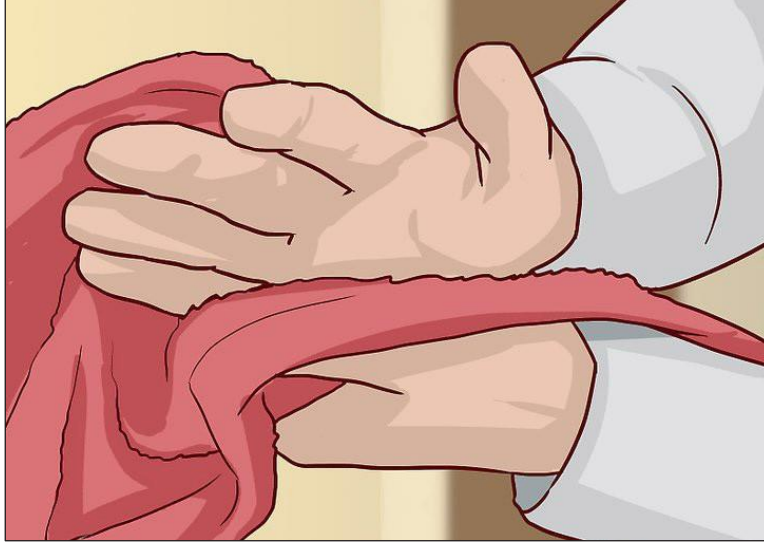
- हथेली में कई शक्तिशाली मांसपेशियां और टेंडन्स होते हैं। इसलिए, आपको हाथ के इस हिस्से की मसाज करते समय अधिक दबाव लागू करना पड़ सकता है।



6. दर्द वाले हिस्सों को लक्षित करें: विशेष रूप से दर्दनाक हिस्सों को रगड़ने के लिए छोटे, सटीक स्ट्रोक का उपयोग करें। रगड़ना क्षेत्र में आगे और पीछे की त्वचा को तनाव मुक्त करने के लिए धीरे से चुटकी लें।

पूरे हिस्से में आगे और पीछे की त्वचा को रगड़ें या तनाव को खत्म करने के लिए इसे धीरे से पिंच करें। हालांकि, सुनिश्चित करें कि अधिक तेजी से न रगड़ें, नहीं तो आपको असुविधा हो सकती है।

- हल्की, कोमल गतियों के साथ शुरू करें और मसाज जारी रखते हुए अधिक दबाव डालें। यह आपको दर्दनाक स्पॉट के लिए सही दबाव गेज करने की अनुमति देगा।



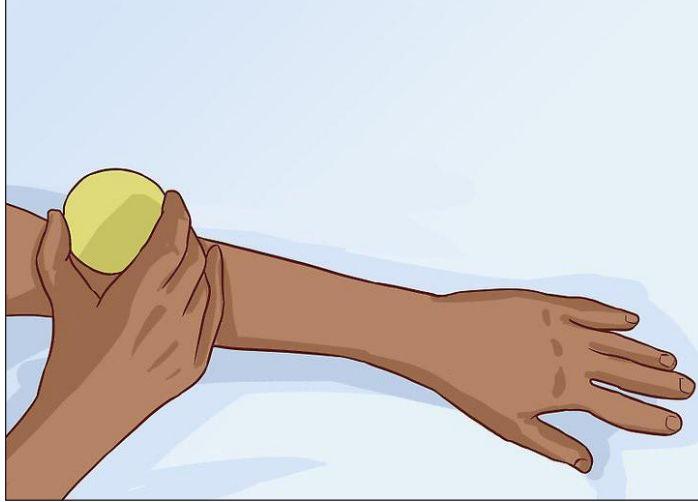
7. मसाज मीडियम को पोंछ दें: जब आपने मसाज पूरी कर ली हो, तो अतिरिक्त मसाज मीडियम को पोंछने के लिए एक गर्म तौलिया का उपयोग करें। अपने हाथों को धोने से पहले शेष मसाज मीडियम को त्वचा में सोखने दें। यदि आप बहुत जल्द अपने हाथ धोते हैं, तो आप पौष्टिक मसाज मीडियम को धो देंगे।

### भाग 3. वैकल्पिक मसाज विधियों का उपयोग करना



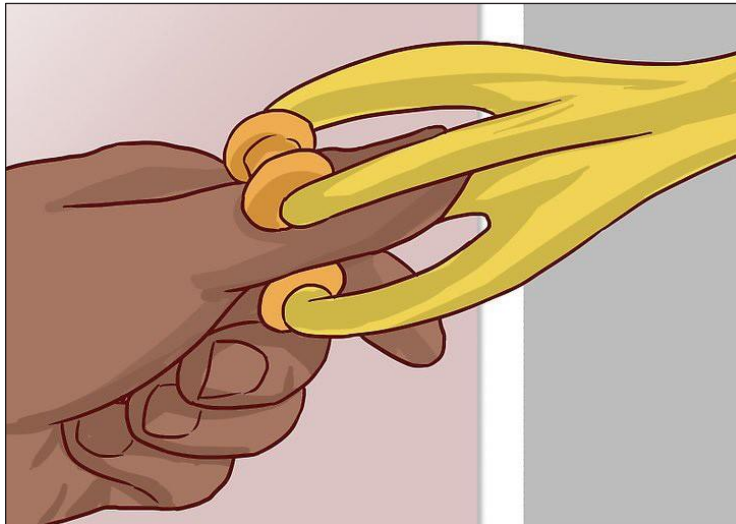
1. कोहनी की मसाज करें: कोहनी, कलाई और हाथ के दर्द का एक आश्चर्यजनक स्रोत हो सकती है। कोहनी की हड्डियों के चारों ओर छोटे, गोल गति बनाने के लिए अपने अंगूठे का उपयोग करें। कोहनी के चारों ओर मसाज करना सुनिश्चित करें, लेकिन महत्वपूर्ण टेंडन्स की मसाज करने के लिए कोहनी के अंदर के हिस्से को लक्षित करें।





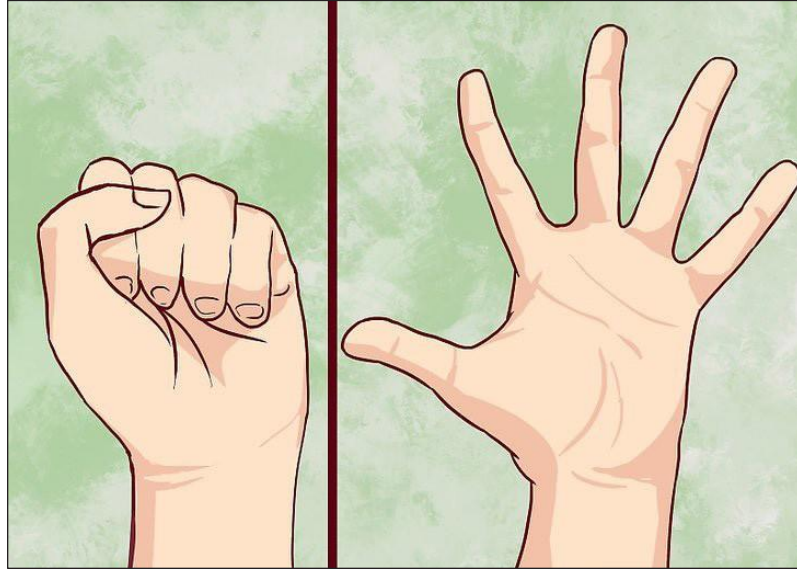
2. फोरआर्म्स की मसाज करें: अपने हाथों या फोम रोलर का उपयोग करें। फोरआर्म्स में बड़ी मांसपेशियों को ढीला करने के लिए लंबे, चौड़े स्ट्रोक का उपयोग करें। यह पूरी बांह में तनाव को कम करेगा और आपके हाथों में टेंडन्स को आराम देगा।

- कोहनी से कलाई तक खिंचाव वाले टेंडन्स की मसाज करने के लिए अपने फोरआर्म्स के साथ एक टेनिस बॉल को रोल करें। यह कलाई के दर्द को कम करने में मदद कर सकती है।
- हाथ की मसाज से पहले या बाद में आप फोरआर्म्स की मसाज कर सकते हैं।



3. हाथ की मसाज करने वाला विशेष उपकरण खरीदें: अपनी उंगलियों से हाथों की मसाज करने के बाद, दर्दनाक हिस्सों को इंगित करने के लिए एक मसाज उपकरण का उपयोग करें। विशिष्ट मसाज उपकरण आमतौर पर प्लास्टिक या धातु के होते हैं और बाहर के साथ कई गोल प्रोट्रूशियंस होते हैं। इन प्रोट्रूशियंस को गांठों को बाहर निकालने के लिए दर्दनाक मांसपेशियों में दबाया जा सकता है।

- ये मसाज उपकरण ऑनलाइन या एक मसाज उपकरण वितरक से खरीदे जा सकते हैं।
- मसाज उपकरण का उपयोग करते समय निर्देशों का पालन करना सुनिश्चित करें। यदि आप नहीं करते हैं, तो आप खुद को घायल कर सकते हैं।



4. थोड़ी हाथ की स्ट्रेचिंग करें: अपनी मांसपेशियों को आराम देने के लिए हाथ की मसाज से पहले या बाद में हाथों को थोड़ा स्ट्रेच करें। मांसपेशियों के दर्द को कम करने के लिए आप पूरे दिन में किसी भी समय हाथों को स्ट्रेच कर सकते हैं। कुछ महान हैंड स्ट्रेच में शामिल हैं:

- पांच सेकंड के लिए अपनी उंगलियों को जितना चौड़ा कर सकते हैं, उतना फैलाएं।
- अपनी उंगलियों को मुट्ठी में बांध लें।
- ध्यान से अपने अंगूठे को अपनी कलाई की ओर वापस खींचें।
- धीरे से अपनी उंगलियों को अपने फोरआर्म की ओर पुश करें।

## बैक और फुट मसाज

बैक और फुट की मसाज परिसंचरण को बेहतर बनाने, मांसपेशियों को उत्तेजित करने, तनाव को कम करने, स्ट्रेस और थकान के लक्षणों से राहत देने और दर्द को कम करने में मदद करती है। यह अध्याय विषय की व्यापक समझ प्रदान करने के लिए बैक और फुट की मसाज की प्रक्रियाओं और लाभों की बारीकी से जांच करता है।

### कंधे की मसाज कैसे करें

कुछ बातों से दिन के अंत में कंधे की मसाज की तुलना में अधिक आराम मिलता है। अच्छी तरह से कंधे को रगड़ना सही स्थानों पर हिट करने के लिए सही तकनीक का उपयोग करने के बारे में है। अपने हाथों को एक "सी" आकार में कर्ल करें और उन्हें उस व्यक्ति के कंधों पर चलाएं, जिसकी आप मसाज कर रहे हैं। फिर, अपनी बाहों के छोटे गतियों का उपयोग धीरे से स्क्वीज करने और वहां की मोटी मांसपेशियों पर उठाने के लिए करें। मसाज प्राप्तकर्ता को सहज रखने के लिए कुछ मिनटों के बाद अपने केंद्र बिंदु को बदल दें और जितना संभव हो उसे उतना अधिक तनाव से बाहर निकालने में मदद करें।

### तरीका 1. कंधे की मांसपेशियों में तनाव से राहत दिलाना



1. क्या आपका प्राप्तकर्ता आपके सामने अपनी पीठ को आपकी ओर करके बैठ गया है। उनके करीब खड़े हों ताकि आप अपनी बाहों को थोड़ा मोड़ते हुए आसानी से उनके दोनों कंधों तक पहुंच सकें। कंधे की मसाज करने के लिए यह सबसे सरल और सबसे प्रभावी मुद्रा है।

- यदि आस-पास कोई कुर्सी नहीं है, तो आप अपने प्राप्तकर्ता को बिस्तर के किनारे या इसी तरह के पर्च पर पैर मोड़कर बैठने के लिए कह सकते हैं।
- अपने प्राप्तकर्ता के शरीर और अपने स्वयं के बीच थोड़ी सी जगह छोड़ दें। बहुत नजदीक से खड़े होना काम करने में मुश्किल पैदा करता है और दूसरे व्यक्ति को असहज कर सकता है।



2. दोनों हाथों से एक ढीली "सी" आकृति बनाएं। अपनी उंगलियों को एक साथ खींचते हुए अपने अंगूठों को एक साथ फैलाएं और उन्हें थोड़ा कर्ल करें। अपनी प्रत्येक उंगलियों के शीर्ष जॉइंट को सीधा रखें- अधिकांश झुकाव आपके तीसरे पोर में होना चाहिए, जहां आपकी उंगलियां आपकी हथेलियों से मिलती हैं।

- मसाज के दौरान आपके हाथ इसी स्थिति में रहेंगे। यदि आवश्यक हो, तो आप अपनी पकड़ को थोड़ा समायोजित कर सकते हैं, जब आप बेहतर तरीके से उन्हें अपने प्राप्तकर्ता के कंधों पर ढालना शुरू करते हैं।



3. अपने प्राप्तकर्ता के कंधों पर अपने हाथों को ड्रेप करें। "सी" आकार को बनाए रखते हुए, अपने हाथों को ऊपर की ओर करें ताकि आपकी उंगलियां नीचे की ओर इंगित रहें। अपने हाथों को सभी तरह से नीचे खिसकाएं ताकि आपके अंगूठे की वेबिंग उनके कंधों के शीर्ष पर टिकी रहे। अपनी उंगलियों के साथ कॉलरबोन के ठीक ऊपर मांसपेशियों के सहज समोच्च के लिए महसूस करें।

- यदि आपके प्राप्तकर्ता के लंबे बाल हैं, तो उनको बीच से हटा दें या उन्हें इनको बांधने के लिए कहें, ताकि मसाज के दौरान यह गलती से न खिंचे।
- इस हाथ की स्थिति को कभी-कभी "क्लॉ" या "डक" ग्रिप कहा जाता है।

टिप: कंधों के ऊपरी हिस्से की मांसपेशियों को ट्रेपेज़ियस मांसपेशियों के रूप में जाना जाता है। वे एक कंधे की रबिंग के दौरान आपका प्राथमिक ध्यान केंद्रित करेंगे।



4. कोमल, सुसंगत दबाव के साथ मांसपेशियों को ऊपर की ओर खींचें। अपनी उंगलियों और अंगूठे के टिप्स को दोनों ओर से ट्रेपेज़ियस में दबाएं, गर्दन के निकटतम कंधों के अंदर से शुरू करें। अपनी पकड़ को छोड़े बिना अपने प्राप्तकर्ता के कॉलरबोन की ओर मांसपेशियों को रोल करें। विचार अपनी उंगलियों से जबरदस्ती नीचे दबने के बजाय स्क्रिज करना और उठाना है।

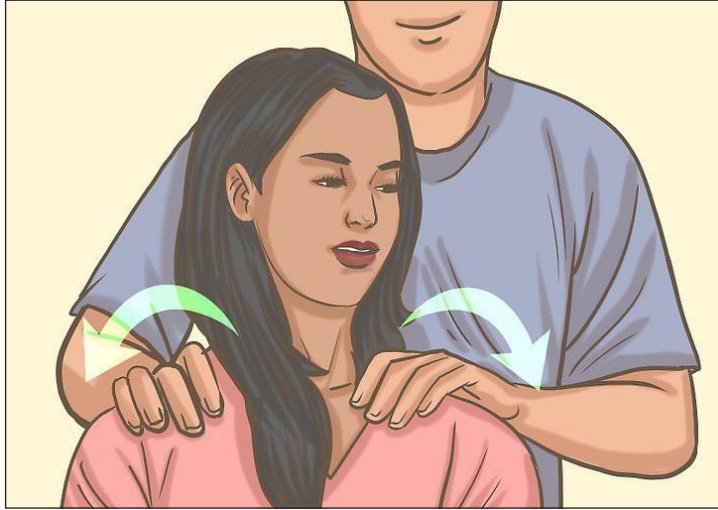
- केवल अपनी उंगलियों के बजाय अपनी पूरी बांह पर भरोसा करना थकान को कम करने में मदद करेगा और आपको संवेदनशील स्थानों में बहुत अधिक तनाव देने से रोकता है, जिससे आप और आपके प्राप्तकर्ता दोनों के लिए मसाज का अनुभव अधिक आरामदायक होगा।



5. अपने फोरआर्म्स और कोहनियों को धीमी, चिकनी गतियों से ऊपर उठाएं और नीचे लाएं। जैसा कि आप मसाज करते हैं, एक नियमित लय में आने की कोशिश करें- अपनी बाहों को ऊपर लाएं और अपनी पकड़ ढीली करें, फिर उन्हें नीचे करें और अपनी उंगलियों के छोटे पल्सों में गति को बदलें। एक आरामदायक लय पाने से आप अधिक समय तक उचित तकनीक से मसाज कर पाएंगे।

- जल्दी में काम न करें। आप जितने धीमे काम करेंगे, उतना ही अच्छा लगेगा।





6. कंधों की पूरी लंबाई तक जाएं। कुछ मिनटों के लिए ट्रेपेज़ियस के आंतरिक भाग को गूंधने के बाद, धीरे-धीरे अपने हाथों को अपने प्रासकर्ता की बाहों की ओर फैलाएं। फिर, दिशा बदलें और गर्दन की ओर वापस अपना काम करें। इस तरीके को तब तक जारी रखें, जब तक कि आपका प्रासकर्ता तनावमुक्त, तरोताजा और तनाव मुक्त न हो जाए।

- कंधे के जोड़ों के बोनी प्रोट्रूशियंस को खुद से कम करें। हड्डियों या जोड़ों पर सीधे दबाव डालने से दर्द हो सकता है।

## तरीका 2. आसपास के हिस्सों की मसाज करना



1. प्रासकर्ता के कंधों के ब्लेड के बीच की जगह में नीचे की ओर जाएं। ट्रेपेज़ियस मांसपेशियों के शीर्ष की मसाज करने के बाद, अपने अंगूठे के साथ कंधे के ब्लेड (जिसे स्कैपुला भी कहा जाता है) के आंतरिक खांचे को ट्रेस करते हुए, अपने हाथों को लगातार नीचा करना शुरू करें। जब आप ब्लेड के इंटीरियर को ऊपर से नीचे तक फैलाते हैं, तब रीड की हड्डी के साथ पालन करें।

- जब आपके अंगूठे व्यस्त हैं, अपने प्रासकर्ता की ऊपरी पीठ पर अपनी शेष उंगलियों को सपाट खींचें और अपने आप को ब्रेस करने के लिए उनका उपयोग करें।



- प्रत्येक गति के साथ अपनी कलाई को अंदर की ओर मोड़ना उन कठिन पहुंच वाले स्थानों में गहराई से जांच करना आसान बना देगा।

चेतावनी: कंधे के ब्लेड के बीच और नीचे का हिस्सा काफी कोमल हो सकता है। धीरे-धीरे काम करें और बेचैनी पैदा करने से बचने के लिए अपने प्राप्तकर्ता की प्रतिक्रियाओं पर ध्यान दें।



2. हल्के स्पर्श के साथ कंधे के ब्लेड की खुद ही मसाज करें। चौड़े, व्यापक हलकों में कंधे के ब्लेड के सपाट भाग पर अपने अंगूठे के पैड को विभाजित करें। सुनिश्चित करें कि आप न्यूनतम दबाव को लागू करते हैं, क्योंकि स्कैपुला संवेदनशील संयोजी ऊतक से घिरा हुआ होता है। आगे बढ़ने से पहले ब्लेड के हर हिस्से पर जाएं।

- वैकल्पिक रूप से, आप अपनी उंगुलियों या अंगूठे को नीचे की ओर से मांसपेशियों के ऊपर की तरफ स्ट्रॉकिंग करके कोशिश कर सकते हैं।
- कंधे की ब्लेड की सतह छोटी मांसपेशियों वाली होती है, जो बाजुओं को फिर से ट्रैक करने में सहायता करती है। जब सही से रगड़ा जाता है, तो यह हिस्सा अत्यंत सुखदायी हो सकता है।



3. उन स्थानों को लक्षित करने के लिए दोनों हाथों का उपयोग करें, जिन्हें अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। यदि आपका प्राप्तकर्ता आपको किसी विशेष हिस्से में मसाज करने के लिए कहता है, तो दोनों हाथों का उपयोग करके आप अपने उत्पन्न होने वाले दबाव की मात्रा को दोगुना कर सकते हैं।

अपने हाथों को अगल-बगल रखें और अपने हाथों को एक यूनिट के रूप में उठाते हुए, पिंचिंग करते हुए और खींचते हुए मालिश करें।

- मांसपेशियों के भीतर एकल धब्बों को इंगित करने के लिए, अपने अंगूठे के द्वारा बनाए गए दबाव को फिर से संक्रमित करने के लिए अपने विपरीत हाथ की उंगलियों का उपयोग करें।
- आप दोनों हाथों से थोड़ा अधिक लाभ उठाएंगे, इसलिए इसे ज्यादा न करने का प्रयास करें। अपने प्राप्तकर्ता के दबाव के पसंदीदा स्तर के लिए एक अनुभव प्राप्त करें और तदनुसार अपनी तकनीक को समायोजित करें।



4. गर्दन की मांसपेशियां को गूँधें। अपने हाथ से "सी" आकार बनाएं जिस तरह से आपने ट्रेपेज़ियस मांसपेशियों की मसाज करते वक्त बनाया था। अपने अंगूठे और उंगलियों के बीच गर्दन के किनारों पर लंबे समय तक विस्तार करने वाली मांसपेशियों को स्कीज करें, जैसे-जैसे आप धीरे-धीरे अपने हाथ को एक परिपत्र गति के साथ पीछे और नीचे खींचते हैं, फिर छोड़ें और दोहराएं। आप यह सब खोपड़ी के आधार तक कर सकते हैं।

- गर्दन पर आपकी पकड़ कैसी होनी चाहिए, इसका अंदाजा लगाने के लिए, कल्पना करें कि आप एक हाथ से फुटबॉल पकड़ने की कोशिश कर रहे हैं।
- अपने प्राप्तकर्ता की गर्दन पर त्वचा पर अपनी उंगलियों को पिंच करने या खरोंचने से बचें। आप चाहते हैं कि आपकी उंगलियां वहीं रहें, जहां वे हैं और धीरे से त्वचा को वापस खींचें।



5. साइड से बाहरी कंधों को स्कीज करें। जैसा कि आप मसाज खत्म कर रहे हैं, अपने हाथों को मसाज कराने वाले की ऊपरी बाजुओं पर स्लाइड करें और उन्हें एक अच्छा स्कीज दें।

यह डेल्टोइड मांसपेशियों को ढीला करने में मदद करेगा। कंधे के जोड़ों और बाइसेप्स के बीच के हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें।

- अपनी उंगलियों और अंगूठे की टिप्स को मांसपेशियों की आकृति में सामने की ओर और बाजु के पीछे की ओर दबाएं।

### तरीका 3. कुछ आसान तरीके से स्व-मसाज करना



1. अपने कंधों को आराम दें और अपनी गर्दन को धीरे से स्ट्रेच करने के लिए सिर को झुकाएं। अपने कंधों को मोड़ें और अपनी टुडू की बिंदु को अपनी छाती की ओर गिराते हुए उन्हें गिरने दें। किसी भी तनाव को कम करने पर ध्यान केंद्रित करें, जिसे आप अपनी गर्दन और ऊपरी पीठ पर महसूस कर रहे हैं। कुछ क्षणों के बाद, अपने सिर को एक तरफ झुकाएं और फिर अपनी गर्दन के किनारों को लंबा करने के लिए दूसरी तरफ झुकाएं।

- अपना समय लें और धीरे-धीरे आराम करें। खिंचाव पर दबाव न डालें, नहीं तो इससे असुविधा हो सकती है या यहां तक कि मांसपेशियां खिंचने की समस्या भी हो सकती है।
- एक त्वरित गर्दन खिंचाव कंधों के आसपास की मांसपेशियों में जकड़न को दूर करने में मदद करेगा, जिससे वे अधिक गहन मसाज तकनीकों के लिए तैयार हो जाएंगे।



2. अपनी फिंगरटिप्स के साथ अपनी गर्दन के आधार पर दबाव लागू करें। अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी, मध्य और अनामिका उंगली को एक साथ लाएं और उन्हें उस स्थान पर व्यवस्थित करने के लिए चारों ओर पहुंचें, जहां गर्दन और कंधे की मांसपेशियां मिलती हैं।

नीचे की ओर सीधे दृढ़ता से दबाएं और 10-30 सेकंड के लिए इस मुद्रा को पकड़ें।

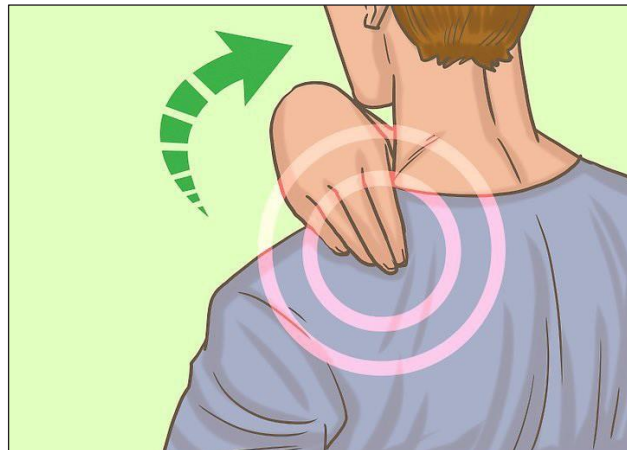
- आप कुछ सेकंड के बाद अपने स्पर्श के नीचे मांसपेशियों को नरम महसूस करना शुरू कर सकते हैं।

चेतावनी: रीढ़ पर सीधे दबाव डालने से बचें। आप चाहते हैं कि आपकी उंगलियां शीर्ष कशेरुका के बोनी नोड से ऊपर रहें।



3. एक हाथ का उपयोग अपने विपरीत कंधे में मांसपेशियों को गूंथने के लिए करें। अपने दाहिने हाथ को अपने बाएं कंधे पर उठाएं और अपने अंगूठे और शेष उंगलियों के बीच अपनी ट्रेपेज़ियस मांसपेशियों को पिंच करें। 10-30 सेकंड के लिए स्थिर दबाव लागू करें या धीरे-धीरे अपने कंधे को घुमाएं और एक परिपत्र गति में वापस एक पारंपरिक मसाज की लयबद्ध खींचने वाली क्रिया की नकल करें। जब आप कर लें, तो अपने बाएं हाथ का उपयोग अपने दाहिने कंधे पर उसी तकनीक को दोहराने के लिए करें।

- अपनी गर्दन के किनारे से लेकर अपने कंधे के बाहरी किनारे तक पूरे ट्रेपेज़ियस मांसपेशी का काम करना सुनिश्चित करें।
- बहुत मुश्किल से स्क्वीज से बचने के लिए, अपने द्वारा उपयोग किए जाने वाले दबाव की मात्रा को तब तक समायोजित करने का प्रयास करें, जब तक कि आप एक बेहतर स्थान नहीं पाते हैं और इसके साथ चिपके रहें।



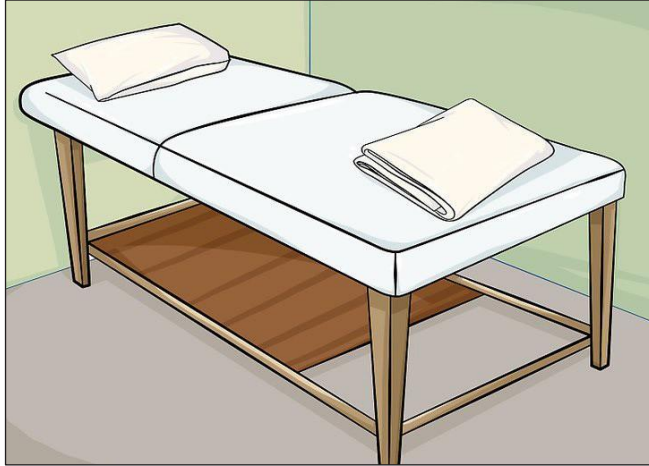
4. प्रावरणी को ढीला करने के लिए अपनी उंगलियों को ट्रेपेज़ियस के साथ घुमाएं।

वही तीन उंगलियां चलाएं जिन्हें आपने अपने ऊपरी कंधे के आर-पार अपने गर्दन के फ्लैट के पीछे दबाव बिंदु पर पकड़ा हुआ था। फिर, हल्के से दबाएं और उन्हें अपनी बांह की ओर मांसपेशियों की सतह पर कुछ समय के लिए सुचारू रूप से खींचें। यह प्रावरणी या कंधे की मांसपेशियों के आसपास संयोजी ऊतक को लाभकारी रक्त प्रवाह को बढ़ावा देगा।

- यह एक परिष्करण तकनीक है, इसलिए बहुत अधिक बल का उपयोग करने या मांसपेशियों में गहराई तक घुसने की कोशिश करने की आवश्यकता नहीं है। केवल कुछ समय के लिए हिस्से के ऊपर जाएं और राहत को बनाए रखें।
- अपने कंधों को आगे-पीछे घुमाकर या फिर एक बार अपनी गर्दन को बाहर खींचकर अपनी खुद की मसाज करें।

## किसी की पीठ की मसाज कैसे करें

### तरीका 1. तैयारी करें



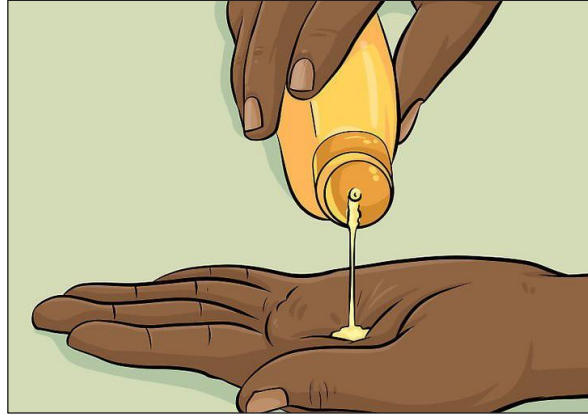
1. एक बेड प्राप्त करें: पहली चीज जिसकी आपको आवश्यकता होगी वह एक अच्छा, साफ बिस्तर है (फर्म सबसे अच्छा होता है)। नए लिनेन जरूरी हैं।



2. ग्राहक को बिना शर्ट के पेट के बल लेटने के लिए कहें।

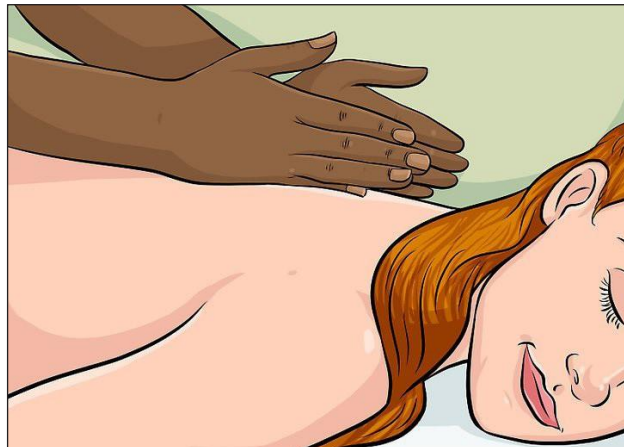


3. अपने हाथों को साफ और कीटाणुरहित करें।



4. थोड़ा मसाज का तेल प्राप्त करें और अपने हाथों में एक उदार मात्रा में उसको डालें। अपने हाथों को एक साथ रगड़ना शुरू करें, जब तक कि वे गर्म न हो जाएं। यदि आपके पास मसाज का तेल नहीं है, तो आप बेबी ऑयल या पेट्रोलियम जेली का उपयोग कर सकते हैं।

## तरीका 2. बैक मसाज

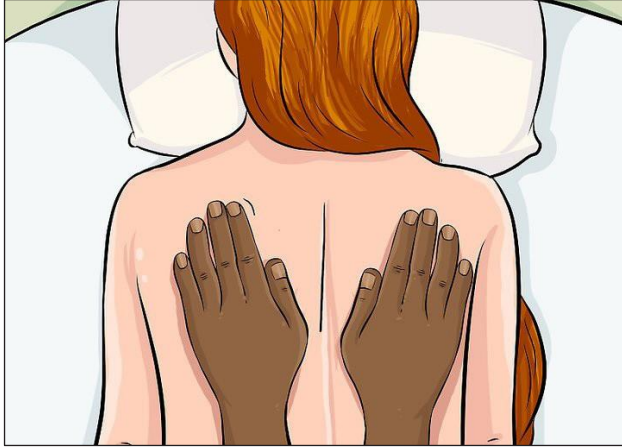


1. अपने हाथों को एक साथ पकड़ कर (एक 'ताली' वाली मुद्रा में) ग्राहक की पीठ के बहुत मध्य से शुरू करें।

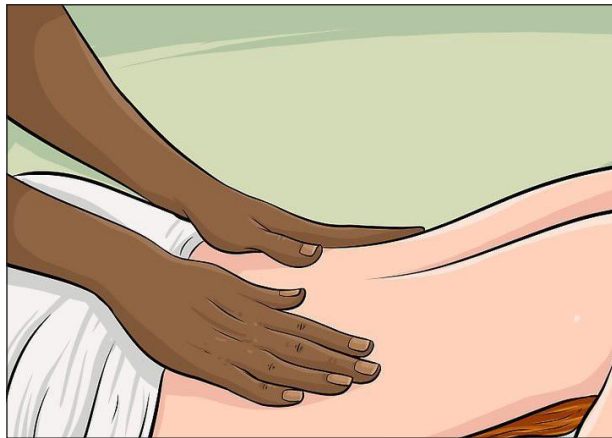




2. जब आप अधिक लोशन ले रहे हों उसको शामिल करते हुए हर समय शरीर से संपर्क बनाए रखें। स्पर्श को फिर से शुरू करने पर स्टार्टलिंग प्रतिक्रिया से बचा जाता है।



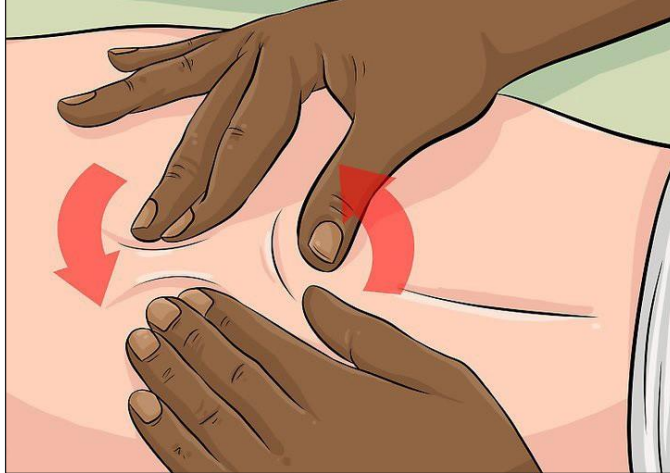
3. अपने दोनों हाथों की हथेलियों को विपरीत दिशाओं में चलाना शुरू करें: एक हाथ दाएं कंधे की ओर, दूसरा हाथ बाएं कूल्हे की ओर। फिर वापस स्लाइड करें, जब तक कि हाथ फिर से एक और 'ताली' की मुद्रा में न मिल जाएं। इसे कुछ देर के लिए दोहराएं।



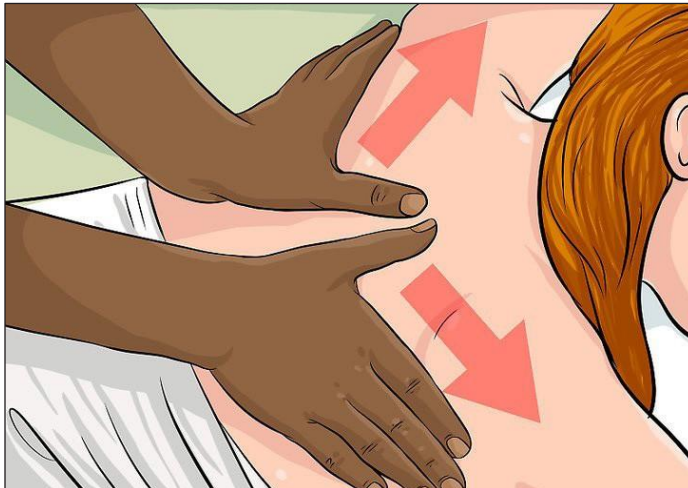
4. अपनी बाहों को क्लाइंट की पीठ पर रखें। अपनी दोनों बाजूओं से आगे-पीछे, ऊपर-नीचे रब करें।



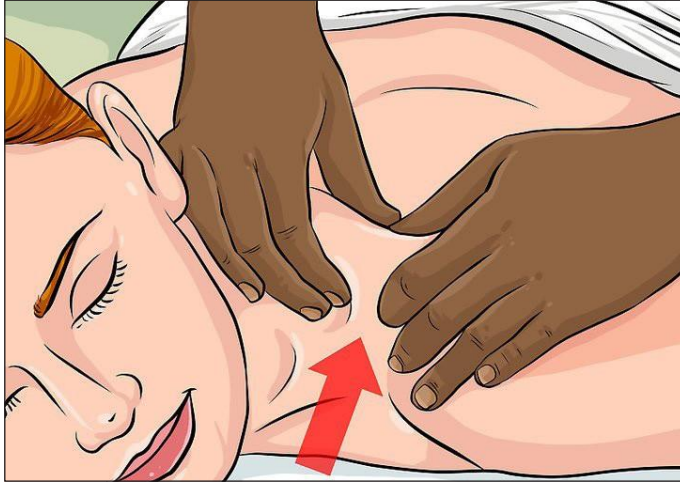
5. क्लाइंट के सामने तक ऊपर की ओर जाएं, लेकिन अपने हाथों को क्लाइंट की पीठ पर रखें।



6. स्क्वीज करें और ग्राहक की पीठ के निचले हिस्से को पुश करें।



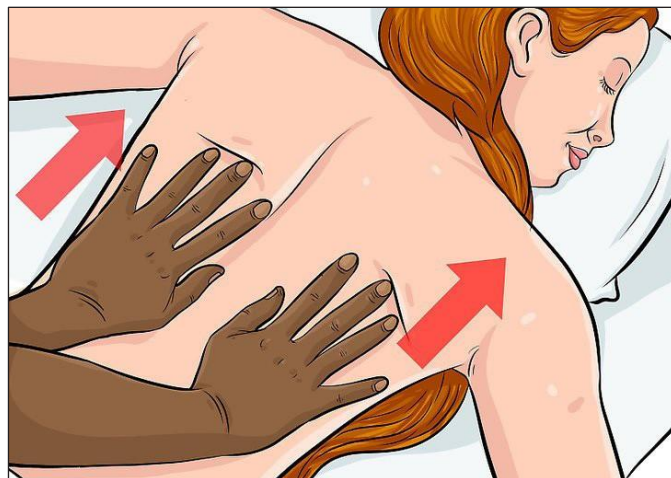
7. ग्राहक की पीठ के साथ उसके कंधे की ओर गोल गति बनाना शुरू करें।



8. कंधे को मजबूती से पकड़ें और उसे "रिंग" करें, अपनी फिंगरटिप्स को उनमें दबाएं।



9. कॉलर बोन के साथ गोलाकार गतियां बनाएं, बार-बार आगे-पीछे की ओर जाएं।



10. पीठ के मध्य में नीचे की ओर स्लाइड करें और अपने हाथों को "ताली" की मुद्रा में मिलाएं।

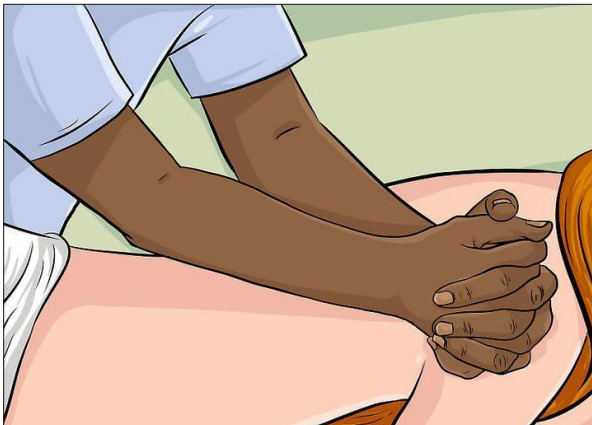
### तरीका 3. विविध स्पर्श मसाज



1. हल्के स्पर्श से फर्म तक, आप उंगलियों को हल्के से खींच सकते हैं जैसे कि गुदगुदी करना, फिर फर्म के साथ वैकल्पिक या स्पर्श के मध्यवर्ती स्तर पर बदल सकते हैं।



2. कोमल चॉप्स स्पर्श को अलग करने का एक और तरीका है। अपने हाथ को आराम दें और एक चॉपिंग मोशन में ग्राहकों की पीठ को थपथपाएं। ध्यान रखें कि गति बांह से आनी चाहिए और आपको उंगलियों या कलाई से कोई अवरोध उत्पन्न नहीं करना चाहिए।



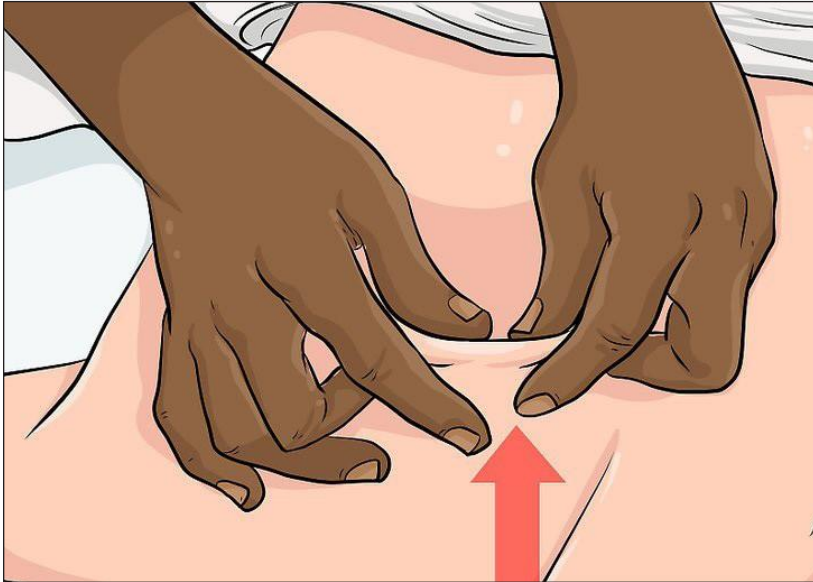
3. स्पर्श को केवल हाथों तक सीमित न रखें, वैकल्पिक स्पर्श का एक और उपयोगी तरीका अपनी कोहनी का उपयोग करना है।



दर्द के कारण से बचने के लिए इसका उपयोग धीरे से किया जाना चाहिए। इस तकनीक का उपयोग करते समय ग्राहक की रीढ़ को पार न करें! यह तकनीक उन पुरुषों के लिए विशेष रूप से प्रभावी है जिनके हाथ कमजोर या थके हुए होते हैं।



4. एक नकल मसाज भी प्रभावी होती है, लेकिन कोहनी की तकनीक की तरह (इंटेंसिटी और लोकेशन) सावधानी बरतनी चाहिए।

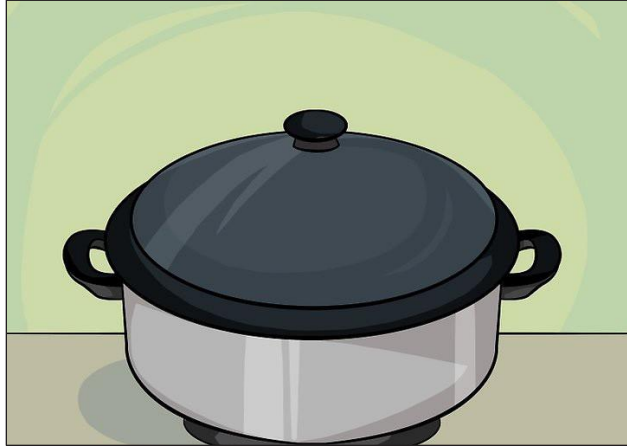


5. स्किन रोलिंग आपकी तकनीक को अलग करने का एक और तरीका है। यदि क्लाइंट की त्वचा ऐसी है जो हाइपर एक्सटेंडेड नहीं है, तो यह अक्सर बहुत अच्छा लगता है। अपने दोनों हाथों को अपने अंगूठे और अग्रभागों से लगाकर पिंच करते हुए लगभग चार इंच अलग करें। फिर लगभग आधी दूरी के लिए नीचे "पिंच" करें। फिर एक बार में एक इंच उंगली के अगले जोड़े को पकड़ें, जिससे पिछली पकड़ आपके अंगूठे के नीचे स्लाइड कर सके। आपकी फोरफिंगर्स ने रेंगना समाप्त कर दिया है और आपका अंगूठा "रोल" में रहता है और आगे खिसकता है। ऐसा करने के लिए सबसे आसान हिस्सा रीढ़ की तरफ है, लेकिन उस पर काम न करें। जब एक रोल को हथियाना मुश्किल होता है, तो आप समाप्त (या शुरू नहीं) करते हैं।

## तरीका 4. हॉट स्टोन मसाज



1. कम से कम छह चिकने पत्थर इकट्ठा करें जो आपकी हथेली में आराम से फिट हों। उनका उपयोग करने से पहले उन्हें अच्छी तरह से साफ़ कर लें।



2. एक क्रॉक पॉट का उपयोग करके पत्थरों को पानी में गरम करें।

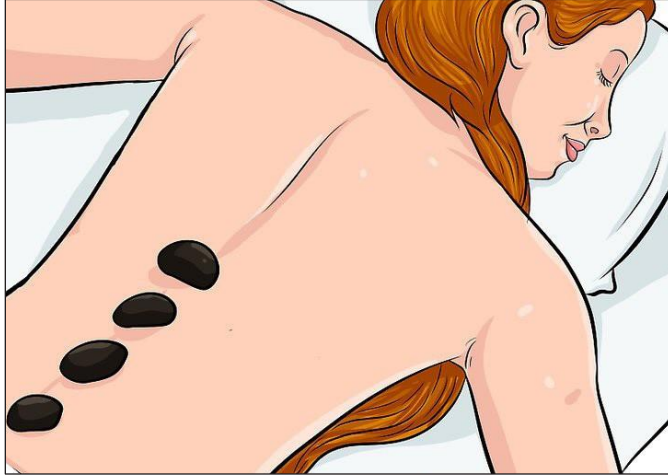


3. लगभग आधे घंटे के लिए कम तापमान पर पत्थरों को गर्म करें।





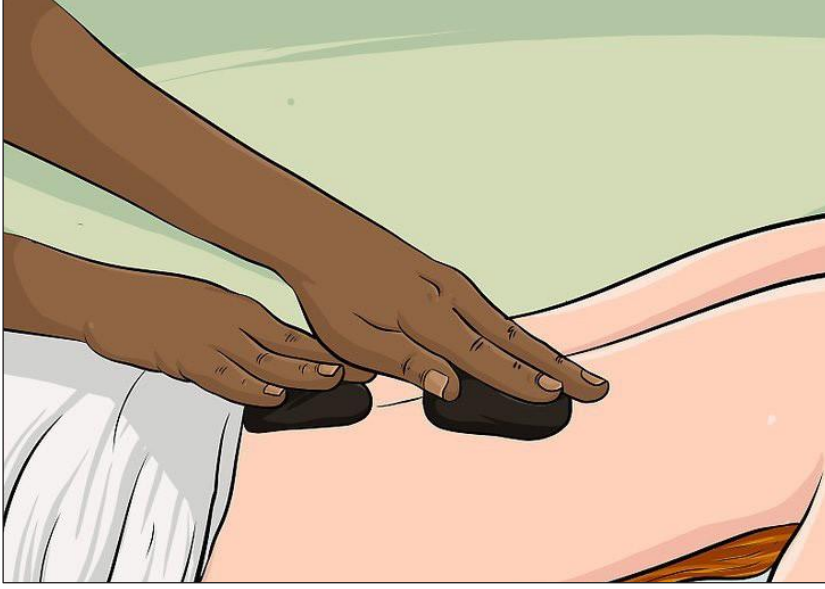
4. पत्थरों को बाहर निकालने के लिए चिमटे का उपयोग करें। पानी को बहा दें।



5. क्लाइट की पीठ के निचले हिस्से पर पत्थरों का एक छोटा ढेर रखें।



6. ग्राहक की रीढ़ की हड्डी और कंधों पर बड़े पत्थर रखें।



7. एक हॉट स्टोन के साथ, पीठ के निचले हिस्से पर ग्लाइड करें। रीढ़, हड्डियों या जोड़ों के साथ क्रॉस न करें।

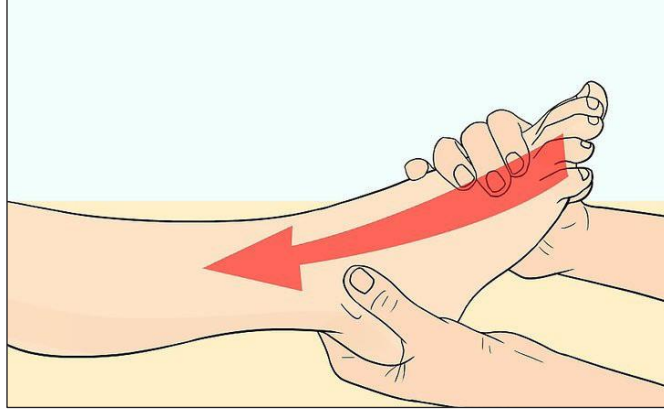


8. उसी पत्थर को ग्राहक की पीठ के ऊपरी हिस्से और गर्दन के साथ ग्लाइड कर दें।

## फुट मसाज कैसे करें

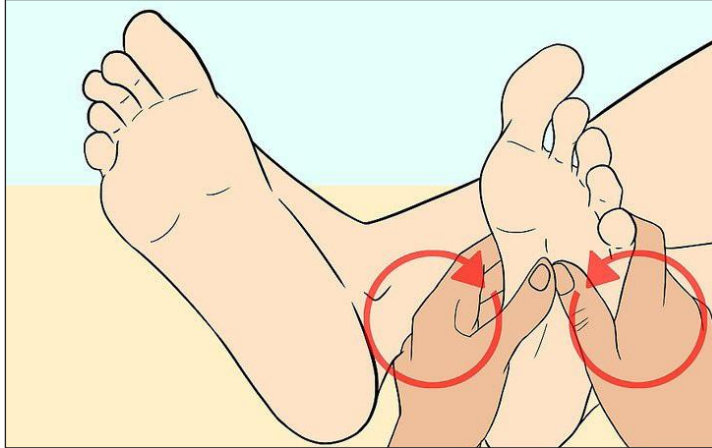
फुट मसाज किसी विशेष को पैम्पर करने और उन्हें एक लंबे दिन के बाद खोल देने में मदद करने का एक शानदार तरीका है। अतिरिक्त लाभ के रूप में, फुट मसाज सिर दर्द, अनिद्रा और तनाव जैसे मुद्दों का इलाज करने में भी मदद कर सकती है। पैरों के शीर्ष के साथ-साथ एड़ी, तलवों, पैर की उंगलियों की मसाज करके शुरू करें। आप टखनों, तलवों और किसी भी तनाव को छोड़ने के लिए दबाव बिंदुओं पर गहरी मसाज चालें कर सकते हैं और व्यक्ति के लिए सकारात्मक मसाज अनुभव बना सकते हैं।

## भाग 1. पैर के शीर्ष, एड़ी, तलवे और उंगलियों की मसाज करना



1. अपने अंगूठे के साथ पैर के शीर्ष भाग को रगड़ें: पैर के अंगूठे की नोक से शुरू करें और धीरे-धीरे उनके टखने तक जाएं। उनके टखने से शुरू करते हुए, उनके पैर पर वापस नीचे आएं। अपने हाथों से उनके पैरों को सहलाते हुए, अपने अंगूठे के साथ मजबूत दबाव लागू करें।

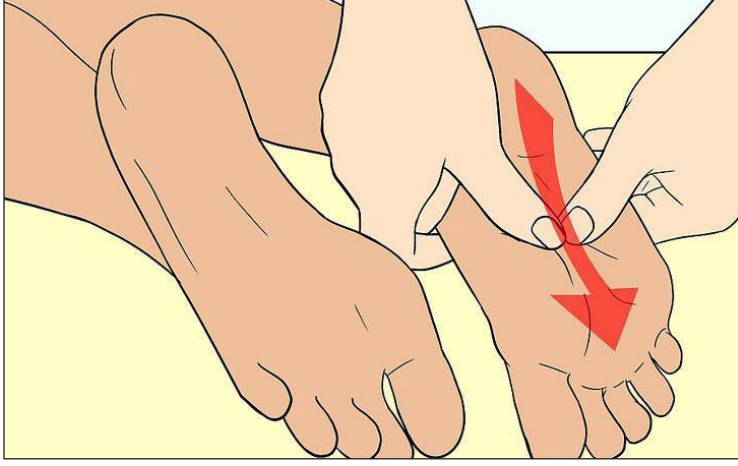
- उनके पैरों को दो से तीन बार ऊपर और नीचे करें। अपने शरीर को उनकी ओर झुकाते हुए उनके पैर को अपने सीने के पास रखें। यह आपको उनके पैर पर दबाव की सही मात्रा को लागू करने में मदद करेगा।
- सुनिश्चित करें कि आप उनके पैर की मसाज करने के लिए अपने अंगूठे की मांसपेशियों की बजाय अपने शरीर के वजन की ताकत का उपयोग करते हैं। केवल अपने अंगूठे की मांसपेशियों का उपयोग करने से उन्हें ऐंठन हो सकती है और वह आसानी से थक सकते हैं।



2. पैर के मेहराब की मसाज करें: उनके पैर के मेहराब के ठीक नीचे हल्के दबाव को लागू करने के लिए अपने अंगूठे का उपयोग करें। एक अंगूठे को दक्षिणावर्त घुमाएं और दूसरे अंगूठे को छोटे हलकों में काउंटरक्लॉकवाइज़ घुमाएं। इसे कम से कम 30 सेकंड तक करें।

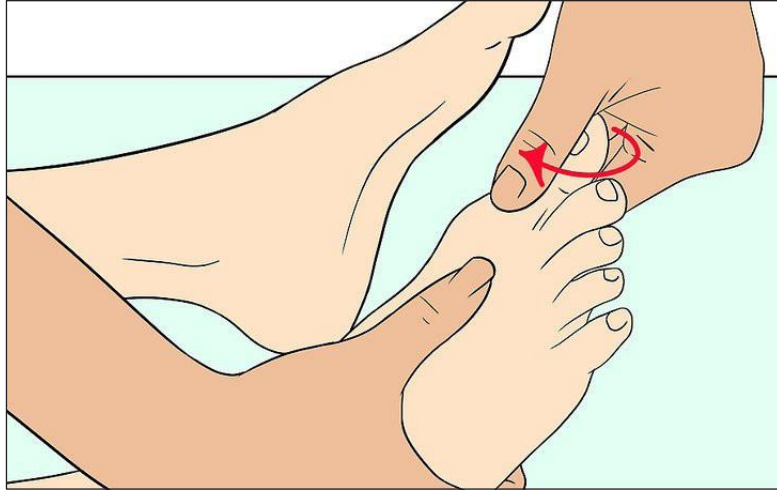
- अपने अंगूठे को उनके पैर के विपरीत छोर पर रखें और उन्हें एक दूसरे की ओर ले जाएं। उनके पैर के निचले हिस्से पर ऊपर और नीचे करते हुए इस काम को कम से कम तीन से पांच बार करें।
- सुनिश्चित करें कि आप मसाज के दौरान उनके पैरों को मजबूती से और थोड़े दबाव के साथ पकड़े हुए हैं। हल्के, नरम स्पर्श से अधिकांश लोगों को गुदगुदी हो सकती है और वे मसाज से विचलित हो सकते हैं।

- यदि व्यक्ति के पैरों में किसी प्रकार के धब्बे हैं, तो उन पर बहुत अधिक दबाव न डालें क्योंकि इससे उस हिस्से में जलन हो सकती है।



3. पैर की एड़ी को रगड़ें: अपने अंगूठे को उनके एक्लीस टेंडन के ऊपर और नीचे ले जाएं, जो एड़ी और टखने से काफ की मांसपेशियों तक जाता है। अपने अंगूठे का उपयोग करके परिपत्र गति में उनके पैर की एड़ी को रब करें।

- आपको उनके पैर को एक हाथ से ऊपर उठाने की आवश्यकता हो सकती है ताकि आप उनकी एड़ी तक पहुंच सकें।
- इस हिस्से की त्वचा शुष्क या कठोर हो जाती है, इसलिए आप किसी भी घर्षण को कम करने में मदद करने के लिए अपने हाथों पर मसाज का तेल या लोशन लगा सकते हैं।



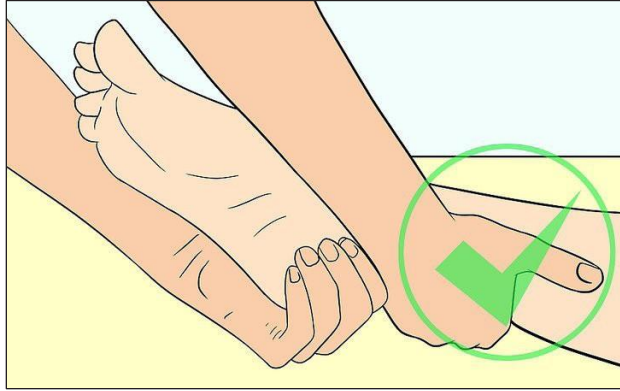
4. प्रत्येक पैर के अंगूठे को स्क्रिज करें और खींचें: आर्क के ठीक नीचे से एक हाथ से उनके पैर को पकड़ें। अपने दूसरे हाथ से, अपने अंगूठे को उनके पैर के बड़े अंगूठे के ऊपर रखें। आपकी तर्जनी उनके बड़े अंगूठे के नीचे होनी चाहिए। पैर के अंगूठे को एक तरफ थोड़ा घुमाएं और पैर के अंगूठे को ऊपर से नीचे की ओर खींचें। पैर के अंगूठे के शीर्ष पर वापस जाएं और इसे अपने अंगूठे और सूचक उंगली से स्क्रिज करें। प्रत्येक पैर के अंगूठे को ढीला करने और उन्हें आराम करने में मदद करने के लिए ऐसा करें।

- व्यक्ति के पैर के अंगूठे को जोर से न झटकें, नहीं तो इससे उन्हें चोट लग सकती है। इसके बजाय, केवल दबाव को लागू करते हुए, प्रत्येक पैर के अंगूठे को थोड़ा घुमाएं, खींचें और स्क्रिज करें।



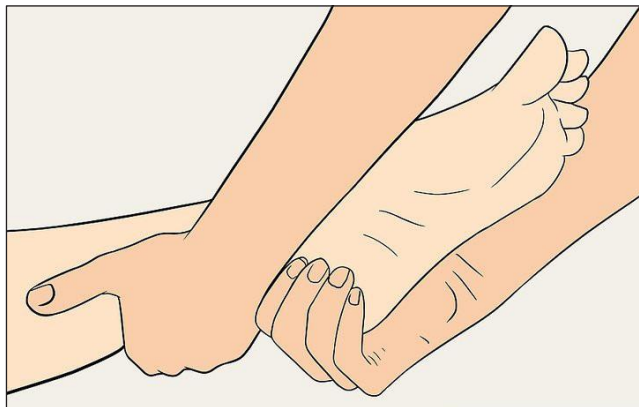
5. अपनी उंगलियों से प्रत्येक पैर के अंगूठे को ऊपर-नीचे स्लाइड करें: एड़ी के ठीक पीछे से पैर को एक हाथ से पकड़ें। व्यक्ति के पैर की उंगलियों के बीच अपने दूसरे हाथ की तर्जनी उंगली को रखें। अपनी उंगली को पंजों के आधार की ओर खिसकाएं और फिर पंजों के सिरे की ओर वापस जाएं। ऐसा उनके पैर की उंगलियों के बीच दो से तीन बार करें।

- सुनिश्चित करें कि आप पैर की उंगलियों को ऊपर और नीचे स्लाइड करते समय समान दबाव लागू करने के लिए अपने शरीर के वजन का उपयोग करते हैं।



6. एक समय में एक पैर पर ध्यान केंद्रित करें: दूसरे पैर को गर्म पानी में भिगोकर छोड़ दें या तकिये पर आराम करने दें। पहले एक पैर पर मूल मसाज करें और फिर अपना ध्यान दूसरे पैर पर लगाएं। प्रत्येक पैर के लिए समान गति को दोहराएं ताकि वे दोनों समान रूप से आराम महसूस करें।

## भाग 2. टखनों, तलवों और दबाव बिंदुओं की गहराई से मसाज करना



1. टखनों पर गहरी मसाज करें: उनके टखने के नीचे के खोखले हिस्से का पता लगाएं। कुछ सेकंड के लिए इस हिस्से को स्क्वीज करने के लिए अपने अंगूठे या फोरफिंगर का प्रयोग करें।

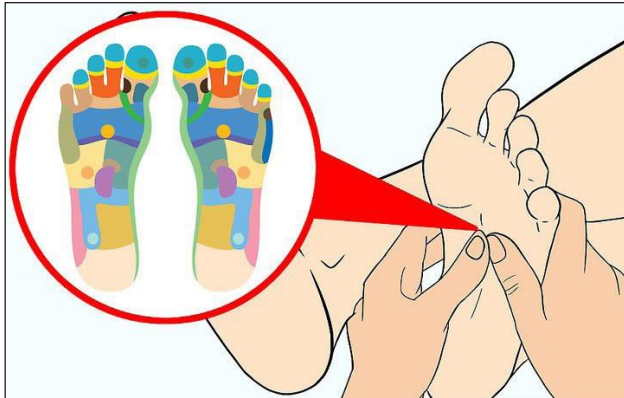
फिर आप अपने अंगूठे का उपयोग उनके टखनों के चारों ओर गोलाकार गति बनाने के लिए कर सकते हैं। इसे जारी करने में सहायता के लिए इस हिस्से पर भी दबाव डालें।

- यदि उनकी टखने विशेष रूप से कठोर या गले हुए हैं, तो आप एक हाथ से उनकी एड़ी को दबाने की कोशिश कर सकते हैं और दूसरे हाथ से उनके पैर की गेंद को पकड़ सकते हैं। फिर, धीरे-धीरे उनके पैर को तीन बार दक्षिणावर्त घुमाएं, उसके बाद तीन बार वामावर्त घुमाएं।



2. पैरों के तलवों पर अपनी मुट्ठी का उपयोग करें: गहरी मालिश के लिए, उनके पैर को एड़ी से एक हाथ से पकड़ें। अपने दूसरे हाथ से एक मुट्ठी बनाएं और धीरे से उनके पैर के तलवे पर दबाएं। परिपत्र गति में तलवे पर अपनी मुट्ठी को इस तरह से चलाएं जैसे कि आप आटा गूंध रहे हैं। फिर, इसे ऊपर और नीचे स्लाइड करें। इस हिस्से को और अधिक गहराई से जारी करने में मदद करनी चाहिए।

- अपनी मुट्ठी से पैरों के तलवों को न पंच करें और न ही हिट करें, क्योंकि इससे उनको आराम नहीं मिलेगा। इसके बजाय, अपनी मुट्ठी का उपयोग हिस्से पर अधिक दबाव लागू करने के लिए करें।



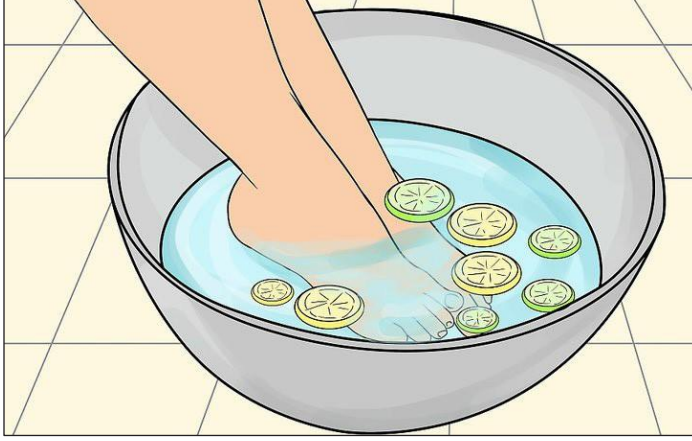
3. पैर के विशिष्ट हिस्सों पर दबाव लागू करें: आप अपने पैर के कुछ हिस्सों की मसाज करके व्यक्ति के शरीर के कुछ हिस्सों से तनाव को खत्म कर सकते हैं। इन हिस्सों पर दबाव डालने के लिए अपने अंगूठे और तर्जनी का उपयोग करें, किसी विशेष समस्या को दूर करने में मदद करने के लिए जिसे व्यक्ति अनुभव कर रहा है, एक रिफ्लेक्स मसाज के समान मसाज करें। आप निम्नलिखित हिस्सों पर दबाव डाल सकते हैं:

- सिर दर्द या मूत्र संबंधी समस्या होने पर उनकी एड़ी और पैर की उंगलियों पर।
- यदि उनको सिरदर्द, अनिद्रा की समस्या है तो उनके पैरों के तलवों का केंद्र का हिस्सा।
- पीठ की समस्याओं को संबोधित करने के लिए उनके दाहिने पैर या बाएं पैर की पिंकी पैर की अंगुली पर।



- अपने हाथों के पीछे के हिस्से का उपयोग करके उन्हें उत्तेजित करने के लिए इन हिस्सों पर हल्के से टैप करें। आप उन्हें अपने अंगूठे से रगड़ भी सकते हैं।
- इन क्षेत्रों में बहुत अधिक दबाव लागू न करें, क्योंकि वे संवेदनशील हो सकते हैं। हल्की और धीमी शुरुआत करें। फिर, यदि व्यक्ति अभी भी सहज और आराम में दिखाई देता है, तो इन हिस्सों में थोड़ा गहराई से दबाएं।

### भाग 3. आरामदायक माहौल बनाना



1. व्यक्ति के पैरों को गर्म पानी और कटे हुए फलों में भिगोएं: क्या वह व्यक्ति एक आरामदायक कुर्सी पर बैठ गया है। फिर, एक बाल्टी या बिन में 4 से 5 गैलन (15 से 19 लीटर) गर्म पानी डालें। एक लाइम, नींबू या संतरे को काटें और टुकड़ों को पानी में रखें। व्यक्ति को धीरे से अपने पैरों को पांच मिनट तक पानी में डुबोकर रखने के लिए कहें।

- पानी में भिगोने के रूप में उनके पैरों पर टुकड़ों को धीरे से रगड़ने की कोशिश करें।
- अधिक सुखदायक प्रभाव के लिए पानी में 1 बड़ा चम्मच (15 मिली) समुद्री नमक डालें।
- पानी में सुखद सुगंध जोड़ने के लिए लैवेंडर, चाय के पेड़ या पेपरमिंट जैसे सुगंधित तेलों की पांच से दस बूंदें डालें।



2. उनके पैरों को साफ तौलिए से सुखाएं: व्यक्ति द्वारा पांच मिनट पैरों को भिगोने का आनंद लेने के बाद, उनके सामने एक स्टूल या तकिए पर बैठ जाएं।

एक साफ तौलिए को तकिए पर रखें और इसे अपनी गोद में रखें। प्रत्येक पैर को पानी से बाहर निकालें और उनके पैरों को सूखाने के लिए एक साफ तौलिए का उपयोग करें।

- उनके दोनों पैरों को पानी से बाहर निकालें या एक बार में एक को ही निकालें। आप एक समय में एक पैर पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, जिससे उनके दूसरे पैर को पानी में कुछ देर और भीगने की अनुमति मिल जाएगी।



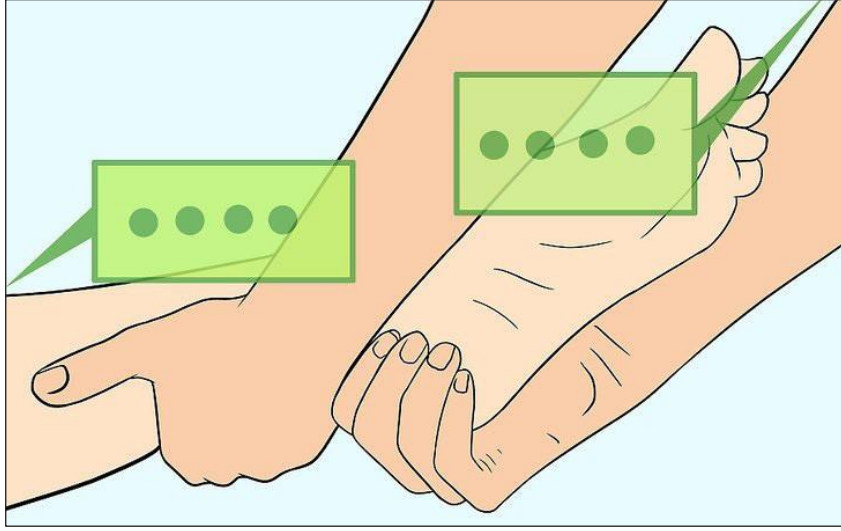
3. अपने हाथों पर मसाज के तेल या लोशन के छोटे डैब का प्रयोग करें: लोशन को गर्म करने के लिए अपने हाथों को एक साथ रगड़ें। तेल या लोशन का उपयोग करने से आपके हाथों और व्यक्ति के पैरों के बीच किसी भी खुरदरेपन या घर्षण को रोकने में मदद मिलेगी।

- ऐसा मसाज तेल या लोशन लें जो प्राकृतिक अवयवों से बना हो, यह त्वचा के लिए अधिक सुखदायक होगा। कोको बटर, नारियल का तेल, टी ट्री ऑइल और नीलगिरी जैसी चीजें मसाज के लिए अच्छी होती हैं।



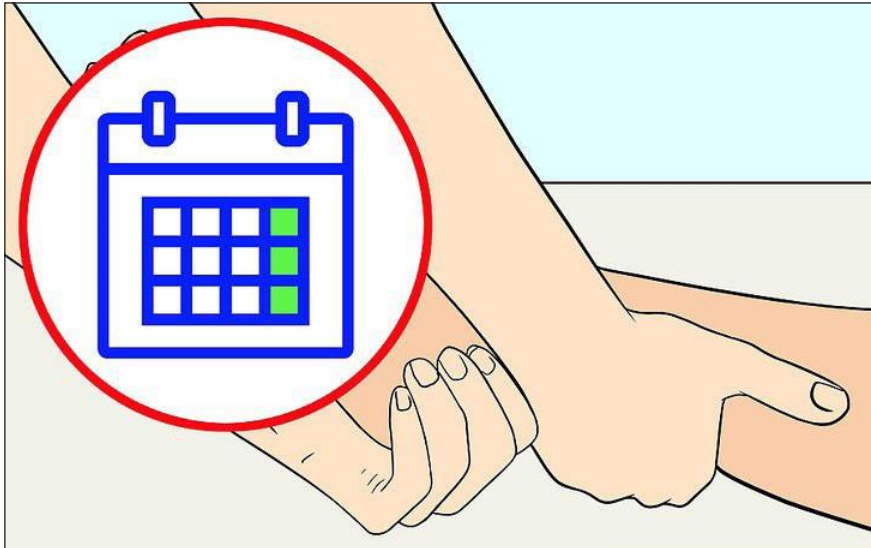
मसाज के लिए एक ठंडा, शांत वातावरण बनाएं रखें: एक ऐसी सेटिंग बनाएं जो व्यक्ति के लिए आरामदायक हो और उन्हें मसाज के लिए मानसिक रूप से तैयार करे। अच्छी खुशबू वाली मोमबत्तियां जलाएं। सुनिश्चित करें कि प्रकाश व्यवस्था हल्की हो। शांत संगीत बजाएं।

- आपको यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि व्यक्ति तकिए और कंबल के साथ एक कुर्सी या बिस्तर पर एक आरामदायक मुद्रा में है ताकि वे मसाज से तनावमुक्त महसूस कर सकें।



4. व्यक्ति से मसाज की प्रतिक्रिया के लिए पूछें: उनकी जरूरतों और इच्छाओं का जवाब दें। उनसे पूछें, "क्या यह आपको अच्छा लगता है?" "क्या आप मुझे और गहरी मसाज तक जाने देना चाहेंगे?" या "कैसा लगता है?" उनकी प्रतिक्रिया सुनें और उन स्थानों पर ध्यान केंद्रित करें, जहां उन्हें अच्छा लगता है।

- केवल व्यक्ति से सहमति प्राप्त करने के बाद ही किसी हिस्से में गहराई से मसाज करें। सुनिश्चित करें कि वे गहरी मसाज के साथ सहज हैं ताकि वे मसाज के दौरान असुविधा या दर्द का अनुभव न करें।



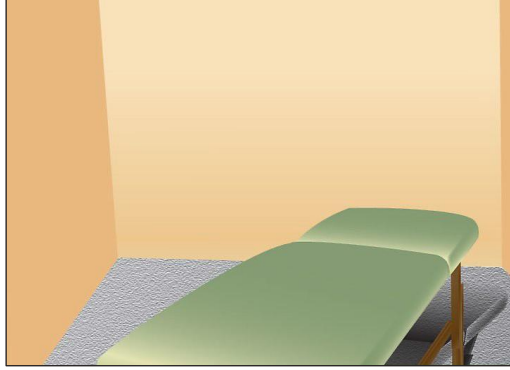
5. नियमित रूप से उनके पैरों की मसाज करने का अभ्यास करें: व्यक्ति को सप्ताह में एक बार मसाज देने की आदत डालें। एक समय चुनें जब आप जानते हैं कि उन्हें तनाव मुक्ति की आवश्यकता होगी, जैसे कि काम के तुरंत बाद या रात के खाने के बाद। उनकी मसाज करने का अभ्यास करें ताकि आप बेहतर हो सकें और सीखें कि एक फुट मसाज के दौरान वे क्या प्रतिक्रिया देते हैं।

- मसाज की मूल तकनीकों के साथ सहज होने के बाद आप उन पर गहरी मसाज के दांव भी करके देख सकते हैं। यह आपको उनके पैर की मसाज को और गहरा करने और वास्तव में उन्हें अगले स्तर तक ले जाने की अनुमति देगा।

## रिफ्लेक्सोलॉजी मसाज कैसे दें

आप एक रिफ्लेक्सोलॉजी मसाज सत्र कैसे शुरू करते हैं, उपचार की अवधि के लिए टोन सेट करता है। अधिकांश रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट अपनी दिनचर्या विकसित करने के बाद एक दर्जन ग्राहकों या इससे अधिक का इलाज करते हैं।

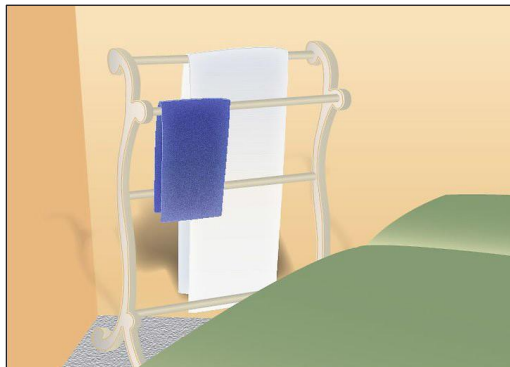
### भाग 1. वह स्थान तैयार करें जहाँ आप रिफ्लेक्सोलॉजी उपचार का प्रबंध करेंगे



1. सुनिश्चित करें कि कमरे का तापमान सहज रूप से गर्म है ताकि आपके ग्राहक को ठंड न लगे। याद रखें कि आपका ग्राहक कम से कम एक घंटे के लिए लेटा रहेगा, इसलिए आपके उपचार कक्ष को गर्म बना रहना चाहिए।



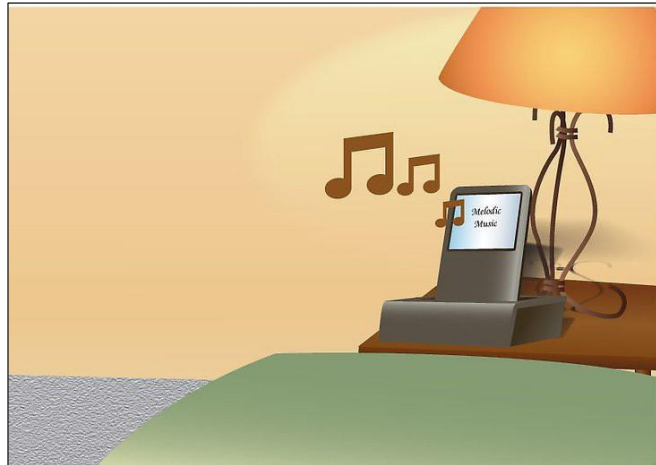
2. ग्राहक को ठंड लगने की स्थिति में अपने पास कंबल रखें।



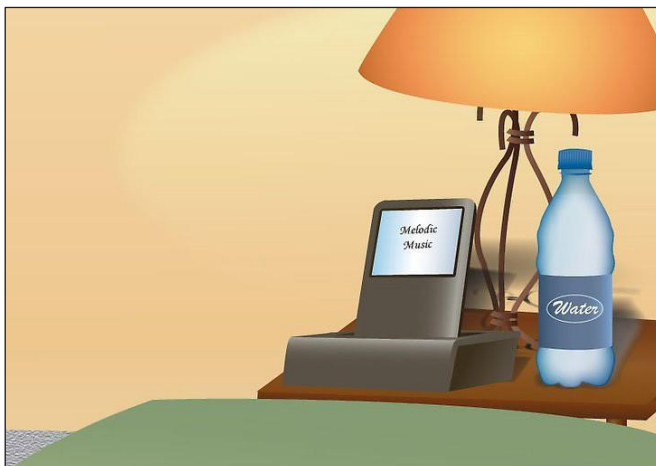
3. दबाव उपचार के बीच अपने ग्राहक के पैरों को गर्म रखने के लिए अतिरिक्त कंबल या तौलिए तैयार रखें।



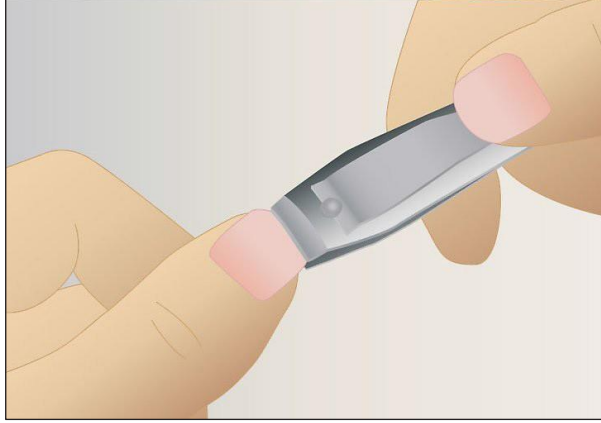
4. माहौल बनाने के लिए कमरे को रोशनी को डिम करें।



5. कोमल, मधुर संगीत बजाएं। बोल के साथ कोई भी संगीत न बजाने का प्रयास करें क्योंकि यह आपको और आपके ग्राहक दोनों को विचलित करने वाला हो सकता है।



6. अपने ग्राहक को पानी की बोतल प्रदान करें।



7. यदि आवश्यक हो तो अपने नाखूनों को ट्रिम करें और अपने हाथों को धो लें।

## भाग 2. अपने ग्राहक के लिए वार्म फुट बाथ तैयार करें



1. अपने फुट बाथ कंटेनर में गर्म पानी डालें।



2. पानी में 1/4 कप (56 ग्राम) एप्सोम नमक मिलाएं। जब नमक से मैग्नीशियम सल्फेट त्वचा के माध्यम से अवशोषित हो जाता है, तो यह पैरों से विषाक्त पदार्थों को खींचता है, तंत्रिका तंत्र को शांत करता है, सूजन को कम करता है और मांसपेशियों को आराम देता है।





3. एप्सोम नमक को तब तक हिलाते रहें, जब तक वे पानी में घुल न जाएं।



4. अपने फुट बाथ कंटेनर को उपचार वाली मेज या कुर्सी के सिरे के नीचे रखें ताकि आपका ग्राहक आराम से अपने पैरों को फुट बाथ में डुबो सके।



5. ग्राहक को कम से कम 10 मिनट के लिए पैर भिगोने दें।



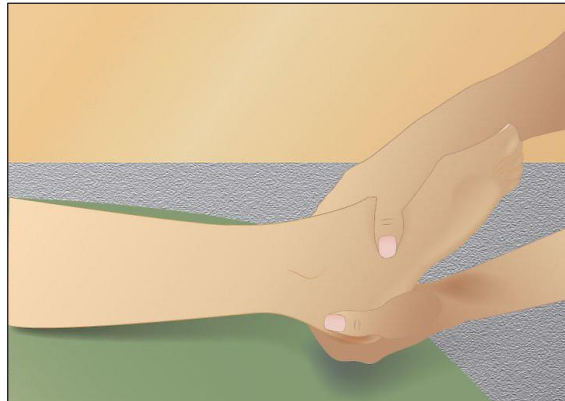
6. एक समय में एक पैर को फुट बाथ से बाहर निकालें और प्रत्येक पैर को टेरी क्लॉथ तौलिया के साथ अच्छी तरह से सुखाएं।



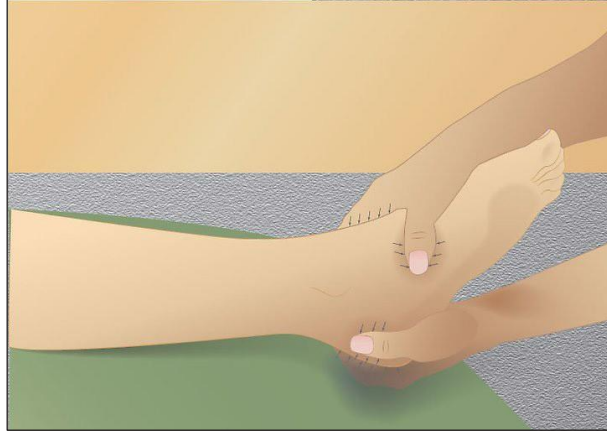
7. फुट बाथ कंटेनर को हटा दें और ग्राहक को उसकी रिफ्लेक्सोलॉजी उपचार के लिए आरामदायक मुद्रा में आने तक उस पानी को फेंक दें।

### भाग 3. अपने ग्राहक को पूर्व-रिफ्लेक्सोलॉजी फुट मसाज और ऑल-ओवर फुट स्क्रीज दें

यह परिसंचरण को बढ़ाने और बेहतर आराम को प्रोत्साहित करने में मदद करता है।



1. अपने बाएं हाथ से ग्राहक के बाएं पैर की एंडी को पकड़ें और अपने दाहिने हाथ को टखने के पास पैर के ऊपर रखें।



2. धीरे से पैर के ऊपरी और निचले हिस्से को स्क्रिज करें। यह स्क्रिजिंग की क्रिया यूरिक एसिड क्रिस्टल को तोड़ने में मदद करती है जो पैरों में विकसित होती है; इन एसिड क्रिस्टल को तोड़ने से परिसंचरण को बढ़ाने में मदद मिलती है।



3. अपने एक हाथ को अपने ग्राहक के टखने के ऊपर रखें और अपने दूसरे हाथ की हथेली में एड़ी को रखें।



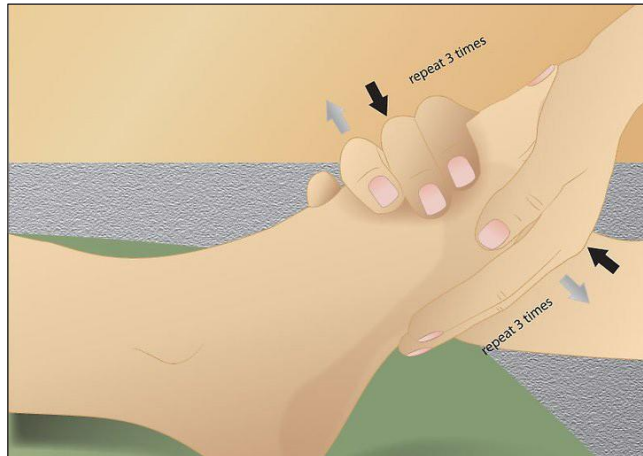
4. धीरे से ग्राहक के पंजे और टांग को अपनी ओर टग करें। पैर को अपनी तरफ घुमाने के लिए केवल एक इंच या हल्का-सा टग करें।



5. अपने दाहिने हाथ को अपने ग्राहक के पैर के शीर्ष पर क्षैतिज रूप से रखें और अपने बाएं हाथ को पैर के निचले भाग के साथ रखें।



6. अपने दाहिने हाथ का उपयोग करके पैर के शीर्ष के हिस्से को नीचे दबाएं, जबकि अपने बाएं हाथ से पैर के तलवे को दबाएं।

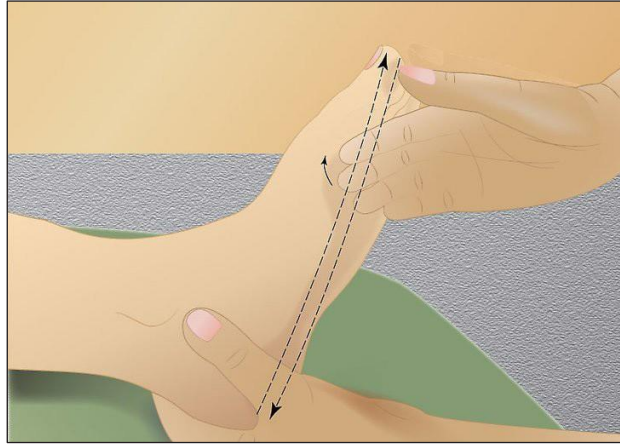


7. दबाव छोड़ें और फिर तीन बार दोहराएं।





8. स्क्रिज करने के लिए अपने दोनों हाथों का उपयोग करें और ग्राहक के पैर को ट्विस्ट करने के लिए चीर को झाड़ने के लिए उपयोग होने वाले मोशन का ही उपयोग करें। सौम्य लेकिन दृढ़ गति का उपयोग करें।



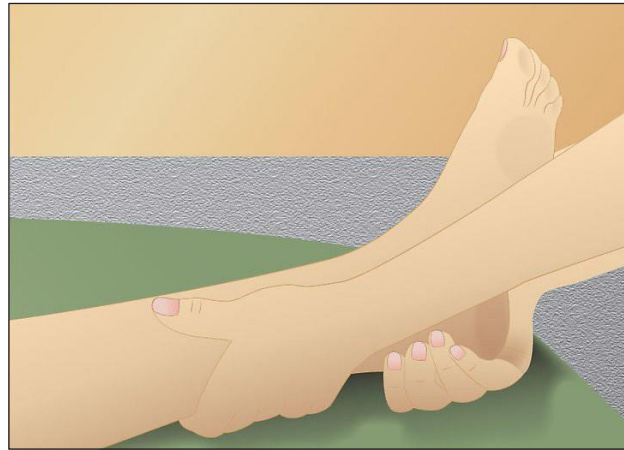
9. अपने हाथ के पीछे के हिस्से के साथ अपने ग्राहक के पैरों के तलवों को टैप करें। पैर की उंगलियों से शुरू करें और पैर के तलवे वाले हिस्से को एड़ी तक नीचे की ओर टैप करने के लिए एक थप्पड़ मारने वाली गति का उपयोग करें और फिर से पैर की उंगलियों तक वापस जाएं। उचित तरीके से स्लैप करें ताकि ग्राहक इसे महसूस कर सके, लेकिन यह आपके ग्राहक के पैर की त्वचा को स्टिंग न करे।



10. अपने ग्राहक की टखने से शुरू होने वाली टांग की मसाज करें और पिंडली से घुटने तक मसाज को जारी रखें।



11. उनके घुटने के पीछे से शुरू होने वाले अपने ग्राहक के पैर के पिछले हिस्से की मसाज कर, उनके काफ के ऊपर और टखने के नीचे तक अपने हाथों को पैर के नीचे लाएं। यदि आपके हाथ काफी बड़े हैं, तो आप उसी समय अपने ग्राहक के निचले पैर के सामने और पिछले हिस्से की मसाज कर सकते हैं।



12. अपनी उंगलियों के साथ पैर के पीछे और अपने अंगूठे के साथ पैर के सामने के हिस्से पर काम करें।



13. अपने ग्राहक के बाएं पैर पर डायफ्राम के लिए रिफ्लेक्स बिंदुओं के लिए अपने अंगूठे के साथ दबाव लागू करें।





14. जब आप उनके दाहिने पैर पर रिफ्लेक्शन मसाज की प्रक्रिया को दोहराते हैं, तो उनके बाएं पैर को गर्म रखने के लिए उसे एक तौलिया में लपेटें।

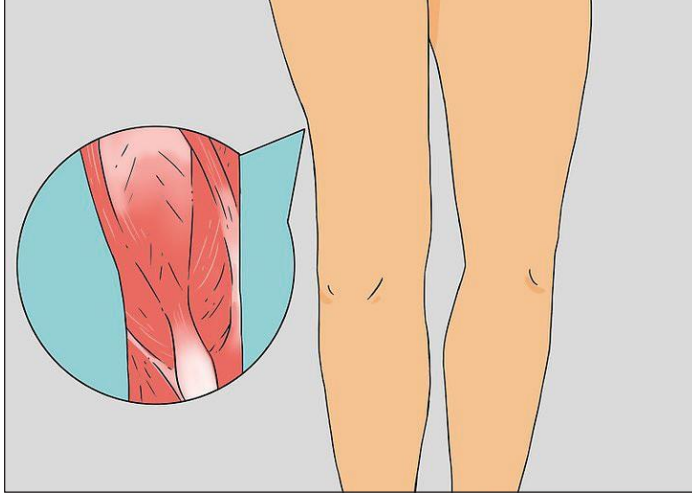


15. अपना नियमित रिफ्लेक्सोलॉजी उपचार सत्र शुरू करें।

## लेग मसाज कैसे करें

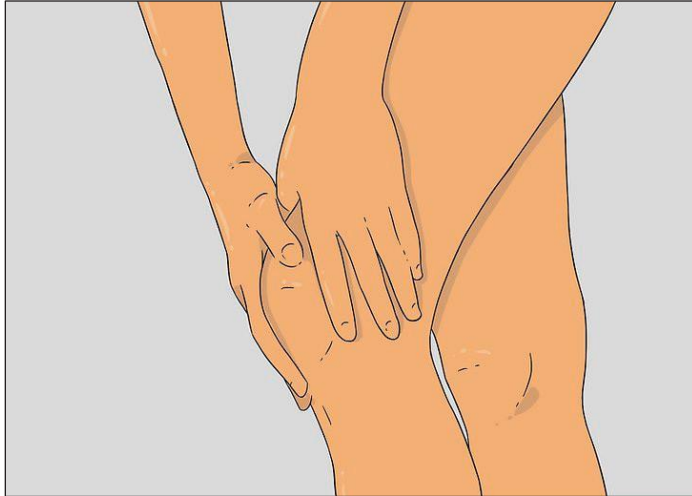
किसी को लेग मसाज देने से ओवरएक्सर्टन जैसी चीजों के कारण होने वाले टांग के दर्द से राहत पाने में मदद मिल सकती है। व्यक्ति को एक आरामदायक स्थिति खोजने में मदद करें और फिर पैरों से ऊपर की तरफ अपना रास्ता बनाएं। यदि टांग का दर्द लगातार है, तो यह एक अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थिति के कारण हो सकता है।

## भाग 1. मूल बातें स्थापित करना



1. बुनियादी शरीर रचना विज्ञान के बारे में जानें: मसाज करने से पहले कुछ शरीर रचना को जानना मददगार होता है। जांघ की मांसपेशियां 4 मूल समूहों में होती हैं, जो कूल्हों से घुटने तक, पैरों के सामने के हिस्से में, साइड में और पीछे से चलती हैं। यह जानना कि हड्डियां कहां स्थित हैं, यह भी सहायक होना चाहिए क्योंकि मांसपेशियों को हड्डी से जोड़ने वाले ऊतक मसाज करने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

- कूल्हों, घुटनों, टखनों और पैरों की तरह जोड़ों के चारों ओर संयोजी ऊतक खींचे जा सकते हैं, गूंधे जा सकते हैं या संकुचित हो सकते हैं।
- पैर के पीछे हैमस्ट्रिंग और काल्फ कुख्यात रूप से तंग हैं और जो लोग अक्सर दौड़ते हैं उनमें बाहरी जांघ क्षेत्र, टीएफएल या आईटी बैंड से संबंधित समस्याएं होती हैं।



2. अंदाजा लगाएं कि दबाव कैसे लागू करें: मसाज की शुरुआत सौम्य तकनीकों से करें और हड्डियों और संवेदनशील हिस्सों के पास हल्के दबाव का उपयोग करें। चूकि परिसंचरण बढ़ता है, इसलिए मसाज की तीव्रता बढ़ सकती है। अपनी उंगलियों और हाथों को जल्दी और हल्के या धीरे और दृढ़ता से चलाएं, लेकिन अधिक जल्दी और दृढ़ता से काम न करें।

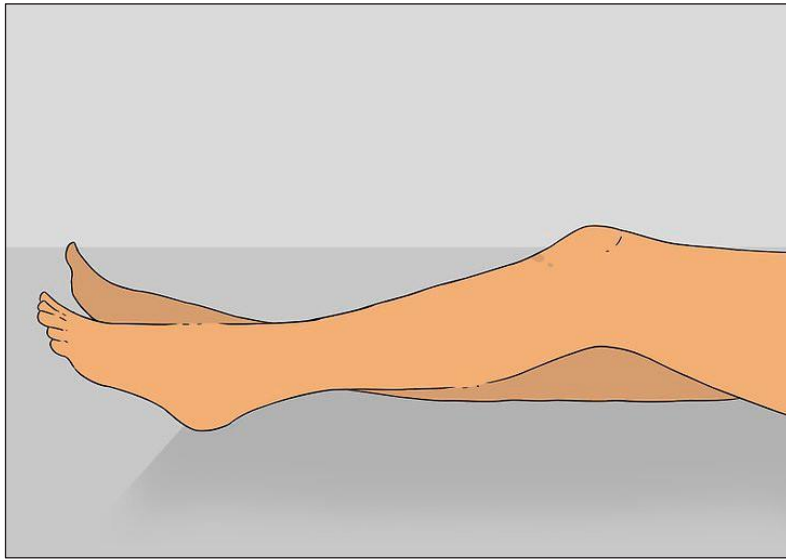
- मसाज करने के लिए आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले शरीर के अंग दबाव को प्रभावित करते हैं। कोहनी आम तौर पर सबसे मजबूत दबाव प्रदान करती है। हथेलियां और उंगलियां आम तौर पर कम दबाव लागू करेंगी।

- गहरी ऊतक मसाज में हाथ की एड़ी, अंगूठे, एक हाथ को दूसरे के ऊपर, पोर, एक मुट्टी या अग्रभाग के साथ नीचे दबाना शामिल हो सकता है।
- मसाज के प्रकारों में ग्लाइडिंग, नीडिंग, संपीडन, घर्षण, टक्कर, कंपन, जोस्टलिंग और मोशन गति की सीमा शामिल है।



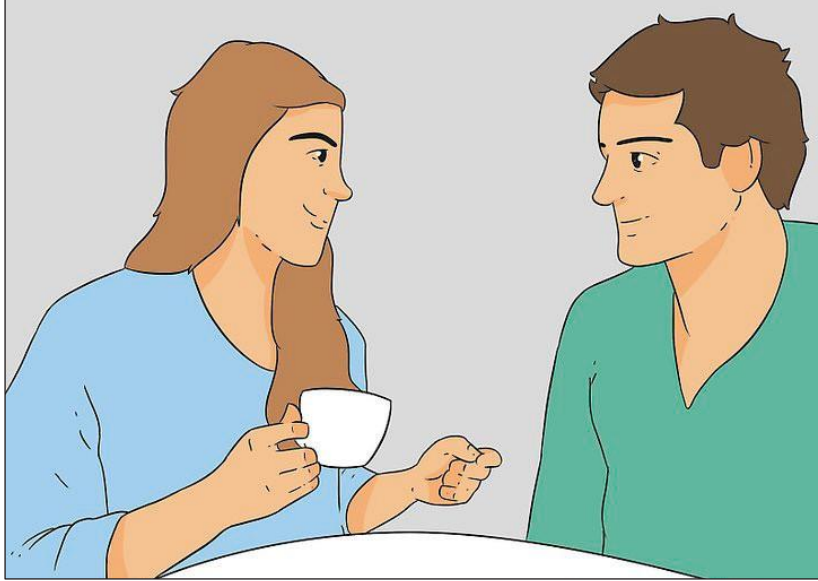
3. अपने तेलों का चयन करें (वैकल्पिक): यदि आप चाहते हैं, तो टांग की मसाज के लिए तेल का उपयोग करना उचित है। इससे आपके हाथों और उंगलियों को किसी के पैरों पर चलाना आसान हो सकता है और तेल सुखदायक प्रभाव भी प्रदान कर सकता है। लेग मसाज के लिए, जैतून का तेल, एवाकाडो तेल या बादाम तेल जैसे तेलों का चयन करें। आप एक सुखद खुशबूदार अनुभव के लिए सुगंधित तेलों या ऐसे तेलों का उपयोग कर सकते हैं जो कि लैवेंडर, नीलगिरी और चाय के पेड़ जैसे सुगंध के साथ आते हैं।

- सुनिश्चित करें कि आप जिस व्यक्ति की मसाज कर रहे हैं उसे आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले तेल से एलर्जी नहीं होती है।



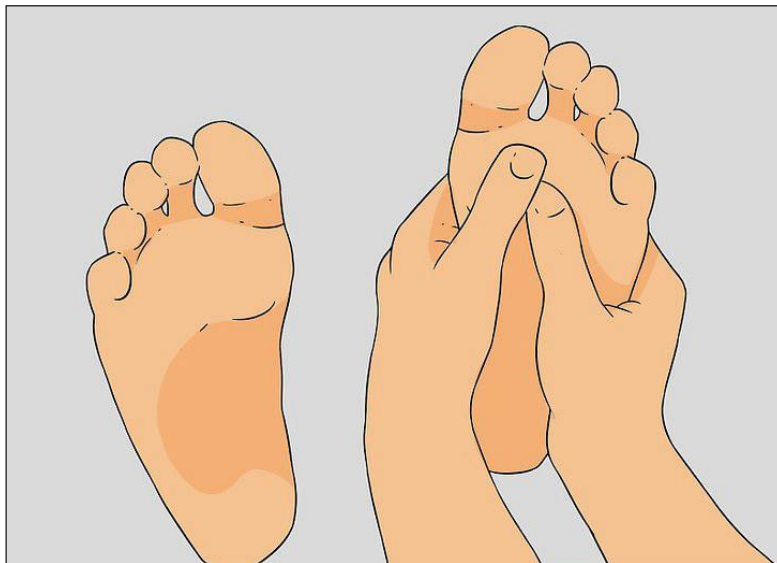
4. एक आरामदायक मुद्रा खोजें: शुरू करने के लिए, मसाज कराने वाले व्यक्ति के लिए आराम की मुद्रा खोजें। लेग मसाज के लिए किसी को आमतौर पर बेड पर लिटाना आसान होता है। बेड पर व्यक्ति अपनी टांगों को आराम से सीधा कर सकता है।

यदि आप केवल एक टांग की मालिश कर रहे हैं, तो आप उस व्यक्ति को अपनी तरफ से लिटाना चाह सकते हैं, जिस टांग के साथ आप ऊपर की तरफ मसाज कर रहे हैं। आप उनके पैरों को फैलाकर और थोड़ा ऊंचा करके व्यक्ति को लिटा सकते हैं। एक तकिए का उपयोग व्यक्ति के पैरों को ऊंचा करने के लिए किया जा सकता है।



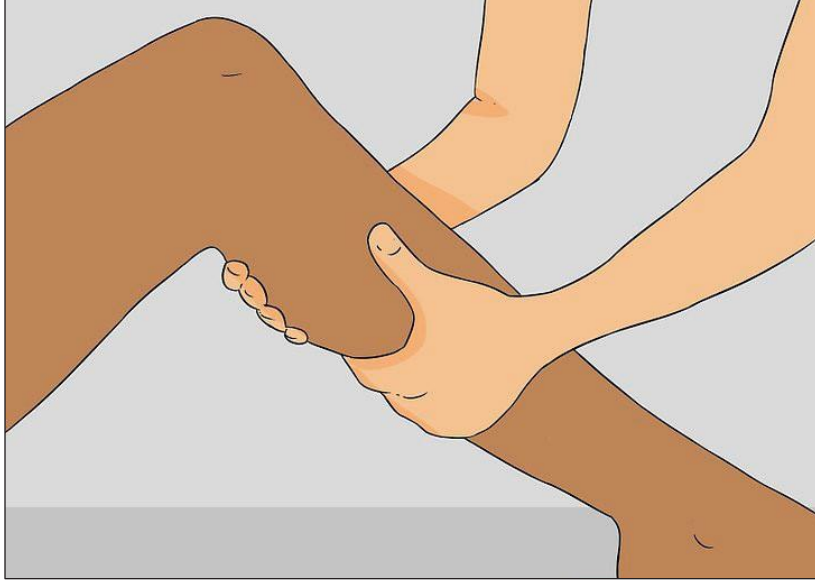
5. व्यक्ति के साथ संवाद करें: व्यक्ति से पूछें कि क्या कोई विशेष हिस्सा है, जहां वे अतिरिक्त दबाव या ध्यान चाहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति की जांघें उन्हें परेशान कर रही हैं, तो वे चाहते हैं कि आप उनकी जांघों पर मसाज करें। आप कुछ विशेष हिस्सों पर विचार करना चाहते हैं और उन्हें अधिक ध्यान दे सकते हैं।

## भाग 2. दोनों टांगों की मसाज करना

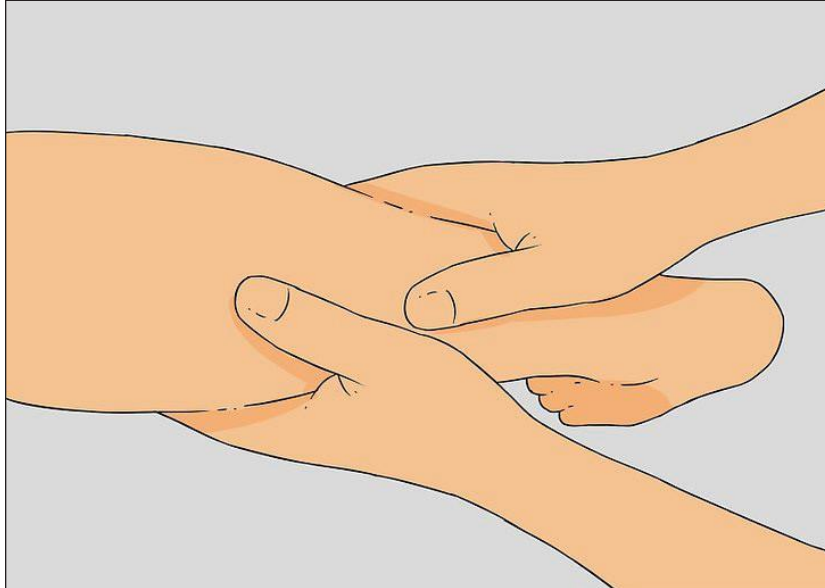


1. फुट से शुरू करें: फुट से शुरू करते हुए और ऊपर की ओर स्ट्रोकिंग करने से रक्त संचार को बढ़ावा मिलता है, जिससे टांगों में दर्द और तनाव को कम करने में मदद मिल सकती है। अपनी हथेलियों के बीच व्यक्ति के पैर को सैंडविच की तरह दबाएं।

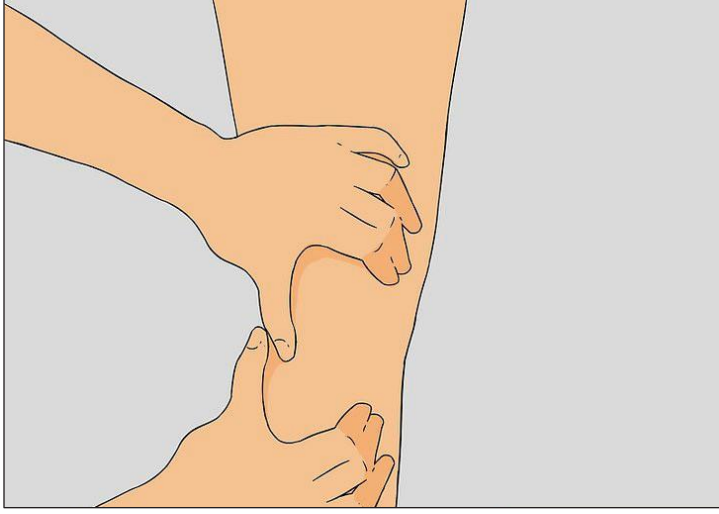
फिर, अपनी हथेली पर थोड़ा तेल डालें और कुछ मिनट के लिए पैर को रगड़ें। जब आप पैर को अपने हाथों के बीच रगड़ते हैं, तो पैर को पंजों से टखनों तक थोड़े कोमल स्ट्रोक के साथ काम करें।



2. जांघों और पिंडलियों के बाहरी हिस्से की ओर लंबे, कोमल स्ट्रोक का उपयोग करें: पैर से जांघों और पिंडलियों की ओर ऊपर की ओर ले जाएं। इन हिस्सों के लिए, लंबे, कोमल स्ट्रोक बनाने के लिए एक ढीली मुट्ठी का उपयोग करें। जब आप अपने स्ट्रोक करते हैं तो पैर पर ऊपर की ओर जाएं। यह रक्त को हृदय की ओर धकेलता है, रक्त संचार को बढ़ाता है।



3. पिंडलियों की मसाज करें: अपना ध्यान पैर के निचले आधे हिस्से पर केंद्रित करें। अपने हाथों को टखने से लेकर घुटने के ठीक नीचे तक के हिस्से पर रखें। फिर अपने हाथों को पैर के पीछे पिंडलियों वाले हिस्से में ले जाएं और इसी तरह से वापस टखने तक जाएं। कुछ बार ऐसा करने के बाद, पैर के किनारों को गूंधने और स्कूप करने के लिए अपने अंगूठे का उपयोग करके अपने पैर को ऊपर और नीचे करने के तरीके पर काम करें।



4. जांघों की मसाज करके काम को समाप्त करें: जांघ वाले हिस्से तक अपना काम करें। ऊपरी पैर में अलग-अलग मांसपेशियों को उत्तेजित करने के लिए पैर के बाहर और अंदर अपने हाथों से स्कूपिंग पास बनाएं। जब आप ऊपरी हथेली और लसदार हिस्सों के केंद्र के पास प्रेस करने के लिए अपनी हथेली का उपयोग करते हैं तो थोड़े से दबाव का प्रयोग करें



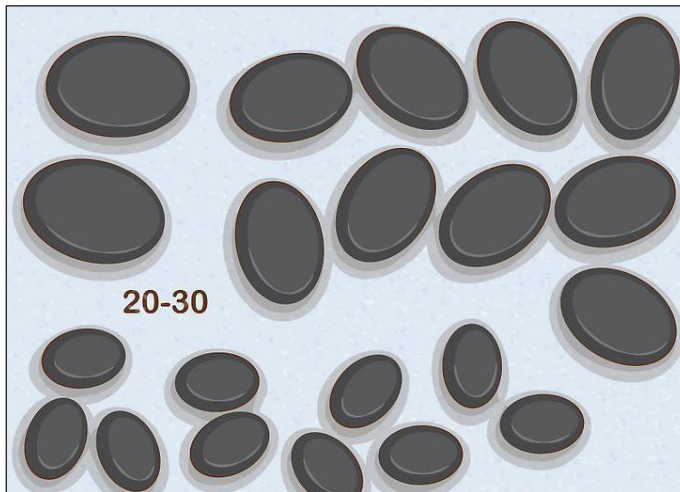
## थेरेप्टिक मसाज

मसाज थेरेपी में विभिन्न प्रकार के थेरेप्टिक मसाज शामिल हैं जैसे कि गहरे ऊतक मसाज, शियात्सू मसाज, कैरोटिड मसाज, एंटी सेल्युलाईट मसाज, हॉट स्टोन मसाज, क्रिस्टल स्फेयर मसाज, आदि। इस अध्याय में इन सभी प्रकार के थेरेप्टिक मसाज का ध्यान से विश्लेषण किया गया है।

### हॉट स्टोन मसाज कैसे करें

हॉट स्टोन मसाज गर्म पत्थरों और मसाज तकनीकों के संयोजन से तनावग्रस्त मांसपेशियों को आराम देने, दर्द और कठोरता को दूर करने और परिसंचरण में सुधार करने के लिए उपयोग की जाती है। उपचार का उपयोग मांसपेशियों में दर्द, गठिया की स्थिति और ऑटोइम्यून विकारों जैसी बीमारियों के लिए किया जा सकता है। बेहतर रक्त प्रवाह को बढ़ावा देने, विषाक्त पदार्थों को छोड़ने और एक मानक मसाज की तुलना में एक गहरी मांसपेशियों में झूट बनाने के लिए पत्थरों की गर्मी त्वचा में प्रवेश करती है। एक्यूप्रेसर बिंदुओं पर गर्म पत्थरों को रखकर आप ऊर्जा के प्रवाह को जारी रखने में मदद कर सकते हैं और शरीर की हीलिंग प्रक्रिया को बढ़ावा दे सकते हैं। जो लोग हॉट स्टोन मसाज करते हैं, वे ग्राहक की विशिष्ट आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं के लिए उपचार को अनुकूलित कर सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप सावधानी बरतें और अपने प्रतिभागी पर पूरा ध्यान दें। गर्म पत्थरों से जलता है # 1 कारण लाइसेंसी मसाज थेरेपिस्ट के खिलाफ मुकदमे!

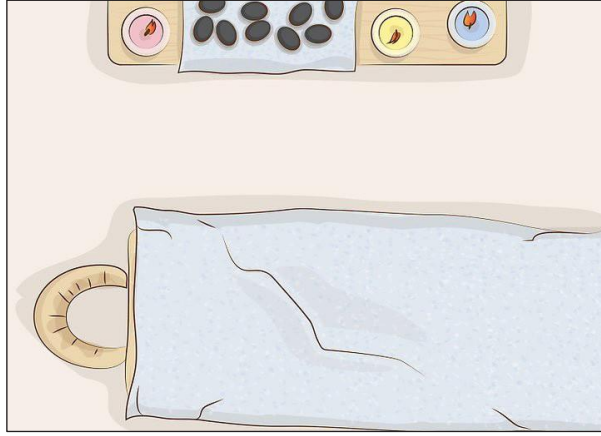
### भाग 1. अपनी सामग्री इकट्ठा करना



1. पत्थरों को ढूंढें या खरीदें: इस उपचार में उपयोग किए जाने वाले पत्थर गर्मी बनाए रखने वाली अपनी क्षमता के कारण आमतौर पर बेसाल्ट से बने होते हैं। पत्थरों को काफी चिकना होना चाहिए, ताकि वे किसी भी तरह से त्वचा पर जलन न करें। यदि आप बेसाल्ट पत्थर नहीं पा सकते हैं, हालांकि, नदी के चिकने पत्थर ठीक हैं। आप अमेज़ॉन या ईबे से ऑनलाइन हॉट स्टोन मसाज किट का ऑर्डर दे सकते हैं। जब तक आप प्रत्येक पत्थर को व्यक्तिगत रूप से चुनने में सक्षम न हों, तब तक अपने पत्थरों को चट्टान की खदान से खरीदना न चाहें।

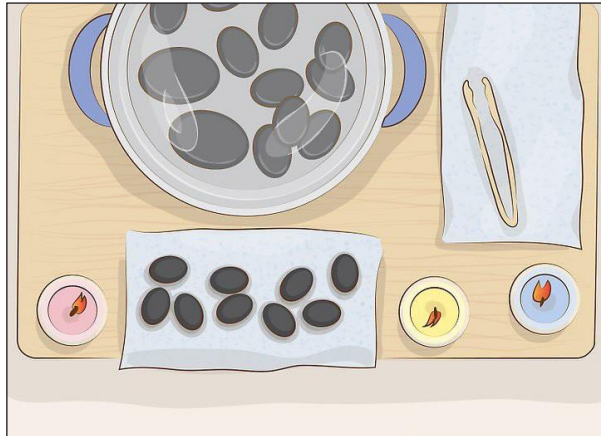
- आपके पास 20-30 पत्थरों के बीच की संख्या होनी चाहिए, हालांकि कुछ पेशेवर मसाज 45-60 से ऊपर हो सकती हैं।

8 "लंबे से 6" चौड़े, कम से कम दो बड़े अंडाकार के पत्थर होने चाहिए, सात पत्थर जो आप अपने हाथ की हथेली में फिट कर सकते हैं और एक अंडे या एक चौथाई के आकार के बीच 8 छोटे पत्थर होने चाहिए।



2. अपना क्षेत्र निर्धारित करें: यदि आपके पास मसाज वाली मेज नहीं है, तो बेड या फर्श उचित रहेगा। एक बार जब आप चुन लेते हैं कि मसाज कहाँ होनी चाहिए, तो आपको उस व्यक्ति के लिए एक साफ चादर या एक मोटी तौलिया बिछानी चाहिए, जिस पर वे लेट कर अपनी मसाज करा सकता है। यह न केवल उन्हें अधिक आरामदायक बनाने में मदद करेगा बल्कि मसाज से किसी भी अतिरिक्त तेल को अवशोषित करने में भी मदद करेगा।

- वास्तव में एक आरामदायक वातावरण बनाने के लिए, कुछ अरोमाथेरेपी मोमबत्तियाँ जलाएं। मसाज के अनुभव में लैवेंडर, लेमनग्रास, नीलगिरी और वेनिला जैसी सुखदायक सुगंध आपके ग्राहक को आनंद देने में मदद करेगी।
- आप कुछ शांत शास्त्रीय संगीत बजाने की कोशिश कर सकते हैं या मूड बनाने के लिए रेन साउंड बजा सकते हैं।

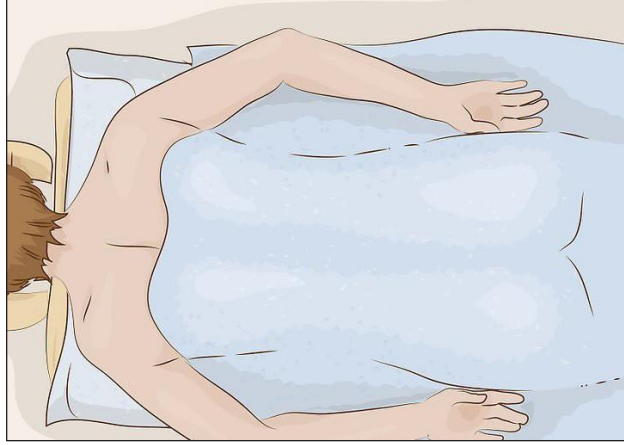


3. अपने पत्थरों को गर्म करें: आदर्श रूप से, आपको अपनी मसाज शुरू करने से 30-60 मिनट पहले अपने पत्थरों को तैयार करना चाहिए। पानी 130 ° फारेनहाइट (54 ° सेल्सियस) से अधिक गर्म नहीं होना चाहिए। जैसे-जैसे आप इनका उपयोग करेंगे, वैसे-वैसे पत्थर ठंडे होते जाएंगे। 110 ° फारेनहाइट (43 ° सेल्सियस) से नीचे किसी भी चीज को हॉट स्टोन की मसाज माना जाता है, हालांकि यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि 104 ° फारेनहाइट (40 ° सेल्सियस) वाले पत्थर को कुछ मिनट के लिए नंगी त्वचा पर रखा जाए तो यह अभी भी त्वचा को जला सकता है।

- पत्थरों को गर्म करने के लिए, एक क्रॉक-पॉट का उपयोग करें, जो कम से कम 6 क्वार्टर्स पानी या एक बड़े टेबलटॉप स्किललेट को पकड़ सकता है जिसमें 3 इंच (7.6 सेमी) के करीब की भुजाएं होती हैं।

ध्यान दें कि क्रॉक-पॉट्स और इसी तरह के रसोई के उपकरण चक्रीय आधार पर गर्म होते हैं, जिसका अर्थ है कि तापमान अलग-अलग हो सकता है और इनकी बारीकी से निगरानी की जानी चाहिए। यह बेहतर है अगर आप कम-मध्यम-उच्च के बजाय वास्तविक तापमान सेटिंग के साथ कुछ पा सकते हैं।

- अपने क्रॉक-पॉट में तापमान की निगरानी के लिए एक मीट थर्मामीटर का उपयोग करें। (टूटने के डर से कभी भी कांच के थर्मामीटर का उपयोग न करें।) आपको क्रॉक-पॉट सेटिंग को गर्म या कम करने के लिए भी रखना चाहिए, क्योंकि आप पानी को उबालना नहीं चाहते हैं।
- उपयोग करने से पहले आपको प्रत्येक पत्थर पर कुछ मसाज तेल भी रब करना चाहिए।

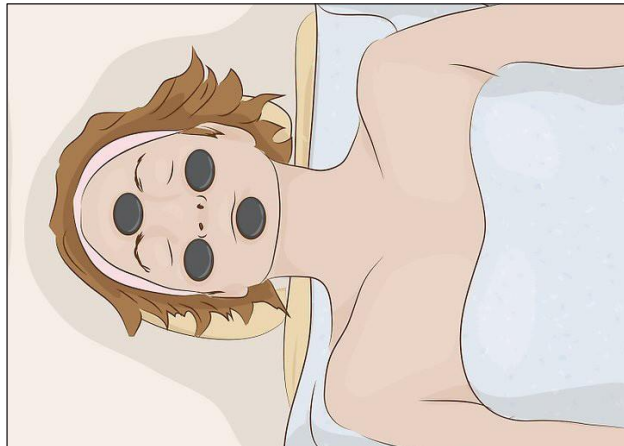


4. कभी भी गर्म पत्थर को बिना हिलाए प्रतिभागी की त्वचा पर न रखें: स्पा विज्ञापनों में आप जो चित्र देखते हैं, वे सटीक नहीं होते हैं, वे बस आकर्षक दिखने के लिए होते हैं। जलने से बचाने के लिए, आपको एक फ्लैनल शीट या तौलिया नीचे रखना चाहिए और फिर उसके ऊपर पत्थरों को रखना चाहिए।

- ध्यान रखें कि पत्थरों की गर्मी को त्वचा में घुसने में 3-4 मिनट लग सकते हैं।

## भाग 2. मसाज करना

1. कृपया ध्यान दें कि आपको गर्म पत्थरों के ऊपर एक प्रतिभागी को कभी भी गंभीर रूप से लिटाना नहीं चाहिए, क्योंकि इससे उनको जलन हो सकती है।

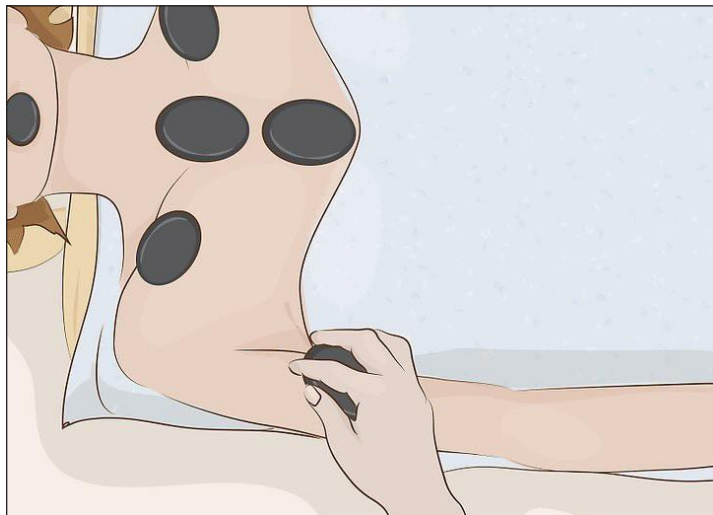


2. प्रतिभागी के चेहरे पर चार छोटे आकार के पत्थर रखें। प्रतिभागी को एक बार व्यवस्थित हो जाने के बाद, चार बिना तेल लगे हुए छोटे पत्थर हैं और उन्हें उनके चेहरे पर एक्जूप्रेसर हिस्सों पर रखें।

एक पत्थर उनके साथे पर, एक उनके होंठ के नीचे और एक उनके गाल पर होना चाहिए। आपको इन पत्थरों पर तेल लगाने से बचना चाहिए क्योंकि इससे उनके छिद्र बंद हो सकते हैं या उनकी त्वचा में जलन हो सकती है। एक बढ़िया विकल्प यह है कि उन्हें गर्म करने के बजाय चेहरे के लिए पत्थरों को ठंडा किया जाए क्योंकि इससे किसी भी प्रकार की खुश्की को कम करने में मदद मिलेगी।



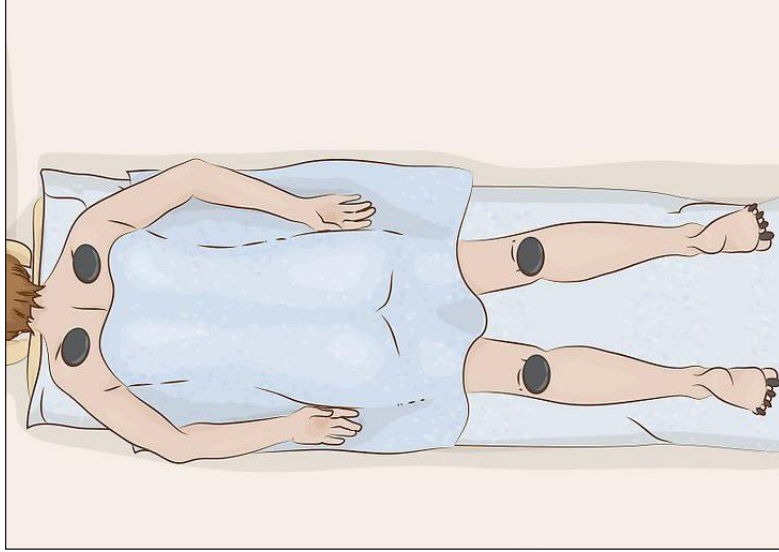
3. ब्रेस्टबोन, कॉलरबोन और प्रतिभागी के हाथों में मध्यम से बड़े आकार के पत्थरों को रखें। प्रतिभागी की ऊंचाई और चौड़ाई के आधार पर, आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले पत्थरों का आकार भिन्न हो सकता है। हालांकि, आपको उनके कॉलरबोन के दोनों ओर एक या अधिक पत्थर रखने की कोशिश करनी चाहिए, दो बड़े पत्थरों को ब्रेस्टबोन के साथ और दो हथेली के आकार के पत्थर उनके हाथ में रखे जाने चाहिए। उन्हें इनको क्लैप्स करने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन इसके बजाय पूरी तरह से आराम से रहना चाहिए और धीरे से पत्थरों को कर्पिंग किया जाना चाहिए।



4. शरीर के बाकी हिस्सों की मसाज करने के लिए दो हथेली के आकार के पत्थरों का उपयोग करें। शरीर के जिस हिस्से की आप मसाज करने जा रहे हैं, उसे अनकवर कर दें, सबसे पहले वहां रखे हुए पत्थर को हटाना याद रखें। त्वचा और पत्थरों पर कुछ तेल रगड़ें। किसी भी गांठ को काम करने के लिए मांसपेशियों की डोरियों का पालन करें, पत्थर को आवश्यकतानुसार ठंडा करें। समाप्त होने पर, जिस हिस्से की आपने मसाज की है, उसे फिर से ढंक दें, किसी भी पत्थर को बदल दें और अगले हिस्से में चले जाएं। एक बार पूरी मसाज करने के बाद सभी पत्थरों को हटा दें।

5. प्रतिभागी को पलट दें। सामने के हिस्से की मसाज करने के बाद, प्रतिभागी को अपने पेट के बल लेटना चाहिए। प्रतिभागी को अधिक आरामदायक बनाने के लिए, उसकी एड़ियों के नीचे रोल किया हुआ तौलिया रखने का प्रयास करें।

- आपको यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि आप अपने पत्थरों को बदल रहे हैं ताकि वे गर्म बने रहें।



6. प्रतिभागी को कवर करें और पत्थर को कंधे के ब्लेड, घुटनों के पीछे और पैर की उंगलियों के बीच रखें। कंधे के ब्लेड और घुटने के पिछले हिस्से के लिए बड़े पत्थर उठाएं। पैर की उंगलियों के लिए, प्रत्येक के बीच एक छोटा पत्थर रखें। फिर गर्मी बनाए रखने में मदद करने और पत्थरों को जगह में रखने के लिए प्रत्येक पैर को एक तौलिया में लपेटना चाहिए।

- आपके द्वारा इन्हें रखे जाने के बाद, उस हिस्से को उजागर करें जिसे आप मसाज करना चाहते हैं और त्वचा पर थोड़ा तेल रगड़ें। दो हथेली के आकार के, तेल से सने हुए पत्थर लें और उन्हें प्रतिभागी की मसाज करने के लिए इस्तेमाल करें। पहले की तरह, उस हिस्से को फिर से कवर करें, कोई भी पत्थर को बदल दें और अगले हिस्से पर जाएं।

### भाग 3. विभिन्न तकनीकों की कोशिश करें

1. अपने हाथों के बजाय मसाज करने के लिए पत्थरों का उपयोग करें। पत्थरों को धीरे से तनावग्रस्त, दर्द वाले हिस्सों में ले जाकर ऐसा करें। पत्थरों द्वारा लगाया गया दबाव काफी मजबूत हो सकता है, लेकिन चूंकि प्रतिभागी की मांसपेशियों को हीटिंग प्रक्रिया द्वारा पर्याप्त आराम दिया गया है, इसलिए प्रक्रिया को गुणात्मक रूप से दर्द रहित होना चाहिए।

2. अन्य मसाज तकनीकों के साथ गर्म पत्थरों को मिलाएं। आप एक स्वीडिश मसाज या डीप टिशू मसाज की कोशिश कर सकते हैं। यह आपको अनुभव से सबसे बड़ा लाभ दिलाने में मदद करेगा। जबकि पत्थरों की गर्मी और कठोर मांसपेशियों को शांत करती है, अन्य मसाज तकनीकों को कम या बिना परेशानी के साथ लागू किया जा सकता है - या तो पत्थरों के साथ अभी भी त्वचा पर या पत्थरों को हटाने के बाद।

3. वैकल्पिक रूप से गर्म पत्थरों को ठंडे संगमरमर के पत्थरों से बदलें। अधिकांश ग्राहकों को पता चलता है कि समय की अवधि के बाद, उनका शरीर गर्म पत्थर की मसाज तकनीक से इतना आरामदायक हो जाते हैं, वे ठंडे पत्थरों के तापमान में बदलाव पर ध्यान भी नहीं देते हैं। इस प्रक्रिया को अक्सर सुखदायक चोटों के लिए अनुशंसित किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप दर्दनाक सूजन या जलन होती है।



## हार्ड कोर एडवांस थेरेप्टिक मसाज कैसे करें

शरीर में दर्द को कम करने और विश्राम को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए ये एक उन्नत तकनीक है। यद्यपि ये थेरेपियां बीमारी का निदान या इलाज नहीं करती हैं, उन्हें अच्छे परिसंचरण को बढ़ावा देना चाहिए और मांसपेशियों को अधिक व्यवहार्य और हाइड्रेटेड बनाना चाहिए। गति की सीमा बढ़ सकती है और मांसपेशियों में दर्द कम हो सकता है।

### कदम



1. छाती से शुरू करते हुए, उनकी भुजा पर नीचे की ओर काम करें। पेक्टोरल, एंटीरियर डेल्टोइड हिस्से को धीला करके आसानी से काम करने के लिए उनके घुटने को अपनी बाजू पर या तकिए पर रखें। आप हंसली द्वारा उनकी छाती के केंद्र से शुरू कर सकते हैं और अंगूठे की चौड़ाई से हिस्से की चौड़ाई को साफ करने के लिए उनकी ओर काम कर सकते हैं जैसे कि उनकी मांसपेशियों को थोड़ा-थोड़ा करके कंधी करना। फिर उनकी बाजू की मुद्रा को अपने सिर के ऊपर बदलें और इसे फिर से ऊपर उठाएं; यह प्रत्येक मांसपेशी हिस्से के तंतुओं को बदलता है, अधिक विस्तृत, गहन प्रभाव के लिए उसी हिस्से पर फिर से काम करें। भुजा को नीचे की ओर रखें और फिर से काम करें।



2. बाजूएं: बाइसेप्स दिल और बाजू दोनों से काम करते हैं। फोरआर्म फ्लेक्सर्स और एक्सटेंसर्स और फिर हाथ, हथेली में स्थिर दबाव के साथ काम करना और प्रत्येक उंगली के लिए कोमल घुमाव / खींचकर ही काम करें।





3. जांघें: पैरों के शीर्ष, से और हृदय तक, आप अपने शरीर का सामना उनके चेहरे से कर सकते हैं और जब आप इसे आसान बनाने के लिए दिशा बदलते हैं तो उनके पैरों की ओर मुड़ सकते हैं। घुटने से कूल्हे तक काम करना, फिर कूल्हे से घुटने तक, फिर घुटने से कूल्हे तक की मांसपेशियों को धीरे-धीरे साफ करना क्योंकि वे आपको पानी में एक लहर की तरह गुजरने देते हैं, मांसपेशियों को आराम देती हैं और आपके अंगूठे से गुजरती हैं। यदि आप आंतरिक या बाहरी जांघों पर काम करते हैं, तो देखभाल के साथ आगे बढ़ें, क्योंकि वे काफी संवेदनशील हिस्से होते हैं।

- पेट और कूल्हे: यदि आप इस हिस्से में काम करते हैं, तो आपको धैर्यवान और सज्जन होना चाहिए, क्योंकि यह संवेदनशील हिस्सा होता है। बाएं और दाएं पेट की मांसपेशियों पर पसलियों के नीचे से शुरू करें और जघन की हड्डी के सामने एक जोड़े इंच तक अपना रास्ता बनाएं, फिर वापस ऊपर की ओर काम करें। फिर धीरे-धीरे वापस नीचे जाएं और थोड़ा और बाहर जाएं; जब तक आप तिरछे नहीं हो जाते तब तक दोहराएं। इसके अलावा इलियक क्रेस्ट के अंदर धीरे से काम करें और आप इलियक क्षेत्र और फीमर के सिर के जोड़ के बीच कूल्हे के बाहरी किनारे पर काफी काम कर सकते हैं।



4. उन्हें मुंह को नीचे करके लेटने के लिए कहें।



5. इस बार उनके सीधे पैरों से, घुटने से कूल्हे तक और फिर कूल्हे से घुटने और पीठ से कूल्हे तक के हिस्से पर काम शुरू करें। उसी तरह से काम करते हुए, जिसमें मांसपेशियों को पार्श्व से सामने पिंडली तक शामिल किया जाता है, फिर पैर; वे आसान होते हैं क्योंकि उनके पैरों के निचले हिस्से को नरम तकिए के साथ ऊपर उठाया जा सकता है। पैर के आर्च और गेंद में बढ़ते दबाव के एक युगल रन-शू का उपयोग करें, फिर पैर की उंगलियों पर काम करें; आप उनके घुटने को मोड़ सकते हैं और उनके पैर को मोड़ सकते हैं ताकि उनका इलियो-टिबियल बैंड काम करने के लिए तैयार हो; यह उनके कूल्हे को फिर से अपने ट्रोचेंटर (पैर की हड्डी) के आसपास काम करने के लिए बदल देता है। उनके सीधे पैरों के साथ मसाज को समाप्त करें।



6. अब फिर से कूल्हों, अगर कोई अंडरवियर नहीं, तो केवल एक कूल्हे को उजागर करें और हर बार अलग-अलग और दिल से अलग-अलग कूल्हे पर काम करें।



7. अब पीठ की ओर जाएं, लोशन या तेल के साथ गर्म महसूस करें ताकि तंग क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित किया जा सके और उन्हें नीचे की तरफ घुमाया जा सके। आप उनके कंधे या कूल्हे से शुरू कर सकते हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, सभी हिस्सों पर काम किया जाएगा। जब किसी व्यक्ति को करवट के बल लिटा दिया जाता है, तो मांसपेशियां अपनी संरचना बदल देती हैं,

कुछ ढीली हो जाती हैं, कुछ कसने लगती हैं, ढीली मांसपेशियों पर गहरे और धीरे-धीरे, ध्यान केंद्रित करते हुए और उन हिस्सों को साफ करते हुए मसाज को खत्म करें उन्हें उनके बाजू नीचे करने के लिए इंफ्रास्पिनाट्स और पीछे डेल्टोइड आसान होती है; यह ट्रेपोज़ियस को भी ढीला करता है। ध्यान से काम करें और उनकी गर्दन के किनारे को ऊपर की तरफ ढीला करें, फिर उनका सिर घुमाएं ताकि उनकी नाक टेबल की ओर हो और उनकी गर्दन के नीचे की ओर काम करें, उनके सिर को मोड़कर गर्दन और कंधे की मांसपेशियों में हल्का-सा मोड़ दें। क्या उन्होंने कंधे के माध्यम से फिर से जाने के लिए अपने सिर को वापस एक आरामदायक जगह पर घुमाया है, फिर लेट्स, फिर रिब केज और क्वाडराटस लम्बरोरम, इस क्षेत्र को उस तरफ से काम करके, जिससे आप धीरे-धीरे डूब सकते हैं और रीढ़ को साफ कर सकते हैं।



8. आप इस कोण से फिर से कूल्हे के माध्यम से काम कर सकते हैं, फिर दूसरी तरफ काम करने के लिए उन्हें करबट लेने के लिए कहें।



9. जब उस साइड पर काम खत्म कर लें, तो उनकी पूरी पीठ पर काम करने के लिए उनको फिर से मुंह के बल लिटाएं और आराम की स्थिति को बनाने में मदद करने के लिए कंधों और गर्दन के साथ काम खत्म करें।



10. आप उन्हें ऊपर की ओर का सामना करने के लिए एक से अधिक बार फ्लिप कर सकते हैं और जबड़े, चेहरे और सिर की मांसपेशियों का काम खत्म कर सकते हैं।

यहां, कनपटियों से शुरू करें और अपने तरीके से काम करें, फिर ऑक्यूलर हिस्से के माध्यम से, गाल और जबड़े पर और कानों के नीचे गर्दन से मिलने वाले जबड़े के हिस्से पर काम करें। फिर माथे के केंद्र से बाहर की ओर काम करें और धीरे-धीरे अपनी उंगलियों को सामने से पीछे तक खोपड़ी के चारों ओर लंबे समय तक चलाएं।

## शियात्सु मसाज कैसे दें

शायद एक शियात्सु मसाज का सबसे उल्लेखनीय निशान यह है कि प्राप्तकर्ता पूरे कपड़े पहनता है क्योंकि मसाज करने वाले व्यक्ति द्वारा बिंदुओं और जोड़ों पर दबाव डालते समय यह त्वचा की रक्षा करने में मदद करता है। इसलिए यह एक्यूंपंक्चर के समान है लेकिन सुइयों के बजाय दबाव बिंदुओं को उंगलियों, अंगूठे, पोर, कोहनी और कभी-कभी पैरों के उपयोग के साथ लक्षित किया जाता है। इस प्रक्रिया के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक ऊर्जा से गुजरने के लिए शरीर पर दबाव डाला जाता है।



जो लोग शियात्सु मसाज से गुजरते हैं, वे रक्त परिसंचरण में सुधार के रूप में आराम और ऊर्जावान महसूस करेंगे। इस तरह की मसाज उन लोगों के लिए एकदम उचित है जो दर्द और थकान और अनिद्रा से पीड़ित हैं। यह लोकप्रिय हो गई है क्योंकि यह अन्य मसाज तकनीकों की तुलना में अधिक आराम और तनाव से राहत देने वाले लाभ दे सकती है।



## शियात्सु मसाज के स्वास्थ्य लाभ

### मांसपेशियों के दर्द से राहत दिलाती है

शियात्सु तनाव बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित करती है, जो मांसपेशियों में दर्द से राहत देती है और रक्त परिसंचरण में सुधार करती है। यह सत्र के बाद कायाकल्प की भावना भी दे सकती है।

### त्वचा को नरम बनाती है

रक्त परिसंचरण में सुधार करने की इसकी क्षमता भी त्वचा को चिकना और नरम बनाती है। यह त्वचा को हाइड्रेट और मॉइस्चराइज करने वाली तेल ग्रंथियों को भी उत्तेजित करती है। यह त्वचा की लोच में सुधार करने में मदद करती है और झुर्रियों के गठन से पहले रोकती है।

### आराम को बढ़ावा देती है

शियात्सु मसाज सुकून का एहसास दे सकती है। यह इंद्रियों को शांत करती है। यह तनाव और परेशानी से छुटकारा दिलाती है।

### गर्भावस्था और प्रसव में मदद करती है

गर्भावस्था के दौरान ऐंठन और अवसाद में मदद करने के अलावा, इसका उपयोग प्रसव पीड़ा को कम करने और शिशु के प्रसव को सुविधाजनक बनाने के लिए भी किया जा सकता है। यह मॉर्निंग सिकनेस से राहत दिलाने में भी मदद कर सकती है।

### पाचन में सुधार करती है

नियमित शियात्सु मसाज पाचन और मेटाबॉलिज्म में सुधार करने में मदद कर सकती है। यह शरीर को आसानी से बर्बादी से छुटकारा दिलाने में मदद करती है।

### गठिया का इलाज करती है

तनाव बिंदुओं पर दबाव लागू करने से सूजन और पीड़ा को कम करने में मदद मिल सकती है। यह गठिया के कारण मांसपेशियों और जोड़ों में होने वाले दर्द से भी राहत देती है।

शियात्सु मसाज एक ऐसी तकनीक का उपयोग करती है जो शरीर के मेरिडियन में ऊर्जा प्रवाह को उत्तेजित करती है। ऊर्जा का बेहतर प्रवाह समग्र स्वास्थ्य और जीवन शक्ति को बढ़ावा दे सकता है।

## चरण 1

मसाज कराने वाले व्यक्ति से ढीले, पतले कपड़े पहनने के लिए कहें। व्यक्ति को एक मेरिडियन चार्ट दिखाएं और उनसे उन विशिष्ट हिस्सों के बारे में पूछें, जिनको वे स्पर्श नहीं कराना चाहते हैं।

## चरण 2

फर्म दबाव लागू करने के लिए करें अंगूठे का उपयोग करें न कि उंगलियों का।

## चरण 3

मेरिडियन चार्ट में डॉट्स का पालन करें। शुरू से अंत तक पूरी लाइन की मसाज करें। इन लाइनों पर समान दबाव डालें।

## चरण 4

मेरिडियन चार्ट में इन एरों को देखें। यह मेरिडियन रेखाओं की दिशाओं पर आपका मार्गदर्शक होगा। यह ची को उस रेखा के माध्यम से आसानी से प्रवाह करने की अनुमति देगा।

## चरण 5

यदि कोई स्पॉट क्लाइंट के व्यक्तिगत प्रतिबंध में है, तो आप ची के प्रवाह को जारी रखने के लिए स्पॉट पर हवा में एक स्पर्श गति बना सकते हैं।



## कैरोटिड मसाज का प्रदर्शन कैसे करें

एक कैरोटिड मसाज, जिसे अक्सर कैरोटिड साइनस मसाज या सीएसएम कहा जाता है, एक चिकित्सा पैंतरेबाज़ी है जिसका उपयोग रोगियों में खतरनाक रूप से तेजी से दिल की धड़कन को धीमा करने के लिए किया जाता है या कुछ दिल की ताल की गड़बड़ी का निदान करने के लिए किया जाता है। मेडिकल प्रोफेशनल्स किसी मरीज के असंगत ब्लड प्रेशर और अन्य संभावित गंभीर लक्षणों की जांच के लिए भी सीएसएम का उपयोग कर सकते हैं। एक कैरोटिड मसाज करने के लिए, आपको रोगी की गर्दन के आधार पर उस हिस्से की मालिश करने की आवश्यकता होगी, जहां कैरोटिड धमनी सिर में प्रवेश करती है। कैरोटिड धमनी मस्तिष्क को रक्त पहुंचाती है और गलत तरीके से किया गया सीएसएम, खासकर बुजुर्ग रोगियों में गंभीर स्वास्थ्य नतीजों का कारण बन सकता है।

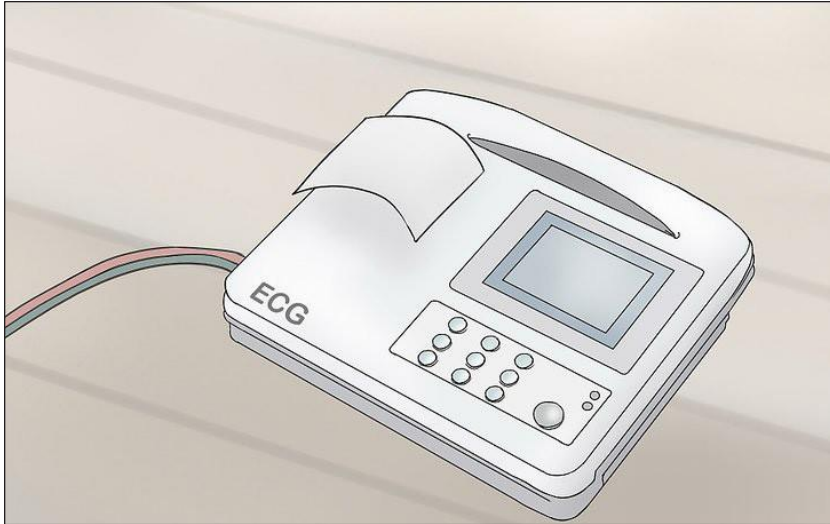


## भाग 1. रोगी को तैयार करना



1. रोगी को पीठ के बल लेटने को कहें। सुरक्षा उद्देश्यों के लिए, सीएसएम को पहले सुपाइन (पीठ पर फ्लैट) किया जाना चाहिए और फिर बीच में कम से कम 5 मिनट के आराम के साथ बैठना चाहिए। इन दोनों स्थितियों में पैंतेरेबाज़ी करने के बाद सुपाइन वाली स्थिति में रोगी को 10 मिनट तक देखा जाना चाहिए। यदि आप एक चिकित्सा कार्यालय में हैं, तो आप रोगी को एक परीक्षा बेड पर लेटने के लिए भी कह सकते हैं। यदि आप किसी के घर पर सीएसएम का प्रदर्शन कर रहे हैं, तो रोगी को सोफे या बेड पर लेटने के लिए कहें।

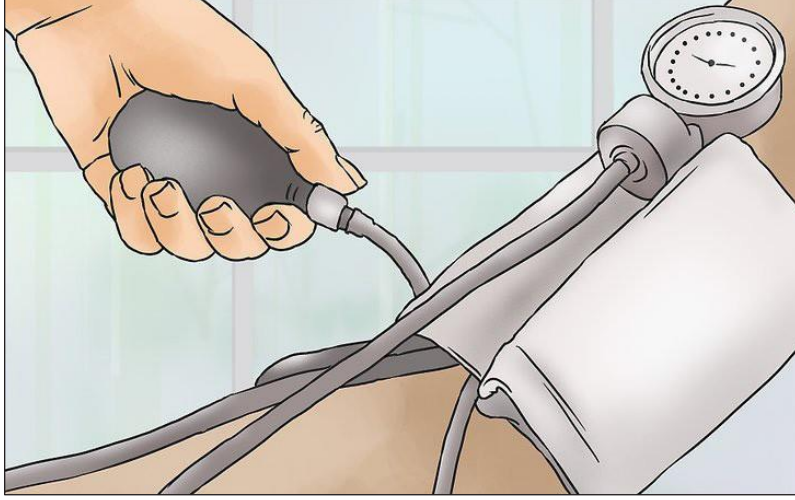
- अगर रोगी को सीएसएम से किसी प्रकार की शिथिलता या चेतना की हानि का अनुभव होता है, तो बेहतर है कि वह लेट जाएं।



2. रोगी पर एक इलेक्ट्रोकार्डियोग्राफ (ईसीजी) रखें। यह चिकित्सा उपकरण सीएसएम के काम करते समय रोगी के दिल की विद्युत गतिविधि पर नज़र रखेगा। चूंकि सीएसएम मुख्य रूप से एक डॉयग्रॉस्टिक माप है, ईसीजी प्रक्रिया के दौरान हृदय की निगरानी में मूल्यवान है।

यदि ईसीजी 3 सेकंड से अधिक समय के लिए ऐसिस्टोल (दिल की धड़कन बंद हो जाना) को इंगित करता है, तो सीएसएम को तुरंत बंद कर देना चाहिए। एक ईसीजी भी कैरोटिड साइनस सिंड्रोम के निदान में मदद कर सकती है।

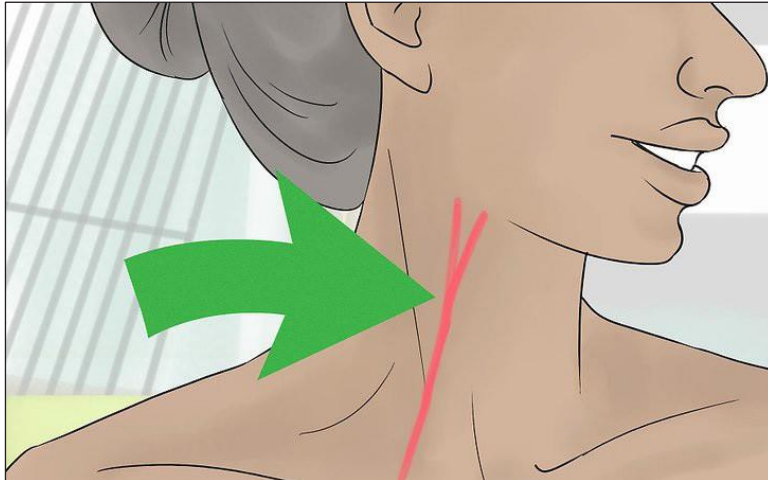
- यहां तक कि अगर आप एक मरीज की अत्यधिक तेजी से दिल की धड़कन (सुप्रावेंट्रिकुलर टैचीकार्डिया या एसवीटी) को कम करने के लिए एक सीएसएम प्रदर्शन कर रहे हैं, तो भी आपको ईसीजी के माध्यम से दिल की विद्युत गतिविधि की निगरानी करनी चाहिए। हर बार सीएसएम करने के बाद ईसीजी का उपयोग करें।



3. एक निरंतर ब्लड प्रेशर और हृदय गति की निगरानी का उपयोग करने की प्रक्रिया के पहले, उस दौरान और बाद में रोगी के ब्लड प्रेशर की निगरानी करें। यह डेटा किसी भी ताल असामान्यता के कारण के बारे में जानकारी दे सकता है। ब्लड प्रेशर की निगरानी सुरक्षा कारणों से भी की जाती है।

- एक बार जब रोगी सामान्य हो जाए और आपने ईसीजी लागू कर दी है और ब्लड प्रेशर की निगरानी शुरू कर दी है, तो प्रक्रिया शुरू करने से पांच मिनट पहले प्रतीक्षा करें। यह रोगी के दिल को एक आराम दर तक धीमा करने की अनुमति देगा ताकि आप रक्तचाप और हृदय गति का सटीक आधारभूत माप प्राप्त कर सकें।

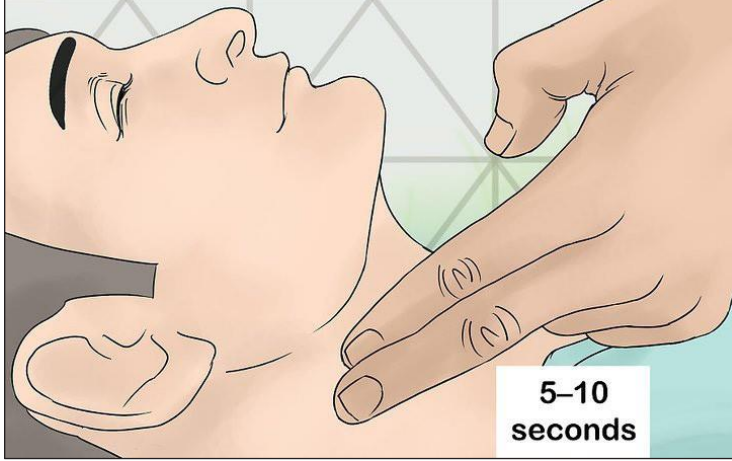
## भाग 2. मसाज करना



1. कैरोटिड साइनस मसाज पॉइंट का पता लगाएं। दो कैरोटिड साइनस होते हैं और आपको प्रत्येक पर सीएसएम को प्रदर्शित करने की आवश्यकता होगी।

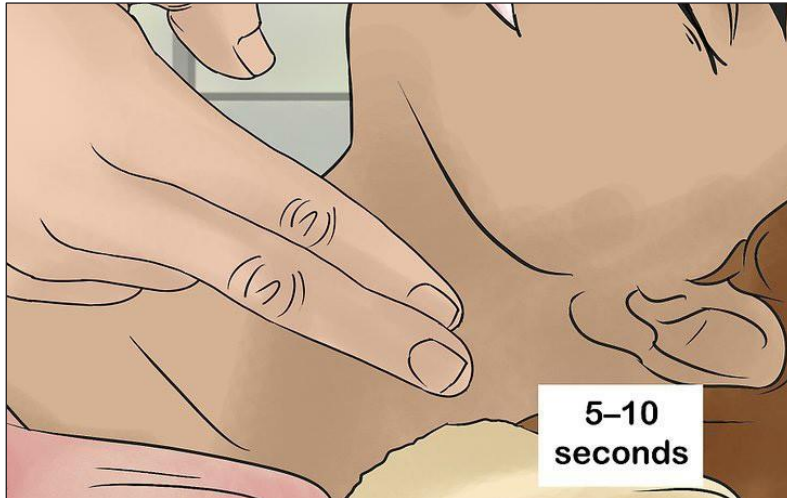
कैरोटिड साइनस रोगी की गर्दन में स्थित होता है। रोगी की गर्दन (उनके एडम के एप्पल के पास) के सामने का मध्य बिंदु खोजें और रोगी के जबड़े के कोण की पहचान करें। फिर रोगी की गर्दन के चारों ओर अपनी उंगली फिराएं, जब तक कि यह सीधे उनके जबड़े के कोण से नीचे न हो। आपकी उंगली रोगी के कैरोटिड साइनस पर ठहरनी चाहिए।

- जबड़े का कोण उस स्थान पर होना चाहिए जिस पर उनकी जबड़ा की हड्डी झुकती है, ठोड़ी की नोक से लगभग 4 इंच (10 सेंटीमीटर) पीछे।
- दूसरा कैरोटिड साइनस मरीज की गर्दन के दूसरी तरफ समान स्थिति में स्थित होगा।



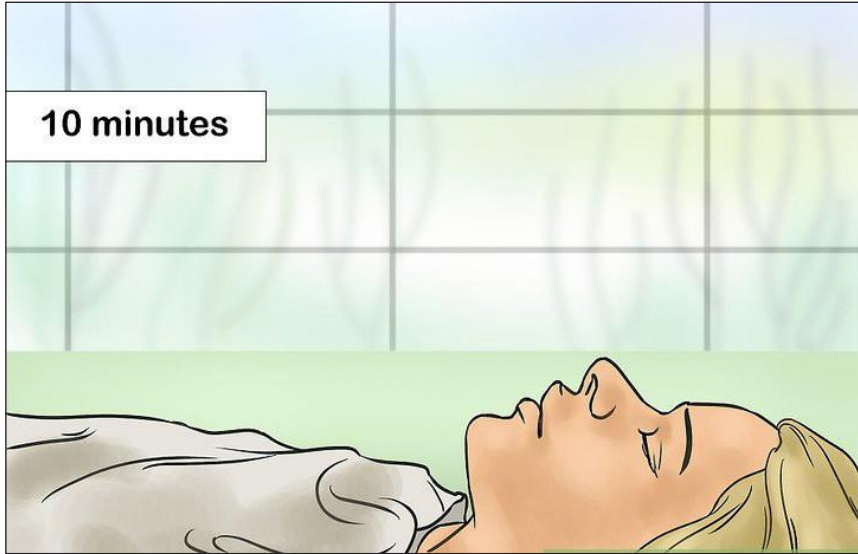
2. 5-10 सेकंड के लिए दाईं कैरोटिड साइनस की मसाज करें। सीएसएम आमतौर पर पहले एक मरीज की गर्दन के दाईं ओर किया जाता है। रोगी के कैरोटिड साइनस मसाज पॉइंट पर मजबूती से दबाएं। 5 से 10 सेकंड की अवधि के लिए कैरोटिड साइनस को रगड़ें और मसाज करें।

- बहुत कठिन तरीके से दबाने से बचें, नहीं तो आप रोगी के मस्तिष्क में ऑक्सीजन के प्रवाह को कम करने का जोखिम उठा सकते हैं। उचित नियम के रूप में, उस दबाव की मात्रा का उपयोग करें जिसकी आपको टेनिस बॉल की सतह को इंडेंट करने की आवश्यकता होगी।



3. रोगी के बाएं कैरोटिड साइनस की मसाज करें। रोगी की गर्दन के दाहिनी ओर कैरोटिड मसाज करने के बाद, रोगी के बाएं कैरोटिड साइनस पर भी मसाज को दोहराएं।

5-10 सेकंड के लिए एक परिपत्र गति में ही मसाज करें।



4. रोगी को 10 मिनट तक लेटने के लिए निर्देशित करें। सीएसएम के पूरा होने के बाद, रोगी को कुछ हल्कापन महसूस हो सकता है या हल्का चक्कर आ सकता है। उन्हें 10 मिनट के लिए सुपाइन वाली मुद्रा में ही लेटने के लिए कहें। इससे उनकी हृदय गति नियमित हो जाएगी (यदि यह असामान्य रूप से उच्च शुरुआत के साथ थी) और ऑक्सीजन के स्वस्थ स्तर को उनके मस्तिष्क में लौटने की अनुमति मिलेगी।

### भाग 3. मसाज बंद करना



1. यदि ईसीजी से एसिस्टोल पता चलता है तो सीएसएम करना बंद कर दें। एसिस्टोल कार्डियक अरेस्ट (दिल का दौरा) का एक गंभीर रूप है जो सीएसएम के कारण हो सकता है। यदि ईसीजी मॉनिटर 3 सेकंड से अधिक समय के लिए एसिस्टोल दिखाता है, तो तुरंत काम करना बंद करें।

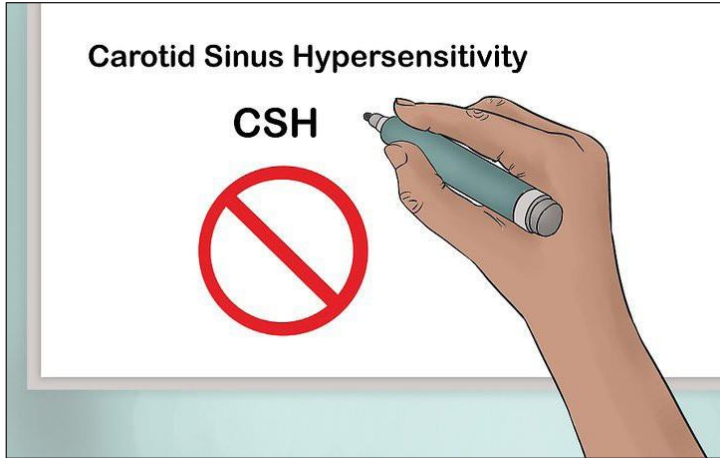
- आपके द्वारा सीएसएम करना बंद करने के बाद भी यदि मरीज का कार्डियक अरेस्ट जारी रहता है, तो आप प्रीकार्डियल थंप (चेस्ट ब्लो) जैसे जीवन बचाने वाले उपाय करना शुरू कर सकते हैं।



2. अगर मरीज बेहोश हो जाए तो सीएसएम बंद कर दें। यदि आपके द्वारा सीएसएम का प्रदर्शन करते समय रोगी किसी भी तरह से होश खो देता है - भले ही वह संक्षिप्त अवधि के लिए हो - मसाज करना बंद कर दें। आपको या एक चिकित्सा सहायक को यह रिकॉर्ड करना चाहिए कि रोगी ने सिंकोप (चेतना की हानि) या पूर्व-सिंकोप (चक्कर आना या तुरंत बेहोशी आना) का अनुभव किया है।

- यदि आप नैदानिक उद्देश्यों के लिए सीएसएम का प्रदर्शन कर रहे हैं, तो रोगी से पूछें कि क्या शिथिलता या बेहोशी है जो उन्हें अभी अनुभव हुई है, जो कि अन्य लक्षणों के समान है जिनको वे आमतौर पर अनुभव करते हैं।

3. यदि कोई स्ट्रोक जैसी कोई न्यूरोलॉजिकल जटिलताएं होती हैं तो सीएसएम करना बंद कर दें। स्ट्रोक के मामले में, एस्पिरिन दिया जाना चाहिए (यदि उचित नहीं है) और रोगी की बारीकी से निगरानी की जानी चाहिए।



4. कैरोटिड साइनस अतिसंवेदनशीलता वाले रोगियों को सीएसएम न दें। कैरोटिड साइनस अतिसंवेदनशीलता या सीएसएच वाले मरीज, अपने कैरोटिड साइनस पर दबाव डालने के लिए बहुत संवेदनशील होते हैं। यह सबसे सामान्य रूप से 50 से अधिक उम्र के पुरुषों को पीड़ित करता है, हालांकि 50 से अधिक उम्र की महिलाएं सीएसएच का अनुभव कर सकती हैं। सीएसएम के साथ एक मरीज को सीएसएम देने से कार्डियक अरेस्ट या अन्य गंभीर हृदय और रक्तचाप की स्थिति पैदा हो सकती है।



- अपने मरीज से पूछें कि क्या किसी चिकित्सक ने उनका सीएसएच के साथ निदान किया है या अगर उन्हें कभी भी नकारात्मक प्रतिक्रिया हुई है - या कैरोटिड साइनस मसाज के दौरान चेतना खो गई है।

5. इसके अलावा, उन रोगियों पर सीएसएम का प्रदर्शन न करें जिनकी निम्न स्थितियां हैं:

- हृद्पेशीय रोधगलन।
- पिछले 3 महीनों के भीतर क्षणिक इस्केमिक हमला।
- पिछले 3 महीनों के भीतर सेरेब्रोवास्कुलर दुर्घटना।
- वेंट्रिकुलर फाइब्रिलेशन का इतिहास।
- वेंट्रिकुलर टैचीकार्डिया का इतिहास।
- कैरोटिड धमनी का समावेश।
- सीएसएम के लिए पिछली प्रतिकूल प्रतिक्रिया।
- यदि किसी मरीज में कैरोटिड ब्रूट है, तो स्टेनोसिस की जांच के लिए पहले एक कैरोटिड अल्ट्रासाउंड किया जाना चाहिए।

## एंटी सेल्युलाईट मसाज कैसे करें

एंटी सेल्युलाईट मसाज से आपकी चर्बी नहीं पिघलेगी, लेकिन यह उचित, व्यायाम आदि के संयोजन में सेल्युलाईट को कम करने में मदद करेगा।

एंटी सेल्युलाईट मसाज से प्रभावित हिस्सों में रक्त परिसंचरण बढ़ेगा।

### कदम



1. सेल्युलाईट रिडन हिस्से में मॉइस्चराइजिंग लोशन लागू करें ताकि आपके हाथ चिकनाहट से काम करते रहें।





2. निम्नतम बिंदु पर मसाज करना शुरू करें और दिल की तरफ बढ़ें।

- त्वचा पर मध्यम दबाव लागू करें और इत चालों को वैकल्पिक करें।
- अपने हाथ की उंगलियों, पोरों या हथेली का उपयोग करते हुए लंबे स्वीपिंग स्ट्रोक बनाएं।



- ऊपर वाले तरीके से फिर से अपने हाथ का उपयोग करते हुए परिपत्र गति में काम करें।



- अपनी त्वचा को अपने अंगूठे और उंगलियों से सहलाकर और इसे आटे की तरह गोलाकार गति में मसाज करते हुए गूंधने की गति प्रदान करें।



- अंगूठे और उंगलियों के बीच की त्वचा को धीरे से पिंच करें और इसे शरीर से थोड़ा दूर खींचें।



- अंगूठे और उंगलियों के बीच की त्वचा को धीरे से पिंच करें और धीरे से सभी दिशाओं में खींचें।





3. हमेशा थोड़े आरामदायक व्यापक संपर्क स्ट्रोक (इफ्लेराज) के साथ मसाज समाप्त करें।

## ग्लूटस मैक्सिमस मांसपेशियों की मसाज कैसे करें

ग्लूटस मैक्सिमस को आमतौर पर बट चीक के रूप में जाना जाता है। यह ग्लूटियल मांसपेशी समूह का सबसे बड़ा, सबसे मजबूत और सबसे ऊपरी हिस्सा है। मसाज वर्कआउट के बाद के दर्द से राहत दिलाने में मददगार है और लंबे समय तक इस्तेमाल न किए जाने पर मांसपेशियों को ऐट्रोफिंग से बचाया जा सकता है। नीचे किसी अन्य के ग्लूटस मैक्सिमस के साथ-साथ सेल्फ-मसाज तकनीक की मालिश करने के तरीके दिए गए हैं।

मसाज से पहले ग्लूटल मसल ग्रुप पर एक हीटिंग पैड रखकर उसको कम हीट पर सेट करें। मसाज से मांसपेशियों को गर्म होने पर आराम मिलता है। हीटिंग पैड को कम गर्मी पर कुछ मिनटों तक रखें।

ग्लूटस मैक्सिमस की उचित स्थिति का पता लगाएं। यह ग्लूटस के शीर्ष पर स्थित है, जो पीठ के निचले हिस्से के केंद्र में होती है। यह मांसपेशी ग्लूटियल समूह में दो अन्य मांसपेशियों के शीर्ष पर चलती है। यह मांसपेशियों के एक मोटे बैंड की तरह महसूस होती है, जो कमर के निचले हिस्से के केंद्र से तिरछा होकर कूल्हे की ओर जाती है।

गूँधकर मांसपेशियों को बाहर निकालना, धीरे से शुरुआत करना और धीरे-धीरे दबाव को सहन करना। अपनी हथेलियों के आधार और अपनी उंगलियों का उपयोग करके मांसपेशियों में डिग करें और गांठों पर काम करें।

एक टेनिस बॉल का उपयोग करके अपने स्वयं के ग्लूटस मैक्सिमस की मसाज करें। टेनिस बॉल पर बैठें, यह ग्लूटस मैक्सिमस के सबसे तंग हिस्से में स्थित है। इससे पहले कि आप इसके लिए तैयार हों, बहुत अधिक दबाव से बचने के लिए अपने शरीर के वजन पर नियंत्रण रखें। अपने कूल्हों को गोलाकार गति से गोलाकार गति क्षेत्र की ओर घुमाएं।

## टिप

पीठ के निचले हिस्से में दर्द अक्सर आपके ग्लूटस मैक्सिमस में जकड़न के कारण होता है। पीठ के दर्द को कम करने के लिए इन मसाज तकनीकों का प्रयोग करें। जब तक आप उस व्यक्ति के बहुत करीब नहीं होते हैं, जिसकी आप मसाज कर रहे हैं, तो उन हिस्सों को कवर करने के लिए तौलिए का उपयोग करें, जिनकी आप सक्रिय रूप से मसाज नहीं कर रहे हैं।

## क्रिस्टल स्फेयर मसाज कैसे करें

क्रिस्टल स्फेयर मसाज मांसपेशियों के ट्रिगर पॉइंट्स, एक्यूप्रेशर पॉइंट्स या चक्रों पर दर्द और उपकरण से राहत के लिए एक स्व-उपचार पद्धति है। यह एक आसान तरीका है, जिसमें व्यक्तिगत तैयारी, काम करने के लिए पॉइंटिंग पॉइंट्स और स्वयं उपचार शामिल हैं। क्रिस्टल हिस्से की मसाज करने के लिए लाभ तुरंत दर्द को संबोधित करना है, जो अधिक गंभीर समस्याओं को रोक सकता है। यह आपको शरीर की जागरूकता और शारीरिक स्वास्थ्य विकसित करने में भी मदद कर सकता है। आप सूक्ष्म एरियल क्षेत्रों के बारे में भी जान सकते हैं। उपचार के बाद आप दर्द से राहत का आनंद ले सकते हैं और पहले स्थान पर दर्द क्यों हुआ, इसके बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

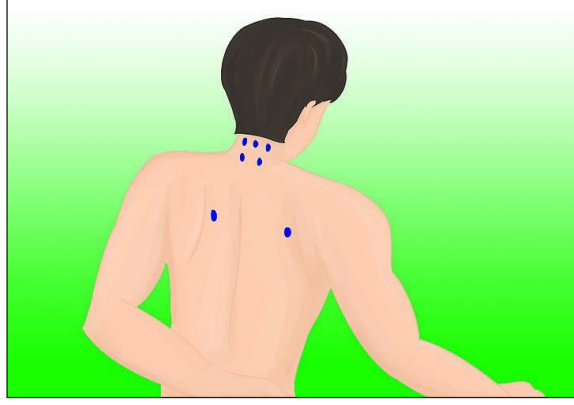
### कदम

1. तैयारी करें: सुनिश्चित करें कि आप बिना सोचे समझे आराम से बैठें और फिर अपने आप को केन्द्रित करने और आराम करने के लिए थोड़ी गहरी सांसें लें। क्रिस्टल स्फेयर मसाज आराम या दर्द से राहत प्रभाव बढ़ाने के लिए योग या ध्यान अभ्यास के साथ किया जा सकता है। क्रिस्टल स्फेयर मसाज से संबंधित निम्नलिखित परिभाषाओं से परामर्श करें:

- ट्रिगर पॉइंट्स- मांसपेशियों के ऊतकों के अंदर स्थानीयकृत तनाव जो अक्सर मांसपेशियों के कुछ स्थानों पर होते हैं और मांसपेशी फाइबर में निरंतर संकुचन के परिणामस्वरूप होते हैं। उन्हें छूते समय, वे गांठ या तार की तरह महसूस होते हैं। एक ट्रिगर बिंदु दर्दनाक है, लेकिन आप तुरंत उन्हें दबाकर रिलीज महसूस कर सकते हैं। दर्द दूर करने के लिए इस तरह के धब्बों को छूना एक प्राकृतिक रिफ्लेक्स है। वे आम तौर पर एक मांसपेशी की केंद्र रेखा के साथ होते हैं। क्रिस्टल स्फेयर मसाज का नंबर एक उद्देश्य मांसपेशियों के ट्रिगर पॉइंट्स को हटाना है, जिसके परिणामस्वरूप, मांसपेशियों को चिकना, लचीला और आराम के साथ छोड़ दिया जाता है।



- एक्यूप्रेशर पॉइंट्स- मेरिडियन्स पर स्थित स्थान जो त्वचा के पास स्थित होते हैं। सूक्ष्म ऊर्जा प्रणाली शरीर में 12 या अधिक मेरिडियन और अन्य सूक्ष्म ऊर्जा अंगों और चैनलों का वर्णन करती है। एक्यूपंकचर बिंदु, मेरिडियन पर वे बिंदु होते हैं जो एक्यूपंकचर सुई के साथ एक्यूपंकचर चिकित्सक द्वारा एक्सेस किए जाते हैं। इस तरह के बिंदु त्वचा के पास नहीं हो सकते हैं और एक्यूप्रेशर के लिए उपलब्ध नहीं होते हैं। एक्यूप्रेशर पॉइंट ट्रिगर पॉइंट्स के समान नहीं होते हैं। दबाव लागू करने के लिए दोनों प्रकार के बिंदुओं का उपयोग किया जाता है। एक्यूप्रेशर बिंदु अवरुद्ध ऊर्जा चैनलों (मेरिडियन) को खोलना है और बिंदु में अवरुद्ध ऊर्जा स्थिरता को दूर करना है।



- दर्द: अप्रिय उत्तेजना के कारण अप्रिय शारीरिक सनसनी, एक घटना जिसमें शारीरिक ऊतकों को नुकसान पहुंचाया जा सकता है। दर्द असहनीय दर्द के हल्के दर्द के पैमाने के साथ स्रातक किया जा सकता है। दर्द को स्थानीय किया जा सकता है या सभी में फैलाया जा सकता है। दर्द अस्थायी, आंतरायिक या पुराना हो सकता है। मानसिक-भावनात्मक दर्द और आध्यात्मिक दर्द भी होता है, जिसे क्रिस्टल स्फेयर मसाज द्वारा ठीक नहीं किया जा सकता है।



- बिंदुओं का पता लगाना: आप अपनी मांसपेशियों के तनाव वाले हिस्सों को खोजना चाहते हैं जो आपके दर्द और परेशानी का कारण बनते हैं। त्वचा को छूने से आपको कुछ मांसपेशियों के अंदर गांठें या स्ट्रिंग-जैसे तनाव मिल सकते हैं। वे छूने में दर्दनाक होते हैं। एक ट्रिगर बिंदु पर दबाने से समस्याओं का कारण बनने वाला तनाव कम होना शुरू हो जाएगा।







2. मांसपेशी के घटकों को जानें: मांसपेशी में मांसपेशी फाइबर होते हैं और वे कई सूक्ष्म इकाइयों (सार्कोमेर्स) से बने होते हैं जो अंतर संयोजी ऊतक से घिरा होता है जिसे प्रावरणी कहा जाता है। मांसपेशियां हमारी कंकाल की हड्डियों पर टेन्डन्स के माध्यम से संलग्न होती हैं।

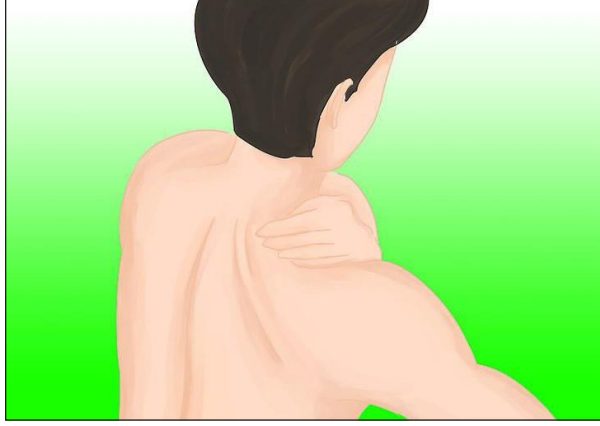


3. अब आप उपचार लागू करने के लिए तैयार हैं: उदाहरण के लिए, यदि आपको सिरदर्द है, तो आपको संदेह हो सकता है कि ट्रिगर बिंदु सिर और गर्दन की मांसपेशियों में हैं। अपने सिर और गर्दन को छूना आपको निर्देशित करेगा कि सटीक बिंदु कहां हैं। सिर और गर्दन के दर्द के मामले में, आपको सबसे अधिक संभावना होगी कि मांसपेशी के साथ ट्रिगर पॉइंट मिलेंगे, जो आपके कान के पीछे से आपकी गर्दन के सामने उरोस्थि तक वी बनाते हैं (इस मांसपेशी को स्टर्नोक्लेडोमेस्टॉइड कहा जाता है)।



4. प्राथमिक क्षेत्र चुनें जिस पर आप काम करने जा रहे हैं, उदाहरण के लिए सिर और गर्दन।





5. अब आप उस बिंदु पर उपचार लागू करने के लिए तैयार हैं: कभी-कभी पूरी मांसपेशी इतनी तनावपूर्ण होती है कि यह कंक्रीट की दीवार की तरह महसूस होती है। उपचार से पहले गर्मी लागू करें या हिस्से को आरामदायक बनाने के लिए एक सामान्य मसाज करें। # एक विशेष गांठ को खोजने के बाद, दर्द के स्तर को नोटिस करने के लिए उस पर दबाएं और यह भी नोटिस करें कि क्या दर्द कहीं और भी महसूस होता है। इसे संदर्भित दर्द कहा जाता है।



6. अपने हाथों से अपने स्फेयर को गर्म करें या इसे हाथ से गर्म पानी के साथ एक कटोरी में डुबो कर (अधिकतम 40 डिग्री सेल्सियस, 140 डिग्री फ़ारेनहाइट तक) फिर एक छोटे से तौलिया पर रखकर सूखा लें।



7. अपने क्रिस्टल स्फेयर को अपने चयनित ट्रिगर बिंदु पर रखें और हल्का दबाव डालें। सुनिश्चित करें कि आपने उचित बिंदु को खोजा है।

अपने अधिकतम दर्द सहिष्णुता से लगभग 70% तक दबाव को बढ़ाएं। हां, यह दर्दनाक हो सकता है लेकिन यह जान लें कि आपकी मांसपेशियों में दर्द है जो आपके लिए स्टोर करता है। इस दर्द को "अच्छे दर्द" के रूप में महसूस किया जाना चाहिए, जिसका अर्थ है कि आप उस पर दबाव डालना चाहते हैं क्योंकि आपको लगता है कि दर्द कम हो गया है या केवल पिघल गया है।

- ऊपर और नीचे एक बहुत ही धीमी गति से स्पंदन गति का उपयोग करें और साथ ही अपने ट्रिगर बिंदु पर एक छोटे से रोटेशन का भी प्रयोग करें। उपचार की जाने वाली मांसपेशी के साथ प्रत्येक बिंदु पर कम से कम 20 सेकंड तक रहें।



8. मांसपेशी के घटकों को जानें: मांसपेशी में मांसपेशी फाइबर होते हैं और वे कई सूक्ष्म इकाइयों (सार्कोमेरिस) से बने होते हैं जो एक संयोजी ऊतक से घिरा होता है जिसे प्रावरणी कहा जाता है। मांसपेशियां हमारी कंकाल की हड्डियों पर टेंडन्स के माध्यम से संलग्न होती हैं।

## स्वीडिश मसाज का प्रदर्शन कैसे करें

थोड़ा आश्चर्य होता है कि स्वीडिश मसाज दोनों अध्ययन और प्राप्त करने के लिए सबसे लोकप्रिय मसाज तकनीकों में से एक है। परिसंचरण में सुधार और तनाव और दर्द से आराम देने से लेकर शरीर और मन को राहत देने तक, यह लंबे समय तक कल्याण और जीवन शक्ति बढ़ाने के सबसे शक्तिशाली तरीकों में से एक माना जाता है।



1. एप्लेरेज के साथ आसानी से काम करें।

यह एफ्लेरेज के लंबे, ग्लाइडिंग स्ट्रोकस हैं जो धीरे-धीरे ग्राहक को उपचार के आरंभ में चिकित्सक के हाथों से परिचित कराते हैं और शरीर को संकेत देते हैं कि उसे जाने और आराम करने का समय है। एफ्लेरेज भी मसाज के तेल या लोशन को समान रूप से शरीर के क्षेत्र पर काम करने में मदद करता है। यह मसाज के दौरान विभिन्न बिंदुओं पर उपयोगी है ताकि उपचार चलता रहे।

हथेलियों और उंगलियों के फ्लैट का उपयोग करना और दिल की ओर काम करना (ऊपर की तरफ स्ट्रोक पर जोर लगाना, वापसी पर हल्का होना) शरीर के आकलन के लिए चिकित्सक का मौका है, तनाव के हिस्सों की तलाश करें और गहरी मसाज के लिए मांसपेशियों को गर्म करें। जैसे-जैसे प्रवाह सुगम होता है, साथ ही मांसपेशियों को आराम मिलता है, यह लसीका प्रवाह और परिसंचरण को बढ़ा देता है जिससे मांसपेशियों और त्वचा को अधिक ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति होती है। सुखदायक और चौरसाई करने वाले अपशिष्ट का उपयोग अक्सर स्वीडिश मसाज उपचार के अंत में भी किया जाता है।



## 2. पेट्रीशेज के साथ चीजें चुनें

एफ्लेरेज के बाद, पेट्रीशेज तकनीक गहरी त्वचा के ऊतकों और अंतर्निहित मांसपेशियों पर काम करती है। तालबद्ध रूप से कार्य करते हुए, पेट्रीशेज के साथ हिस्से को चुना जाता है, संपीडित किया जाता है और नीडिंग, रोलिंग, रिंगिंग और पिक्किंग-अप जैसी विभिन्न तकनीकों का उपयोग किया जाता है। तकनीक के आधार पर, चिकित्सक उंगलियों, अंगूठे और हाथों की एडी या एक संयोजन का उपयोग करेगा, विशिष्ट क्षेत्रों को लक्षित करेगा और किसी भी तनाव या जकड़न को मुक्त करेगा। जब पेट्रीशेज तकनीकों (जो कि अपशिष्ट से अधिक गहरा होता है) पर चलते हैं, तो यह हमेशा एक अच्छा विचार है कि ग्राहक के साथ दबाव स्तर की जांच करने के लिए फिर से सुनिश्चित करें कि वे सहज हैं या नहीं।



### 3. घर्षण के साथ पालन करें

घर्षण, मांसपेशियों को और गर्म करते हैं, चिकित्सक को अधिक स्थिर, केंद्रित क्षेत्रों पर अभी भी गहराई से काम करने की अनुमति देते हैं ताकि गांठ और नोड्यूल को तोड़ने में मदद मिल सके। ऊतक के नीचे ले जाने के लिए उंगलियों या अंगूठे का उपयोग करके परिपत्र घर्षण को मजबूती से दबाया (ग्लाइडिंग नहीं) जाता है। अनुप्रस्थ घर्षण मांसपेशियों के फाइबर्स (पार) को काम करने के लिए उंगलियों के टिप्स या पैड का उपयोग करते हैं।



### 4. टैपॉटमेंट के साथ उत्तेजित करना

इसको "पर्क्यूशन" के रूप में भी जाना जाता है, टैपॉटमेंट अधिक उत्तेजक और स्फूर्तिदायक गतियों को शामिल करता है जैसे कि टैपिंग (उंगलियों का उपयोग करके), क्यूपिंग (कण्ड हाथों का उपयोग करके) और हैकिंग (हाथों के किनारे का उपयोग करके) कायाकल्प करने और परिसंचरण और मांसपेशियों की टोन को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। बहुत अधिक ऊर्जावान और पेट्रीशेज की तुलना में ऊर्जावान होने के लिए, टैपॉटमेंट में आरामदायक कलाई, एक अच्छी लय और गतियों को तेज करने की क्षमता की आवश्यकता होती है। पियानो या ड्रम बजाने की कल्पना इस तकनीक को सही करने में मदद कर सकती है!

टैपॉटमेंट का अध्ययन करते समय आप सीखेंगे कि कुछ हिस्सों में इसका उपयोग करते समय विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। उदाहरण के लिए, अन्य सावधानियों के बीच, इसका उपयोग सीधे हड्डी वाले हिस्सों में नहीं किया जाना चाहिए, इसमें रीढ़ की हड्डी और वैरिकोज नसें भी शामिल हैं। यह बहुत पतले या बुजुर्ग लोगों के लिए उपयुक्त नहीं है क्योंकि इससे उनको चोट लग सकती है।



### 5. कंपन महसूस करें

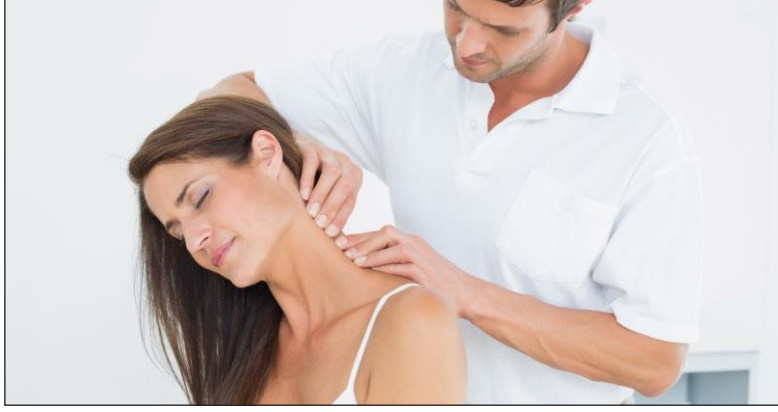
कंपन, एक कोमल झटकों या कांपते हुई गतियों या हथेलियों, उंगलियों या अंगूठे का उपयोग करने वाली एक रॉकिंग तकनीक है, जो मांसपेशियों के तनाव के छोटे हिस्सों को छोड़ने और आराम करने के लिए नसों को उत्तेजित करते हैं। उन्हें एक स्थान पर प्रदर्शन किया जा सकता है या एक विशिष्ट क्षेत्र में स्थानांतरित भी किया जा सकता है।

## प्रसवपूर्व मसाज कैसे करें

गर्भवती होना कई बार असहज और तनावपूर्ण अनुभव हो सकता है। उचित तरीके और देखभाल से की गई एक अच्छी मसाज मां और बच्चे दोनों के लिए अच्छी होती है।

क्या गर्भवती महिला आरामदायक स्थिति में लेट सकती है। पीठ के बल लेटना गर्भावस्था में होने वाले सर्कुलेशन के लिए अच्छा नहीं है। मदद के लिए अपनी पीठ के पीछे तकिए के साथ मां को अपनी तरफ एक आरामदायक स्थिति में लेटने में मदद करने की कोशिश करें।

कोमल दबाव का प्रयोग करें। एक प्रसवपूर्व मसाज को बहुत दबाव के साथ नहीं किया जाना चाहिए और किसी भी दर्द का कारण नहीं बनना चाहिए। एक कोमल स्पर्श का प्रयोग करें जो थोड़ा दृढ़ हो।



1. गर्दन, कंधों और बाजूओं की मसाज करें। इन हिस्सों में बहुत तनाव रहता है। गर्दन के आधार पर और कंधों के शीर्ष पर एक कोमल दबाव के साथ रब करें। बाजूओं के लिए सौम्य रबिंग करें, अतिरिक्त आराम के लिए कुछ अप्रकाशित तेल के साथ काम करें।



2. मां के पेट पर धीरे से बिना सुगंधित तेल के साथ मसाज करें। गर्भावस्था में पेट बहुत तंग और खुजली जैसा महसूस कर सकता है और तेल के साथ एक अच्छी रबिंग इस असुविधा को शांत करने में मदद कर सकती है। किसी भी प्रकार के दबाव का उपयोग न करें, केवल त्वचा पर थोड़े तेल के साथ रब करें।



3. धीरे दबाव के साथ पीठ, विशेष रूप से पीठ के निचले हिस्से की मसाज करें। गर्भावस्था के दौरान पीठ का दर्द का एक बड़ा स्रोत है क्योंकि यह अतिरिक्त वजन का समर्थन करता है। कोमल, समान दबाव का उपयोग करके पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों पर विशेष ध्यान दें।



4. पैरों और पिंडलियों की मांसपेशियों की मसाज करें। बहुत सारे असुगंधित तेल का उपयोग करके, पैरों को गोलाई में एक अच्छी रबिंग और कुछ कोमल दबाव दें। अतिरिक्त दबाव वाले थके हुए पैर ध्यान आकर्षित करेंगे। पैरों की मसाज करते समय टखने के हिस्से से बचने के लिए सावधान रहें क्योंकि यह संकुचन के लिए ट्रिगर हिस्सा हो सकता है।



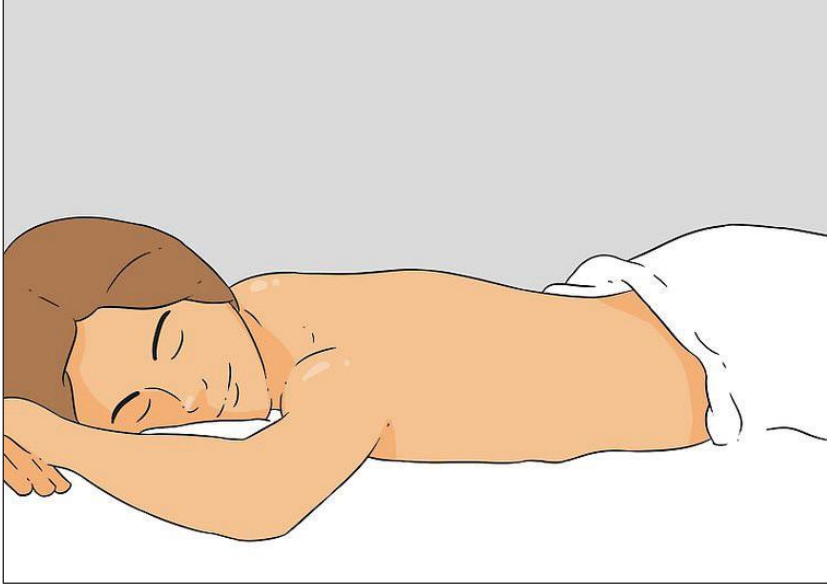
5. पैरों की मसाज करें। गर्भावस्था एक मां के पैरों की मसाज के साथ खत्म करने से आराम प्रभाव पूरा हो जाएगा। टखनों से बचें, लेकिन पैरों के आधार को न भूलें, विशेषकर पैरों की गेंदों पर अच्छे से मसाज करें। इस क्षेत्र में मजबूत दबाव की सराहना की जाएगी।

## डीप टिशू मसाज कैसे दें

डीप टिशू मसाज में, आप अपने हाथों, बाजुओं और शरीर के वजन के साथ किसी अन्य व्यक्ति की मांसपेशियों पर दबाव डालते हैं। यह सुनिश्चित करके शुरू करें कि व्यक्ति तनावमुक्त है। आप कुछ स्थानों के नाम के लिए पीठ, बाजुओं और पैरों पर डीप टिशू मसाज का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन सुरक्षा के लिए पहले कुछ नियमों का पालन करना सुनिश्चित करें।



## तरीका 1. व्यक्ति को आराम देना



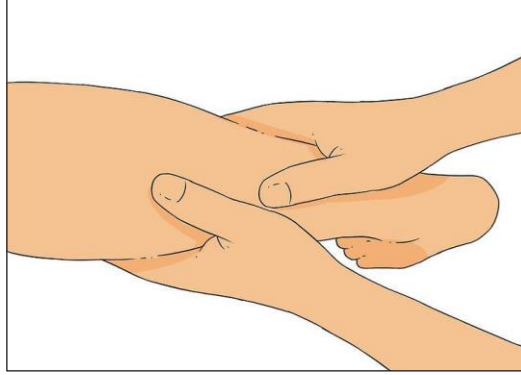
1. व्यक्ति को अच्छी तरह से ड्रैप करें। आमतौर पर लोग डीप टिशू मसाज के लिए पूरे कपड़े नहीं पहनते हैं और ज्यादातर लोग पूरी तरह से उजागर होने पर सहज महसूस नहीं करते हैं। इसलिए, आपको व्यक्ति को सहज महसूस कराने के लिए मसाज न किए जाने वाले हिस्सों को कवर करने की आवश्यकता होगी।

- आप आमतौर पर मेज पर व्यक्ति को चेहरे के बल लेटने के लिए कहेंगे।



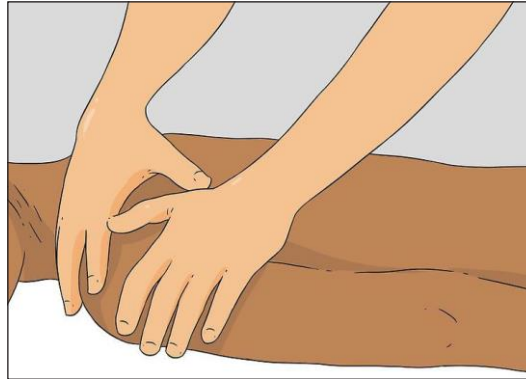
2. मसाज तेल लगाएं। अपने हाथों पर थोड़ा सा तेल लें। आपको डीप मसाज के लिए बड़ी मात्रा में तेल की आवश्यकता नहीं है। तेल फैलाने में मदद करने के लिए व्यक्ति की पीठ पर व्यापक स्ट्रोक का उपयोग करें। स्ट्रोक से निकलने वाली गर्मी भी तेल को पिघलाने में मदद करेगी।

- अगर व्यक्ति को आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले तेल से एलर्जी है तो व्यक्ति से पहले ही बात कर लें।



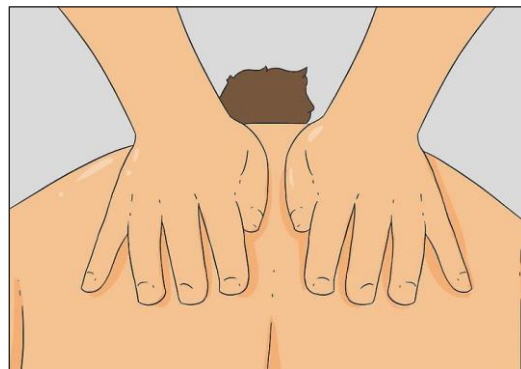
3. थोड़ी ग्लाइडिंग का उपयोग करें। व्यक्ति की त्वचा पर धीरे से अपने हाथ चलाएं। आप डीप टिशू पर काम करना शुरू नहीं करना चाहते, क्योंकि इससे व्यक्ति तनावग्रस्त हो जाएगा। हल्की ग्लाइडिंग व्यक्ति को गर्म होने में मदद करती है और उन्हें आराम देती है, ताकि आप डीप टिशू की ओर बढ़ सकें।

- मूल रूप से, आप डीप टिशू मसाज किए जाने वाले हिस्से पर रगड़ने के लिए अपने पूरे हाथ का उपयोग करेंगे। आप इस समय केवल हल्का दबाव लागू करेंगे, केवल इतना कि व्यक्ति को आपके हाथ महसूस हों।



4. अपनी उंगलियों से एक साथ मसाज करें। अपने पूरे हाथ का उपयोग उंगलियों के साथ मिलकर करें। यदि आप अपनी उंगलियों को अलग फैलाते हैं, तो आपको मांसपेशियों को पिंच करने की अधिक संभावना है, जो दर्दनाक हो सकती है। चाहे आप उस व्यक्ति के ऊपर हाथ फेर रहे हों या डीप टिशू पर जा रहे हों, इस तरह से कल्पना करें कि आप किसी क्ले को कोई रूप दे रहे हैं।

## तरीका 2. पीठ पर दबाव डालना



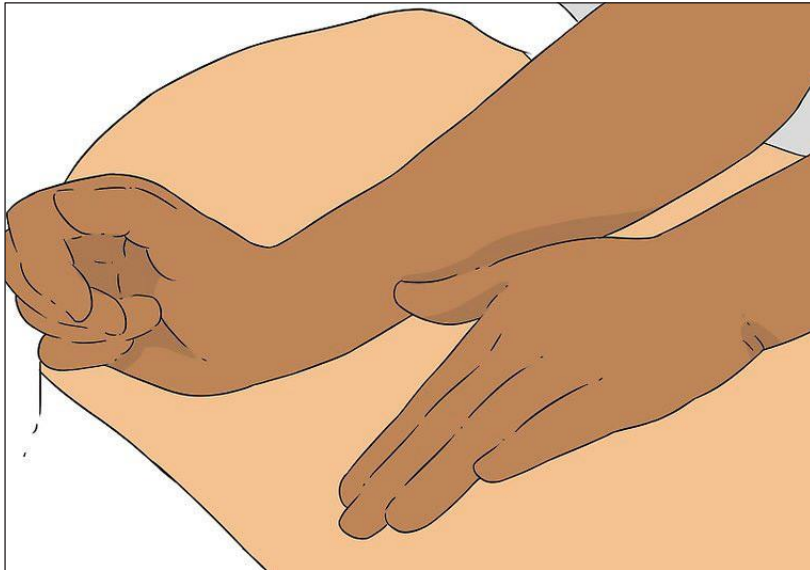
1. अपने हाथ की हथेली का उपयोग करें। जैसा कि आप पहले कोमल स्ट्रोक के माध्यम से आगे बढ़ते हैं, आप मांसपेशियों को गर्म होता हुआ महसूस करना शुरू करेंगे।

जब वे करते हैं, तो आप स्ट्रोक के लिए दबाव जोड़ना शुरू करने के लिए अपने हाथ की हथेली और अपने शरीर के वजन का उपयोग कर सकते हैं। पीठ की लंबाई के सहारे नीचे रीढ़ के बगल में चलने वाली मांसपेशी पर अपना हाथ चलाएं। धीमी गति से, समान स्ट्रोक में दबाव लागू करें।

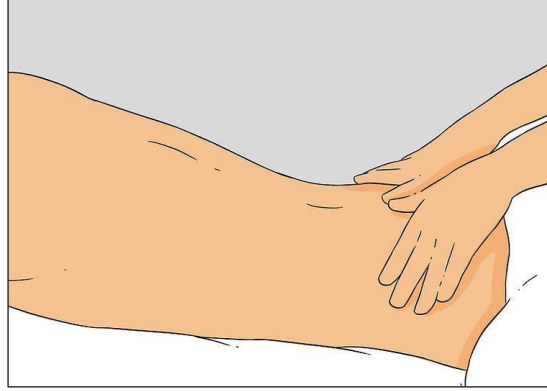
- कोशिश करें कि किसी भी हड्डी या रीढ़ की हड्डी पर दबाव न डालें।



2. अपनी उंगलियों से मसाज करें। एक बार जब मांसपेशियां थोड़ी-सी गर्म हो जाती हैं, तो अपनी उंगलियों का उपयोग करना शुरू करें। आप मांसपेशियों के साथ अपनी उंगलियों को एक साथ रखकर बहुत छोटे साइडवे में स्ट्रोक या हल्की रॉकिंग गति का उपयोग कर सकते हैं। अपने हाथों को पीठ के नीचे से लेकर कंधे तक चलाएं।

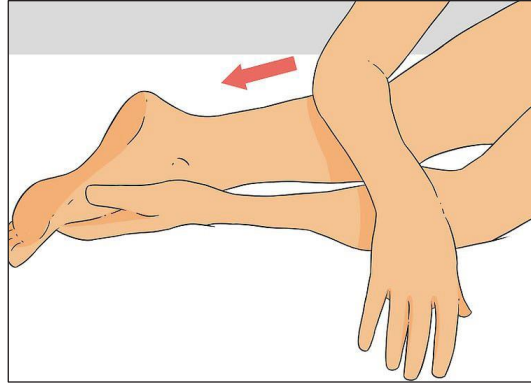


3. पीठ पर दबाव लागू करने के लिए अपनी फोरआर्म का उपयोग करें। कंधे से शुरू करते हुए, फोरआर्म को पीठ के भीतरी भाग पर रखें। अपने शरीर के वजन के साथ दबाव को लागू करते हुए, अपनी फोरआर्म को रीढ़ की हड्डी के बाहर की ओर चलने वाली मांसपेशी पर चलाएं। आपके फोरआर्म को तरल पदार्थ की गति में पीछे के ऊपरी शरीर से फिसलना चाहिए।



4. पीठ के निचले हिस्से के साथ जाएं। जैसे ही आपकी फोरआर्म पीठ के निचले हिस्से में पहुंचती है, अपनी बाजू को कूल्हों के ठीक ऊपर चलाएं। हाथ को बाहरी किनारे पर और कंधे के आसपास तक ले जाएं। जमीन की ओर स्थित अपने हाथों को समाप्त करते समय अपनी भुजा को छाती की ओर कंधे पर नीचे ले जाइए।

### तरीका 3. बाजूओं और टांगों की मसाज करना



1. टांग पर दबाव डालने के लिए अपनी फोरआर्म का उपयोग करें। पैर के पिछले भाग पर टखने के ऊपर से शुरू करते हुए, अपने स्ट्रोक के लिए दबाव जोड़ने के लिए अपनी फोरआर्म का उपयोग करें। आपकी फोरआर्म पैर के आर-पार होनी चाहिए और आपको अपने शरीर के वजन के साथ दबाव डालना चाहिए। पिंडलियों के पीछे और जांघ तक जाएं और अपनी बांहों को क्षण भर के लिए रोक दें। कूल्हे के चारों ओर एक तरल पदार्थ की गति में अपनी बाजू को स्वीप करें।



2. अपने अंगूठे के साथ पिंडलियों पर दबाव लागू करें। अपने अंगूठों को एक-दूसरे के पीछे की मुद्रा में पिंडलियों के मध्य में रखते हुए अपने हाथों को पिंडलियों के दोनों ओर रखें।

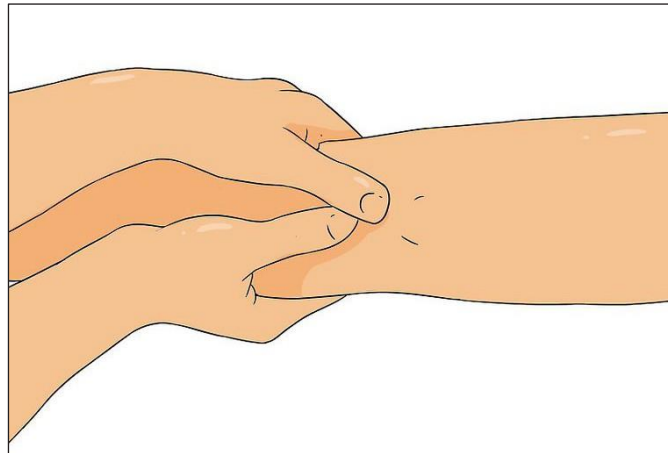
दबाव लागू करते हुए, अपने अंगूठों को मध्य में अधिक ध्यान देते हुए पिंडलियों के ऊपर ले जाएं।

- पिंडली के पीछे की मांसपेशी वास्तव में एक मांसपेशी, जठराग्नि की मांसपेशी है, लेकिन इसके दो सिर होते हैं। इसका मतलब है कि आपके अंगूठे का पालन करने के लिए इसके बीच में एक गूँव होती है।
- वैकल्पिक रूप से, आप अपने पोरों का उपयोग कर सकते हैं।



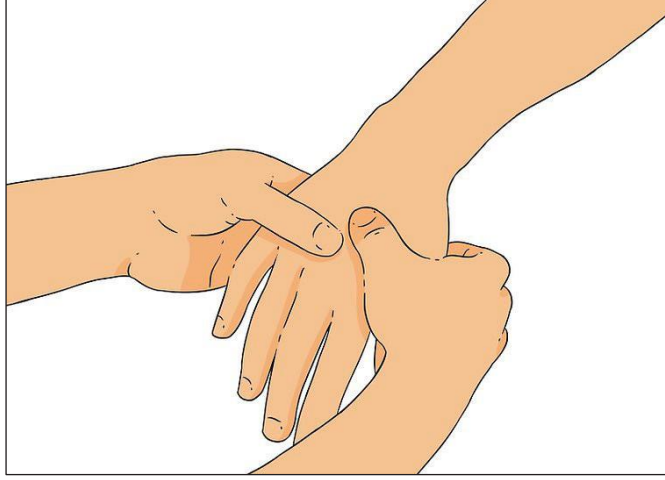
3. अपने हाथ की एड़ी के साथ ऊपरी बांह को दबाएं। व्यक्ति को पीठ के बल उसकी कोहनी पर शुरू करते हुए, अपने हाथ की एड़ी के साथ हाथ को कंधे की ओर ले जाएं। दबाव लागू करने में मदद करने के लिए अपने शरीर के वजन का उपयोग करें।

- आप दबाव को लागू करने के लिए हाथ पर अपने पोर का उपयोग भी कर सकते हैं। छोटी परिपत्र गतियों का उपयोग करें।



4. अपनी उंगलियों को फोरआर्म तक चलाएं। एक तरफ अपने अंगूठे के साथ और शेष उंगलियों के साथ फोरआर्म के दूसरी तरफ (अंदर / बाहर), दोनों तरफ दबाव डालें। अपने हाथ को फोरआर्म की कोहनी तक ले जाएं।

- आप फोरआर्म के शीर्ष पर दोनों अंगूठों का भी उपयोग कर सकते हैं। अपने अंगूठों को एक ही लाइन में रखें, न कि एक दूसरे के बगल में। दबाव लागू करते हुए, उन्हें फोरआर्म के बीच तक चलाएं।



5. अपने अंगूठों के साथ हाथ की मसाज करें। दोनों अंगूठों को कलाई के अंदर एक दूसरे के बगल में रखते हुए मसाज करें। कलाई के ऊपर और हाथ में जीवन रेखा के साथ धीरे-धीरे उन्हें एक साथ चलाएं। अंगूठे के आधार के आसपास के क्षेत्र सहित, मांसपेशियों वाले हिस्सों पर विशेष ध्यान दें।