

भारतीय और अंतरराष्ट्रीय शारीरिक उपचार

सिद्धांत

विषय-वस्तु

4.0 इकाई अवलोकन और विवरण

- अवलोकन
- ज्ञान और कौशल के परिणाम
- अवधि
- शिक्षण का परिणाम
- आकलन योजना

4.0 इकाई अवलोकन और विवरण:

यह इकाई छात्रों को भारतीय और अंतराष्ट्रीय चिकित्सा के बारे में जानकारी प्रदान करेगी।

यह इकाई निम्नलिखित ज्ञान और कौशल प्रदान करेगी:

- शिरोधारा के संबंध में
- तैराकी, रंग उपचार, मिट्टी उपचार जैसे विभिन्न अंतरराष्ट्रीय उपचार
- स्पा में आधुनिक रुझान
- एक्यूप्रेसर मालिश, रेकी, शियात्सु
- रिफ्लेक्सोलोजी

अवधि: कुल घंटे

शिक्षण परिणाम:

इकाई IV	परिणाम
4.1 शिरोधारा का विस्तारित ज्ञान और अध्ययन	आप निम्नलिखित के बारे में समझने में सक्षम हो जाएंगे शिरोधारा का विस्तारित ज्ञान और अध्ययन
4.2 विस्तृत अध्ययन - जल उपचार - रंग उपचार - मृदा उपचार (लेप) - विषाक्तता दूर करने के लिए शरीर को लपेटना (गर्म और ठंडा उपचार)	आप निम्नलिखित के बारे में समझने में सक्षम हो जाएंगे जल उपचार, रंग उपचार, मृदा उपचार (लेप) और शरीर को लपेटने के लाभ।
4.3 जकूजी जल मालिश	आप निम्नलिखित के बारे में समझने में सक्षम हो जाएंगे जकूजी जल मालिश के लाभ
4.4 स्पा में आधुनिक प्रवृत्तियां, चिकित्सा पर्यटन	आप स्पा उपचार में विभिन्न आधुनिक रुझानों को समझने में सक्षम हो जाएंगे।
4.5 एक्यूप्रेसर मालिश	आप निम्नलिखित के बारे में समझने में सक्षम हो जाएंगे एक्यूप्रेसर मालिश के लाभ।
4.6 शियात्सु	आप निम्नलिखित के बारे में समझने में सक्षम हो जाएंगे शियात्सु के लाभ
4.7 रेकी	आप रेकी के लाभों को समझने में सक्षम हो जाएंगे
4.8 मालिश का विस्तारित ज्ञान	आप मालिश करने में सक्षम हो जाएंगे।

आकलन योजना

विषय	मूल्यांकन विधि	समय योजना	टिप्पणियां
4.1 शिरोधारा का विस्तारित ज्ञान और अध्ययन			
4.2 विस्तृत अध्ययन - जल उपचार - रंग उपचार - मृदा उपचार (लेप) - विषाक्तता दूर करने के लिए शरीर को लपेटना (गर्म और ठंडा उपचार)	अभ्यास: प्रश्न एवं उत्तर		
4.3 जकूजी जल मालिश	अभ्यास: प्रश्न एवं उत्तर		
4.4 स्पा में आधुनिक रुझान, चिकित्सा-पर्यटन, चिकित्सा – स्पा	अभ्यास: प्रश्न एवं उत्तर		
4.5 एक्यूप्रेसर मालिश	अभ्यास: प्रश्न एवं उत्तर		
4.6 शियात्सु	अभ्यास: प्रश्न एवं उत्तर		
4.7 रेकी	अभ्यास: प्रश्न एवं उत्तर		

4.8 संवेदनशील मालिश का विस्तारित ज्ञान	अभ्यास: प्रश्न एवं उत्तर		
--	--------------------------	--	--

4.1 शिरोधारा का विस्तारित ज्ञान और अध्ययन



उपचार का नाम: शिरोधारा

श्रेणी: शरीर और स्वास्थ्य उपचार

विवरण:

जड़ी-बूटियों का हल्का गर्म तेल सिर पर एक हल्की मालिश के साथ एक धारा में लगातार माथे पर गिराया जाता है, शिरोधारा के तेलों को स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान के साथ तैयार किया गया है। व्यक्ति के मानसिक शारीरिक गठन के अनुसार तेल की सामग्री बदलती रहती है। आयुर्वेदिक दर्शन सिर को शरीर का आधार और बुद्धि का स्थान मानता है। इसे मन के रूप में भी जाना जाता है। आयुर्वेद में ऐसे कई चिकित्सकीय पौधों का वर्णन है, जो मन के कार्यों में सुधार करने में मदद करते हैं।

लाभ:

यह उपचार आराम देता है, और शक्ति एवं जीवन शक्ति के लिए बहुत फायदेमंद है। शिरोधारा शिरोधारा फिर से युवा बनाती है और मन एवं शरीर को तरोताजा करती है। इस उपचार से तनाव और तनाव से संबंधित समस्याओं से राहत मिलती है, यह वार्धक्य की

प्रक्रिया को रोकता है, स्मृति में सुधार करता है और पक्षाघात एवं तंत्रिका संबंधी अन्य विकारों, मुख्य रूप से वात विकारों का इलाज करता है। मस्तिष्क बुद्धि, स्मृति, और कई अन्य कार्यों का स्थान है, इसे शिरोधारा से प्रेरित किया जा सकता है, जो मस्तिष्क का पोषण भी करती है। शिरोधारा शरीर के ऊपरी भागों के रक्त परिसंचरण में भी सुधार करती है। शिरोधारा बालों के गिरने, फटने और जल्दी सफेद होने में भी प्रभावी है। यह भाषण की शक्ति में भी सुधार करती है।

पूर्व देखभाल सलाह: उपचार के 30 मिनट पहले कुछ भी नहीं लिया जाना चाहिए।

मतभेद:

यदि रोगी/ग्राहक निम्न में से किसी से पीड़ित है तो शिरोधारा उपचार नहीं किया जाना चाहिए

- गंभीर हृदय रोग
- घनास्त्रता – कोरोनरी या गहरी शिरा घनास्त्रता (जैसे हृदय की बीमारी या फेफड़ों में रक्त के थक्के जमना)
- गर्भावस्था
- संक्रामक त्वचा
- मासिक धर्म
- शिरा/लसिका प्रणाली में तीव्र सूजन
- शोफ
- बुखार

अभ्यास

1. शिरोधारा शब्द को परिभाषित करें?
2. शिरोधारा के क्या लाभ हैं?
3. शिरोधारा के संबंध में क्या मतभेद हैं?
4. शिरोधारा उपचार देने से पहले क्या सावधानी बरती जानी चाहिए?

106

4.2. जल उपचार: (हाइड्रोथेरेपी)



जल उपचार: हाइड्रो शब्द का अर्थ है पानी।

जल उपचार गर्म पानी के एक प्रकार के चिकित्सीय उपयोग पर आधारित है। यह पानी के माध्यम से मालिश तकनीक (ताप से, यंत्रवत् या रासायनिक) पर आधारित है, जो हल्की या किसी अन्य प्रकार की हो सकती है। जल मालिश, मांसपेशियों को आराम देने, रक्त परिसंचरण को बढ़ाने और मांसपेशियों में दर्द और तनाव को दूर करने में मदद करती है।

जल मालिश का इतिहास: जल मालिश के इतिहास सदियों पूर्व प्राचीन ग्रीस में पाया जाता है, लेकिन इसे रोम के लोगों द्वारा लोकप्रिय बनाया गया था। रोमवासियों का सार्वजनिक स्नान हमेशा समाज के ऊपरी तबके में तनाव मुक्ति के बहुत अच्छे स्रोत के रूप में जाना जाता था।

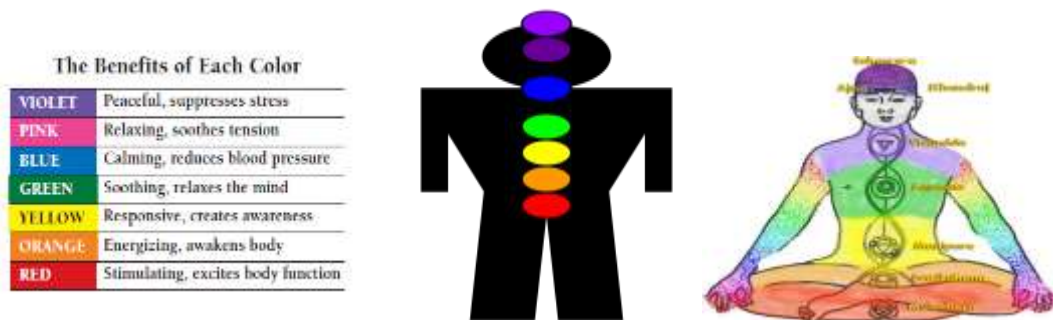
जल मालिश के विभिन्न तरीके:

एक भँवर टब, यह शरीर की धीमी मालिश करने के लिए हवा और पानी के जेट का उपयोग करता है। गर्म पानी का प्रयोग किया जाता है ताकि मांसपेशियों को आराम मिल सके। यह चिकित्सीय की तुलना में एक आराम उपचार है और तनाव दूर करने में मदद करता है।

तैरने का उपचार— तैरने का उपचार शरीर को अत्यधिक आराम देने वाला उपचार है जिसमें आप पूर्ण भारहीनता का अनुभव करते हैं। एक बार आराम पाने के बाद तैराक एक गहरे ध्यान में प्रवेश करता है और इस समय के दौरान पूरी तरह सजग रहता है। विश्राम के क्षणों में मस्तिष्क द्वारा सर्वविदित अल्फा तरंगें उत्पन्न की जाती हैं, इनके साथ ही धीमी थीटा तरंगें भी उत्पन्न होती हैं, जो ज्वलंत यादों/मुक्त संगठन, अचानक अंतर्दृष्टि, रचनात्मक प्रेरणा और शांति की भावना से जुड़ी हैं। अपने तैरने के अनुभव के बाद आप अत्यधिक आराम और ताजगी महसूस करते हैं।

जल उपचार के लाभ:— यह चिंता के स्तर को कम करने में मदद करता है, कल्याण की भावना देता है, तनाव संकेतों की निगरानी करने की क्षमता में सुधार करता है, मन की शांति का अहसास देता है। नौकरी से संबंधित तनाव और एथलीटों की पुरानी चोटों का इलाज करता है, तनाव से संबंधित सिर दर्द और ऑपरेशन के बाद ठीक होने में मदद करता है।

ख. रंग उपचार:—



प्रत्येक रंग के लाभ

बैंगनी (वायलेट) – शांतिपूर्ण, तनाव को दबाता है
 गुलाबी – राहत देने वाला, तनाव दूर करता है
 नीला – शांत, रक्तचाप कम करता है
 हरा – सुखदायक, मन को आराम देता है
 पीला – प्रतिक्रियात्मक, जागरूकता पैदा करता है
 नारंगी – स्फूर्तिदायक, शरीर को जाग्रत करता है
 लाल – उत्तेजक, शरीर के कार्यों को प्रेरित करता है

रंग उपचार में भावनात्मक और शारीरिक गड़बड़ी के उपचार में रंगों की प्रस्तावित चिकित्सा की क्षमताओं के लिए रंगों का उपयोग किया जाता है। रंग हर जगह उपलब्ध हैं और हमारी रोजमर्रा की जिंदगी के हिस्से के रूप में उनका उपयोग किया जाना चाहिए। रंग परावर्तित प्रकाश है जो कंपनशील तरंग दैर्घ्यों (जिसके बाद हमारा दिमाग उनकी व्याख्या करता है) के माध्यम से हमारे रेटिना पर पड़ता है – इस प्रकार रंग एक शारीरिक अनुभूति और एक कंपन दोनों हैं। क्रोमोथेरेपी बिजली के आवेगों, या “ऊर्जा के क्षेत्रों” को उत्पन्न करने के लिए रंग का उपयोग करने के सिद्धांत पर आधारित है, कहा जाता है कि ये हमें प्रोत्साहित या शांत करने के लिए जैव रासायनिक और हार्मोनल प्रक्रियाओं को सक्रिय करते हैं।

कपड़े या घर या कार्यालय की सजावट को बदलने या अलग रंग प्रदर्शित करने की सिफारिश की जा सकती है।

रंग चिकित्सा इस सोच पर आधारित है कि अलग-अलग रंग लोगों में अलग-अलग प्रतिक्रियाओं को जाग्रत करते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ रंगों को उत्तेजक माना जाता जाना है, जबकि दूसरे रंग सुखदायक हो सकते हैं। कुछ रंग सिद्धांतकार दावा करते हैं कि वे लोगों के आभामंडल (आवरा) को पढ़ सकते हैं और उसका रंग बदल सकते हैं।

पारंपरिक आयुर्वेदिक चिकित्सा में, अलग-अलग रंग अलग-अलग चक्रों, या ऊर्जा केन्द्रों से जुड़े रहते हैं। अनुसंधानों से पता चला है कि रंगों का मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रभाव पड़ता है, लाल जैसे जोशीले रंग, उत्तेजक के रूप में कार्य (हृदय की गति का बढ़ना और उत्साह की भावनाओं को उत्तेजित करने वाला दिखाया गया है) करते हैं, जबकि नीले रंग जैसे शांत रंग, एक शांत प्रभाव उत्पन्न करते हैं। अधिकांश स्पा में आयुर्वेदिक चिकित्सा शामिल करने के साथ रंग चिकित्सा तेजी से फैल रही है, आयुर्वेदिक चिकित्सा का दृष्टिकोण है कि शरीर में सात चक्र हैं और प्रत्येक चक्र एक विशिष्ट अंग के साथ जुड़ा है, और प्रत्येक अंग एक रंग के साथ जुड़ा है। आयुर्वेदिक विचारधारा के अनुसार, रंग चिकित्सा के माध्यम से शारीरिक संतुलन में सुधार किया जा सकता है। रंग ऊर्जा चिकित्सा की प्रक्रिया के लिए उत्प्रेरक हो सकती है और यह शरीर के सामान्य और स्वस्थ कामकाज को प्रोत्साहित करती है।

चिकित्सा के रूप में रंग का प्रयोग, वास्तव में एक समग्र, गैर-आक्रामक और शक्तिशाली और हजारों वर्ष पुरानी चिकित्सा पद्धति है, भारत, चीन और मिस्र से प्राचीन ग्रंथों में इसके सबूत पाए जा सकते हैं।

108

लाभ: रंग विभिन्न तरंग दैर्घ्यों से निकलने वाला प्रकाश है, और हर रंग का अपना विशिष्ट तरंग दैर्घ्य और कंपन होता है। ये तरंग दैर्घ्य शरीर के विभिन्न क्षेत्रों में ऊर्जा के साथ समन्वय करता है और आंतरिक रूप से कंपनों को स्पष्ट कर पर्यावरण के साथ सद्भाव लाने में मदद करता है।

ग. मृदा उपचार (लेप) –



मिट्टी प्रकृति का एक महत्वपूर्ण तत्व है। इसे इसकी उपचार संबंधी विशेषताओं के लिए भी जाना जाता है। इसमें महत्वपूर्ण खनिज होते हैं जिनका मानव स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। मिट्टी मानव शरीर से विषाक्त पदार्थों को अवशोषित कर सकती है, इसलिए यह कई बीमारियों को रोकने में बहुत उपयोगी है। यह शरीर को ठंडा या गरम करने और आराम पाने में भी मदद करती है। मिट्टी नमी को लंबे समय तक धारित कर सकती है। जब जानवर फिर से जीवंत होना चाहते हैं तब वे भी मिट्टी का प्रयोग करते हैं।

मिट्टी के प्रकार

दुनिया के विभिन्न भागों में पाई जाने वाली मिट्टियों में अलग-अलग गुण पाए जाते हैं। मिट्टी की संरचना उनके मूल स्थान के साथ बदलती रहती है। पहले, मिट्टी में पाए जाने वाले खनिज घटक, क्षेत्र में पाई जाने वाली चट्टानों और मिट्टी के गठन की प्रक्रिया के साथ बदलते हैं। दूसरे, मिट्टी के गुण क्षेत्र की वनस्पतियों और जीव-जंतुओं से प्रभावित होते हैं। इसलिए, मिट्टी के लाभों का उपयोग करने से पहले मिट्टी के गुणों के बारे में जानना आवश्यक है। यह ध्यान रखें कि किसी भी प्रकार की मिट्टी का उपयोग करने से पहले इसे सूखाना और पाउडर बनाना तथा छानना आवश्यक है, जिससे इसमें मौजूद पत्थर, घास, आदि किसी भी प्रकार के दोष को दूर किया जा सके।

काली मिट्टी: काली कपास मिट्टी में कुछ चिकनाहट होती है, यह मिट्टी उपचार के लिए उपयुक्त और खनिजों से समृद्ध है। इसके अलावा यह पानी को लंबे समय तक बरकरार रखती है। इसे हमेशा अशुद्धियों और किसी भी तरह के प्रदूषण से मुक्त होना चाहिए।

मृत सागर की मिट्टी: मृत सागर की काली मिट्टी में सौंदर्यीकरण और चिकित्सीय गुण हैं। इसमें मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम ब्रोमाइड, सिलिकेट, प्राकृतिक राल और कार्बनिक तत्वों सहित 20 से अधिक प्रकार के लवण और खनिज होते हैं। ये खनिज त्वचा विकारों के उपचार के लिए उपयोगी होते हैं। सिलिकेट की उपस्थिति में मास्क बनाने के लिए मुलायम और त्वचा की सफाई के लिए बहुत फायदेमंद है। मिट्टी रक्त परिसंचरण बढ़ाती है और त्वचा को एक कांति प्रदान करती है।

109

दलदली (मूर) मिट्टी: यह मिट्टी हजारों वर्षों से फूल, घास और जड़ी बूटियों के जैविक अवशेषों द्वारा निर्मित है। ये अवशेष अनेक वर्षों में पेस्ट में बदल जाते हैं, जिनमें अम्ल, विटामिन अमीनो एसिड, पौधों के हार्मोन, और एक प्रकार का ह्यूमिक एसिड होता है, जिसे मानव शरीर आसानी से अवशोषित कर लेता है। इस मिट्टी में सेलाटिक गुण हैं जो इसके ऊपरी सतह को दोष/प्रदूषकों बाहर निकालने और मिट्टी की शुद्धता बनाए रखने के लिए सक्षम करता है। इस मिट्टी में चिकित्सकीय गुण हैं और यह मानव शरीर से विषाक्तता दूर करने, चिकित्सा, सौंदर्यीकरण में उपयोगी और पौष्टिक है। इस मिट्टी का प्रभाव सूजन विरोधी और वार्धक्य को रोकने वाला है। यह गठिया जैसी बिमारियों को दूर करने और खेल में लगी चोट से उबरने में भी उपयोगी है। मिट्टी उपचार के निम्नलिखित लाभ हैं:

- यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
- यह पाचन पर सकारात्मक प्रभाव प्रतिपादित कर चयापचय को बनाए रखता है
- यह सूजन/फूलने की स्थिति में उपयोगी है और दर्द से राहत दिलाता है।
- यह एक अच्छा हेयर कंडीशनर है और त्वचा के लिए भी अच्छा है
- यह कड़ी या अनुकूलित दोने स्थितियों में उपयोगी है

घ. शरीर को लपेटना: (बॉडी रैप)



शरीर को लपेटने का उपचार आमतौर पर अपपर्णन या सूखी शरीर की सफाई कर बेहतर अवशोषण के साथ संयुक्त होता है।

शरीर को लपेटने के उपचार में उत्पाद का प्रयोग करना शामिल है और इसके बाद शरीर को एल्यूमीनियम की पन्नी या प्लास्टिक की चादर से बहुत कसकर लपेटा जाता है। इसके बाद शरीर का तापमान बढ़ाने के लिए ग्राहक को बिजली के कंबल में लपेटा जाता है या इंफ्रा रेड किरणें दी जाती हैं ताकि अधिक पसीना निकले और विषाक्तता को दूर किया जा सके। यह वसा घटाने में मदद करता है और वजन घटाने के कार्यक्रमों के साथ प्रभावी रूप से जोड़ा जा सकता है।

संवेदनशील त्वचा और संचार विकारों से पीड़ित ग्राहकों के लिए शरीर का ठंडा मास्क बेहतर काम करता है। कभी-कभी ठंड गर्मी से बेहतर और बिना जलन के अवशोषित करने में मदद करता है। ठंडा मास्क गर्मियों के दौरान और पुरुषों के लिए लोकप्रिय है। शीत मास्क एक पाउडर एलिगेन्ट यौगिक है, जिसमें बर्फ की तरह ठंडा पानी मिलाया जाता है, यह ठंडा करता है और सूख कर रबर जैसी संरचना बनाता है। जब ठंडक प्रभाव समाप्त हो जाए उसके बाद मास्क की जरूरत नहीं रहती और इसे हटाया जा सकता है।

110

मिट्टी, क्ले, समुद्री शैवाल या शैवाल शरीर को लपेटने में सबसे अधिक इस्तेमाल किये जाने वाले उत्पाद हैं। त्वचा को संतुलित करने के लिए एक मॉइस्चराइजर के प्रयोग के साथ उपचार समाप्त होता है। सेल्युलाईट और अन्य स्थानीय उपचार के लिए कुछ प्रकार की मिट्टियों का इस्तेमाल किया जा सकता है।

लाभ: शरीर को लपेटना विषाक्तता दूर करने में मदद करता है, और दर्द से राहत देता है। रैप का प्रभाव इस्तेमाल किए जाने वाले उत्पाद पर निर्भर होता है, जो इसे उत्तेजक, आरामदायक, शांत और नमी देने वाला बनाता है। ग्राहक की जरूरतों के आधार पर गर्म और ठंडे दोनों प्रकार के रैप (आवरण) का उपयोग किया जा सकता है।

111

4.3 जकूजी जल उपचार—



ग्राहक एक स्नान या गर्म पानी के एक टब में बैठता या लेटता है, जिसमें दोनों तरफ और नीचे उच्च दबाव वाले जेट लगे होते हैं जो पानी को शरीर के चारों ओर घुमाते हैं। प्रोपेलर द्वारा पानी में गर्म हवा डाली जाती है, जो छोटी नलियों/जेट के माध्यम से हवा को पारित कर बुलबुले बनाती है। टिकाऊ एक्रिलिक से भी स्नान बनाए जा सकते हैं, लेकिन वे जलीय स्नान की तरह मजबूत नहीं होते, जो पानी के नीचे प्रत्यक्ष मालिश प्रदान करता है।

जकूजी के जल मालिश गर्म टब जेट और भँवर स्नान जेट मांसपेशियों को आराम देते हैं और नसों पर पड़ने वाले दबाव को कम करते हैं। जल उपचार आपको उस तनाव को कम करने में मदद कर सकता है, जिसे आप अनजाने ही पूरे दिन ढोते रहे हैं।

तापमान जानने के लिए लगातार उसकी जाँच की जानी चाहिए और पानी को जाँच कर निश्चित किया जाना चाहिए कि इसमें पीएच 7.2–7.8 का संतुलन है।

पानी को लगातार फिल्टर और उपचारित करना महत्वपूर्ण है। कार्य दिवस की समाप्ति पर स्पा पूल/जकूजी बाथ में छूटे हुए किसी भी अवशेष या उत्पाद को दूर करने के लिए उन्हें अच्छी तरह से साफ किया जाना चाहिए अन्यथा ये उसे संदूषित कर देंगे।

मांसपेशियों को गर्म और शरीर को शुद्ध करने के लिए ग्राहक को जकूजी से पहले एक नहाने की सलाह दी जाती है। जकूजी के लिए ग्राहक की सहायता करें और सुनिश्चित करें कि तापमान उनके लिए आरामदायक है। कभी कभी ग्राहक बेहोशी और मतली आने का अनुभव सकता है जो निर्जलीकरण या पूल में पानी की गति के कारण हो सकता है। ग्राहकों को आराम करना चाहिए और खूब पानी पीना चाहिए।

112

4.4 स्पा का आधुनिक चलन, चिकित्सा पर्यटन, औषध (मेडी) स्पा –



औषध (मेडिकल) स्पा

ऐसे स्पा में अतिथि एक आराम दायक और खूबसूरत प्राकृतिक वातावरण में स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्राप्त करते हैं। ऐसे स्पा में कॉस्मेटिक चिकित्सा और नैदानिक सौंदर्य की प्रक्रियाओं को पुनःउर्जस्वित करने के उपचार के साथ प्रस्तुत किया जाता है।

स्पा फाइंडर द्वारा सूचीबद्ध औषध-स्पा के 3 प्रकार हैं।

1. सौंदर्य-उन्मुख चिकित्सा स्पा: बोटॉक्स या कोलेजन इंजेक्शन, रासायनों से त्वचा निकालना, लेजर से बालों को हटाना, लेजर त्वचा उपचार, लिपोसक्शन, प्लास्टिक सर्जरी आदि।
2. पूरक या वैकल्पिक उपचार स्पा: यहाँ मेहमान के लिए आयुर्वेद, चीनी पारंपरिक चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा, पोषण चिकित्सा, पश्चिमी हर्बल दवा और एक्यूपंकचर जैसी वैकल्पिक चिकित्सा प्रणालियों में से एक पर आधारित कार्यक्रम तैयार किया है।

3. निवारक स्वास्थ्य देखभाल स्पा: यहाँ चिकित्सा कर्मचारी रोगों की जांच के लिए कई प्रकार के पैथोलॉजिकल परीक्षण करते हैं। इनमें से कुछ स्पा वजन घटाने, दर्द प्रबंधन या प्रसव पूर्व या प्रसव के बाद देखभाल जैसे सामान्य क्षेत्रों में विशेषज्ञ हैं।

स्पा उपचार ने धीरे-धीरे चिकित्सा क्षेत्र की मुख्यधारा में अपनी पहचान हासिल की है।

वर्तमान में मेडी स्पा का एक नया और अधिक परिष्कृत रूप उभरा है, जो उपभोक्ताओं के लिए स्वास्थ्य, सौंदर्य और कल्याण की मांग कर रहे हैं।

आज के चिकित्सक एक समग्र दृष्टिकोण से अपनी बाह्यरोगी सुविधाओं का विस्तार कर रहे हैं, साथ ही स्पा पारंपरिक अस्पतालों और सर्जरी से भागीदारी कर रहे हैं और इन्हें चिकित्सा स्पा उद्योग एकीकृत स्पा और कल्याण की छतरी के नीचे स्वास्थ्य की दिशा में आगे बढ़ रहा है।

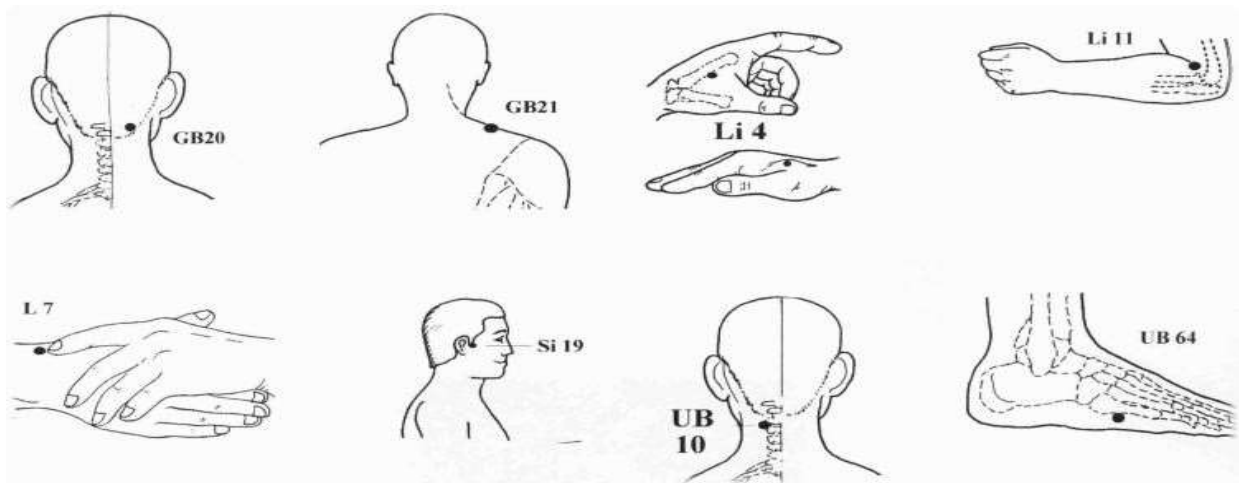
कुछ देशों में, ये सुंदरता और सौंदर्य प्रक्रियाओं के केंद्र हैं जबकि अन्य देशों में, ये एक डॉक्टर द्वारा प्रबंधित निवारक उपचार पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं।

एक बात स्पष्ट है कि स्पा अब सिर्फ बाहर से सुंदर बनाने की मांग करने वालों का मुख्य आधार नहीं रहा है।

113

चिकित्सकीय स्पा, सौंदर्य, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक चिकित्सकीय दृष्टिकोण प्रदान करता है।

4.5 एक्यूप्रेसर मालिश



चीन में हजारों वर्षों से एक्यूपंकचर और एक्यूप्रेसर अभ्यास किया जाता रहा है और यह पारंपरिक चीनी चिकित्सा का एक हिस्सा है। इसका उद्देश्य शरीर में क्यूई ऊर्जा के स्वतंत्रता से संचरण में बाधा बनने वाली रुकावटों को दूर कर एक व्यक्ति के प्राकृतिक संतुलन को बहाल करना है, माना जाता है कि जब तक असंतुलन के लक्षण न दिखाई दें यह ऊर्जा मेरीडियन्स नामक अदृश्य रेखाओं से पूरे शरीर में संचरित होती है।

जब व्यक्ति शांति (स्वस्थ) की स्थिति में होता है तब यह शरीर में स्वतंत्र रूप से चलती है। यह बाधित हो जाता है जब अपुष्ट आहार, तनाव या जीवन शैली के कारण दो विपरीत, मानार्थ सिद्धांत— यिंग और यांग, एक दूसरे के समन्वय में नहीं रहते, तब उसके जैविक, मानसिक और आध्यात्मिक संकाय असंतुलित हो जाते हैं।

यह मेरिडियन रेखाओं पर दबाव लागू कर शरीर के अपनी ऊर्जा – ची– को रिहा करने को प्रोत्साहित करने से जुड़ी एक प्राचीन एशियाई कला है, जो दर्द से छुटकारा पाने और खुद को चंगा करने में करने में मदद करती है। शरीर के कुछ दबाव बिंदु, ऊर्जा के मुक्त प्रवाह के साथ तनाव दूर करने और संतुलन को बढ़ावा देने में सहायता करते हैं।

शरीर पर कुछ ऐसे बिंदु होते हैं जो जैव-विद्युत आवेगों का जवाब देते हैं और ऊर्जा का संचार भी करते हैं। जब इन बिंदुओं पर दबाव दिया जाता है तब एंडोर्फिन मुक्त होता है, जो दर्द को कम करता है और रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह को बढ़ाता है। यह शरीर की बीमारी से प्रतिरोध की क्षमता को बढ़ाता है और मांसपेशियों को आराम देने के साथ-साथ और उन्हें चंगा करता है। यह तनाव और थकान से राहत देने में मदद करता है और शरीर के संतुलन को कायम करता है।

क्यूई को प्रभावित करने की तीन तकनीकें:

- कसाव लाना (टोनीफाइंग) (कमजोर क्यूई के लिए)
- प्रसारित करना (अवरुद्ध क्यूई के लिए)
- शांत (अति सक्रिय क्यूई के लिए)

एक्यूप्रेसर का अन्य चिकित्सा उपचारों के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है।

4.6 शियात्सु



शियात्सु एक जापानी शब्द है जिसका अर्थ है “अंगुली से दबाना”, के लिए, यह अंगुली और हथेली के दबाव, फैलाने और मालिश की अन्य तकनीक से मिलकर बना एक प्रकार का उपचार है।

यह एक भौतिक चिकित्सा और एक्यूप्रेसर का ही एक रूप है: इसमें मेरिडियन रेखा पर स्थित बिंदुओं (ऊर्जा चैनल) पर अंगुली या अंगूठे से दबाव डाल कर दर्द से छुटकारा पाने और खुद को चंगा करने के लिए शरीर को प्रोत्साहित किया जाता है।

शियात्सु का जापान में पारंपरिक चीनी चिकित्सा से उद्भव हुआ है और हाल ही में इसमें पश्चिमी चिकित्सा से प्रभाव भी शामिल हुए हैं। हालांकि, जापानी में शि-अत्सु का मतलब “अंगुली का दबाव” है, व्यवहार में एक चिकित्सक शारीरिक संरचना को समायोजित करने और इसकी ऊर्जा के प्रवाह को संतुलित करने के लिए स्पर्श, आरामदायक दबाव और हेर-फेर की तकनीक का

उपयोग करता है। यह एक गहरे आराम का अनुभव है और इस उपचार को नियमित रूप से करने पर यह तनाव और बीमारी को कम करता है एवं स्वास्थ्य को बनाए रख सकता है।

शियात्सु में विभिन्न शैलियां, दार्शनिक दृष्टिकोण और सैद्धांतिक आधार हैं और दुनिया भर के चिकित्सक अभी भी इलाज के लिए नए तरीके विकसित कर रहे हैं। कुछ एक्स्प्रेसर (एक्स्प्रेसर) के बिंदुओं पर केंद्रित हैं, जबकि अन्य की को प्रभावित करने के लिए ऊर्जा के प्रवाहित होने के मार्ग पर सामान्य काम पर अधिक जोर देती हैं। हालांकि ये सभी पारंपरिक चीनी चिकित्सा पर आधारित हैं।

तोकुजिरो नामिकोशी ने शियात्सु आविष्कार किया था, उसने 1940 में पहले शियात्सु कॉलेज की स्थापना की।

आमतौर पर शियात्सु, पूरे कपड़े पहने हुए ग्राहकों के साथ एक फ्लूटॉन चटाई पर किया जाता है।

115

4.7 रेकी



रेकी शब्द दो जापानी शब्दों से बना है – रेई जिसका अर्थ है “भगवान की बुद्धिमत्ता या उच्च शक्ति” और कि जिसका अर्थ “जीवन शक्ति ऊर्जा” है। इस प्रकार रेकी वास्तव में “आध्यात्म निर्देशित जीवन शक्ति ऊर्जा है।”

ग्राहक के पूरे कपड़ों के साथ होने की स्थिति में रेकी उपचार किया जाता है और गैर आक्रामक होने के कारण यह उपचार कभी भी दिया जा सकता है। यह एक बहुत ही धीमी तकनीक है जो शांति और गहरा आराम देती है। शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर रेकी का अनुभव किया जा सकता है।

यह व्यक्ति को राहत की एक गहरी स्थिति में ले जाता है जिसमें चिकित्सा ऊर्जा समन्वयित होती है और चिकित्सा की जाती है। सातों चक्रों पर काम किया जाता है ताकि अगर कोई रुकावट हो तो उसे दूर किया जा सके।

अन्य प्राकृतिक चिकित्साओं (ध्यान, क्रिस्टल, सुगंध चिकित्सा, बाच फूल उपचार, होम्योपैथी, आदि) के साथ प्रयोग करने पर रेकी उनके प्रभाव को मजबूत करेगी।

एक पूरक चिकित्सा के रूप में भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। रेकी वास्तव में एक पूरक देखभाल है, और यह रोगी को अस्पताल में या अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से प्राप्त स्वास्थ्य देखभाल को बढ़ाता है।

रेकी उपचार पूर्वी और पश्चिमी चिकित्सा का पूरक है और हर कोई इससे लाभ उठा सकता है।

यह औरतों (गर्भवती होने पर भी), आदमी और बच्चों सभी के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है और साथ ही जानवरों (कुत्तों, बिल्लियों, घोड़ों), पौधों, पानी पर भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। रेकी चिकित्सा की ऊर्जा एक ऐसा उपकरण है, जिसका कभी भी, कहीं भी तनाव के लिए एक पल में उपयोग किया जा सकता है।

शारीरिक चक्र केन्द्रों पर हाथ रखकर रेकी उपचार दिया जाता है।

द्वितीय स्तर की रेकी, चिकित्सक को रेकी प्रतीकों का उपयोग कर रेकी में अपनी शक्ति को बढ़ाने में सक्षम करता है।

116

4.8 रिपलेक्सोलॉजी का विस्तृत ज्ञान



रिपलेक्सोलॉजी एक गैर-आक्रामक दबाव बिंदु मालिश है जिसमें तलवों पर मालिश की जाती है जो मानव शरीर के आंतरिक अंगों से जुड़े क्षेत्रों को दर्शाता है। पैरों पर शरीर के नक्शे के अनुसार हैं दबाव लागू किया जाता है, जो शरीर के लिए सहसंबंध में मेरिडियन रेखा के अनुदैर्घ्य में -10 बिंदु और 3 अनुप्रस्थ क्षेत्रों को निर्देशित करते हैं। रिपलेक्सोलॉजी प्राकृतिक चिकित्सा की एक कला मानी जाती है।

रिपलेक्सोलॉजी, वह प्राकृतिक साधन है जो शरीर के प्राकृतिक कामकाज को बढ़ाती है। यह आंतरिक रूप से कोई नुकसान किए बिना यह कार्य करती है। यह हानिरहित और गैर-आक्रामक है।

हीलिंग करने का मतलब यह है कि रिपलेक्सोलॉजी के प्रभाव को एक व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए हमेशा फायदेमंद पाया गया है। रिपलेक्सोलॉजी, शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक तनाव और दबाव को कम करती है। तनाव और दबाव में इस कमी के फलस्वरूप शरीर को काफी आराम मिलता है और शरीर को कामकाज के लिए उर्जस्वित और सशक्त करती है। रिपलेक्सोलॉजी से शरीर की खुद के प्रति जागरूकता बढ़ जाती है। चिकित्सीय राहत और जागरूकता की वृद्धि का संयोजन इष्टतम स्वस्थ कार्यप्रणाली की ओर ले जाता है। इस अर्थ में रिपलेक्सोलॉजी एक उपचार है।

कला के रूप में प्रयोग का अर्थ है कि रिपलेक्सोलॉजी के आवेदन जब चिकित्सक रिपलेक्सोलॉजी के अपने अभ्यास के साथ अपने सहज को ज्ञान युक्त करते हैं तब यह सबसे अधिक लाभकारी होता है। रिपलेक्सोलॉजी की तकनीक का उपयोग करने वाले हर व्यक्ति को इसके लाभकारी परिणाम मिलते हैं। हालांकि, जब चिकित्सक अपने सहज ज्ञान युक्त इंद्रियों के बारे में जागरूकता विकसित करता है और अपने सहज ज्ञान को रिपलेक्सोलॉजी में लागू करता है तब परिणाम और अधिक प्रभावी होते हैं।

रिपलेक्सोलॉजी से उपलब्ध संभावित लाभ की सीमा बहुत विस्तृत है। यह माना जाता है कि रिपलेक्सोलॉजी शरीर को अनुकंपी तंत्रिका तंत्र साधन (लड़ने या उड़ान) से पराअनुकंपी तंत्रिका प्रणाली साधन (आराम और मरम्मत) की ओर ले जाती है, रिपलेक्सोलॉजी स्वस्थ कार्यप्रणाली के लिए पोषण का प्रावधान बढ़ाने के लिए पोषक तत्वों को आत्मसात करने की क्षमता में सुधार करती है। रिपलेक्सोलॉजी पोषण में निरंतर सुधार और कोशिकाओं की सफाई तथा संचित विषाक्त पदार्थों के उन्मूलन के साथ रक्त और लसिका के परिसंचरण में सुधार करती है और प्रतिरक्षा प्रणाली के कामकाज को सुदृढ़ बनाती है।

117

रिफ्लेक्सोलॉजी अन्य सभी चिकित्सा पद्धतियों के पूरक के रूप में काम करती है। विशेष रूप से यह हर्बोलॉजी और फिजियोथेरेपी और चरोप्रेक्ट्स जैसी जोड़-तोड़ की चिकित्सा सहित पोषण चिकित्सा के प्रभाव को बढ़ाती है।

हथेलियों या कान पर भी रिफ्लेक्सोलॉजी का अभ्यास किया जाता है। पैरों की तरह, हाथ में भी शरीर के सभी भागों से संबद्ध परावर्तक क्षेत्र पाए जाते हैं। उपचार के लिए हाथों की बजाय पैरों का उपयोग करने के कई कारण हैं।

- हाथ पैर की तुलना में छोटे होते हैं, इसलिए परावर्तक क्षेत्रों का ठीक से पता लगाना और अधिक मुश्किल हो जाता है।
- अक्सर खुले रहने के कारण हाथ कम संवेदनशील होते हैं, जबकि पैर जूतों और मोजे से ढक कर रखे जाते हैं।
- हम ऊर्जा के प्रवाह को अनुरूप करने के लिए इसे पैरों पर करते हैं।
- हाथ पर कुछ बिंदुओं का पता लगाना आसान नहीं होता है।

पैरों का रिफ्लेक्स शरीर को संतुलित करने का एक सरल तरीका है। इसे एक प्राकृतिक उपचार के रूप में वर्णित किया गया है, जिसमें पैर के विशेष क्षेत्रों पर विशेष दबाव की आवश्यकता होती है। यह इस सिद्धांत पर आधारित है कि पैरों में कुछ परावर्तक (रिफ्लेक्स) क्षेत्र हैं जो शरीर के हर हिस्से से जुड़े और उसके अनुरूप हैं। यह आराम, रक्त परिसंचरण में सुधार करता है और स्वस्थ होने के एक सामान्य अहसास को बढ़ावा देता है।



भारतीय और अंतरराष्ट्रीय उपचार

व्यावहारिक

विषय सामग्री

इकाई अवलोकन और विवरण

- अवलोकन
- ज्ञान और कौशल के परिणाम
- अवधि
- शिक्षण का परिणाम
- आकलन योजना

शिरोधारा का प्रदर्शन और अभ्यास

विभिन्न बीमारियों (जोड़ों का दर्द, उच्च रक्तचाप, थायराइड, मधुमेह) के लिए जल उपचार, रंग उपचार, मृदा उपचार का प्रदर्शन और अभ्यास

शरीर को लपेटना (बॉडी रैप) (गर्म और ठंडे)

स्पा उपचार (सिर से पैर तक)

रिपलेक्सोलॉजी मालिश का प्रदर्शन और अभ्यास

इकाई अवलोकन एवं विवरण:

यह इकाई छात्रों को भारतीय और अंतरराष्ट्रीय शारीरिक चिकित्सा के बारे में जानकारी प्रदान करेगी।

इकाई आपको निम्नलिखित ज्ञान और कौशल प्रदान करेगी:

- शिरोधारा कैसे दें।
- अंतरराष्ट्रीय चिकित्सा के विभिन्न प्रकार।
- शारीरिक को लपेटने का प्रदर्शन।
- विभिन्न स्पा उपचार।

अवधि: कुल घंटे

119

शिक्षण का परिणाम:

शरीर के भारतीय और अंतरराष्ट्रीय उपचार	परिणाम
शिरोधारा का प्रदर्शन और अभ्यास	आप इन्हें समझने में सक्षम हो जाएंगे व्यावहारिक रूप से शिरोधारा कैसे किया जाए

विभिन्न बीमारियों (जोड़ों का दर्द, उच्च रक्तचाप, थायरॉइड, मधुमेह) के लिए जल उपचार, रंग उपचार, मृदा उपचार का प्रदर्शन और अभ्यास	आप इन्हें समझने में सक्षम हो जाएंगे • जल उपचार की विशेषताएं और लाभ
शरीर को लपेटना (बॉडी रैप) (गर्म और ठंडा)	आप इन्हें समझने में सक्षम हो जाएंगे • शरीर को लपेटने (बॉडी रैप) की विशेषताएं और लाभ
स्पा उपचार (सिर से पैर तक)	आप इन्हें समझने में सक्षम हो जाएंगे • विभिन्न प्रकार के स्पा उपचार
रिपलेक्सोलॉजी मालिश का प्रदर्शन और अभ्यास	आप इन्हें समझने में सक्षम हो जाएंगे • व्यावहारिक रूप से रिपलेक्सोलॉजी कैसे की जाए

120

आकलन योजना:

शरीर के भारतीय और अंतरराष्ट्रीय उपचार	मूल्यांकन विधि	समय योजना	टिप्पणियाँ
शिरोधारा का प्रदर्शन और अभ्यास	अभ्यास: प्रश्न और उत्तर		
विभिन्न बीमारियों (जोड़ों का दर्द, उच्च रक्तचाप, थायरॉइड, मधुमेह) के लिए जल उपचार, रंग उपचार, मृदा उपचार का प्रदर्शन और अभ्यास	अभ्यास: प्रश्न और उत्तर		
शरीर को लपेटना (बॉडी रैप) (गर्म और ठंडा)	अभ्यास: प्रश्न और उत्तर		
स्पा उपचार (सिर से पैर तक)	अभ्यास: प्रश्न और उत्तर		
रिपलेक्सोलॉजी मालिश का प्रदर्शन और अभ्यास	अभ्यास: प्रश्न और उत्तर		

121



शिरोधारा का प्रदर्शन और अभ्यास:

शिरोधारा के लिए उपकरण:

- औषधीय तेल 1.5 लीटर
- धारा पात्र
- द्रोनी
- आंखों को ढकने के लिए रुई
- बर्तन (वेसल्स)

प्रक्रिया अनुक्रम

122

- अतिथि को चिकित्सा के कमरे में ले जाएं और उसे कमरे में कपड़े उतारने के लिए कहें, सही निपटान प्रदान करें।
- सुनिश्चित करें कि कमरा तैयार है और तापमान, सजावट, संगीत की मात्रा और द्रोनी/लिनन आदि सभी चीजें चिकित्सा के नियमों के अनुसार व्यवस्थित हैं।
- स्टूल पर बैठने में अतिथि की मदद करें और चिकित्सा प्रक्रिया शुरू करने से पहले अतिथि को प्रक्रिया प्रवाह और इसके लाभों के बारे में संक्षेप में समझाएं।
- भगवान धनवंतरी की प्रार्थना करें और उपचार में इसके महत्व को समझाएं।



सावधानियां

- तेल 25°C से अधिक गरम किया जाना चाहिए और उपचार के अंत तक यही तापमान बनाए रखा जाएगा।
- एक लयबद्ध झूले का होना बहुत जरूरी है और यह बहुत तेज या बहुत धीमा नहीं होना चाहिए।
- उपचार के कमरे में पूर्ण मौन रखा जाना चाहिए।
- अगर मेहमान के पास समय हो तो कुछ समय के लिए बालों में तेल रखना महत्वपूर्ण है। अगर नहीं तो बालों को अच्छी तरह से धोया जाना चाहिए। अतिथि को अच्छी तरह से बाल धोने की सलाह दें ताकि तेल पूरी तरह से निकल जाए। तकिये को दाग से बचाने के लिए अतिथि को उस रात तकिये पर एक छोटा तौलिया डाल कर सोने की सलाह दें क्योंकि तेल को पूरी तरह से बाहर निकलने में एक दो बार और बाल धोने की जरूरत होती है और पित्त की तकलीफों से पीड़ित लोगों को नींद के दौरान पसीना आने की संभावना रहती है जिससे तकिये पर तेल का दाग छूट जाता है।

शरोधारा प्रक्या

- उपयुक्त औषधीय तेल के साथ व्यक्ति के शरीर की मालिश की जानी चाहिए।
- सिर को आराम देने के साथ पीठ के बल लेट जाएं।
- तेल को आँखों में प्रवेश करने से बचाने के लिए आँखों को रुई से ढक देना चाहिए।
- उपयुक्त तेल को गरम कर और धारा पात्र में डालें और धारा पात्र को धीमी गति से लयबद्धता के साथ हिलाते हुए तेल को माथे के ऊपरी भाग पर गिराएं।
- पात्र को एकत्र किए हुए तेल से भरा और गरम रखें।
- शिरोधारा के साथ-साथ सिर के ऊपरी भाग पर हल्की मालिश करें जिससे यह में तेल और बूंदों को बहने में मदद करे।
- इसके साथ ही शरीर को हिलाए बिना पैर और हाथ में एक हल्की मालिश दी जाती है।

- उपचार के दौरान अतिथि को आराम करने की सलाह दें। उनका ध्यान संगीत पर केंद्रित करने के लिए न कहें क्योंकि उनका ध्यान तेल की अनुभूति पर केंद्रित होना चाहिए और उन्हें विश्राम करने की एक विधि के रूप में इस लय पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करनी चाहिए। संगीत माध्यमिक और केवल वातावरण बनाने के लिए है।

- 30 से 35 मिनट तक शिरोधारा देने के बाद, उठने और पैरों को आगे फैलाकर बैठने में उनकी मदद करें।

- गर्दन और पीठ के निचले हिस्से में एक सुखदायक मालिश की जा सकती है।

124

2. बाद में देख-भाल के लिए सलाह

- एक गिलास पानी दें और पाँच मिनट तक भाप लेने दें

- आराम करें

- कम से कम 2 घंटे तक सूरज की रोशनी और ठंडे तापमान से बचें

छात्रों के लिए:

- साबुन और पानी से मालिश की मेज को साफ करें और उसके बाद डेटॉल से उसे कीटाणुरहित करें।

- शिरोधारा के पात्र को साबुन के पानी से साफ करने के बाद उसे डेटॉल से कीटाणुरहित करें।

सामूहिक गतिविधि:

- शिरोधारा उपचार देते समय बरती जाने वाली पूर्व और पश्चात् सावधानियों पर चर्चा करें।

जल उपचार स्नान विवरण/लाभ

जल उपचार स्नान, बहु जेट हवा और पानी से संयुक्त एक अनुकूलित उच्च दबाव जल उपचार है।

जेट विषाक्तता दूर करने, लसिका निकासी, परिसंचरण को उत्तेजित और मांसपेशियों के आराम को बढ़ावा देने के लिए शरीर के विशिष्ट क्षेत्रों पर काम करते हैं। व्यक्ति की आवश्यकताओं के अनुरूप बनाने के लिए चुने गए आवश्यक तेलों का उपयोग कर जल उपचार स्नान को अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है।

यह उपचार मांसपेशियों की ऐंठन और दर्द में मदद करता है, स्वस्थ होने भावना को प्रोत्साहित करता है। ग्राहक को आराम और ताजगी का अहसास देता है।

125

- आराम बढ़ाता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर बनाता है

- रक्त परिसंचरण, विषहरण, लसिका निकासी को बढ़ाता है

- थकी मांसपेशियों को आराम पहुँचाता है।

मतभेद

किसी भी दवा पर –डॉक्टर की लिखित अनुमति के बिना –

मधुमेह – उनके साथ इंसुलिन ग्लूकोज होनी चाहिए

हृदय की स्थिति –

उच्च निम्न रक्तचाप – डॉक्टर की लिखित अनुमति अनिवार्य होगी

मिरगी

गर्भावस्था

दमा

गुर्दे से संबंधित समस्याएं

घनास्त्रता

निशान/घाव/ऑपरेशन – आंतरिक या बाह्य – 6 महीने के भीतर बचाव

एलर्जी-सावधानी

त्वचा संक्रमण/जलन

तैयारी – उत्पाद

जल उपचार स्नान के लाभों को बेहतर बनाने के लिए स्नान में आवश्यक तेलों या समुद्री शैवाल के उत्पादों को मिलाया जा सकता है।

चेहरे के लिए 2-छोटे ठंडे कपड़े जो उपचार के दौरान ग्राहक को उन्हें शांत करने के लिए दिए जाते हैं।

जल उपचार पात्र को इस तरह भरा जाना चाहिए कि सभी जेट गर्म पानी से कम से कम एक इंच नीचे रहें, स्नान के पानी का तापमान 35 डिग्री से 37 डिग्री के बीच रखना चाहिए।

126

प्रक्रिया अनुक्रम

- अतिथि को कक्ष में कभी अकेले न छोड़ें।

- अतिथि के आगमन से पहले जल उपचार स्नान के पात्र (टब) को 35 –37 डिग्री सेल्सियस तापमान के जल से भरा जाना चाहिए।

- जल उपचार के कमरे में अतिथि के साथ जाएं।

- उसे बताएं कि सिर, पैर और हाथ किस स्थिति में रखने हैं ।

- जाँच करें कि ग्राहक सहज है और पानी का तापमान उसके लिए आरामदायक है।

“ पानी” और “हवा” बटन को दबा कर हवा और पानी के जेट चालू करें। पहले 5 मिनट के भीतर ग्राहक के साथ जेटों के दबाव की जाँच करें।

ग्राहक के माथे पर जलने वाले ठंडे नल के नीचे रखे गए 2 छोटे तौलियों से चेहरे पर ठंडे कपड़े का सेंक देकर समाप्त करें। उपचार के दौरान के समय के लिए अपनी खुद की घड़ी देखें।

- ग्राहक को पानी दें। सूखा तौलिया तैयार करें और फर्श पर पापोश रखें।

- कार्यक्रम समाप्त होने के बाद टब से बाहर निकलने में ग्राहक की सहायता करें। ग्राहक को कपड़े बदलने के लिए कमरे में अकेला छोड़ दें।

- कमरे में वापस जाएं और बाद में बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में बताएं।

उपचार के बाद देखभाल

- चक्कर आना रोकने के लिए 15 मिनट आराम करें।

- विषाक्त पदार्थों के उन्मूलन में सहायता करने के लिए ग्राहक से दिन भर में काफी पानी पीने के लिए कहें।

सोना, जाकुजी और भाप जैसे गर्मी उपचार के किसी भी अन्य रूप का प्रयोग न करें, इस प्रकार के विषाक्तता दूर करने वाले स्नान के बाद इन गर्मी उपचारों का उपयोग रक्तचाप को कम कर सकता है, निर्जलीकरण का कारण बन सकता है।

- अगले कुछ घंटों के लिए कोई व्यायाम न करें। यह थकावट और निर्जलीकरण का कारण बन सकता है।

127



कंधे
गरदन
ऊपरी पीठ
पीठ के निचले हिस्से
कलाई
पैर
घुटने
पिण्डलियां

पैर का पंजा



सिरदर्द
कंधे और रोटटर कफ
स्पोर्ट्स एल्बो पीठ के निचले हिस्से में दर्द और
मासिक धर्म के समय तनाव
कटिस्नायुशूल
कार्पल टनल सिंड्रोम
घुटने के दर्द
पिंडली की मांसपेशी और दुर्बल संचलन
एड़ी में गांठ और जोर का दर्द

पाठ की समाप्ति पर प्रश्न

- * जल उपचार चिकित्सा के क्या फायदे हैं?
- * जल उपचार चिकित्सा के बारे में क्या मतभेद हैं?
- * यह उम्रदराज और ठीक हो रहे रोगियों के लिए अधिक फायदेमंद क्यों है?
- * हम गर्म और ठंडे तापमान को बारी-बारी से बदल कर प्रभाव को कैसे परिवर्तित कर सकते हैं?
- * उपचार के लाभ में वृद्धि करने के लिए ग्राहक को बाद में कौन सी सावधानियां बरतने की सलाह दी जानी चाहिए?

शरीर को लपेटना (बॉडी रैप)

अवधि: 45 मिनट

तैयार करने का समय: 15 मिनट

विवरण / लाभ

मिट्टी में प्राकृतिक चिकित्सा के गुण हैं जिनकी वजह से सदियों से इसका उपयोग किया जाता रहा है। शुरू करने के लिए, मिट्टी एक विषनाशक है। यह त्वचा के नीचे रक्त के प्रवाह को उत्तेजित करती है और उन विषाक्त पदार्थों को खींच निकालती है, जो भोजन, हवा में मौजूद रसायनों और आपके द्वारा ली जाने वाली किसी भी दवा माध्यम से आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। मिट्टी के आवरण की प्रक्रिया आपकी त्वचा को स्वच्छ, नरम, कसी हुई और अधिक युवा बनाती है।

यह विषाक्तता दूर करने में मदद करती है, आंतरिक सफाई, दुबला करने, कम प्रतिरक्षण, कम ऊर्जा, पानी प्रतिधारण, किसी लत के उपचार (उदाहरण के लिए, निकोटीन, चीनी, सोडा) में सहायता करती है, मांसपेशियों में कसाव लाती है, त्वचा को बेहतर बनाती है और वजन घटाने को बढ़ावा देती है।

मतभेद या चेतावनी

कोई दवा – डॉक्टर की लिखित अनुमति के बिना ना लें

कल्स्ट्रोफोबिया

मधुमेह – इनके साथ इंसुलिन/ग्लूकोज होना चाहिए

हृदय की स्थिति

उच्च/निम्न रक्तचाप – डॉक्टर की लिखित अनुमति आवश्यक है

129

मिरगी

गर्भावस्था

अस्थमा – आवश्यक तेल से बचें

गुर्दे की समस्याएं – आवश्यक तेलों के साथ सावधानी

थाइरॉयड

घनास्त्रता

निशान/घाव/ऑपरेशन – आंतरिक या बाह्य – 6 महीने के भीतर लेने से बचने

एलर्जी – सावधानी

निर्जलीकरण/बीमारी/जुकाम/खांसी/बुखार आदि – अस्वस्था की भावना

उपचार पूर्व देखभाल

बॉडी रैप से कम से कम 4 घंटे पहले किसी अन्य गर्मी उपचार अर्थात् सोना, भाप, भँवर उपचार का प्रयोग न करें।

तैयारी – उत्पाद

खनिज मिट्टी या शैवाल/काओलिन मिट्टी आदि 150–200 ग्राम (गर्म पानी के साथ मिश्रित कर एक पेस्ट बनाने के लिए)

उत्तेजना, विषाक्तता दूर करना, आराम आदि प्रभाव की जरूरत के अनुसार आवश्यक तेलों के मिलाएं

आँखों को ढकने के लिए रूई के टुकड़े (वैकल्पिक)

तैयारी – उपकरण

प्लास्टिक की चादर को आकार के काटें
गर्म कंबल
ढकने के लिए तौलिया
पापोश
मिलाने के लिए कटोरा और चपती चम्मच
डिस्पोजेबल जांघिया/शावर कैप

130

प्रक्रिया, अनुक्रम

- गर्म कंबल, प्लास्टिक शीट और तौलिये के साथ बिस्तर तैयार करें
- एक कटोरी में, 150–200ग्राम खनिज मिट्टी या उत्पाद को गर्म पानी के साथ मिलाएं जब तक मिश्रण चिकना और एकसार न हो जाए।

शरीर को झाड़ना

- सूखी शरीर को सूखने दें, इसके बाद लसिका ग्रंथियों की ओर लंबाई में बढ़ते हुए शरीर को झाड़ें (पैर के बाद पीठ) और फिर आगे पैर, हाथ, छाती और पेट की तरफ बढ़ें।

मिट्टी के मास्क का उपयोग

- अतिथि को बैठने/ठीक होने की स्थिति में बैठने में मदद करें और सहजता के साथ पीठ पर मास्क लगाएं।
- ग्राहक को पीठ के बल लेटने के लिए कहें।
- एक हाथ, आधे पेट और छाती के आधे हिस्से पर लगाएं तथा प्लास्टिक से ढक दें,
- ग्राहक से एक घुटना मोड़ने के लिए कहें और नीचे लगाएं, पैर नीचे रख दें और पैर के आगे लगाएं और ढक दें।
- दूसरे पैर पर भी ऐसा ही करें।
- दूसरे हाथ, पेट और छाती के बाकी आधे भाग पर लगाएं और ढक दें। देखें कि प्लास्टिक से अच्छी तरह से ढका गया है।
- सुनिश्चित करें कि गर्दन और पैर के क्षेत्र को ढका गया है, ताकि गर्मी निकल न जाए।
- सुनिश्चित करें कि ग्राहक आराम से है।

मास्क को हटाना

- यदि आवश्यक हो तो सिर पर टंडा सेंक करें
- 20 मिनट के बाद कंबल, तौलिया और रैप हटाएं।
- ग्राहक को नहाने में सहायता करें और धाने या नम तौलिए का उपयोग कर उसे हटाने के बारे में समझाएं।

उपचार के बाद सावधानी बरतने के लिए सलाह – आवश्यक

पानी या हर्बल चाय/रस का अत्यधिक मात्रा में सेवन करें – प्रभाव को अनुकूलित करने और निर्जलीकरण को रोकने के लिए यह आवश्यक है।

पूरे दिन अन्य गर्मी उपचारों से बचें, उपचार के बाद कम से कम 20 मिनट आराम करें क्योंकि विषाक्तता दूर करने का प्रभाव जारी रहता है।

रैप के बाद कई दिनों तक नमक, चीनी, तले हुए खाद्य पदार्थ, कैफीन, कार्बोनेटेड पेय और शराब जैसे विषाक्त खाद्य और पेय से बचें।

131



पाठ की समाप्ति पर प्रश्न:

- *बॉडी रैप मुख्य रूप से किसके लिए अच्छा है?
- * बॉडी रैप के बारे में प्रमुख मतभेद क्या हैं?
- * इस उपचार के बाद ग्राहक को विशेष रूप से आराम क्यों करना चाहिए?
- * अच्छे परिणाम के लिए ग्राहक को कितनी देर तक लपेटा जाना चाहिए?
- * हमेशा ग्राहक के साथ हर समय रहना क्यों आवश्यक है?

लवणयुक्त सफाई का साबुन

अवधि: 30 मिनट

तैयारी के लिए समय: 10 मिनट

विवरण / लाभ

त्वचा को गहराई से शुद्ध और साफ करता है और शरीर को उत्पादों के बेहतर अवशोषण के लिए तैयार करता है।

त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाकर रक्त परिसंचरण बढ़ाता है। त्वचा नरम, चिकनी और जल युक्त बनती है।

सौंदर्य उद्योग में आम तौर पर समुद्री लवण और एप्सम नमक (मैग्नीशियम सल्फेट), दोनों का इस्तेमाल किया जाता है, इनमें ऐसे खनिज होते हैं जो त्वचा को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। एप्सोम नमक परिषद के अनुसार एप्सोम नमक में मौजूद मैग्नीशियम, सूजन को कम कर सकता है, जबकि सल्फेट विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। समुद्री जल से निकाला और सुखाया गया समुद्री नमक त्वचा के लिए लाभकारी खनिजों से भरा होता है। इस नमक को जैतून, बादाम और रोजहिप तेल के साथ मिश्रित करने पर थकी हुई त्वचा में नई जान फूँक सकता है।

मतभेद

त्वचा की जलन/ एलर्जी/संवेदनशील त्वचा/खुले हुए कटे या घाव की स्थिति में

तैयारी – उत्पाद

समुद्री लवण 60 ग्राम

मॉइस्चराइजर

तेल/क्रीम

तैयारी – उपकरण

नहाने का तौलिया

हाथ के तौलिए

पापोश

शॉवर कैप के साथ

प्रदर्शन ट्रे

डिस्पोजेबल अंडरवियर

कटोरा और चपटी चम्मच

प्रक्रिया, अनुक्रम

- उत्पाद तैयार करें, प्लास्टिक शीट और 2 तौलिए तथा पापोश और प्रदर्शन ट्रे के साथ मालिश का स्थान तैयार करें
- विरोधी संकेतों की जाँच करें, प्रदर्शन दिखाएं और उपचार एवं लाभ का एक विवरण दें।
- अतिथि से शॉवर कैप और पैटी पहनने और फर्श पर लेटने के लिए कहें।
- सफाई (रगड़ना) आरंभ करने से पहले नम गर्म तौलिये से प्रत्येक क्षेत्र को दबाएं

133

- निम्न तकनीक से साफ (घिसें) करें रू एफील्यूरेज वृत्त, घर्षण, पेट्रिसेज, मरोड़ना और थपथपाना
- पैरों को घिसें।
- पीठ को घिसें।
- अतिथि को पीछे घुमाएं और लज्जा ढकने के लिए तौलिये का प्रयोग करें
- पैरों को सामने से गीला करें
- पैरों के सामने से घिसें।
- हाथों को तर करने के लिए गर्म दस्तानों का प्रयोग करें
- वापस तौलिए को वापस खींचें और छाती को तर करने के लिए गर्म तौलिए का उपयोग करें।
- पेट को घिसें
- अतिथि की सहायता करें
- स्नान करने में अतिथि की सहायता करें और बताएं कि आप आप अगले उपचार में क्या तैयारी करेंगे। अतिथि को बदन सूखाने और सामने के बल लेटने के लिए कहें और मॉइस्चराइजर लगाने के बाद शरीर की मालिश करें।
- अतिथि को पानी दें और उपचार के बाद बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में बताएं।

उपचार के बाद बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में सलाह

खूब पानी पिएं

उस दिन रात को सोने से पहले अपनी त्वचा पर मॉइस्चराइजर लगाएं।

स्नान, सोना, भाप, जकूजी या जल उपचार का प्रयोग न करें।
धूप न सेंकें।

134



पाठ की समाप्ति पर प्रश्न:

- * शरीर की सफाई (स्क्रब) मुख्य रूप से किसके लिए अच्छी है?
- * शरीर को घिसने के बारे में मुख्य मतभेद क्या हैं?
- * आप किन उपचारों को सफाई (स्क्रब) के साथ संयुक्त कर सकते हैं?
- * आप स्क्रब कब करेंगे, एक स्पा स्नान के पहले या बाद में?

* अगर केवल स्क्रब उपचार दिया जाए तो अंत में हम माइस्चराइजर का उपयोग क्यों करते हैं?

135

व्यावहारिक रिप्लेक्सोलॉजी

उपचार का नाम: रिप्लेक्सोलॉजी

अवधि: 60 मिनट

विवरण, लाभ:

यह नवीन तकनीक आंतरिक अंगों में संतुलन और कसाव लाती है और पूरे शरीर में आराम को बढ़ावा देती है।

पैरों में तंत्रिका आवेगों को प्रभावित करने के लिए एक विशेष ऊतक हेरफेर के एक विशेष रूप की इस प्राचीन प्राच्य विधि को एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के रूप में स्वीकार किया गया है, जो हमारे पेशे में अमूल्य है।

परावर्तक (रिप्लेक्स)–क्षेत्र तंत्रिका बिंदु हैं, जिनमें से प्रत्येक शरीर के अन्य दूरस्थ भागों के साथ संचार करता है। इन परावर्तकों (रिप्लेक्सों) की मालिश से एक उत्तेजना उत्पन्न होती है, जो निवारक रख रखाव की तरह, प्राकृतिक तरीके से कई स्वास्थ्य समस्याओं में मदद कर सकती है।

उदाहरण

तनाव: सामान्य राहत, कम ऊर्जा, गले में, थके हुए पैरों के लिए

मतभेद

सूजन, टूटी हुई हड्डियों या भंग, उन्नत या बुरे उपचार का मधुमेह, संक्रमण, अंतर्वर्धित टान्सिल, दर्द युक्त घट्टे, गठिया, मस्से, एथलीट फुट

अतिथि को तैयार करना

136

पैरों में रिप्लेक्स क्षेत्र की मालिश देने से पहले ग्राहक को सही स्थिति में तैयार करना आवश्यक है। यह उपचार के प्रभाव में काफी वृद्धि करेगा। निम्नलिखित परिवेश और उपकरणों की सलाह दी जाती है

- एक अच्छी तरह हवादार, स्वच्छ और गर्म कमरा।
- अतिथि और चिकित्सक के लिए पर्याप्त स्थान
- एक सोफा या मालिश की मेज
- किसी भी परेशान करने वाली पृष्ठभूमि या शोर को समाप्त किया जाना चाहिए
- प्रत्येक मालिश के साथ शरीर की गर्मी का कुछ नुकसान जुड़ा हुआ है

पहनावे को व्यक्तिगत रूप से ढीला करना चाहिए। ग्राहक को अपनी घड़ी उतार देनी चाहिए।

अतिथि सिर को थोड़ा उठाए हुए एक लापरवाह स्थिति में लेटा होना चाहिए। यह चिकित्सक को लगातार, अतिथि के चेहरे की अभिव्यक्ति और किसी भी सहज प्रतिक्रिया का निरीक्षण करने में सक्षम करता है, यह दर्द या राहत कुछ भी हो सकता है, और लगातार उचित रूप से मालिश की जानी चाहिए। इस स्थिति में ग्राहक भी चिकित्सक को काम करते देख सकते हैं। उपचार के शुरू में विश्वास का रिश्ता बनाने के प्रयास में यह सबसे अधिक महत्वपूर्ण है।

आरंभ और समापन प्रक्रिया अनुक्रम:

अनुक्रम व्यवस्थित रूप से पैर के नीचे अंगुलियों से एड़ी की तरफ – सिर से पेट के निचले हिस्से – उसके बाद रीढ़ के परावर्तक क्षेत्रों (रिफ्लेक्सों) पर काम करने के लिए पैर के भीतरी किनारों की तरफ बढ़ता है। शुरू में अनुक्रम सीखते समय, पैर के सजगता क्षेत्रों (रिफ्लेक्सों) की तालिका का अध्ययन करें और, हर बार जब आप एक नया रिफ्लेक्स क्षेत्र के बारे में पढ़ें, उनकी सही स्थिति पर ध्यान दें। उपचार के दौरान, किसी भी दर्दयुक्त क्षेत्र का पता चलने पर उस पर अधिक ध्यान दें और दोनों पैरों के काम करने के बाद, एक समय में एक पैर पर काम करते हुए दुबारा इन क्षेत्रों पर संक्षिप्त काम करें। लेकिन एक सत्र में उनसे छुटकारा पाने की उम्मीद न करें। हमेशा धीरे चलें – संवेदनशील बिंदु पर अधिक काम करने का प्रभाव उत्पन्न हो सकता है और आराम की बजाय तनाव पैदा कर सकता है।

सिर, साइनस, आँख और कान के परावर्तक क्षेत्र (रिफ्लेक्स):

पैर की सभी अंगुलियों में, सिर के परावर्तक क्षेत्र (रिफ्लेक्स) शामिल हैं, दाहिने पैर पर सिर के दाहिने पक्ष के और बाएं पैर पर सिर के बाएं पक्ष के परावर्तक क्षेत्र (रिफ्लेक्स) होते हैं। मुख्य परावर्तक क्षेत्र (रिफ्लेक्स) पैर के अंगूठों पर पाए जाते हैं, पैर की छोटी अंगुलियां सिर की “सही गति” के साथ ही साइनस के परावर्तक क्षेत्र (रिफ्लेक्स) भी हैं। कहते हैं कि अगर किसी का एक दाँत खराब है तो आपको इसी क्षेत्र में या उस पैर की अंगुली में उसका संवेदनशील क्षेत्र मिलेगा। अगर साइनस भरे हैं, तो स्पर्श करने पर सभी अंगुलियों में दर्द होगा। पैर की अंगुलियों में सही ढंग से कार्य करने के लिए काफी अभ्यास की आवश्यकता होती है – उनके संवेदनशील होने के साथ-साथ उनके आकार उन्हें पकड़ना और इलाज करना मुश्किल बनाते हैं। आप पैर की छोटी अंगुलियों के आधार पर आँख और कान के परावर्तक क्षेत्र (रिफ्लेक्स) का सीधे इलाज कर सकते हैं। चूंकि तनाव आँख की कई समस्याओं की जड़ होता है, जो उचित संचालन और दृष्टि को केंद्रित करने से रोकता है, अतएव आराम देने और सामान्य कामकाज बहाल करने में रिफ्लेक्सोलॉजी अक्सर बहुत प्रभावी होती है।

137

तकनीक: इन परावर्तक (रिफ्लेक्स) क्षेत्रों का इलाज करने के लिए, आप को प्रपदिकीय जोड़ों द्वारा गठित पैर की अंगुलियों के आधार पर किनारे के साथ “चलना” होगा। एक हाथ से पैर को सहारा दें और पैर की अंगुलियों के आधार को ढकने वाली मांसल त्वचा को नीचे खींचने के लिए अंगूठे का उपयोग करें। किनारों के साथ चलने के लिए दोनों अंगूठे के बाहरी छोर प्रयोग करें।



सिर और साइनस के परावर्तक (रिफ्लेक्स) क्षेत्र:

बाएं पैर के उपचार के लिए दाहिने हाथ से पैर की अंगुलियों की रक्षा करें और उन्हें सहारा दें, परावर्तक (रिफ्लेक्स) क्षेत्रों पर काम करने के लिए, अपनी बाईं अंगुली को दाईं के ऊपर रखते हुए अपने बाएं अंगूठे का उपयोग करें। पैर के अंगूठे से आरंभ कर अपने

अंगूठे को पैर की प्रत्येक अंगुली के आधार पर “शुककीट” (कैंटरपिलर) की गति से “चलने” दें। जब आप पैर की छोटी अंगुली तक पहुँच जाएं, हाथों को बदलें और फिर से पैर के अंगूठे की ओर वापस चलें। दाहिने पैर के लिए निर्देश को उल्टा करें।



गर्दन और गले के परावर्तक (रिपलेक्स) क्षेत्र:

138

गर्दन और गले का परावर्तक (रिपलेक्स) क्षेत्र पैर के अंगूठे के आधार पर स्थित है। इस क्षेत्र पर काम करने से गर्दन और गले के साथ-साथ रीढ़ के उपरी हिस्से, टान्सिल, थायराइड और पैरा थायराइड ग्रंथियों को लाभ होता है।

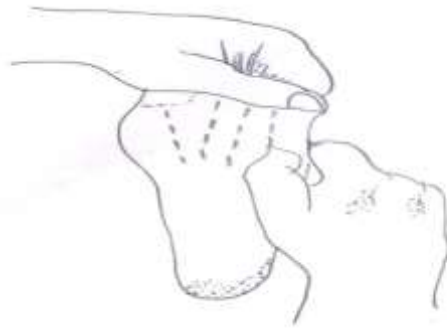
तकनीक: एक हाथ से पैर को सहारा देकर पैर के अंगूठे के आधार के चारों ओर काम करने के लिए अन्य अंगूठे का उपयोग करें। फिर सहारा देने और काम करने वाले हाथों को बदलें और विपरीत दिशा में वापस आएं।



फेफड़े का परावर्तक (रिपलेक्स) क्षेत्र:

इसका परावर्तक (रिपलेक्स) क्षेत्र प्रपदिकीय जोड़ों और पैर के नीचे की ओर पैर की अंगुलियों के आधार तथा पैर के शीर्ष पर प्रपदिकीय हड्डियों के बीच स्थित है। आप पैर के नीचे स्थित फेफड़े परावर्तक (रिपलेक्स) क्षेत्र पर काम करने से शुरू कर पैर के ऊपर की ओर उपचार करें। फेफड़े का परावर्तक (रिपलेक्स) क्षेत्र फेफड़ों के साथ-साथ वक्ष गुहा के भीतर के सभी अंगों को प्रभावित करता है।

तलवे के लिए तकनीक: एक हाथ में पैर की अंगुली को पकड़ें और पैर की अंगुलियों के आधार पर प्रपदिकीय के बीच काम करने के लिए अंगूठे या मध्यमा के बीच के भाग का उपयोग करें। फिर दूसरे अंगूठे का उपयोग करते हुए विपरीत दिशा में काम करें।



139

शीर्ष के लिए तकनीक: पैर की अंगुलियों को एक हाथ में पकड़ें और पैर की प्रत्येक अंगुली के आधार से प्रपदिकीय हड्डियों के बीच नीचे काम करने के लिए अपनी मध्यमा या तर्जनी के अंदर के कोने का उपयोग करें। अंगूठे से शुरू करें और पैर की छोटी अंगूली तक काम करें। फिर हाथ बदलें और दूसरी तरफ से काम करें। आपके अंगूठे पैर के ऊपरी भाग को खोलने के लिए प्रपदिकीय के सिर को आगे धकेलेंगे।



ऊपरी पेट का क्षेत्र:

यह बड़ा परावर्तक (रिफ्लेक्स) क्षेत्र प्रपदिकीय जोड़ों के कमर और सिरों (डायाफ्राम लाइन) के बीच स्थित है। चूंकि शरीर के दाहिने हाथ की ओर के अंगों को परावर्तक (रिफ्लेक्स) क्षेत्र दाहिने पैर पर और बाईं ओर के अंगों के परावर्तक (रिफ्लेक्स) क्षेत्र बाएं पैर पर स्थित हैं, इसलिए आपको जिगर का परावर्तक (रिफ्लेक्स) क्षेत्र दाहिने पैर पर और पेट एवं अग्न्याशय के परावर्तक (रिफ्लेक्स) क्षेत्र मुख्य रूप से बाएं पैर मिलेंगे। गुर्दे के परावर्तक (रिफ्लेक्स) क्षेत्र दोनों पैरों पर हैं। हमारा पैर उपचार मुख्य रूप से जिगर पर केंद्रित है। अगर किसी पैर के विशेष रूप से ऊपरी पेट के क्षेत्र को स्पर्श करने से दर्द होता है तो बुनियादी अंगूठा तकनीक के अलावा परावर्तक (रिफ्लेक्स) रोटेशन का उपयोग करें।

जिगर परावर्तक (रिफ्लेक्स) के लिए तकनीक: अपने 'पकड़न' वाले हाथ से पैर की अंगुलियों को थाम कर, अपने अंगूठे के साथ पूरे क्षेत्र में व्यवस्थित ढंग से काम करें। अपने अंगूठे का लाभ उठाने के लिए सुनिश्चित करें कि आपके पकड़ रहे हाथ की अंगुलियां पैर के ऊपर चारों ओर लिपटी हुई हैं। एक बार फिर, "काम कर रहे" हाथ के रूप में दूसरे हाथ का उपयोग करें।

140

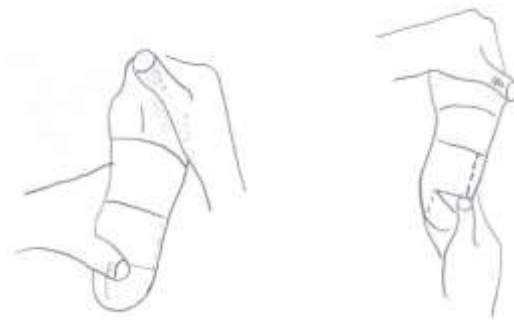
एपेंडिक्स और आरोही आंतों के परावर्तक (रिफ्लेक्स) के लिए तकनीक: अपने बाएं अंगूठे को इलियोसेकल वाल्व और एपेंडिक्स परावर्तक (रिफ्लेक्स) पर रखें और पैर के बाहरी छोर को पकड़ने के लिए हुकिंग तकनीक का उपयोग करें। अब पूरे आरोही बृहदान्त्र काम करने के लिए अपने अंगूठे को, पैर के बाहर कमर की रेखा तक “चलाएं” ।



पेट का निचला हिस्सा:

आरोही आंत के परावर्तक (रिफ्लेक्स) और वाल्व दाहिने पैर पर हैं। होयेसिकल वाल्व और एपेंडिक्स परावर्तक (रिफ्लेक्स) खोजने के लिए, अपने बाएं अंगूठे को धीरे-धीरे पैर के भीतरी किनारे पर तब तक “चलाएं” जब तक आपको एड़ी की हड्डी के ऊपर एक नरम बिंदु न मिल जाए। आरोही आंतों का परावर्तक (रिफ्लेक्स) इस बिंदु से कमर की रेखा के स्तर पर रहता है। इस क्षेत्र का उपचार पाचन संबंधी विकार के साथ-साथ ब्रॉन्कियल समस्याओं, दमा और एलर्जी की स्थिति के लिए भी अच्छी प्रतिक्रिया करता है।

अवग्रह और अवरोही आंत पर कार्य करने से पेट फूलने, कब्ज और तनाव से संबंधित अन्य स्थितियों में लाभ होता है। दोनों परावर्तक (रिफ्लेक्स) बाएं पैर पर हैं। एड़ी की हड्डी पर स्थित अवग्रह बृहदान्त्र परावर्तक (रिफ्लेक्स) पर काम करना मुश्किल है, क्योंकि यहाँ की त्वचा बहुत कठोर होती है। अवरोही आंतों का परावर्तक (रिफ्लेक्स) चित्र में दर्शाए अनुसार पैर के बाहरी छोर से कमर की रेखा तक चलता है। व्यायाम की कमी, तनाव तथा आहार में फाइबर की कमी के कारण यह क्षेत्र अक्सर नरम रहता है।



रीढ़ की हड्डी के परावर्तक (रिफ्लेक्स)

आप रीढ़ की हड्डी के परावर्तक (रिफ्लेक्स) के लिए प्रत्येक पैर के भीतरी किनारे पर— मूलाधार और त्रिकास्थ क्षेत्र से एक सतत गति में काम करते हैं, जो प्रत्येक एड़ी के किनारे से शुरू करता है। यह सबसे महत्वपूर्ण परावर्तकों (रिफ्लेक्स) में से एक है, क्योंकि रीढ़ की हड्डी पूरे शरीर के अच्छे स्वास्थ्य का केंद्र है। तनाव, खराब मुद्रा और व्यायाम की कमी रीढ़ का समर्थन करने वाली मांसपेशियों के जाल में तनाव और असंतुलन पैदा कर सकते हैं, जो पीठ में दर्द और बाकी शरीर को मस्तिष्क के साथ जोड़ने वाली रीढ़ की हड्डी की तंत्रिकाओं के कामकाज में बाधा उत्पन्न करते हैं।

रिफ्लेक्सोलॉजी का प्राथमिक प्रभाव राहत है, इसलिए रीढ़ के परावर्तकों (रिफ्लेक्स) का उपचार का सबसे लाभकारी प्रभाव हो सकता है।

तकनीक:

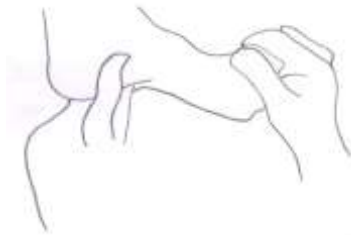
आप रीढ़ की हड्डी परावर्तकों (रिपलेक्स) पर काम करने के लिए अपने अंगूठे को एड़ी के भीतरी किनारे से पैर के अंगूठे की ओर धीरे-धीरे “चल” सकते हैं। मूलाधार और परावर्तक (रिपलेक्स) क्षेत्र के पलटा के त्रिक पर काम करना आम तौर पर कठिन है, क्योंकि यहां की त्वचा कठोर होती है, इसलिए आपको सामान्य से अधिक दबाव डालने की जरूरत पड़ेगी। इसका अर्थ है कि काम करने वाले अंगूठे को अंगुलियों से लपेटना होगा। अपने अंगूठे को अधिक खींचे बिना जितनी दूर तक संभव हो आप रीढ़ के परावर्तक (रिपलेक्स) पर काम कर सकते हैं, इसके बाद अपने “काम” करने वाले हाथ की अंगुलियों को एड़ी के बाहर की तरफ चलाएं और उन्हें चित्र में दर्शाए अनुसार रखें। अपने “काम” करने वाले हाथ को इस स्थिति में रखकर, आप आसानी से कमर, वक्ष और ग्रीवा के परावर्तक (रिपलेक्स) क्षेत्रों को पर काम करने में सक्षम हो जाएंगे। यदि आपको कोई विशेष नरम बिंदु मिलता है, तो उस पर कुछ अधिक बार हाथ “चला” कर अतिरिक्त ध्यान दें।

ग्रीवा क्षेत्र
वक्ष क्षेत्र



कुल्हे/घुटने/पैर के परावर्तक (रिपलेक्स)

आप इस क्षेत्र में अपनी तर्जनी या अपने अंगूठे के साथ चित्र में दर्शाए गए रूप में “काम” कर सकते हैं। दोनों पैरों के बीच के अंतर का ध्यान रखते हुए विभिन्न दिशाओं में “चलें”।



कुल्हे के परावर्तक (रिपलेक्स)

आपके हाथ से सहारा देकर पैर को सीधा रखें। (अगर आप पैर के छोर को आगे उठाते हैं, तो नसें कस जाएंगी, परावर्तक (रिपलेक्स) पर काम करने से रोकेंगी)। अब टखने के चारों ओर अच्छी तरह से काम करने के लिए अपनी तर्जनी का उपयोग करें।



उपचार के दौरान

- भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के कारण मतली और बेचौनी
- ग्राहकों को हँसने या रोने की इच्छा हो सकती है
- तापमान का गर्म या ठंडे में बदलना
- पैरों या शरीर में एक झुनझुनी की सनसनी
- संकुलित क्षेत्रों में पैर में पिन चुभने का अहसास

उपचार चिकित्सा के बाद परेशानी

- नाक बहने जैसे जुकाम के लक्षण और साइनस जमाव साफ करता है
- खांसी, फेफड़े और श्वसन मार्ग से बलगम साफ करता है
- अधिक बार पेशाब, मल त्याग, और पेट फूलना
- सिर दर्द, पसीने में वृद्धि, त्वचा पर लाल चकत्ते, या प्यास।
- जम्हाई और थकान या "सक्रियता"

उपचार के बाद और घर पर देखभाल –

- रिपलेक्सोलॉजी सत्र के दौरान किए जाने वाले काम के बाद विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए अधिक पानी पिएं
- दिन के शेष भाग में पर्याप्त आराम करें।
- हल्का भोजन लें चिकने या जंक फूड से परहेज करें।
- कच्चे खाद्य, ताजा रस और हर्बल चाय के सेवन को बढ़ाएं

पाठ की समाप्ति पर प्रश्न:

- रिपलेक्सोलॉजी किस तरह से एक समग्र उपचार है?
- रिपलेक्सोलॉजी उपचार के लिए मुख्य रूप से किस तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है?
- उपचार देते समय ग्राहक को ऊँचा क्यों किया जाना चाहिए?
- चिकित्सा संकट क्या है?
- आप ग्राहक को उपचार के बाद किस तरह की सावधानी रखने की सलाह देंगे?