|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bosh (peshana, chakka, tepa va ensa sohalari) | O‘tirgan holatda boshni salgina orqaga tashab | Turgan holatda, mijozning orqa tomonidan | Massajni  umumiy massajdan oldin yoki keyin bajarish mumkin |
| Yuz massaji  (peshana, qosh, ko‘z atrofi, burun, yonoq, yuqori va pastki jag‘, og‘iz atrofi va engak) | Stulda o‘tirgan holatda, qo‘llarni stolga qo‘yib o‘tirgan holatda va kushetkaga beli bilan yotgan holatda | Mijozning orqa tomonidan turgan holatda, mijoz yotgan vaqtida o‘tirgan holatida | Har qanday vaqtda |

**17-MAVZU: BOSH MASSAJI**

**Reja:**

1. Bosh massajiga bo‘lgan ko‘rsatmalar.

2. Bosh massajining uslubi.

3. Soch qismi.

4. Boshning teri qismi.

Bosh massaji paytida alohida boshning soch va boshning teri qismiga ta’sir qilinadi. Soch qismini massaj qilishda bu sohaning terisi anchagina qalinlikda bo‘lishi, bosh tojidan tashqari burmalarga oson yig‘ilishi hisobga olinadi.

Soch terisida yog‘ va ter bezlari ko‘p. Qon tomirlari arteriya va venalarning zich tarmog‘ida joylashadi. Bu tomirlar tashqi karotid arteriyadan kengayadi. Arteriyalar pastdan yuqoriga qarab bosh tojiga tomon joylashadi va venalar qarama-qarshi yo‘nalishda joylashadi. Limfa tomirlari bosh tojidan pastga, orqaga, yon tomonlaridan quloq va bo‘yin yaqinida joylashgan limfa tugunlariga o‘tadi.

**Ko‘rsatmalar.** Qon aylanish jarayonining buzilishi, shikastlanish va jarohatlardan so‘ng, teri kasalliklari, shamollash holatlaridan so‘ng, kosmetik buzilish jarayonlari, soch to‘qilishi, asab kasalliklarida va stress holatlarida. Bosh terisining massajida soch o‘sishini yaxshilash, ularni mustahkamlash, shuningdek teri kasalliklarida ishlatiladi. Ko‘rsatmalarga qarab, massaj to‘g‘ridan to‘g‘ri teriga tegib amalga oshiriladi va buning uchun sochlar ajratiladi; siz ularni ketma-ket ajratmasdan, sochning ustiga massaj qilishingiz mumkin. Bemor muolaja vaqtida o‘tirgan, massajchi esa bemorning orqasida yoki oldida baland stulda turgan yoki o‘tirgan bo‘ladi.

Bosh 2 turga bo‘linadi:

1. Sochning ustki qismi.

2. Boshning teri qismi.

Harakat har doim soch yo‘nalishi bo‘ylab harakat qilinadi; a) chakka; b) quloq tomon; d) ensa tomon.

**Uslubi:**

1. Hamma usullar orasida silash usullarini bajarish;

2. Davomiylik vaqti 3–10 daqiqa.

3. Massaj usullarini to‘g‘ri yo‘nalishda bajarish.

Quyidagi metodlardan foydalaniladi: silash, ishqalash, ezish va vibratsiya.



1. Silash – xaskashsimon, spiralsimon, zanjirsimon.

2. Ishqalash – xaskashsimon, tojsimon, zanjirsimon.

3. Ezish – qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan, yaqinlashtirish-yig‘ish, uzoqlashtirish-cho‘zish, bosish, tojsimon.

4. Nuqtali-chiziqli – qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan, tojsimon.

Nazorat savollari:

1. Massaj paytida bosh qanday qismlarga bo‘linadi?

2. Bosh massaji yo‘nalishlarini ko‘rsating.

3. Bosh massajini bajarish uslublarini aytib bering.

4. Bosh massajiga bo‘lgan ko‘rsatmalarga nimalar kiradi?

**YUZ MASSAJI**

**Reja:**

1. Yuzni massaj qilish uslubi.

2. Yuz massajiga bo‘lgan ko‘rsatmalar.

3. Yuzning peshona qismi.

4. Yuzning qosh va ko‘z sohasi.

5. Yuzning burun qismi.

6. Yuzning yonoq qismi.

7. Og‘iz atrofi va engak sohasi.

Yuz terisi tananing boshqa qismlariga nisbatan yupqa bo‘lib, ter va yog‘ bezlari bilan boy ta’minlangan. Yuzning teriosti to‘qimasi bo‘shashgan, ancha harakatchan, chakka sohasidan tashqari zichroq. Qon tomirlari, nervlar va mushaklar yuzning teriosti yog‘ida joylashgan.



Ko‘z, og‘iz, burun va quloqlar atrofidagi yuz mushaklari halqa shaklida va ulardan uzoqda joylashgan. Yuz mushaklari yuz harakatlarini ta’minlaydi (tabassum, xafagarchilikni ifodalash, befarqlik va boshqalar). Chaynash mushaklari pastki jag‘ harakatlarida muhim rol o‘ynaydi, lekin shu bilan birga jag‘ni yon tomonga ko‘tarish, tushirish yoki harakatlantirish, yuz ifodalarida ham ishtirok etadi. Limfa tomirlari yuzning o‘rtasidan yon tomonlarga yo‘naladi. Peshonada ular terining sochli chetiga parallel joylashgan, ular quloq yo‘nalishi bo‘yicha va keyin pastki jag‘ning burchagiga tushadi. Burun tomirlari, ko‘zlar va yonoqlarning yuqori yarmi bir xil maydonga qaratilgan. Lablarning tomirlari va yonoqlarning pastki yarmi pastga tushib, pastki jag‘ning chetidan uning burchagiga yig‘ilib, pastki jag‘ burchagiga yig‘iladi. Jag‘ning tomirlari bo‘yinning old qismidan pastga tushadi. Yuz uchun massaj 2 maqsadda qilinadi.

1. Kosmetik.
2. Davolash

1. Kosmetik – yuz tonusini oshirish, dog‘larning oldini olish, ugrilarni bartaraf qilish, terining elastikligini oshirish, ajinlarning oldini olish maqsadida qo‘llaniladi.

2. Davolash– markaziy nerv sistemasi kasalliklarining oldini olish, aqliy charchoqlik, migren, yuz jarohatlaridan keyin, chandiqlarni bartaraf etish va h.k.

**Ko‘rsatmalar**. Yuz massajida yuz nervlarning kasalliklari, terining shikastlanishi va yuz jarohatlarida amalga oshiriladi, kosmetik va gigiyenik sifatida-ajinlarni bartaraf etishda qo‘llaniladi.

**Uslubi:**

1. Yuz massajining davomiyligi 5–15 daqiqa davom etadi.

2. Harakat yo‘nalishlari va usullarini to‘g‘ri bajarish.

3. Yuz sohasining toza, kosmetika bo‘yoqsiz bo‘lishi.

4. Massajchining qo‘llari iliq, mayin, yumshoq bo‘lishi.

Massaj teriga, yuz mushaklariga va nervlarga ta’sir qiladi. Silash, ishqalash, ezish va vibratsiya usullaridan foydalaniladi.Yuz sohasi 5 ga bo‘linadi:

a) peshona qismi; b) qosh va ko‘z sohasi; d) burun sohasi; e) yon sohasi; f) og‘iz atrofi bilan engak sohasi.



1. **Peshona qismi**. Silash – xaskashsimon, tojsimon; Ishqalash – xaskashsimon (qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan), tojsimon, shrixsimon; ezish – xaskashsimon (qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan), tojsimon, yaqinlashtirish-yig‘ish, uzoqlashtirish-cho‘zish; vibratsiya – qo‘l barmoqchalarining yostiqchalari bilan nuqtali-chiziqli.
2. **Qosh qismi**. Silash – qisqichsimon; ishqalash – qisqichsimon; ezish – qisqichsimon, yaqinlashtirish-yig‘ish, uzoqlashtirish-cho‘zish; vibratsiya – nuqtali-chiziqli.

3**.Ko‘z atrofi.** Silash – ko‘z tashqi burchagidan ko‘z yoshi xaltachasi tomon harakat yo‘nalishi bo‘yicha massaj qilinadi.

a) ko‘z yoshi borligi uchun; b) infeksiya tarqalishining oldini olish uchun; d) mushaklarning yo‘nalishi bo‘ylab; e) ajinlarning oldini olish uchun. Muolaja harakatlari 40–50 marta bajariladi. Hamma usullar qo‘l barmoqchalarining yostiqchalari orqali bajariladi.

**4. Burunni massaj qilish.** Silash, ishqalash, vibratsiya – qisqichsimon – qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan bajariladi.

**5. Yonoqlarning massaji.** Silash, ishqalash – kaft bilan pastga, qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan, tojsimon. Ezish – qo‘l barmoqning yostiqchalari bilan – nuqtali, tojsimon, chimchilash. Vibratsiya – nuqtali-chiziqli, shapillatish, urish, kertish.

**6. Og‘iz atrofi va engak sohasining massaji.** Silash, ishqalash – qisqichsimon, tojsimon. Ezish – barmoqlarning yostiqchalari bilan – nuqtali, qisqichsimon, yaqinlashtirish-yig‘ish, uzoqlashtirish-cho‘zish. Vibratsiya – urish qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan, shapillatish, nuqtali chiziqli.

Nazorat savollari:

1. Yuz mushaklari qanday vazifani bajaradi?

2. Yuz massaji qanday hollarda amalga oshiriladi?

3. Yuz massaji necha qismga bo‘linadi?

4. Yuz massajini bajaring.