**34-MAVZU: O‘ZINI O‘ZI MASSAJ QILISH**

**Reja:**

1. O‘zini o‘zi massaj qo‘llash qoidalari.

2. O‘zini o‘zi massaj qilish usullari.

3. Pastki sohalarda o‘zini o‘zi massaj qilish.

4. Dumba va orqa sohasini o‘zini o‘zi massaj qilish.

5. Ko‘krak va qorin sohasida o‘zini o‘zi massaj qilish.

6. Bilak va yelkada o‘zini o‘zi massaj qilish.

7. Bosh va bo‘yin sohasida o‘zini o‘zi massaj qilish.

O‘zini o‘zi massaj qilish – bu sohada, mashg‘ulot vaqtida yoki normal massaj mumkin bo‘lmagan boshqa har qanday vaziyatda ishlatilishi mumkin bo‘lgan muqobil massaj usulidir. Umuman olganda, massaj qon aylanishini yaxshilaydi, metabolizmni tezlashtiradi, mushaklar «kislotalashining» oldini oladi, shu bilan limfa harakatini tezlashtiradi, mushak hujayralarining giperplaziyasini va mushak fassiyasini kuchaytiradi, markaziy asab tizimini tiklaydi va umuman tananing tiklanishiga yordam beradi.

O‘z-o‘zini massaj qilish usulidan foydalanish qoidalari:

- odam toza bo‘lishi kerak, shuning uchun massajdan oldin iliq dush qabul qilish tavsiya etiladi, bu terining tozaligini ta’minlabgina qolmay, balki massaj qilingan odamni ham bo‘shashtiradi;

- massaj o‘tkir fibril sharoitlarda, 37,5 °C dan yuqori haroratda, teri kasalliklari va yallig‘lanish jarayonlari, limfa va qon tomirlarining yallig‘lanishida taqiqlanadi, shuningdek, homiladorlik, churralar va hayz paytida qorinni massaj qilish mumkin emas;

- massaj 25–30 daqiqa davomida tavsiya etiladi, 3–5 daqiqa oyoq-qo‘llarda, 5–10 daqiqa orqa, ko‘krak va qorin bo‘shlig‘ida sarflanishi kerak;

- barcha harakatlar yaqin limfa tugunlari tomon amalga oshiriladi;

- o‘zini o‘zi massaj davomida, o‘z-o‘zini nazorat qilish va ta’lim bilan erishiladi, massaj mushakni bo‘shashtirish, dam olish uchun kerak;

- limfa tugunlari massaj qilinmaydi.

**Oyoqda o‘zini o‘zi massaj qilish.** Massaj qilinadigan oyoq bukiladi va tovon qismi divanga qo‘yiladi; silash va ishqalash texnikasi qo‘llaniladi, oyoq barmoqlaridan tovon tomon harakatlar qilinadi. Barmoqlar spiral yoki aylanma energetik harakatlarda qo‘lning bosh, ko‘rsatkich va uchinchi barmoqlari bilan massaj qilinadi. Ko‘tarilgan oyoqda aylanma harakatlari ham qilinadi. Oyoqni musht bilan siljitish usullari bajariladi.



**Axill payini massaj qilish.** Massaj tizza bukilgan holda, massaj qilinadi va to‘pig‘i divanda bo‘ladi. Massaj ikki qo‘l bilan bajariladi, biri oyoqni bir tomonga, ikkinchisini esa boshqa tomonga qo‘yadi, bosh barmoq esa har doim tepaga, boshqa barmoqlar esa pastdan, teskari holda bo‘ladi. Harakatlar tovondan yuqoriga ko‘tariladi, keyin qo‘llar asl holatiga qaytariladi va harakatni yana takrorlaydi.



**Axill pay va boldir mushaklarini massaj qilish.** Boldir mushaklarni va axill payini massaj qilish uchun ikkala oyoq to‘g‘ri burchak ostida bukiladi va oyoq barmoqlariga tayanadi. Oyoqlarning 5–10 aylanma harakatlari bajariladi. Boldir mushagi bir-ikki qo‘l bilan oldindan silab-ishqalash, ezilib, vibratsiya bilan yakunlanadi. Tizzani massaj qilish uchun bir xil usullardan foydalaniladi, barcha harakatlar tizza bo‘g‘imiga qilinadi.



**Son mushaklarini massaj qilish.** Divanda o‘tirgan holda massaj qilinadi, bir oyog‘i pastga va massaj qilingan oyog‘i divanda turadi. Massaj qilingan oyoq balandlikka ko‘tarilganda, massaj usullari qilinadi. Shunga ko‘ra, massaj texnikasi bir xil va boshqa katta mushak guruhlarining o‘z-o‘zini massaj qilish uchun bir xil ketma-ketlikda qo‘llaniladi.



**Dumba va pastki orqada o‘zini o‘zi massaj qilish.** Dumba va pastki orqa massajida tik turib amalga oshiriladi. O‘ng tomon har doim o‘ng qo‘l bilan massaj qilinadi. Silash, ishqalash, ezish va vibratsiya pastdan yuqoriga bir qo‘l bilan bajariladi, ba’zan qo‘shib ishqalanadi, so‘ngra pastki orqa tomonga harakatlanadi.

**Ko‘krak, qorin va orqada o‘zini o‘zi massaj qilish.** Massaj qilingan mushaklarning maksimal foydasiga erishish uchun o‘zini o‘zi massaj qilish teskari qo‘l bilan amalga oshiriladi. Ezilish usuli amalga oshirilishi lozim va yotgan holda mushaklar ishqalanadi. Barcha massaj texnikasi mushaklarning bo‘shashgan holatida amalga oshiriladi. Me’dani albatta bukilgan oyoqlar bilan yotqizib massaj qilish kerak, qorin mushaklari iloji boricha bo‘shashtiriladi va asosiy harakat ezg‘ilanadi, chunki massajning maqsadi ichki a’zolar emas, mushaklar hisoblanadi. Keng mushaklarni o‘zini o‘zi massaj qilish ham o‘tirib bajariladi va massaj harakatlari pastdan yuqoriga qo‘ltiqosti sohasiga to‘g‘ri keladi.



**Bilak va yelkada o‘zini o‘zi massaj qilish.** O‘tirish holatida yuqori sohalarning o‘z-o‘zini massaj qilish eng yaxshi variantdir, chunki bu holat mushaklarning bo‘shashini ta’minlaydi. Massaj qilishda har qanday usullardan foydalanishingiz mumkin. Bilakni maksimal bo‘shashtirish uchun unga fiziologik holat beriladi, biseps, triseps bilan ishlashda qo‘l ushlanib, ichki yuzasiga bosiladi.



**Bo‘yin va boshni o‘z-o‘zini massaj qilish.** Trapetsiya mushaklarini o‘tirgan holda massaj qilinadi. Massaj silash, ishqalash va ezish yordamida bo‘yindan yelkaga o‘tkaziladi. Oldindagi bo‘yinni faqat silash, orqaga ishqalash va ezish orqali massaj qilish mumkin, barcha harakatlar yuqoridan pastga qarab qilinadi. Arteriyalar hech qachon massaj qilinmasligi kerak! Boshini o‘z-o‘zini massaj qilish uchun, bosh oldinga engashiladi, keyin silash va aylana harakatlar orqali ishqalash lozim.



**Nazorat savollari:**

1. O‘zini o‘zi massaj qilish usullarini so‘zlang.

1. Son mushaklarini o‘zini o‘zi massaj qilish qanday bajariladi?

3. O‘zini o‘zi orqada massaj qilishni amalga oshirish texnikasini gapirib bering.

4. Bosh va bo‘yinda o‘zini o‘zi massaj qilishni amalga oshirish.

5. Yelka va bilakda o‘zini o‘zi massaj qilishni amalga oshirish.

6. Pastki sohalarda o‘zini o‘zi massaj qilishni amalga oshirish.

**5-BOB. DAVOLOVCHI MASSAJ TEXNIKASI VA USLUBI**

**1-MAVZU: DAVOLASH MASSAJI**

Davolash massaji qadim zamonlardan beri turli xil xastaliklarni davolashda o‘ta samarali hisoblangan. Davolash massaji o‘ziga xos nomaxsus davolash usuli bo‘lib, butun organizmning me’yorda ishlashini ta’minlab beradi. Massaj muolajasi ko‘plab davolash usullarining bir qismi sanalib, uni shifoxonalarda, sihatgohlarda, poliklinikalarda va davolash profilaktik muassasalarida keng qo‘llaniladi. Turli xil davolash massajini qo‘llash usullari kasallikning shakli va xususiyatiga ko‘ra o‘zgarib borishi mumkin. Turli xil xastaliklarda o‘zining uslubi mavjud bo‘lib, u kasallikning kelib chiqishi, rivojlanish mexanizmining patologiyasi, uning asosiy xususiyatlari sababi bilan aniqlanadi, so‘ng tanaga bo‘lgan ta’sir usullari ishlab chiqiladi. Davolash massaji silash, ishqalash, ezish, vibratsiya usullarini o‘z ichiga oladi. Massaj usullari yakka tartibda mushaklarning kattaligi va shakli bilan, kasallikning xususiyatlari bilan aniqlanadi.