



ISSN: 2456-0057

IJPNPE 2019; 4(1): 2143-2145

© 2019 IJPNPE

www.journalofsports.com

Received: 24-11-2018

Accepted: 28-12-2018

Babita

Asst. Prof., Physical Education,
K.R. Girls P.G. College,
Mathura, Uttar Pradesh, India

मसाज थेरेपी एवं तकनीक**Babita****Abstract**

Massage को मस्तिष्क और शरीर को तनाव मुक्त रखने का एक अच्छा नुस्खा माना जाता है। यह मस्तिष्क और शरीर को पुनःजीवन देने का इतना प्राचीन तरीका है कि मसाज के 5000 साल पुराने इतिहासिक प्रमाण भी उपलब्ध हैं। नवजात शिशु से लेकर गर्भवती महिलाओं और युवाओं से लेकर बुजुर्गों के लिए विशेष तरह की मसाज थेरेपियाँ उपलब्ध हैं। मसाज जितनी लाभकारी होती है उतनी ही नुकसान भी उठाने पड़ सकते हैं। यदि मसाज किसी प्रशिक्षित व्यक्ति से न करवाई जाये। मसाज को हम त्वचा का संक्रमण हो या खुले जखम वाले भागों, सर्जरी के तुरन्त बाद, कीमोथेरेपी, रेडियेशन के तुरन्त बाद नहीं करवानी चाहिए। मसाज को एक बेहतरीन हीलर माना जाता है। इसे किसी भी मौसम में किया जा सकता है लेकिन नवम्बर से मार्च के बीच मसाज कराने के बाद गुनगुनी धूप सेकने का एक अलग ही मजा है।

Keywords: मसाज थेरेपी, तकनीक, तनाव मुक्त

परिचय

Massage एक पुरानी Technique है। जिसके द्वारा शरीर को Relax तथा Injured Part के Rehabilitation में प्रयोग करते हैं। शुरुआती दौर में Medical Record यह दर्शाते हैं कि Massage sick or injured person ds Treatment में महत्वपूर्ण Roll अदा करती है। जब एक Body Part Injured हो जाता है तो Massage की अर्थात हाथ की सहायता से Treatment देते हैं। यह Normal method कहलाता है।

Hippocrates ने पहली बार treatment and relaxation के लिए इस Technique का प्रयोग किया। Massage Scientifically approved नहीं है। लेकिन फिर भी इसके अच्छे Result होने के कारण इसे प्रयोग में लाया जाता है। Massage बिमारों, धायलों तथा विकलांगों की treatment में शताब्दियों से महत्वपूर्ण योगदान है। मनुष्य सहज रूज से ही अपने शरीर के किसी भी organs में हो रहे pain को कम करने के लिए उसे rub करता है। उदाहरण— एक माँ रोते हुए बच्चे को सहलाती है तात्पर्य ये है कि मालिश का हमारे शरीर तथा मन पर आरामदायक प्रभाव पड़ता है।

Definition

"Massage is a source of relaxation by which a person remane his fatigue and beame able for next activity."

"Massage is a Scientific and Systematic manipulation of Soft tissues of the body person essentially by hands:

The treatment of superficial parts of the body for therapeutic purpose by systematic rubbing, sterling, kneading, stapping, applied manually as with the help of electronic device include massage."

Type of massage: There are two type of massage:-

- i) Therapeutic massage
- ii) Sports Massage.

i. Therapeutic massage

वह massage जो Injury के rehabilitation के लिये किया जाता है। वह therapeutic massage कहलाता है। Therapeutic Massage का प्रयोग local side injuries को ठीक करने में होता है। जैसे & Sprain, Strain, Contusion.

Corresponding Author:**Babita**

Asst. Prof., Physical Education,
K.R. Girls P.G. College,
Mathura, Uttar Pradesh, India

ii. Sports massage

Sports activity से पहले, दौरान या बाद में शरीर को गर्माने या relax करने के लिए किया जाने वाला massage DKS Sports massage कहा जाता है। यह उँहम तीन प्रकार की होती है जो कि निम्न लिखित है :-

Pre-paratory massage

इस massage का अर्थ players को game से पहले massage देकर Competition के लिए तैयार करने से है। यदि Players पूरी तरह warm-up है और उसका activation level भी high हो तो massage बहुत slow system के साथ दिया जायेगा। इसके विपरीत यदि Players warm-up नहीं है तो massage fast movement की timing 15 जव 20 min. होगी।

Intermediate massage

इस massage का उद्देश्य खेल के बीच में यानि half time या time outs के दौरान दिया जाता है ताकि players की थकावट कम की जा सके। वह relax हो कर खेल सके। इस massage की timing 10 sec. to 1 min तक है।

Reconditioning massage: इस प्रकार की massage competitions की समाप्ति पर ही की जाती है। इस प्रकार की massage का main aim player को अगले दिन के competition के लिए तैयार करना है। यह massage 30 जव 45 min तक दिया जाता है।

Technique of massage

उपरोक्त massage को देने के Procedure इस प्रकार से है -

i. Effleurage or stroking

Effleurage का प्राथमिक उद्देश्य रोगी के साथ physical contract बनाना है। Effleurage दो प्रकार का होता है। High तथा deep। इस प्रकार के Massage में Palm's से शरीर पर मालिश की जाती है। अगर Injured Part पर देना हो तो उस पर धीरे-धीरे मालिश की जायेगी जिसे light stroking कहते हैं। यदि massage को pressure, compression के साथ दिया जाए तो उसे deep stroking कहते हैं। Effleurage का मुख्य प्रभाव उस समय उत्पन्न होता है। जब Effleurage को out side से शुरू किया जाता है or extremities से Heart की ओर move किया जाता है। इससे veins और Blood flow पर निश्चय ही अच्छा प्रभाव पड़ता है। यह सिवू तेज होता है इससे skin की सतह पर भी संचार तीव्र होता है। Massage के प्रारम्भ में हाथों का दबाव बहुत ही हल्का होना चाहिए। यह palm द्वारा डाला जाना चाहिए। साथ ही finger थोड़ी मुड़ी हुई तथा thumb थोड़े से फेले हुए होने चाहिए। यह movement heart की तरफ होना चाहिए। तथा हाथों को पूर्व स्थिति में आने तक patient के contract बना रहना चाहिए। Massage के दौरान हाथों का दबाव बढ़ाया जा सकता है। हर प्रकार की Massage Effleurage से प्रारम्भ तथा Effleurage पर समाप्त होती है। Effleurage का प्रयोग दूसरी techniques जैसे - kneading, cuping etc. के बीच में भी किया जाना चाहिए।

ii. Kneading [Petrissage]

Kneading Effleurage से अधिक गहराई तक कार्य करती है। और इसका प्रभाव सीधा Muscle पर पड़ता है। इसका उद्देश्य Effected area से Metabolism के कारण waste products को तीव्र action से जल्दी प्रभाव डालना होता है। इन दोनों का मुख्य प्रभाव Muscle पर होता है। इससे एक तो Muscle को blood की supply ठीक तरह से होती है तथा साथ ही Muscle tone के ऊपर भी प्रभाव पड़ता है। Kneading एक हाथ के द्वारा बड़े muscles जैसे Quadriceps Muscle के लिये दोनों हाथों का प्रयोग

कि जाता है। Kneading के लिए हाथों की Movement outerend से Muscle insertion में Proximal point अर्थात् nearest point की ओर होता है।

iii. Friction (Rubbing)

इस Massage का प्रयोग joints के ऊपर किया जाता है। इसके अलावा जहाँ पर muscles काफी thin होता है। वहाँ भी इस प्रकार का message किया जाता है उसका main aim muscles की working efficiency & flexibility पर अच्छा प्रभाव डालता है। खेलों के दौरान muscles अचानक जिसका पता न हो दो कार्य किए जाने पर Muscle stretch हो सकता है और उसमें pain हो सकता है। Local rubbing finger tips की सहायता से की जाती है। यह क्रिया गोलाई में circular (oval shape) में होती है। दोनों हाथों से rubbing करते समय एक हाथ का नेम दूसरे हाथ की middle figure पर दबाव को बढ़ाने के लिए किया जाता है। Fingure tips द्वारा rubbing या friction मुख्यतः Gluteus maximus के लिए जो Palvic के अन्त से शुरू होते हैं यह Erector Spine Muscle के लिए अत्यन्त लाभकारी है। इतना आवश्यक है कि Friction या Rubbing का प्रयोग अकेले न होकर मसाज की अन्य तकनीकों के साथ किया जाता है।

iv. Some useful technique of massage

इसके अन्तर्गत Hacking Clapping, Slapping, Beating, Cupping को शामिल किया जाता है। यह सभी movements गहराई तक जाने वाली होती है। इसलिए ही Blood Circulation को तेज करते हैं। इस प्रकार के मसाज में Finger को ढीला रखा जाता है फिर बाजू को ऊपर उठाकर जोर से Body Part पर गिराया जाता है।

A) Hacking

इसमें हाथों को तिरछा करके छोटी अंगुली वाली साइड को मसल को Stroking दी जाती है। केवल heavy मसल को ही इस प्रकार का मसाज देना चाहिए। जैसे Hamstring Pactorlis Major, trapizius etc.

B) Cupping

इसमें दोनों हाथों को cup shape में बनाकर Effected area पर stroking की जाती है। इस प्रकार का मसाज abdomen के क्षेत्र में दे सकते हैं।

C) Clapping

इस movement में अंगुली तथा हाथ को बार-2 इस्तेमाल किया जाता है। सबसे पहले अंगुली को बॉडी पार्ट पर रखा जाता है फिर उन्हें हिलाते हैं। कप बनाकर उस पार्ट पर दबाव किया जाता है और इस तरह करने से ब्लड सर्कुलेशन को फास्ट किया जाता है।

D) Beating

इस प्रकार के मसाज में अंगुली को ढीला रखा जाता है बाजू के ऊपर उठाकर जोर से Body Part पर गिराया जाता है। इससे भी Blood Circulation को तेज किया जाता है।

E) Vibration & Shaking

इसका प्रयोग उन पेनफुल मसलस को आराम पहुंचाने में किया जा सकता है जो कि Kneading को सहन नहीं कर सकते हैं। बहुत से Researchers द्वारा vibration के लिए विभिन्न मशीनों का निर्माण भी किया जा चुका है क्योंकि manually यह एक कठिन थका देने वाली प्रतिक्रिया है। यह मशीने कुछ Cramps painful muscle contraction) को भी आराम पहुंचा सकती है। किन्तु एक अच्छे Manual Shaking का स्थान नहीं ले सकती है। Svanual

Shalcing एक ऐसी Technique है जिसे सिखना कठिन है। लेकिन इसके पूर्व प्रतिस्थापन उपलब्ध नहीं।

Shaking का प्रयोग मुख्यतः Extermities के लिए किया जाता है। ये आर्म्स और लेग्स के मसाज टोन को भी बढ़ाता है। Vibration & Shaking खेलों से उत्पन्न तनाव, खिंचवा च चोटों की Treatment करने में महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं।

सारांश

सिरदर्द, तनाव, थकान, ऊर्जा की कमी अर्थराइटिस जैसी बीमारियों के उपचार के लिए मसाज थेरेपी आजमाये। मसाज के बहुत फायदे हैं। यह न केवल थकान मिटाती है बल्कि कई खतरनाक बीमारियों का उपचार भी मसाज से हो सकता है। हालांकि मसाज के शारीरिक फायदों को लेकर शोध चल रहे हैं। लेकिन यह सेहत में सुधार कर सकती है।

सन्दर्भ

1. वैज्ञानिक मालिश – सत्यपाल।
2. मसाज – विजय तेंदुलकर।
3. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा – ब्रह्मवर्चस।
4. आयुर्वेदिक मसाज – हरीश जौहरी।
5. मसाज विकीपीडिया।
6. हिन्दुस्तान अखबार।