



สวนดุสิต นวดแผนไทย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



Suan Dusit
The Office of Business Affairs



โครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ

สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ISBN : 978 - 616- 286 - 004 - 1

คำนำ

ดุสิตนวดแผนไทย เป็นส่วนงานหนึ่งของโครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพที่ได้รับความสนใจจากนักศึกษา บุคลากร และบุคคลทั่วไป การนวดแผนไทยเป็นศาสตร์มหัศจรรย์ โดยมูลเหตุสำคัญมาจากสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตวัฒนธรรมของคนไทย รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้คนในสมัยโบราณ นวดแผนไทย ไม่ใช่เพื่อรักษาความเจ็บปวดเท่านั้น แต่มีคุณค่าต่อสุขภาพเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพและรักษาโรค โดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีศิลปะ มีหลักการระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ การนวดจะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ

ทั้งนี้ โครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เห็นถึงความสำคัญของการนวดแผนไทย และเพื่อเป็นการบริหารการนวดแผนไทยที่ถูกต้องอีกทั้งเป็นมาตรฐานของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ดังนั้น จึงจัดทำเป็นเอกสารเพื่อการเผยแพร่องค์ความรู้สู่ประชาคม โดยเนื้อหาจะมีการนวดในแบบสวนดุสิต จำนวน 9 แบบ ดังนี้

1. การสปาหน้า
2. การนวดตัว/นวดน้ำมัน
3. การนวดคอ บ่า ไหล่
4. การนวดสลายไขมัน
5. การนวดสครับน้ำมัน/น้ำมันม
6. การนวดอโรม่า
7. การนวดหน้า
8. การสครับตัว
9. การนวดฝ่าเท้า

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจและบุคคลทั่วไปได้นำไปพัฒนาการนวดแผนไทย อย่างสร้างสรรค์ โดยสามารถ สร้างความปลอดภัยให้สำหรับตนเองและผู้อื่นได้อย่างแท้จริง

โครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ
สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ธันวาคม 2559

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
ประวัติความเป็นมา	1
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวด	3
- นวดแผนไทย	3
- นวดเพื่อสุขภาพ	4
- มารยาทในขณะทำการนวด	5
- ลักษณะและคุณลักษณะเส้นประธานสิบ	5
● ทางเดินทั้ง 10 ของเส้นประธาน	6
ประเภทของการนวด	9
การบริการ ของสวนดุสิต นวดแผนไทย	11
- การสปาหน้า	11
- นวดตัว/นวดน้ำมัน	12
- การนวดคอ บ่า ไหล่	14
- การนวดสลายไขมัน	15
- การนวดสรีรบำบัดน้ำมัน/น้ำมันม	16
- การนวดอโรมา	17
- การนวดหน้า	19
- การสรีรบำบัด	20
- การนวดฝ่าเท้า	22
ประโยชน์ของการนวด	25
โรคและอาการที่ห้ามนวด	26
ข้อควรระวัง	27
ภาพห้องนวดและอุปกรณ์ต่างๆ ของสวนดุสิตนวดแผนไทย	29
เอกสารอ้างอิง	33

ประวัติความเป็นมาของคูลินวดแผนไทย

คูลินวดแผนไทยเป็นส่วนงานหนึ่งของโครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งโครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ ได้จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นสถานที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับบุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต โดยเริ่มจากสระว่ายน้ำในสมัยที่ คุณหญิงกระจางศรี รักตะกนิษฐ ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการวิทยาลัยครูสวนดุสิตได้เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย จึงให้มีการจัดสร้างสระว่ายน้ำขนาด 12 x 25 เมตร บริเวณเนินดิน ซึ่งเดิมเป็นพระตำหนักของสมเด็จพระเจ้าฟ้าวลัยอลงกรณ์ (กรมหลวงเพชรบุรีราชสิรินธร) จากเงินรายได้การจัดงานชุมนุมแม่บ้าน เมื่อ ปี พ.ศ. 2509 จำนวน 453,803.10 บาท (สี่แสนห้าหมื่นสามพันแปดร้อยสามบาทสิบสตางค์) และได้ทำพิธีเปิดเมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2510 โดยมี พล.ท. มล.ปิ่น มาลากุล เป็นประธานในการเปิด¹

ในปี พ.ศ. 2514 อาจารย์ชั้นอารมณั ภาวะพฤติ มารับราชการ ณ วิทยาลัยครูสวนดุสิต ได้จัดโครงการสอนว่ายน้ำให้แก่บุตรหลาน และอาจารย์ในสถาบันฯ จนมีผู้สนใจเรียนมากขึ้น จึงได้ขยายบริการไปสู่บุคคลภายนอก ภายใต้ชื่อ “โครงการบริหารกายเพื่อสุขภาพ²” เพื่อดำเนินการสอนว่ายน้ำ

อาคารต่าง ๆ ที่อยู่โดยรอบสระว่ายน้ำ สำหรับการจัดประชุม และจัดงานสำคัญต่าง ๆ จำนวน 4 อาคาร คือ ศาลากระจางศรี, ศาลาชั้นอารมณั, ศาลาสารภีคู่และศาลามรกต สร้างขึ้นจากเงินรายได้ของสระว่ายน้ำทั้งสิ้น

ประมาณปลาย ปี พ.ศ.2539 “ศูนย์สุขภาพ³” มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้ก่อตั้งขึ้นโดยแนวคิดของอธิการบดี รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริโรจน์ ผลพันธิน ที่ได้เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพของนักศึกษา คณาจารย์ และบุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนักศึกษามีจำนวนมากขึ้น แต่มหาวิทยาลัยฯ ไม่มีพื้นที่สำหรับให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ จากแนวความคิดดังกล่าว จึงเริ่มต้นปรับปรุงสถานที่และจัดหาอุปกรณ์พร้อมเปิดดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2540 จนถึงปัจจุบัน โดยให้บริการทั้งนักศึกษา อาจารย์ บุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ และบุคคลภายนอก

1 ตุลาคม พ.ศ. 2545 ได้มีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างการบริหารงานองค์กรธุรกิจวิชาการด้านสุขภาพ โดยการนำ ศูนย์สุขภาพ และโครงการบริหารกายเพื่อสุขภาพ (สระว่ายน้ำ) มารวมกันเป็นโครงการเดียวภายใต้ชื่อ “โครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ” เพื่อรองรับกับความต้องการของตลาดผู้บริโภค โดยนำความรู้ความเชี่ยวชาญมาบริหารจัดการ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

⁵วัตถุประสงค์ในการสร้างเพื่อเป็นการพัฒนาอาคารสถานที่ให้ร่มรื่นสะอาดน่าอยู่ ให้ครูอาจารย์เกิดความรักใน ความสวยงาม และความบันเทิงของสถาบันฯ นอกจากนี้ยังใช้เป็นที่สอนว่ายน้ำแก่นักศึกษาที่สมวัยนั้นเป็นหญิงล้วน การว่ายน้ำ จึงเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับนักศึกษาหญิงมาก

การดำเนินการโครงการบริหารกายเพื่อสุขภาพ (สระว่ายน้ำ) ได้ดำเนินการติดต่อกันมาเป็นที่รู้จักแพร่หลายในหมู่เยาวชน และบุคคลทั่วไป ในด้านของการมีบริเวณที่สวยงามมีต้นไม้ใหญ่ ๆ ร่มรื่น มีการสอนที่พัฒนาอยู่เสมอ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นสระว่ายน้ำ ที่ให้บริการแต่เฉพาะสตรีเพียงแห่งเดียวในประเทศไทย และให้บริการสำหรับเด็กอายุ ไม่เกิน 12 ปี

¹ศูนย์สุขภาพ ดำเนินงานภายใต้ปรัชญา “มาตรฐานดี มีคุณภาพการศึกษา จัดหาทุนทรัพย์พัฒนาองค์กร”

ปัจจุบัน โครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เปิดให้บริการ 3 ส่วนงาน ดังนี้

1. สระว่ายน้ำ ให้บริการการใช้สระว่ายน้ำเพื่อออกกำลังกายสำหรับสมาชิกและบุคคลทั่วไป รวมถึงบุคลากรของมหาวิทยาลัย เปิดให้บริการสอนว่ายน้ำสำหรับเด็กและสตรี รวมทั้งการออกกำลังกายในน้ำเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายในน้ำเพื่อการบำบัดโรคของผู้สูงอายุ ให้การสนับสนุนการออกกำลังกายในน้ำทุกประเภท

2. ศูนย์สุขภาพ (Fitness Center) ให้บริการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การเดินแอโรบิก โยคะ หรือการปั่นจักรยานประกอบเสียงเพลง ทั้งยังพร้อมไปด้วยเครื่องออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี

3. ดุสิตนวดแผนไทย ให้บริการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น นวดตัว นวดฝ่าเท้า นวดน้ำมัน นวดโรม่า สปามือ สปาเท้า ฯลฯ (ใช้พื้นที่ ชั้น 3 อาคารโรงแรมสวนดุสิตเพลส)

วัตถุประสงค์ ของการเปิดให้บริการดุสิตนวดแผนไทยนั้น เพื่อให้บริการนวดเพื่อสุขภาพแก่นักศึกษา บุคลากร และบุคคลทั่วไป ให้บริการนวดเพื่อสุขภาพหลากหลายรูปแบบ โดยพนักงานหัตถเวชของส่วนงานดุสิตนวดแผนไทยนั้นเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการนวดเพื่อสุขภาพที่ผ่านการรับรองโดยสมาคมแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย อีกทั้งยังมีประสบการณ์การทำงาน จึงมีความเชี่ยวชาญในการให้บริการแก่ผู้มาใช้บริการเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดุสิตนวดแผนไทยเปิดให้บริการทุกวัน จันทร์-อาทิตย์ เวลา 09.00 น. - 21.00 น.

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวด

การนวด

การนวด คือ การสัมผัสต่อร่างกาย โดยใช้ส่วนของร่างกายหรืออุปกรณ์ต่างๆมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรเทาความไม่สบาย ทำให้ความรู้สึกทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ดีขึ้น รวมไปถึงความรู้สึกทางจิตใจด้วย อีกทั้งยังไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต การนวดเป็นวิธีการรักษาสุขภาพพื้นฐานในการบรรเทาอาการเจ็บป่วยของมนุษย์ ซึ่งเป็นวิธีที่ปลอดภัยและได้ผล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) **การนวดแผนไทย** เป็นการนวดเพื่อตรวจประเมิน การวินิจฉัย การบำบัด การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยวิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ การดัด การประคบ การอบ หรือวิธีการอื่นตามศิลปะการนวดไทย หรือตามพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะประกาศกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2544

วิธีการนวดแผนไทย

การนวด การใช้น้ำหนักกดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย น้ำหนักที่กดจะทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืดคลาย การนวดไทยเน้นมักจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด

การบีบ เป็นการใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในลักษณะ 2 แแรงกดเข้าหากัน

การคลึง การใช้น้ำหนัก กดคลึง เป็นการกระจายน้ำหนักกดบนส่วนนั้น การคลึงให้ผลในการคลายใช้กับบริเวณที่ไวต่อการสัมผัส เช่น กระดูก ข้อต่อ

การถู การใช้น้ำหนักถู เพื่อทำให้ผิวหนังเกิดการยืดขยายรูขุมขนเปิด อาจใช้ร่วมกับยาหม่องหรือน้ำมันเพื่อให้ตัวยาสัมผัสได้ดี

การกลิ้ง การใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่องไปตลอดอวัยวะ ทั้งยังเป็นการยืดกล้ามเนื้ออีกด้วย

การหมุน การใช้น้ำหนักหมุนส่วนที่เคลื่อนไหวได้คือ ข้อต่อ เพื่อให้พังผืด เส้นเอ็นรอบๆข้อต่อยืดการเคลื่อนไหวดีขึ้น

การบิด จะมีลักษณะคล้ายกับการหมุน

การดัด การใช้น้ำหนักยืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืดให้ยืดกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย

การทุบ การใช้น้ำหนักทุบ ตบ สับ ลงบนกล้ามเนื้อให้ทั่ว

การเขย่า การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ เพื่อกระจายความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว

2) **การนวดเพื่อสุขภาพ** เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความเมื่อยล้า ความเครียด ด้วยวิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ การตัด การประคบ การอบ หรือโดยวิธีการอื่นใดตามศาสตร์และศิลปะของการนวดเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ต้องไม่มีสถานที่อาบน้ำโดยมีผู้ให้บริการซึ่งวิธีการนวดก็จะคล้ายคลึงกับนวดแผนไทย

วิธีการนวดเพื่อสุขภาพ

ท่านวด ท่านวดนั้นทั้งผู้ถูกนวดและผู้นวดจะอยู่ในท่าที่เหมาะสม ผ่อนคลายไม่เกร็ง บผู้ถูกนวดก็ควรเป็นท่านอนหงายหรือนอนตะแคงศีรษะ 90 ทั้งสองฝ่าย ซึ่งท่าที่เหมาะสมสำหรับองศา (ขาลำงที่ติดกับพื้นเหยียดตรง ส่วนขาบนงอเข่า เอวสันเท้าชิดเข่าของขาลำง) ครวนนอนบนพุกที่ไม่นุ่มและแข็งเกินไป นอนหมอนหมอนที่มีความสูงพอเหมาะให้หัวอยู่ในระดับเดียวกับกระดูกสันหลัง สำหรับท่านั่งนิยมใช้ท่านั่งขัดสมาธิ

การวางมือและนิ้ว ผู้นวดควรวางนิ้ว ณ ตำแหน่งที่จะนวด เหยียดแขนตรงทั้งที่ข้อมือและข้อศอก แขนตั้ง หน้าตรง องศาได้) เพื่อลงน้ำหนักไปตามแขนสู่นิ้วหัวแม่มือ เพื่อให้การนวดเข้า) ในบางท่าอาจใช้หัวแม่มือกด บางท่าอาจใช้อุ้งมือหรือสันมือกด หรือบางท่าใช้ปลายนิ้วมือทั้ง 4 ตรงจุดกด หรือบางคราวอาจใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันเพื่อเพิ่มแรงกด ซึ่งลักษณะการวางมือก็ต้องขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่ต้องการนวดให้เหมาะสมกับท่านวดและลักษณะการวางมือ

ขนาดของแรงที่ใช้ ขนาดของแรงที่ใช้ขนาดควรเริ่มใช้แรงเบา ๆ แล้วค่อยตามลำดับให้ใช้หลักการแต่งรสมือ และพิจารณาจากอายุและสุขภาพเพิ่มขึ้นของผู้ถูกนวด ในลักษณะการกดอาศัยการแต่งรสมือ คือ หนึ่ง เน้น นิ่ง

- **หนึ่ง** เป็นการลงน้ำหนักเบา เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้ออู้อืดไม่เกร็งรับการนวด
- **เน้น** ลงน้ำหนักเพิ่มขึ้นบนตำแหน่งที่ต้องการกด
- **นิ่ง** กดนิ่งพร้อมกำหนดลมหายใจสั้นยาวตามต้องการ

และโดยมากการลงน้ำหนักมือที่กดในแต่ละรอบจะเริ่มด้วย น้ำหนักเบา น้ำหนักปานกลาง และน้ำหนักมากตามลำดับ

ระยะเวลาที่ใช้ ผู้นวดจะต้องกำหนดการนวดหรือการกดแต่ละจุดเป็นคาบหรือระยะเวลาในการกด แบ่งเป็น คาบน้อย หมายถึง ระยะเวลาในการกดโดยการกำหนดลมหายใจระยะสั้นของผู้นวด และคาบใหญ่ หมายถึง ระยะเวลาในการกดโดยกำหนดลมหายใจระยะยาวของผู้นวด การใช้คาบน้อยและคาบใหญ่ เพื่อความเหมาะสมของการนวดแต่ละจุด

ตำแหน่งนวด ตำแหน่งจุดนวดถือว่ามีความสำคัญต้องสอดคล้องกับกายวิภาคศาสตร์ของร่างกายมนุษย์อาจเป็นตำแหน่งที่กล้ามเนื้อ ร่องกล้ามเนื้อ ตามแนวหลอดเลือด แนวเส้นประสาทหรือตามข้อต่อ

มารยาทในขณะทำการนวด

- 1) เวลานวดให้ห่างห่างจากผู้ถูกนวดพอสมควร ไม่ควรคร่อมตัวผู้ถูกนวด
- 2) ขณะนวดไม่ควรก้มหน้าจะทำให้หายใจรดผู้ถูกนวด
- 3) ขณะนวดควรระมัดระวังในการพูด และไม่ควรรับประทานอาหารขณะทำการนวด
- 4) ไม่ควรนวดให้ผู้ถูกนวดที่ไม่สบายหรือเป็นไข้
- 5) ไม่ควรนวดผู้ป่วยที่เพิ่งรับประทานอาหารเช้าไม่ถึง 30 นาที

การนวดของดุสิตนวดแผนไทยนั้นเป็นการผสมผสานระหว่างการนวดแผนไทยและการนวดเพื่อสุขภาพ มุ่งเน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพทั้งสุขภาพทางกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์ทำให้มีการไหลเวียนของเลือดไปทั่วร่างกาย ยืดเส้นเอ็นที่ตึงให้หย่อนลง ทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดจากอริยาบถในการทำงานประจำวันผ่อนคลายลง ทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น รักษาความยืดหยุ่นของข้อต่อไม่ให้ติดขัด ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายกาย สบายใจ ลดความเครียด และทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส กระฉับกระเฉง ดังนั้นการนวดจึงเหมือนยาอายุวัฒนะ ซึ่งทำให้สุขภาพสมบูรณ์ในทางตรง และเป็นผลให้อายุยืนยาวในทางอ้อม เนื่องจากปราศจากโรคภัยไข้เจ็บนั่นเอง

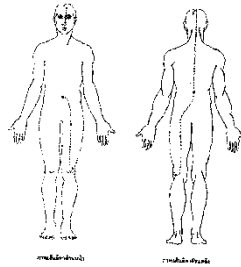
การนวดนั้นจะนวดตามแนวเส้นประธาน **เส้นประธาน** หมายถึงแนวหลักในการขับเคลื่อนธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย มีทั้งหมด 10 แนว ทุกแนวมีจุดเริ่มต้นบริเวณรอบๆสะดือ แล้วแยกไปตามส่วนต่างๆของร่างกายไปสิ้นสุดที่อวัยวะต่างๆ

ลักษณะและคุณลักษณะเส้นประธานสิบ

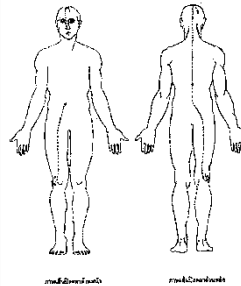
- ❖ เป็นเส้นขอยู่บริเวณท้องรอบสะดือ
- ❖ อยู่ลึกลงไปใต้อกกล้ามเนื้อ บริเวณท้อง ประมาณ 2 นิ้ว แล้วแต่ความหนาของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- ❖ เส้นเส้นขดกระหวัด กระจายอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- ❖ เส้นแต่ละเส้นเส้นไปตามแนวของแต่ละเส้นอย่างมีระเบียบ
- ❖ เส้นแต่ละเส้นมีแนวเส้นร่วมของแต่ละเส้นกระจายอยู่ทั่วร่างกาย
- ❖ เส้นร่วมของเส้นประธานสิบ มีส่วน ที่เกี่ยวข้องรหวัดกัน
- ❖ เส้นประธานสิบแต่ละเส้น มีคุณลักษณะ เป็นเส้นที่สำคัญ กั้ระบบอวัยวะภายในร่างกาย ตามแต่ส่วนสัมพันธ์ของแต่ละเส้น
- ❖ เส้นประธานสิบแต่ละเส้น มีคุณลักษณะ เป็นเส้นประจำธาตุของร่างกาย (ใช้เพื่อการกदनวด บำบัด อากาศและอาการของลมบางอาการ โดยต้องใช้หลักการวินิจฉัย ธาตุสมมุฐาน คือวินิจฉัยจากอาการ และสมมุติฐานหนึ่ง)
- ❖ เส้นประธานสิบแต่ละเส้น มีลมเส้นอยู่ประจำเส้น
- ❖ เส้นประธานสิบเป็นเส้นประจำฤดูกาล

ทางเดินทั้ง 10 ของเส้นประธาน

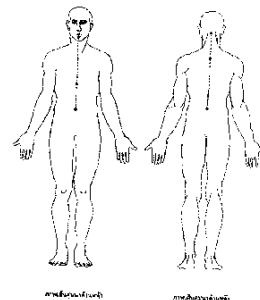
1. **เส้นอิทา** จุดเริ่มต้นอยู่ห่างจากสะดือ ไปทางซ้ายมือประมาณ 2 นิ้วมือ แล่นลงไปหัวเข่า และลงไปต้นขาเบื้องซ้ายด้านหน้า จนถึงเหนือหัวเข่า แล้วอ้อมไปทางซ้าย จดกึ่งกลางต้นขาด้านหลัง แล่นขึ้นบน ผ่านกึ่งกลางแก้มก้น ไปข้างกระดูกสันหลัง ขึ้นไปข้างกระดูกสันคอ กระหวัด ขึ้นไปบนศีรษะลง ที่หน้าผาก ไปข้างสันจมูก มาประจำอยู่ที่ข้างจมูกซ้าย



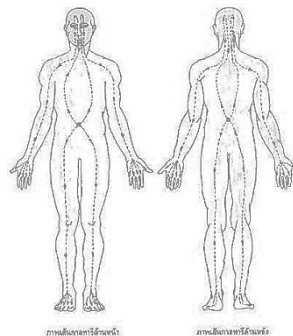
2. **เส้นปิงคลา** จุดเริ่มต้น อยู่ห่างจากสะดือ ไปทางขวาประมาณ 2 นิ้วมือ แล่นลงไปหัวเข่า และลงไปต้นขาเบื้องขวา ด้านหน้า จนถึงเหนือหัวเข่า แล้วอ้อมไปทางขวา จดกึ่งกลางต้นขาด้านหลัง แล่นขึ้นบนผ่านกึ่งกลางแก้มก้น ไปข้างกระดูกสันหลัง ขึ้นไปข้างกระดูกสันคอ กระหวัดขึ้นไปบนศีรษะ ลงมาที่หน้าผาก ไปข้างสันจมูก มาประจำอยู่ที่จมูกข้างขวา

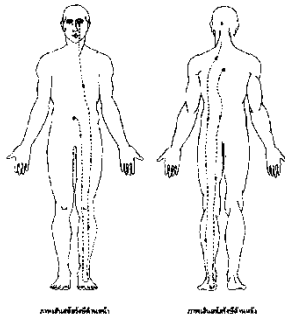


3. **เส้นสุมนา** จุดเริ่มต้นอยู่ที่กึ่งกลางท้องเหนือสะดือ 2 นิ้ว แล่นขึ้นไปในทรวงอก ถึงลำคอ ไปสิ้นสุดที่โคนลิ้น เรียกว่า รากเส้นลิ้น ลมประจำเรียกว่า ลมชีวहाสตมภ์

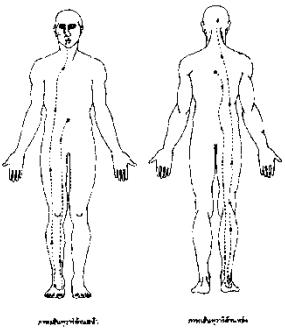


4. **เส้นกาลธารี(กาละธารี, กาละทารี)** มีจุดเริ่มต้นที่กึ่งกลางท้อง แล้วแตกเป็น 4 เส้น สองเส้นบนเหนือสะดือ 1 นิ้ว แล่นผ่านราวมมทั้งสองข้าง ถึงข้อมือทั้งสองข้าง แล้วเลยไปที่นิ้วมือทั้งสอง 2 เส้นล่างใต้สะดือ 1 นิ้ว แล่นไปที่ขาทั้งสอง ถึงข้อเท้าทั้งสองข้าง แล้วเลยไปที่นิ้วเท้าทั้งสอง

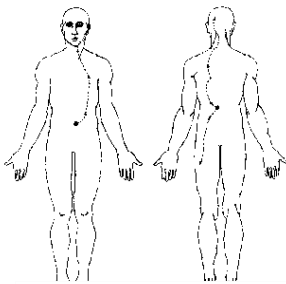




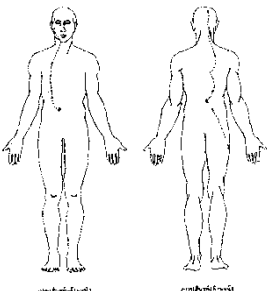
5. **เส้นสหัสรังษี** จุดเริ่มต้นอยู่ต่ำกว่าสะดือ ประมาณ 2 นิ้วมือ แล่นลงไปต้นขาด้านใน ลงไปตามหน้าแข้ง ด้านใน จนจดปลายเท้า ข้างซ้ายด้านใน และกระหวัด กลับมาทางหน้าแข้งด้านนอก ขึ้นไปต้นขา และกระหวัด กลับมาทางต้นขา โกลัสะโพก ขึ้นไปตามชายโครง ซ้าย ด้านหน้า ผ่านหัวนม ไปใต้คางซ้าย ขึ้นไปยังไตซ้ายต้นขาซ้าย



6. **เส้นทวารี (ทวารี,ตาขวา)**จุดเริ่มต้นที่กึ่งกลาง ท้องจากสะดือ มาทางขวามือ 3 นิ้ว แล่นไปที่ขาขวาด้าน ในถึงฝ่าเท้า แล่นผ่านโคนนิ้วเท้าทั้งห้า แล้ววกกลับมาสัน หน้าแข้งขวา แล่นผ่านรายนมขวา รอดไหปลาร้า รอด ขากรรไกร ไปสุดที่ได้ตาขวา เรียกว่า เส้นรอกตาขวา

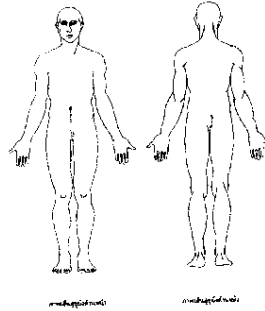


7. **เส้นจันทฐุสัง หรือลาวูสัง** จุดเริ่มต้นที่ กึ่งกลางท้องจากสะดือมาทางซ้าย 4 นิ้ว แล่นผ่านรายนม ซ้าย รอดไหปลาร้า รอดขากรรไกร ไปสุดที่หูขวา เรียกว่า เส้นรอกหูซ้าย

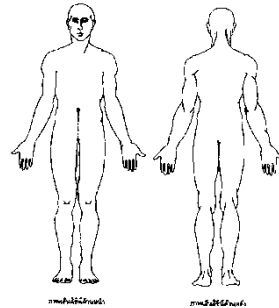


8. **เส้นรุข่า หรืออูรังกะ (รูทัง)** จุดเริ่มต้นที่ กึ่งกลางท้อง จากสะดือมาทางขวามือ 4 นิ้ว แล่นผ่านรายนม ขวา รอดไหปลาร้า รอดขากรรไกร ไปสุดที่หูขวา เรียกว่า เส้นรอกหูขวา

9. เส้นสุขุมัง หรือ นันทะกะหวัด จุดเริ่มต้นที่
กึ่งกลางท้องใต้สะดือ 3 นิ้ว เวลากดเยื้องซ้ายเล็กน้อย
แล่นไปที่ทวารหนัก



10. เส้นสิขินี หรือ คิขณะที่กึ่งกลางท้องใต้
สะดือ 3 นิ้ว เวลากดเยื้องขวาเล็กน้อย แล่นไปที่ ทวารเบา



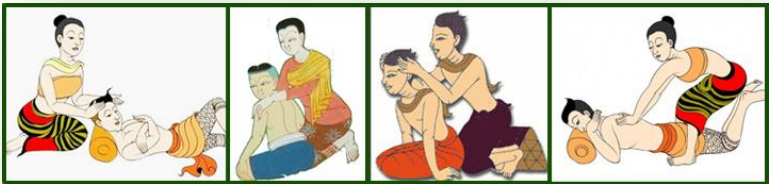
นอกจากนี้ ยังพบจาก การบันทึกของการแพทย์แผนโบราณ นอกจากเส้นประธาน
สิบแล้ว ยังมีเส้นอื่นๆ อีกที่ กระจาย อยู่ในร่างกายถึง 72,000 เส้น ตัวอย่างเช่น มีแนวแล่น
ของเส้น ที่อยู่ท้อง ใกล้ สะเอวข้างละ 3 เส้น แต่ละเส้นมีอาการและอาการของลม ที่เกี่ยวกับ
อาการ ของบริเวณ หลังอยู่ หลายอาการ เส้น 3 เส้นนี้คือ เส้น เส้นสันทฆาต, เส้นปัตตฆาต,
และเส้นรัตตฆาต

เส้นสันทฆาต แนวของเส้น อยู่ทั้งด้านซ้าย และด้านขวา ของบริเวณท้อง ใกล้สะเอว
เส้นสันทฆาต ห่างจากสะดือ 4 นิ้ว เส้นปัตตฆาต ตำแหน่งต่ำ จากเส้น สันทฆาต อีก 1 นิ้ว ต่าง
กับสันทฆาต คือ จะค่อนข้างมาทางด้านสะเอวขึ้นไปที่บ้าน ลงมาด้านหน้า กลับมาที่ท้อง
เหมือนเดิม เส้นรัตตฆาต แนวแล่นของเส้นรัตตฆาต แล่นลงมา ใกล้กับแนวแล่นของเส้นสันทฆาต
และปัตตฆาต แต่ เมื่อขึ้นไปในตะโพกแล้ว แนวแล่นของเส้นนี้ จะแล่นผ่าน ริมข้อกระดูกตะโพก
ด้านใน ขึ้นไปที่สะเอว และ เลยขึ้นไป อยู่ในบริเวณ ชายโครงเลยไปที่บริเวณรักแร้ด้านใน

ประเภทของการนวด

มีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติ มาจากประเทศอินเดีย โดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำ การนวดเข้ามาพร้อมกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ ปรากฏหลักฐานชัดเจนจากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันการนวดไทยแบ่งเป็น 2 สาย คือ *สายราชสำนัก* และ *สายเชลยศักดิ์*

1. **การนวดแบบราชสำนัก** เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้น ผู้ใหญ่ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือ เท่านั้นและท่าที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อยผู้ที่เชี่ยวชาญทาง วิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมี ตำแหน่ง
2. **การนวดแบบเชลยศักดิ์** เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่นๆ เช่น เข่า ศอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากการนวด แบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว



ข้อแตกต่างระหว่างการนวดแบบราชสำนักและการนวดแบบเชลยศักดิ์

การนวดแบบราชสำนัก	การนวดแบบเชลยศักดิ์
<p>การนวดแบบราชสำนัก ผู้นวดต้องมีกีริยามารยาทเรียบร้อยมาก สำรวมมาก</p>	<p>การนวดแบบทั่วไป (นวดเชลยศักดิ์) นวดด้วยความสุภาพเยี่ยงสามัญชนทั่วไป มีความเป็นกันเอง</p>
<p>การนวดแบบราชสำนัก จะเริ่มนวดตั้งแต่ใต้เข่าลงมาหาข้อเท้า หรือ จากต้นขาลงมาถึงเท้ายกเว้นจำเป็นจริง ๆ จึงเริ่มนวดตั้งแต่หลังเท้าขึ้นไป</p>	<p>การนวดแบบทั่วไป (นวดเชลยศักดิ์) เริ่มนวดที่ฝ่าเท้าขึ้นไปหาลำตัว</p>
<p>การนวดแบบราชสำนัก จะใช้เฉพาะมือนิ้วหัวแม่มือและปลายนิ้วใน การนวดเท่านั้น และไม่ใช้การนวดคลึงแขน จะต้องเหยียดตรงเสมอเพื่อนำหนักจะได้ลงที่ หัวแม่มือ</p>	<p>หมอนวดแบบทั่วไป (นวดเชลยศักดิ์) มิได้คำนึงถึงท่าทางของแขนว่าจะตรงหรืออ</p>
<p>การนวดแบบราชสำนัก ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่ง นอนหงายหรือนอนตะแคง ขณะรับการนวดแต่ไม่ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำเลย</p>	<p>นวดแบบทั่วไป (นวดเชลยศักดิ์) มีการให้ผู้ป่วยนอนคว่ำด้วยและนอนหงาย ด้วย</p>
<p>การนวดแบบราชสำนัก จะไม่ใช้การตืดหรือการงอข้อ หลัง หรือส่วน ใดของร่างกาย ด้วยกำลังแรงจะไม่มี การนวด โดยใช้เข่า ข้อศอก</p>	<p>การนวดแบบทั่วไป (นวดเชลยศักดิ์) ไม่เว้นการปฏิบัติดังกล่าว และอาจมีหมอนวด 2 คน ช่วยกันนวดผู้ป่วยคนเดียว</p>
<p>การหมอนวดแบบราชสำนัก ต้องการให้เกิดผลต่ออวัยวะและเนื้อเยื่อที่อยู่ ลึก ๆ โดยการเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต เพิ่มการทำงานของเส้นประสาท ผู้นวดต้องม ีความรู้ทางกายวิภาคศาสตร์ และต้องมีความ เชี่ยวชาญในการนวดสูงมาก ๆ</p>	<p>การนวดแบบทั่วไป (นวดเชลยศักดิ์) หวังผลโดยตรงจากการกดเป็นส่วนใหญ่และ การนวดคลึงเป็นครั้งคราว หากความรู้ไม่ดี พออาจเกิดอันตรายได้ เช่น การหลุดของข้อ ต่อกระดูก การเขี้ยวซ้ำของกล้ามเนื้อหรือ เส้นเลือดฝอยแตกได้</p>

การนวดแผนไทยของคู่มือแผนไทยนั้นเป็นการนวดแบบราชสำนัก ซึ่งมีอุปกรณ์ และวิธีการนวด ดังต่อไปนี้

การทำสปาหน้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กะละมังใส่น้ำอุ่น 2 ใบ
2. ฟองน้ำ 2 ชิ้น
3. สำลี
4. ที่คาดผม
5. ผ้ากันเปื้อน 2 ผืน
6. ผ้าขนหนูผืนเล็ก



เครื่องสำอางค์สำหรับใช้นวดหน้า

1. โลชั่นทำความสะอาดเครื่องสำอางค์บริเวณปาก เปลือกตา และโลชั่นทำความสะอาดเครื่องสำอางค์
2. ครีมโฟมล้างหน้า
3. เจลสครับ
4. ครีมนวดหน้า
5. โคลนพอกหน้า
6. โลชั่นปรับสภาพผิวหน้า
7. มอยเจอร์ไรส์เซอร์บำรุงผิวหน้า



ขั้นตอนการนวด

1. เตรียมกะละมังใส่น้ำอุ่น 2 ใบ ฟองน้ำสำหรับเช็ดหน้า 2 ชิ้น
2. เชิญลูกค้าเข้าไปนั่งที่เก้าอี้สำหรับนวดหน้า ปรับเอนลงตามที่ถูกคำต้องการ จัดทำให้เหมาะสม ใช้ที่คาดผมเก็บผมลูกค้าให้เรียบร้อย
3. หยดโลชั่นทำความสะอาดเครื่องสำอางค์บริเวณปากและเปลือกตาลงบนสำลีเช็ดบริเวณเปลือกตาและริมฝีปาก เสร็จแล้วใช้ฟองน้ำชุบน้ำอุ่นเช็ดเพื่อล้างออก
4. ต้มโลชั่นทำความสะอาดเครื่องสำอางค์ลงบนใบหน้า 5 จุด คือ หน้าผาก จมูกแก้ม ทั้งสองข้าง และคาง นวดวนให้ทั่วใบหน้าแล้วเช็ดออกด้วยฟองน้ำชุบน้ำอุ่น
5. บีบครีมล้างหน้าลงบนฝ่ามือ หยดน้ำ ตีให้เกิดฟองลูบให้ทั่วใบหน้า แล้วนวดวนเบาๆ ประมาณ 5 นาที เพื่อขจัดสิ่งสกปรกบนผิวหน้า ให้ผิวสะอาดหมดจดและสดชื่น หลังจากนั้นใช้ฟองน้ำชุบน้ำอุ่นเช็ดออก

6. ทาเจลสครับซึ่งมีส่วนผสมของเม็ดบีด ลงบนหน้า ชัดเบาๆโดยใช้นิ้วและน้ำเป็นระยะ ขณะขัดเพื่อไม่ให้เกิดความฟืดและบาดผิวและเพื่อขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมออกจาก ผิวหน้า เน้นบริเวณใต้คาง แก้มและจมูก เพื่อขจัดสิวเสี้ยน แล้วเช็ดออกด้วยสำลีชุบน้ำอุ่น
7. ทาโคลนพอกหน้าให้ทั่วใบหน้า ยกเว้นบริเวณขอบตาและปาก เพื่อให้หน้ามีความชุ่มชื้นนุ่มนวล พอกทิ้งไว้ 10-15 นาที หลังจากนั้นเช็ดออกด้วยฟองน้ำชุบน้ำอุ่น
8. ใช้ผ้าอุ่นๆประคบบริเวณใต้คางและหน้าผาก ให้ปลายนิ้วมือเคาะเบาๆให้ทั่วใบหน้า หลังจากนั้นกดจุดผ่อนคลายโดยใช้นิ้วกลางกดที่ขมับ นิ้วชี้กดที่ใต้ตา และ นิ้วหัวแม่มือกดที่หัวคิ้ว กดเบาๆสักครู่
9. หลังจากนั้นแต่ัมครีมขนาดหน้าลงบนใบหน้า 5 จุด คือ หน้าผาก จมูก แก้มทั้งสองข้าง และคาง นวดจากคางขึ้นไปจนถึงโหนกแก้ม จากโหนกแก้มไปจนถึงขมับ ส่วนบริเวณรอบดวงตานวดวนแบบทวนเข็มนาฬิกา เพื่อยกกระชับใบหน้าประมาณ 15 - 20 นาที แล้วเช็ดออกด้วยฟองน้ำชุบน้ำอุ่น หลังจากนั้นใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กชุบน้ำเย็น ประคบเพื่อปิดรูขุมขน
10. ทาโลชั่นปรับสภาพผิวหน้าให้ทั่วใบหน้า เพื่อผิวหน้ากระจ่างใส
11. หลังจากนั้นทามอยเจอร์ไรส์เซอร์บำรุงผิวหน้าให้ทั่วใบหน้า เพื่อคืนความชุ่มชื้น
12. นวดศีรษะ คอ บ่า ไหล่ เพื่อผ่อนคลายอีกประมาณ 10 นาที เสร็จแล้วเชิญลูกค้านั่งรอที่มิน่าสุมุนไพร

การนวดตัว/นวดตัวน้ำมัน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กะละมังใส่น้ำอุ่น 1 ใบ
2. ผ้าห่มผืนใหญ่
3. ยาหม่องหรือน้ำมัน

ขั้นตอนการนวด

1. ใ้ลูกค้าถอดรองเท้า ถูงเท้า เพื่อเตรียมล้างเท้า
2. นำกะละมังที่ใส่น้ำอุ่นแล้วมาเตรียมล้างเท้าลูกค้า ลูกค้าวางเท้าลงในกะละมังน้ำอุ่น ล้างเท้าจนสะอาด เช็ดให้แห้ง
3. เชิญลูกค้าเปลี่ยนชุด โดยเป็นชุดสำหรับการนวด เชิญลูกค้าไปนอนที่เตียงสำหรับ นวดตัว สอบถามลูกค้าว่าต้องการให้นวดเน้นส่วนไหนเป็นพิเศษหรือไม่ หากมีใน ส่วนนั้นอาจจะใช้น้ำมันหรือยาหม่องทาด้วย เพื่อให้การนวดมีความลื่นไหลไม่ฟืด และนวดเน้นส่วนนั้นๆได้ดีขึ้น หากไม่มีก็เริ่มการนวดตามขั้นตอน โดยให้ลูกค้านอน

- หายใจเริ่มนวดจากขาซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดไล่ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปจนถึงต้นขาด้านหลัง แล้วนวดไล่ลงจากต้นขาด้านหลังมาถึงปลายเท้า
4. เปลี่ยนเป็นต้นขาด้านนอก โดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดไล่ตั้งแต่ฝ่าเท้าตามแนวกระดูกหน้าแข้งขึ้นไปจนถึงต้นขาด้านนอก แล้วนวดไล่ลงจากต้นขาด้านนอกมาถึงปลายเท้า เสร็จแล้วเปลี่ยนมานวดขาข้างขวา ทำเช่นเดียวกัน
 5. หลังจากนั้นขึ้นมานวดแขน โดยเริ่มจากด้านในแขนข้างซ้าย ตามแนวนิ้วหัวแม่มือ โดยกดไล่ตั้งแต่ปลายแขนขึ้นมาถึงต้นแขน แล้วนวดไล่ลง แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือนวดคลึงหลังมือ และนวดฝ่ามือ
 6. เปลี่ยนเป็นแขนด้านนอก โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดตามแนวนิ้วกลาง นวดไล่ตั้งแต่ปลายแขนไปจนถึงต้นแขน แล้วนวดไล่ลง หลังจากนั้นนวดไล่ตามแนวนิ้วนางตั้งแต่ปลายแขนไปถึงต้นแขนแล้วนวดไล่ลงเช่นกัน เสร็จแล้วเปลี่ยนมานวดแขนข้างขวา ทำเช่นเดียวกัน
 7. หลังจากนั้นให้ลูกค่านอนตะแคงที่ละข้าง พับขาด้านหลังบนทำมุม 90 องศา ขาด้านล่างเหยียดออก เริ่มนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดบริเวณสะบัก ยกแขนเพื่อนวดบริเวณขอบสะบัก แล้วไล่นวดไปแขนท่อนบน หลังจากนั้นนวดตามแนวกระดูกสันหลังไล่ไปจนถึงต้นคอ เสร็จแล้วให้ลูกค่าเปลี่ยนตะแคงอีกข้างหนึ่ง
 8. ให้ลูกค่านอนคว่ำ นวดขาด้านหลังที่ละข้าง เริ่มจากข้างซ้าย นวดไล่ตั้งแต่บริเวณข้อเท้า กดเน้นบริเวณด้านข้างของกล้ามเนื้อสะโพกใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณก้นย้อย
 9. ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างนวดหลังทั้งสองข้าง แล้วใช้หัวแม่มือกดไล่ตามแนวกระดูกไปจนถึงต้นคออีกครั้ง
 10. นวดศีรษะ คอ บ่า ไหล่ เพื่อผ่อนคลายอีกประมาณ 10 นาที เสร็จแล้วเชิญลูกค่านั่งรดตม้น้ำสมุนไพร



การนวด คอ บ่า ไหล่

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กะละมังใส่น้ำอุ่น 1 ใบ
2. ผ้าห่มผืนใหญ่

ขั้นตอนการนวด

1. เชิญลูกค้าเข้าไปนั่งที่เก้าอี้นวด พร้อมทั้งห่มผ้าให้ลูกค้า
2. เริ่มนวดจากบริเวณบ่า โดยเริ่มจากข้างซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างไล่ขึ้นไปจนถึงลำคอ แล้วกดไล่ลง นวดขึ้นลงซ้ำๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว เมื่อเสร็จแล้วเปลี่ยนมานวดบ่าข้างขวา ทำเช่นเดียวกัน
3. นวดท้ายทอย โดยเริ่มจากท้ายทอยข้างซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือกดไล่ลงไปจนถึงบริเวณปีกสะบัก นวดขึ้นลงซ้ำๆ เมื่อเสร็จแล้วเปลี่ยนมานวดข้างขวา ทำเช่นเดียวกัน
4. นวดบริเวณปีกสะบักไล่ลงไปจนถึงปลายนิ้วมือ โดยเริ่มจากข้างซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดนวดไล่ไปจนถึงบริเวณข้อมือ และใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ นวดนิ้วมือทุกนิ้ว เมื่อเสร็จแล้วเปลี่ยนมานวดข้างขวา ทำเช่นเดียวกัน
5. หลังจากนั้นนวดศรีษะ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดคลึงเป็นวงกลมทั้งข้างซ้ายและขวา ไล่ตั้งแต่บริเวณท้ายทอยไปจนถึงหน้าผาก
6. ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างขวา อีกมือประคองศรีษะ นวดตรงกึ่งกลางศรีษะ ไล่ตั้งแต่บริเวณท้ายทอยไปจนถึงหน้าผาก
7. เสร็จแล้วนวดบริเวณขมับ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางบริเวณกลางหน้าผากนวดคลึงไปทางขมับ แล้วไปหยุดนวดคลึงบริเวณขมับ ทำพร้อมกันทั้งสองข้าง
8. เชิญลูกค้านั่งรอตม้น้ำสมุนไพร



การนวดสลายไขมัน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กะละมังใส่น้ำอุ่น 1 ใบ
2. ครีมสลายไขมัน
3. ผ้าขนหนูผืนใหญ่ 1 ผืน
4. ผ้าขนหนูผืนเล็ก 1 ผืน
5. กางเกงในผ้า 1 ตัว



ขั้นตอนการนวด

1. ให้ลูกค้าถอดรองเท้า ถังเท้า เพื่อเตรียมล้างเท้า
2. นำกะละมังที่ใส่น้ำอุ่นแล้วมาเตรียมล้างเท้าลูกค้า ลูกค้าวางเท้าลงในกะละมังน้ำอุ่น ล้างเท้าจนสะอาด เช็ดให้แห้ง
3. เชิญลูกค้าเปลี่ยนชุด เปลี่ยนกางเกงในเป็นกางเกงในผ้าที่ใช้แล้วทิ้ง ซึ่งการนวดสลายไขมันจะต้องถอดเสื้อผ้าออกทั้งหมด หลังจากนั้นเชิญลูกค้าไปที่เตียงสำหรับนวด
4. บริเวณที่จะนวดสลายไขมันมี 3 ที่ คือ บริเวณท้องซึ่งรวมไปถึงสะโพกและหลัง บริเวณต้นแขนด้านหลังและสะบัก บริเวณต้นขาทั้งด้านหน้าและด้านหลัง
5. นวดบริเวณท้อง ทาครีมสลายไขมันลงบนหน้าท้อง สะโพกและหลัง ทำมือเป็นรูปถ้วยแล้วลูบไปทางด้านเดียวกัน โดยลูบโดยตั้งแต่บริเวณสะโพกเข้ามาถึงหน้าท้อง แล้วบิดเป็นมัดข้าวต้ม หลังจากนั้นลูบลงไปอีกด้านหนึ่งแล้วทำเช่นเดียวกัน ส่วนบริเวณรอบสะดือใช้ปลายนิ้วชี้ถึงนิ้วก้อยนวดวนหลังจากนั้นให้ลูกค้านอนคว่ำใช้มือลูบตามแนวสะโพกจากด้านข้างแล้วมัดข้าวต้ม โดยลูบลงเพียงอย่างเดียว
6. นวดบริเวณต้นแขนด้านหลังและสะบัก ทาครีมสลายไขมันลงบนต้นแขนและสะบัก ทำมือเป็นรูปถ้วยแล้วลูบตั้งแต่ต้นแขนด้านหลังไปจนถึงสะบัก แล้วบิดเป็นมัดข้าวต้ม ทำแขนข้างซ้ายก่อนแล้วจึงสลับเป็นแขนข้างขวา ทำเช่นเดียวกัน
7. นวดบริเวณต้นขา ทาครีมสลายไขมันบนต้นขาและสะโพก ใช้ฝ่ามือลูบบริเวณก้นย้อยสะโพก และต้นขา เสร็จแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือรีดเส้น และโยกลงเพียงอย่างเดียว
8. หลังจากนั้นเชิญให้ลูกค้าไปเปลี่ยนเสื้อผ้า และรอตีมน้ำสมุนไพร

การสครับน้ำมัน/นํ้านม

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กะละมังใส่นํ้าอุ่น 1 ใบ
2. ผ้าสำหรับเช็ดครีมสครับ 1 ผืน
3. ผ้าขนหนูผืนใหญ่ 1 ผืน
4. ผ้าขนหนูผืนเล็ก 1 ผืน
5. กางเกงในผ้า 1 ตัว
6. หมวกคลุมผม 1 ใบ
7. ครีมสครับ 1 ถ้วย
8. น้ำมัน/นํ้านม 1 ถ้วย



ขั้นตอนการนวด

1. ให้ลูกค้าถอดรองเท้า ถูเท้า เพื่อเตรียมล้างเท้า
2. นำกะละมังที่ใส่นํ้าอุ่นแล้วมาเตรียมล้างเท้าลูกค้า ลูกค้าวางเท้าลงในกะละมังนํ้าอุ่น ล้างเท้าจนสะอาด เช็ดให้แห้ง
3. เชิญลูกค้าเปลี่ยนชุด เปลี่ยนกางเกงในเป็นกางเกงในผ้าที่ใช้แล้วทิ้ง ซึ่งการนวดสครับจะต้องถอดเสื้อผ้าออกทั้งหมด หลังจากนั้นเชิญลูกค้าไปที่เตียงสำหรับนวด
4. เช็ดตัวลูกค้าด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นเพื่อเปิดรูขุมขน ให้ลูกค้านอนคว่ำ ใช้ผ้าขนหนูผืนใหญ่คลุมบริเวณที่ไม่ได้ทำการสครับไว้ ทาครีมสครับให้ทั่วหลังและต้นขาด้านหลัง แล้วใช้มือขัดวนไล่ไปเรื่อยๆจากหลังลงไปถึงต้นขาทั้งสองข้าง ประมาณ 30 นาที
5. ให้ลูกค้านอนหงาย โดยใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กปิดหน้าอกลูกค้า ทาครีมสครับที่ต้นขาด้านหน้าทั้งสองข้าง ใช้มือขัดวนเรื่อยๆ หลังจากนั้นทาครีมสครับที่แขนและหน้าท้อง ขัดวนเช่นกัน ประมาณ 30 นาที
6. ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดสครับออก จนสะอาดหลังจากนั้นจะเป็นขั้นตอนการนวดด้วยน้ำมันหรือนํ้านม โดยให้ลูกค้านอนคว่ำ ทาน้ำมัน/นํ้านม เริ่มที่ขาข้างซ้ายแล้วนวดรีดเส้นขึ้นมาถึงต้นขา นวดขึ้นลงด้วยน้ำหนักเบาๆสม่ำเสมอเพื่อผ่อนคลาย เสร็จแล้วเปิดผ้าที่คลุมหลังออก ทาน้ำมัน/นํ้านมที่หลังแล้วนวดรีดเส้น ตั้งแต่สะโพกจนถึงต้นคอด้วยน้ำหนักเบาๆสม่ำเสมอ
7. ให้ลูกค้าลุกขึ้นนั่ง แล้วนวดศรีษะ คอ บ่า ไหล่ เพื่อผ่อนคลายอีกประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นเชิญให้ลูกค้าไปเปลี่ยนเสื้อผ้า และรดตม้มนํ้าสมุนไพร

การนวดโรมา

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กะละมังใส่น้ำอุ่น 1 ใบ
2. น้ำมันหอมระเหย (น้ำมันโรมา)
3. ผ้าขนหนูผืนใหญ่ 1 ผืน
4. ผ้าขนหนูผืนเล็ก 1 ผืน
5. กางเกงในผ้า 1 ตัว
6. หมวกคลุมผม 1 ใบ



ขั้นตอนการนวด

1. ให้ลูกค้าเลือกกลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ชื่นชอบ มีด้วยกันหลายกลิ่น ซึ่งแต่ละกลิ่นก็จะมีสรรพคุณแตกต่างกันออกไป
 - น้ำมันหอมระเหยกลิ่นลิลาวดีสรรพคุณ ทำให้ภายในสงบ กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
 - น้ำมันหอมระเหยกลิ่นกุหลาบสรรพคุณ บรรเทาอาการวิตกกังวล ช่วยให้จิตใจสงบ ทำให้นอนหลับสบาย ลดอาการวูบวาบในวัยหมดประจำเดือน ลดอาการหงุดหงิดก่อนมีรอบเดือน ปลดปล่อยความกดดัน บรรเทาอาการตาบวมเมื่อยล้า ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น
 - น้ำมันหอมระเหยกลิ่นลาเวนเดอร์สรรพคุณ คลายความตึงเครียด ลดอาการอ่อนเพลียต่อต้านอาการซึมเศร้า ช่วยให้หลับสบาย ฆ่าเชื้อโรค รักษาพิษจากแมลงกัดต่อย ปวดศีรษะ ไมเกรน ลดความดันโลหิต บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดอาการบวม ลดจุดต่างด้า ลดริ้วรอยในผิวหนัง ปรับสภาพผิว ช่วยให้ผิวกระชับ ขจัดเซลล์ไสต์
 - น้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะลิสรรพคุณ คลายความตึงเครียด บรรเทาอาการซึมเศร้า ขจัดความรู้สึกไม่มั่นคง ลดอาการวูบวาบในวัยหมดประจำเดือน ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว
 - น้ำมันหอมระเหยกลิ่นจำปี สรรพคุณช่วยให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลายและสร้างสมาธิ
 - น้ำมันหอมระเหยกลิ่นราชาวดี สรรพคุณ ให้กลิ่นหอมสดชื่น ผ่อนคลายฆ่าเชื้อโรคเมื่อลูกค้าเลือกกลิ่นน้ำมันหอมระเหยได้แล้วให้ลูกค้าถอดรองเท้า ถูงเท้า เพื่อเตรียม

ล้างเท้า

2. นำกะละมังที่ใส่น้ำอุ่นแล้วมาเตรียมล้างเท้าลูกค้า ลูกค้าวางเท้าลงในกะละมังน้ำอุ่นล้างเท้าจนสะอาด เช็ดให้แห้ง

3. เชิญลูกค้าเปลี่ยนชุด เปลี่ยนกางเกงในเป็นกางเกงในผ้าที่ใช้แล้วทิ้ง หลังจากนั้นเชิญลูกค้าไปที่เตียงสำหรับนวด ให้ลูกค้านอนคว่ำหน้า
4. นำขวดน้ำมันหอมระเหยซึ่งจะแช่ในน้ำร้อนก่อนนำมานวด หลังจากนั้นเริ่มนวด เริ่มจากขาข้างซ้าย โคลมน้ำมันหอมระเหยด้วยมือทั้งสองข้าง ลูกบ่นขาข้างซ้ายพร้อมๆ กันจากปลายขาไปจนถึงต้นขา แล้วลูบลง ทำซ้ำ 2 - 3 ครั้ง
5. นวดสลับมือซ้ายและขวา โดยใช้ฝ่ามือกดคลึง เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลงน้ำหนักมือแบบนุ่มนวล ริดเส้นด้วยท่อนแขน ทำนี้จะใช้ในกรณีที่ลูกค้ามีความตึงของกล้ามเนื้อมาก เสร็จแล้วทำท่าบิดขั้วตัมบิดขึ้นลงตั้งแต่ข้อเท้าไปถึงต้นขา หลังจากนั้นเปลี่ยนมาเป็นขาข้างขวา ทำเช่นเดียวกัน
6. นวดหลัง โคลมน้ำมันหอมระเหยเป็นรูปเลขแปดบนแผ่นหลัง ใช้ฝ่ามือ นวดสลับมือซ้ายและขวาตามแนวกระดูกสันหลังโดยทำฝั่งข้างซ้ายก่อน ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง แล้วจึงสลับไปนวดหลังฝั่งขวา ทำเช่นเดียวกัน
7. ใช้ท่อนแขน ริดเส้นหลัง โดยประสานมือทั้งสองข้างไว้แล้วใช้ท่อนแขนกดเบาๆตามแนวกระดูกสันหลัง
8. ใช้นิ้วหัวแม่มือ นวดบริเวณบ่าและสะบักข้างซ้าย แล้วสลับมาเป็นข้างขวา
9. ขึ้นนั่งบนเตียง คร่อมบนตัวลูกค้า แต่ไม่นั่งทับและไม่ถูกตัวลูกค้า ใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดไปตามแนวกระดูกสันหลัง
10. ใช้ฝ่ามือ นวดไล่จากเอวไปถึงบ่า แล้วนวดไล่ลงไปยังต้นแขนทั้งสองข้างพร้อมๆกัน เสร็จแล้วนวดตึงไล่จากต้นแขนกลับไปเอว ทำซ้ำ 2 - 3 ครั้ง
11. ลงจากตัวลูกค้า แล้วให้ลูกค้านอนหงาย โคลมน้ำมันหอมระเหยที่แขนของลูกค้า เริ่มจากข้างซ้ายก่อน นวดสลับมือซ้ายขวา แล้วริบเส้นแขนเบาๆ ทำซ้ำ 2 - 3 ครั้ง เสร็จแล้วเปลี่ยนเป็นแขนข้างขวา โดยทำเช่นเดียวกัน
12. นวดขาด้านหน้า เริ่มจากข้างซ้าย โคลมน้ำมันหอมระเหยลงบนหน้าแข้ง ใช้มือทั้งสองข้างลูบขึ้นลง ใช้ข้อศอก ริดเบาๆตามแนวกระดูกหน้าแข้ง ขาส่วนบนใช้ฝ่ามือกดนวดไล่เส้นด้านข้างสลับมือซ้ายขวา ทำขึ้นลง 2 - 3 ครั้ง เสร็จแล้วเปลี่ยนเป็นขาข้างขวา ทำเช่นเดียวกัน
13. หลังจากนั้นเปิดผ้าคลุมบริเวณท้องออก นวดท้อง โดยโคลมน้ำมันหอมระเหยบนหน้าท้อง ใช้ฝ่ามือ นวดวนตามเข็มนาฬิกา แล้วกดเบาๆจากปลายซี่โครง นวดกดผ่านสะดือไปยังปลายกระดูกซี่โครงอีกข้าง ทำสลับไปมาซ้ำ 2 - 3 ครั้ง

การนวดหน้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กะละมังใส่น้ำอุ่น 2 ใบ
2. ฟองน้ำ 2 ชิ้น
3. สำลี
4. ที่คาดผม
5. ผ้ากันเปื้อน 2 ผืน
6. ผ้าขนหนูผืนเล็ก



เครื่องสำอางค์สำหรับใช้นวดหน้า

1. โลชั่นทำความสะอาดเครื่องสำอางค์
2. ครีมขัดหน้า
3. ครีมนวดหน้า
4. สครับขัดหน้า
5. โคลนพอกหน้า
6. สเปรย์น้ำแร่
7. โลชั่นนํ้านม



ขั้นตอนการนวด

1. เตรียมกะละมังใส่น้ำอุ่น 2 ใบ ฟองน้ำสำหรับเช็ดหน้า 2 ชิ้น
2. เชิญลูกค้าเข้าไปนั่งที่เก้าอี้สำหรับนวดหน้า ปรับเบาะลงตามที่ถูกคำต้องการ จัดท่าให้เหมาะสม ใช้ที่คาดผมเก็บผมลูกค้าให้เรียบร้อย
3. เริ่มเช็ดเครื่องสำอางค์ โดยแต้ม โลชั่นทำความสะอาดเครื่องสำอางค์บนใบหน้า 5 จุด คือ หน้าผาก จมูก แก้มทั้งสองข้าง และคาง นวดวนให้ทั่วใบหน้าแล้วเช็ดออกด้วยสำลีชุบน้ำอุ่นก่อน และเช็ดด้วยฟองน้ำชุบน้ำอุ่นอีก 1 รอบ
4. นำสครับขัดหน้าแต้มที่ผบนหน้า 5 จุดเช่นกัน นวดวนให้ทั่วใบหน้าเพื่อขจัดสิ่งสกปรกและเซลล์ผิวเก่า กัดจุดคลายกล่อมเนื้อใบหน้า แล้วใช้ฟองน้ำชุบน้ำอุ่นเช็ดออก
5. นำโคลนพอกหน้าทาให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ 15-20 นาที เพื่อปรับสภาพผิวหน้าให้สะอาด สดชื่น นุ่มนวล หลังจากนั้นเช็ดออกด้วยฟองน้ำชุบน้ำอุ่น แล้วใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กชุบน้ำเย็นประคบเพื่อปิดรูขุมขน
6. นำสเปรย์น้ำแร่ฉีดให้ทั่วใบหน้าเพื่อคืนความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหน้า แล้วจากนั้นทาโลชั่นนํ้านมให้ความสดชื่นให้ทั่วใบหน้าหลังจากนั้นนวดสรีระ คอ บ่า ไหล่ 10 นาที เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย เชิญลูกค้านั่งรถมินิวานสุมไพร

การสครับตัว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กะละมังใส่น้ำอุ่น 1 ใบ
2. ผ้าขนหนูผืนใหญ่ 1 ผืน
3. ผ้าขนหนูผืนเล็ก 1 ผืน
4. กางเกงในผ้า 1 ตัว
5. หมวกคลุมผม 1 ใบ
6. ครีมนครีบบ 1 ถ้วย



ขั้นตอนการนวด

1. ให้ลูกค้าถอดรองเท้า ถุงเท้า เพื่อเตรียมล้างเท้า
2. นำกะละมังที่ใส่น้ำอุ่นแล้วมาเตรียมล้างเท้าลูกค้า ลูกค้าย่างเท้าลงในกะละมังน้ำอุ่น ล้างเท้าจนสะอาด เช็ดให้แห้ง
3. เชิญลูกค้าเปลี่ยนชุด โดยเป็นชุด เปลี่ยนกางเกงในเป็นกางเกงในผ้าที่ใช้แล้วทิ้ง โดยการสครับตัวจะต้องถอดเสื้อผ้าออกทั้งหมด หากลูกค้าเป็นผู้หญิงจะต้องใส่หมวกคลุมผมด้วย
4. ให้ลูกค้านอนคว่ำหน้าลง ใช้ผ้าขนหนูผืนใหญ่คลุมตัว
5. เตรียมครีมนครีบบ กะละมังใส่น้ำอุ่น และผ้าขนหนูผืนเล็กไว้สำหรับเช็ดตัว
6. เริ่มทำการสครับโดยเริ่มจากขาข้างซ้าย เปิดผ้าขนหนูขึ้นไปถึงต้นขา ทาครีมนครีบบที่บริเวณเท้าและขาข้างซ้าย ใช้หัวแม่มือขัดวนเป็นวงกลมตั้งแต่ปลายเท้าไปจนถึงต้นขาหลัง เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิว ขัดจนครีมนครีบบแห้งแล้วเช็ดด้วยน้ำอุ่น
7. เปลี่ยนมาเป็นเท้าและขาข้างขวา ทาครีมนครีบบที่บริเวณเท้าและขา ใช้หัวแม่มือขัดวนเป็นวงกลมตั้งแต่ปลายเท้าไปจนถึงต้นขาหลัง ขัดจนครีมนครีบบแห้งแล้วเช็ดด้วยน้ำอุ่นเช่นกัน
8. เมื่อทำการสครับบริเวณเท้าและขาทั้งสองข้างแล้ว ต่อไปคือการสครับบริเวณหลัง โดยเปิดผ้าคลุมบริเวณหลังออก แล้วคลุมตั้งแต่ก้นลงไปจนถึงขา เริ่มทาครีมนครีบบให้ทั่วแผ่นหลังใช้ฝ่ามือและนิ้วมือขัดวนเป็นวงกลมไล่ขึ้นไป ตั้งแต่หลังส่วนล่างขึ้นมาถึงต้นคอ ขัดจนครีมนครีบบแห้งแล้วเช็ดออกด้วยน้ำอุ่น
9. เมื่อทำการสครับบริเวณหลังเสร็จแล้ว ต่อไปคือการสครับแขน โดยทาครีมนครีบบบริเวณต้นแขนด้านข้างซ้ายก่อน ขัดวนเป็นวงกลมไปเรื่อยๆตั้งแต่บริเวณข้อศอกจนถึงหัวไหล่ ขัดจนครีมนครีบบแห้งแล้วเช็ดออกด้วยน้ำอุ่น

10. เปลี่ยนมาเป็นต้นแขนข้างขวา ทาครีมสครับแล้วใช้หัวแม่มือขัดวนเป็นวงกลมตั้งแต่ข้อศอกจนถึงหัวไหล่ ขัดจนครีมสครับแห้งแล้วเช็ดด้วยน้ำอุ่นเช่นกัน
11. ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นเช็ดทั้งตัวให้สะอาดอีกครั้ง หลังจากนั้นให้ลูกค้านอนหงาย แล้วสอบถามว่าต้องการนวดหน้าท้องและหน้าอกหรือไม่
12. หากลูกค้าไม่ต้องการให้ทำการสครับเฉพาะขาและแขน โดยใช้ผ้าขนหนูผืนใหญ่คลุมบริเวณหน้าอกและลำตัวไว้ ขั้นตอนการสครับทำเช่นเดียวกับการนอนคว่ำ แต่บริเวณแขนให้ขัดตั้งแต่ปลายแขนจนถึงหัวไหล่
13. หากลูกค้าต้องการ ให้ทำการสครับหน้าท้องและหน้าอก โดยทาครีมสครับทั่วบริเวณหน้าท้องและหน้าอก ขัดวนด้วยฝ่ามือให้ทั่วจนครีมสครับแห้งแล้วเช็ดออกด้วยน้ำอุ่นเช่นกัน ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นเช็ดทั้งตัวให้สะอาดอีกครั้ง
14. เมื่อเช็ดตัวจนสะอาดแล้วนำผ้าขนหนูผืนใหญ่คลุมทั้งตัว เว้นช่วงคอ บ่า ไหล่ ไขว่ นวดศีรษะ คอ บ่า ไหล่ เพื่อผ่อนคลายอีกประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นเชิญให้ลูกค้าไปเปลี่ยนเสื้อผ้า และรดดื่มน้ำสมุนไพร



การนวดฝ่าเท้า



อุปกรณ์ที่ใช้

1. กะละมังใส่น้ำอุ่น 1 ใบ
2. ผ้าขนหนูสำหรับเช็ดเท้า 1 ผืน
3. ครีมนวดเท้า
4. แอลกอฮอล์ และสำลี
5. แป้งฝุ่น

ขั้นตอนการนวด

1. ให้ลูกค้าถอดรองเท้า ถูเท้า เพื่อเตรียมล้างเท้า
2. นำกะละมังที่ใส่น้ำอุ่นแล้วมาเตรียมล้างเท้าลูกค้า ลูกค้ายวางเท้าลงในกะละมังน้ำอุ่น ล้างเท้าจนสะอาด เช็ดให้แห้ง
3. เชิญลูกค้าเข้าไปนั่งที่เก้าอี้สำหรับนวดฝ่าเท้า ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดเพื่อทำความสะอาดเท้าให้ทั่วอีกครั้งหนึ่ง
4. ทาครีมลงบนเท้า ใช้มือลูบครีมให้ทั่วฝ่าเท้าและหลังเท้า
5. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดให้ทั่วฝ่าเท้า เริ่มจากเท้าซ้าย โดยนวดด้วยแรงที่สม่ำเสมอจากสันเท้าไล่ไปจนถึงปลายเท้า นวดขึ้นลงหลายๆ ครั้ง
6. ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างนวดไล่บริเวณร่องกระดูกเท้าไปจนถึงบริเวณซอกนิ้วเท้าทุกนิ้ว



7. หลังจากนั้นนวดคลึงบริเวณหลังเท้า ตั้งแต่ข้อเท้าไปจนถึงปลายเท้า นวดขึ้นลงหลายๆครั้ง
8. ต่อไปเป็นการนวดนิ้วเท้า โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ค่อยๆนวดวนที่นิ้วเท้าแต่ละนิ้วจนครบทุกนิ้ว หลังจากนั้นจับนิ้วเท้าทีละนิ้ว ดึงอย่างรวดเร็ว อาจได้ยินเสียงกระดูกถลอกได้ ทำซ้ำจนครบทุกนิ้ว
9. จากนั้นกดจุดใต้ฝ่าเท้า โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงกลางฝ่าเท้า นิ้วที่เหลืออ้อมไปจับหลังเท้าเอาไว้ ค่อย ๆ ออกแรงกดจุดไปตรงจุดดังกล่าว จุดกดต่างๆจะสามารถรักษาและบรรเทาอาการของโรคต่างๆได้ เช่น
 - **โรคไข้หวัด** การนวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถบรรเทาอาการของโรคไข้หวัดได้ โดยจะเกี่ยวข้องกับจุดของจมูกและปอด และจุดนี้จะอยู่บริเวณส่วนเว้าข้างนิ้วหัวแม่มือเท้าของเท้าทั้งสองข้าง
 - **โรคไต** สามารถบรรเทาอาการของโรคไตได้ โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณตำแหน่งสองส่วนสามของฝ่าเท้าไปทางสันเท้าและอยู่ในแนวระหว่างนิ้วกลางและนิ้วชี้ของเท้าทั้งสองข้าง
 - **โรคภูมิแพ้** สามารถบรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับต่อมไต เพราะต่อมนี้จะผลิตสารที่ป้องกันอาการภูมิแพ้ และจุดนี้จะอยู่ตรงกลางท้องนิ้วหัวแม่มือเท้าทั้งสองข้าง
 - **โรคตับพิการ** สามารถช่วยบริหารตับและทำให้อาการตับพิการดีขึ้นได้ โดยจุดบนเท้าที่มีความเกี่ยวข้องกับตับจะอยู่ประมาณ 1 ส่วน 3 ของเท้าจากปลายเท้าและอยู่ในแนวนิ้วนางของเท้าทั้งสองข้าง
 - **โรคบิด** สามารถบรรเทาอาการได้ โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณใต้นิ้วชี้ของเท้าทั้งสองข้าง
 - **โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ** สามารถรักษาได้ โดยจุดนี้อยู่บริเวณรอยโค้งบนฝ่าเท้าตรงริมเท้าด้านในของเท้าทั้งสองข้าง
 - **โรคหูตึง** สามารถบรรเทาอาการได้ โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณโคนนิ้วนางและนิ้วก้อยของเท้าทั้งสองข้าง
 - **โรคความดันโลหิตต่ำ** สามารถบรรเทาอาการได้โดยจะมีจุดกดที่เกี่ยวกับไต และจุดนี้จะอยู่บริเวณกึ่งกลางเท้าของเท้าทั้งสองข้าง
 - **โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ** สามารถบรรเทาอาการเกร็งและอาการตีบตันของหัวใจได้ โดยจุดบนเท้าที่มีความเกี่ยวข้องกับหัวใจจะอยู่บริเวณเนินนูนบนฝ่าเท้าบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือเท้าของเท้าทั้งสองข้าง
 - **โรคปอด** สามารถบรรเทาอาการและป้องกันโรคที่เกี่ยวกับปอดได้ โดยจุดบนเท้าที่มีความเกี่ยวข้องกับปอดจะอยู่บริเวณใต้ตาตุ่มและหลังข้อเท้าของเท้าทั้งสองข้าง

- **โรคเกี่ยวกับระบบหัวใจไหลเวียนเลือด** จุดบนเท้าจะอยู่ที่นิ้วกลางถือว่ามีความสำคัญอย่างมากนิ้วหนึ่ง เพราะนิ้วนางส่งผลต่อหัวใจโดยตรง โดยเฉพาะโรคหัวใจและเห็นบวมการนวดและกดจุดบนนิ้วกลางจะสามารถบรรเทาอาการและรักษาให้หายได้
- **โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี** จุดบนเท้าที่สามารถนวดและกดจุดเพื่อรักษาและบรรเทาอาการเกี่ยวกับถุงน้ำดีได้จะอยู่ที่นิ้วนาง หากผู้ที่เป็โรคบิด โรคกรดสืดวงทวาร บางท่านจะมีอาการนิ้วนางจะอ่อนแรง เนื่องจากนิ้วนางมีความสัมพันธ์กับถุงน้ำดีโดยตรง
- **โรคนิ้วในไต** สามารถบรรเทาอาการนิ้วในไตได้ โดยจุดนวดที่จะช่วยลดอาการได้ก็คือนิ้วก้อยเท้า
- **โรคมือเท้าเย็น** สามารถรักษาอาการได้ โดยจะทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆโดยเฉพาะมือและเท้าได้อย่างปกติ โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณกลางฝ่าเท้าแนวเดียวกับนิ้วนางของเท้าทั้งสองข้าง
- **โรคต่อมทอนซิลอักเสบ** สามารถรักษาอาการได้ทำให้การอักเสบลดลง โดยการนวดกดจุด 2 จุด ซึ่งจะอยู่บริเวณเนินนูนโคนนิ้วเท้า และบริเวณหลังเท้าตรงตำแหน่งระหว่างโคนนิ้วหัวแม่เท้ากับโคนนิ้วชี้ของเท้าทั้งสองข้าง
- **โรคตับอักเสบ** ถือเป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ยาก อย่างไรก็ตามการนวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถบรรเทาอาการลงได้ โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณที่นูนใต้โคนนิ้วหัวแม่เท้าของเท้าทั้งสองข้าง ซึ่งจะส่งผลต่อตับและถุงน้ำดี
- **โรคกระเพาะอาหาร** ความผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดกับกระเพาะอาหาร ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ที่มักจะเป็นกันบ่อย ๆ หรืออาการอย่างรุนแรงของผู้ป่วยเป็นโรคกระเพาะ โรคกระเพาะอาหารอักเสบและความผิดปกติต่าง ๆ ของกระเพาะอาหาร สามารถบรรเทาและรักษาได้โดยการนวดกดจุดฝ่าเท้า จุดนี้จะอยู่บริเวณนิ้วชี้ของเท้าทั้งสองข้าง และหากทำการนวดคลึงเป็นประจำ จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อกระเพาะอาหารให้แข็งแรง ทำงานเป็นปกติและจะส่งผลที่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย
- **โรคไมเกรน** การนวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถรักษาอาการได้ โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณปลายนิ้วหัวแม่เท้าของเท้าทั้งสองข้าง หากปวดข้างไหนก็ให้นวดเท้าข้างนั้น
- **โรคหอบหืด** การนวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถป้องกันโรคหอบหืดและบรรเทาอาการได้ โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณกลางฝ่าเท้าในแนวนิ้วชี้กับนิ้วนางของเท้าทั้งสองข้าง ซึ่งเกี่ยวข้องกับปอดและไต

- **อาการท้องผูกและโรคริดสีดวงทวาร** อาการท้องผูกเมื่อเกิดบ่อยครั้ง อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นโรคริดสีดวงทวาร การนวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถรักษาอาการท้องผูกได้ โดยมีจุดกด 2 จุด ซึ่งจะอยู่บริเวณแนวนิ้วหัวแม่มือ เหนือกลางฝ่าเท้าเล็กน้อย และใต้กลางฝ่าเท้าเล็กน้อย ของเท้าทั้งสองข้าง

จากนั้นนวดคลึงสักครู่แล้วจึงค่อยเปลี่ยนไปกดจุดอื่นต่อไป แต่ละจุดออกแรงกดค้างไว้ประมาณ 10 วินาที

10. ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดวนบริเวณรอบข้อเท้า รวมไปถึงบริเวณตาตุ่มและเอ็นร้อยหวาย นวดไล่ไปจนถึงบริเวณน่อง นวดขึ้นลงหลายๆครั้ง
11. เสริมแล้วขัดเท้าและน่องด้วยผ้าสะอาด หลังจากนั้นใช้แปรงฟู่ทาให้ทั่วเท้าและน่อง
12. สลับมาเป็นเท้าข้างขวา ขั้นตอนการนวดเช่นเดียวกับข้างซ้าย
13. นวดศรีษะ คอ บ่า ไหล่ เพื่อผ่อนคลายอีกประมาณ 10 นาที เสริมแล้วเชิญลูกค้านั่งรถตีมน้ำสมุนไพร

ประโยชน์ของการนวด

- 1) ระบบการไหลเวียนของโลหิต เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตทำให้เลือดและน้ำเหลืองถูกขับออกจากบริเวณนั้นช่วยลดอาการบวม และมีเลือดและน้ำเหลืองใหม่มาแทน ระบบไหลเวียนจึงทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- 2) ระบบกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น ลดอาการเมื่อยล้า ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนลง ผ่อนคลายความเกร็ง ลดอาการบวมและบรรเทา ความเจ็บปวดบรรเทาอาการขัดยอก ช่วยจัดของเสียที่คั่งค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น โดยทำให้น้ำเยื่อส่วนนั้นแข็งแรงและยึดเกาะติดกันแน่น ช่วยลดสาเหตุของการฟองตัวหนาขึ้นของบาดแผล ในรายที่มีพังผืดเกิดภายในกล้ามเนื้อ การนวดจะทำให้พังผืดอ่อนตัวลง ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้นอาการเจ็บปวดจะลดลง
- 3) ผิวหนัง ทำให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้ผิวหนังเต่งตึง การคลึงในรายที่มีแผลเป็น ช่วยให้เลือดไปเลี้ยง บริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้แผลเป็นอ่อนตัวลงหรือเล็กลง
- 4) ระบบทางเดินอาหาร เพิ่มความตึงของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นระบบ
- 5) ทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉง ลดความวิตกกังวลและความเครียด

โรคและอาการที่ห้ามนวด

- 1) ผู้ที่มีไข้สูง การนวดจะทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี การแผ่ความร้อนในร่างกายก็จะสูงขึ้นด้วย ทำให้คนเป็นไข้ยิ่งตัวร้อนขึ้น เกิดอาการเพลีย ไม่มีแรง
- 2) ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ เพราะการนวดอาจจะทำให้เกิดอาการช็อคได้
- 3) ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง คือ ความดัน systolic สูงกว่าหรือเท่ากับ 160 mmHg และ/หรือ diastolic 100 mmHg เพราะการนวดจะทำให้ระบบเลือดไหลเวียนดีขึ้น เมื่อการไหลเวียนเลือดดีขึ้นก็จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นตามไปด้วย
- 4) ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานที่ยังควบคุมอาการให้เป็นปกติไม่ได้ เพราะการนวดอาจจะทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้อช้ำและอาการชาจะหายยาก
- 5) ผู้ที่เป็นโรคผิวหนัง มีแผลเปิดเรื้อรัง และโรคติดต่อระยะแพร่เชื้อ เพราะการนวดจะทำให้โรคผิวหนังมีการแพร่กระจายเชื้อ
- 6) ที่เป็นโรคมะเร็ง เพราะการนวดทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตไหลเวียนดีขึ้น ซึ่งจะทำให้มะเร็งเชื้อมะเร็งแพร่กระจายในกระแสเลือดได้
- 7) ผู้ที่มีแผลอักเสบ เพราะการนวดจะทำให้แผลเกิดอาการอักเสบเพิ่มขึ้นและอาจจะมีอาการติดเชื้อได้
- 8) ผู้เป็นโรคกระดูกพรุนรุนแรง เพราะการนวดจะทำให้กระดูกมีความเสียหายหรือแตกหักได้

ข้อควรระวัง

1. ผู้ที่มีปัญหาหมีลิ้มเลือดในหลอดเลือด โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานมาเป็นเวลานาน มีไขมัน ในเส้นเลือดสูง อาจจะมีผนังหลอดเลือดที่ขรุขระทำให้เกล็ดเลือดไปเกาะและจับตัวกลายเป็นลิ้มเลือดได้ ซึ่งพบบ่อยบริเวณกล้ามเนื้อน่อง ทำให้มีอาการปวดและบวมแดง หากนวดแล้วลิ้มเลือดหลุด มักจะเข้าไปอุดตันเส้นเลือดที่ปอดและเป็นอันตรายต่อชีวิตกล้ามเนื้อหัวใจและหายใจ
2. ผู้ที่มีภาวะลิ้มเลือดอักเสบและอุดตันด้วยลิ้มเลือด
3. หากความดันโลหิตสูงและเส้นเลือดแดงที่ท้องเป็นกระเปาะ ไม่ควรกดท้อง เพราะเสี่ยงต่อการทำให้หลอดเลือดแดงใหญ่ที่ท้องปริจนมีอันตรายถึงเสียชีวิตได้
4. ผู้เป็นโรค Multiple myeloma ทำให้กระดูกมีความเปราะบางคล้ายโรคกระดูกพรุน
5. ผู้มีเนื้องอกที่กระดูก หรือมีการติดเชื้อในกระดูก เพราะจะทำให้บริเวณนั้นกระดูกหักง่าย
6. เป็นโรคทางระบบประสาทโดยเฉพาะไขสันหลังที่ยังมีอาการชั้ตเงิน และแย่งลงเรื่อยๆ
7. มีเนื้องอกที่ไขสันหลัง
8. เส้นประสาทไขสันหลังถูกกดทับจากสาเหตุต่างๆ เช่น หมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท ช่องกระดูกสันหลังตีบแคบ กระดูกสันหลังเคลื่อน กระดูกสันหลังหักยุบตัว เป็นต้น เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายซ้ำซ้อนหนักขึ้นไปได้
9. ผู้ที่มีภาวะหลอดเลือดแดงใหญ่ในช่องท้องโป่งพอง
10. โรคเลือดชนิดฮีโมฟีเลีย
11. ผู้ที่มีภาวะผิดปกติในการแข็งตัวของเลือด เพราะอาจทำให้เลือดออกได้ฉิวหนังเป็นจ้ำ หรือเป็นก้อนเลือดในกล้ามเนื้อได้
12. เป็นไข้พิษ ไข้กาฬ เช่น อีสุกอีใส งูสวัด
13. ผู้สูงอายุที่ต้องการนวดแผนไทย ควรจะให้ผู้นวดลดระดับน้ำหนักมือลงมากพอสมควร เพราะผู้สูงอายุจะมีร่างกายที่เปราะบาง กระดูกบาง หากกดแรงๆก็ทำให้กระดูกหักได้เช่นกัน
14. ผู้ที่ไม่เคยนวดแผนไทยมาก่อน หรือนวดครั้งแรกๆ กล้ามเนื้ออาจจะเกร็งไม่ผ่อนคลายขณะถูกนวด จึงมักเกิดอาการปวดขมกกล้ามเนื้อ ซึ่งจะหายภายใน 2 – 3 วัน หลังจากนั้นจะกลับรู้สึกสบายหายปวดเมื่อย แต่ถ้าอาการยังมีมากควรจะไปปรึกษาแพทย์
15. หากจะนวดท้อง ควรรับประทานอาหารมาแล้วไม่ต่ำกว่า 30 นาที
16. ไม่นวดอย่างรุนแรงหรือนานเกินไป โดยเฉพาะบริเวณที่ไม่ค่อยมีกล้ามเนื้อ เช่น หน้าหู ไกล่กระดูกไหปลาร้า รักแร้ เพราะอาจเกิดการอักเสบ ฟกช้ำได้

17. ผู้ที่มีภาวะข้อหลวมหรือเคลื่อน เช่น ผู้ป่วยไขข้อรูมาตอยด์ ผู้ที่มีกระดูกสันหลังเคลื่อน ไหล่หลวม ควรหลีกเลี่ยงการดัด และบีบนวดบริเวณนั้น บริเวณใกล้เคียงสามารถนวดได้ แต่ต้องให้ความระมัดระวัง
18. หากบาดเจ็บกระดูกหัก และกระดูกยังไม่ติดสนิท ไม่ควรนวดเพราะความแข็งแรงอาจจะยังไม่เพียงพอ
19. ผู้ที่ใส่อวัยวะเทียมบริเวณข้อต่อควรหลีกเลี่ยงการนวดที่รุนแรง หรือผู้ที่ใส่อวัยวะเทียมหลังผ่าตัดกระดูก
20. สตรีตั้งครรภ์ไม่ควรนวดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 3 เดือนแรก เพราะเด็กในครรภ์ยังอยู่ในภาวะที่อ่อนแอ แต่หากมีอาการปวดหลังในช่วงที่เลย 3 เดือนแรก ก็สามารถนวดได้ แต่ด้วยความระมัดระวัง และไม่ควรรนวดบริเวณหน้าท้อง ควรนอนตะแคงนวดท่ามนอนคว่ำ
21. ควรรนวดอย่างเบาเมื่อบริเวณศรีษะ กระหม่อม ทัดดอกไม้ (temporal bone) และใบหน้าเพราะมีหลอดเลือดและเส้นประสาทอยู่มาก ไม่ควรดัดหรือดึงที่คอ เพราะอาจทำให้กระดูกเคลื่อนกดทับเส้นประสาท จนกลายเป็นอัมพาตได้
22. ไม่ควรดัดหลังอย่างรุนแรง อาจทำให้มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ ซึ่งหากมีเส้นประสาทอยู่ใกล้จะได้รับอันตรายไม่นวดบริเวณต่อมไทรอยด์ และไหปลาร้า
23. บริเวณแขน ไหล่ ที่สามารถขยับได้มาก ไม่ควรให้หนักแรง เพราะอาจทำให้หัวไหล่หลุดได้
24. บริเวณรักแร้จะมีต่อมน้ำเหลือง เส้นเลือด เส้นประสาทมาก หากมีอาการเสียวแปลบลงแขน ต้องหยุดทันที
25. การเปิดปิดประตูลมไม่ควรกดนานกว่า 45 วินาที และอย่าใช้แรงกดมากเกินไป เพราะอาจทำให้หลอดเลือดซ้ำอักเสบ รวมทั้งเกิดอาการชาได้ เนื่องจากเส้นประสาทขาดเลือดไปเลี้ยงนานเกินไป
26. ผู้ที่มีอาการปวดมาก บวม แดงร้อนของข้อ ให้หลีกเลี่ยงจนกว่าอาการจะทุเลาก่อน เพราะมันอักเสบอยู่แล้ว ถ้านวดจะทำให้อักเสบมากขึ้น
27. สตรีที่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน ไม่ควรรนวดเพราะจะทำให้เลือดลมผิดปกติ หรือเกิดการอักเสบบริเวณท้องได้
28. ผู้ที่มีบาดแผลเปิด หรือบริเวณที่แผลเริ่มที่จะปิด
29. หากทานยาแก้ปวดมาก่อนทำการนวด จะทำให้กล้ามเนื้อชา นวดแล้วไม่เห็นผล
30. หากนวดเพื่อรักษาอาการปวดก็ไม่ควรรนวดทุกวัน เพื่อให้กล้ามเนื้อได้พักบ้าง อาจจะนวดวันเว้นวัน และเมื่ออาการทุเลาลงก็ค่อยๆ ที่ช่วงห่างขึ้น จนอาการหายจึงหยุดนวด

ภาพห้องนวดและอุปกรณ์ต่างๆ ของ ดุสิตนวดแผนไทย



ห้องนวดตัว



ห้องนวดน้ำมัน



ห้องนวดเท้า

อุปกรณ์ต่างๆ



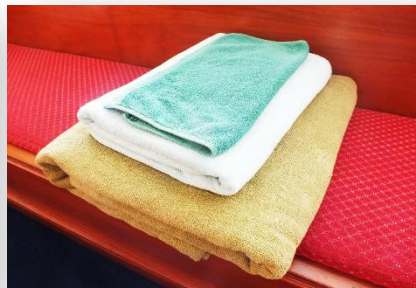
น้ำมัน



น้ำมันหอมระเหยกลิ่นต่าง ๆ



ชุดสำหรับใส่นวด



ผ้าขนหนูขนาดต่าง ๆ



หมวกคลุมผมและกางเกงในกระดาษ



ผ้าเย็น



ชุดเครื่องสำอางค์สำหรับนวดหน้า



ชุดเครื่องสำอางค์สำหรับสปาหน้า



ชุดอุปกรณ์นวดฝ่าเท้า



ครีมสครับและน้ำมัน



กะละมังน้ำอุ่นและฟองน้ำล้างหน้า



กะละมังน้ำอุ่นและฟองน้ำล้างเท้า

เอกสารอ้างอิง

- อนันต์ชัย มหาศรีอริยวงศ์. คู่มือแพทย์แผนไทย (สาขาหัตถศาสตร์) หลักการฝึกหัดนวดจับเส้น ตัดกายบำบัด ขั้นพื้นฐาน. ชินอักษรการพิมพ์. 2543
- มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนาศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย. คู่มืออบรมการนวดไทย แบบเคลยศักดิ์. โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์จำกัด. 2548
- มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา(มสพ.). ตำราการนวดไทยเล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ. 2548
- มานพ ประภาชานนท์. นวดไทยสัมผัสบำบัดเพื่อสุขภาพ. สำนักพิมพ์มติชน, พิมพ์ครั้งที่ 2549
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คู่มือฝึกอบรมสปาไทยเพื่อสุขภาพ. กระทรวงสาธารณสุข. 2551
- สวิจิตตทคอม. วิธีนวดฝ่าเท้าด้วยตนเอง. แหล่งที่มา : <http://sawakit.com/page12.html>. 17 กันยายน 2559
- สมุนไพรดอทคอม. ทฤษฎีเส้นประธานสิบ. แหล่งที่มา : <http://www.samunpri.com>. สืบค้น 18 กันยายน 2559
- ไทยเฮอร์เบิลไลน์นิ่งไซด์. หน่วยที่ 2 บูรณาการหลักการนวดแผนไทยเพื่อบำบัด. แหล่งที่มา : <https://be7herb.wordpress.com>. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2559

ชื่อเรื่อง : สวนดุสิต นวดแผนไทย
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โดย : สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

จำนวนหน้า : 42 หน้า

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ธันวาคม 2559

จำนวนจัดพิมพ์ : 500 เล่ม

ราคา : 99.- บาท

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย : สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

พิมพ์ที่ : บริษัท กราฟฟิต สเปซ จำกัด
171/3 ซ.ภาวนา ลาดพร้าว 41 เขตห้วยขวาง
แขวงสามเสนนอก กรุงเทพมหานคร 10310
โทร. 0-2541-9652
โทรสาร. 0-2512-4167

ISBN : 978 – 616 - 286– 004 - 1



มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

SUAN DUSIT UNIVERSITY

295 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300 โทร 0 2244 5000