

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการแพทย์ไทย
หมอนวดแผนโบราณ ผู้พิการทางสายตา



ชื่อผู้ประกอบการ นายประหยัด โพธิ์เงิน อายุ ๕๐ ปี

สถานที่ประกอบการ บ้านเลขที่ ๓๗ หมู่ ๙ ตำบลหนองอ้อ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

เดิมคุณประหยัด โพธิ์เงิน อยู่บ้านเลขที่ ๒๘ หมู่ ๘ ตำบลอ่างทอง อำเภอเมืองจังหวัดราชบุรี ได้ศึกษาวิชาการนวดแผนไทยจากศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดราชบุรี หลังจากจบการศึกษาได้ทำอาชีพนวดแผนโบราณ รวมประมาณ ๒๒ ปี ในปัจจุบันคิดราคาค่าบริการชั่วโมงละ ๘๐ บาท เป็นการนวดแผนไทย นวดคลายเส้น กดจุด มีลูกค้าวันละประมาณ ๒ - ๓ ราย ใช้เวลาประมาณ ๒ ชั่วโมงต่อคน

อุปกรณ์ที่ใช้ในการนวด

๑. เตี้ยง
๒. น้ำมัน

ข้อควรปฏิบัติก่อนนวดและหลังนวด

ก่อนการนวด

๑. ควรแจ้งให้หมอนวดทราบถึงโรคประจำตัว หรือจุดที่มีปัญหา เช่น ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ โรคเบาหวาน เป็นต้น
๒. ควรนวดหลังจากรับประทานอาหารมื้อหนักอย่างน้อยประมาณ ๑ ชั่วโมง หากเป็นอาหารว่าง เช่น กาแฟ ขนม หรือผลไม้เพียงเล็กน้อย อย่างน้อยประมาณ ๓๐ นาที

หลังการนวด

๑. หลังการนวดไม่ควรอาบน้ำทันที
๒. ควรดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำอุณหภูมิปกติ หลังการนวด
๓. ควรพักผ่อนหลังการนวด

วิธีการนวดแผนไทย

จะเริ่มต้นที่การนวดฝ่าเท้าเป็นอันดับแรกและตามด้วยการนวดขา นวดแขน นวดมือ นวดคอและนวดใบหน้า และจบด้วยการนวดในท่านั่ง

เส้นบริเวณคอและหัวไหล่

- เริ่มต้นที่ได้ฐาน กะโหลกศีรษะหรือท้ายทอย ห่างจากเส้นเอ็นที่คอแต่ละข้างประมาณ ๑ ข้อนิ้ว และไล่ลงมาตามกระดูกสันหลัง โค้งหากกระดูกสะบัก
- เริ่มจากกระดูกสันหลังทั้งสองข้างได้ฐานกะโหลกศีรษะ ไล่ลงมาจนถึงกระดูกสันหลังข้อที่ ๗ ข้าง ๆ กระดูกสะบักด้านหลัง
- เริ่มที่กระดูกข้อต่อระหว่างแขนกับหัวไหล่ ไล่ขึ้นไปตามทางลาดหัวไหล่จนจรดกระดูกสันหลัง

ประโยชน์ของการนวดในท่านั่ง นวดคอ ไหล่และหลัง

๑. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และลำคอ
๒. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลัง
๓. ช่วยทำให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นดีขึ้น
๔. ช่วยทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
๕. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะเรื้อรัง
๖. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และลำคอ
๗. ช่วยบรรเทาอาการตึงเครียดของประสาทบริเวณใบหน้า
๘. ช่วยแก้อาการไหล่ยึด

เทคนิควิธีการนวดดึงแขนไปด้านหลัง

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดนั่งข้างหลังของผู้รับการนวด ขาขวาของผู้นวดตั้งขึ้นเพื่อพุงลำตัวของผู้นวดเอาไว้ในขณะที่ลงมือนวด
- ให้ผู้รับการนวดยกมือซ้าย จับไหล่ซ้ายของตัวเอง บริเวณใต้ท้ายทอย
- ในขณะเดียวกันผู้นวดจับข้อศอกซ้ายของผู้รับการนวดด้วยมือซ้าย ส่วนมือขวาจับมือซ้ายของผู้รับการนวดกดมือขวาลงไป พร้อมกับยกข้อศอกขึ้นมา ดึงไปข้างหลังโดยออกแรงพอสมควร ให้ถึงจนสุดจนถึงต่อไปไม่ได้อีกแล้ว
- ดึงค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย
- ทำตามขั้นตอนเดียวกัน กับแขนข้างขวา

เทคนิควิธีการนวดกดหัวไหล่

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดยืนข้างหลังของผู้รับการนวด
- ผู้นวดใช้ฝ่ามือทั้งสองวางลงบนไหล่ด้านข้างลำคอของผู้รับการนวด แล้วกดลงไปด้วยความแรงพอสมควร โดยใช้น้ำหนักตัวของผู้นวดลงไปที่สันข้อมือ
- กดค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

เทคนิควิธีการนวดยืดไหล่และลำคอ

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดยืนข้างหลังของผู้รับการนวด
- ผู้นวดประสานฝ่ามือทั้งสองข้าง วางข้อศอกขวาไว้เหนือใบหูด้านซ้ายของผู้รับการนวด วางข้อศอกซ้ายไว้ที่หัวไหล่ด้านซ้ายของผู้รับการนวด
- ออกแรงดันข้อศอกทั้งสองข้างพอสมควร จนศีรษะของผู้รับการนวดเอียงไปทางด้านขวา ในขณะที่ไหล่ของผู้รับการนวดยังอยู่ในตำแหน่งเดิม
- กดค้างไว้สักครู่จึงปล่อย ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนไปด้านขวาของผู้รับการนวด

เทคนิควิธีการนวดท่าผีเสื้อ

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด
- ผู้รับการนวดใช้มือทั้งสองข้างจับที่ท้ายทอย ยกข้อศอกขึ้น
- ผู้นวดใช้ท่อนแขนทั้งสองข้างโอบต้นแขนของผู้รับการนวดไปข้างหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย แล้วจึงทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

เทคนิควิธีการนวดศีรษะจรดเข่า

- ผู้รับการนวดนั่งเหยียดขาตรง ตั้งตัวตรงอย่าผ่อนคลาย
- ผู้นวดนั่งคุกเข่าข้างหลังของผู้รับการนวด
- ผู้นวดใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางลงบนแผ่นหลังของผู้รับการนวด ค่อย ๆ ดันหลังลงไปจนศีรษะจรดเข่า
- ทำค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย แล้วจึงทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

เทคนิควิธีการนวดท่าผีเสื้อคว่ำหน้า

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด ยกขาขวาตั้งขึ้นเพื่อพยุงตัวของผู้นวดขณะทำการนวด
- ผู้รับการนวดใช้มือทั้งสองข้างจับที่ท้ายทอย ยกข้อศอกขึ้น
- ผู้นวดใช้ท่อนแขนทั้งสองข้างโอบประสานฝ่ามือไว้บนฝ่ามือของผู้รับการนวด
- ดันท้ายทอยของผู้รับการนวดลงไปจนศีรษะจรดหน้าตักของผู้รับการนวด
- ทำค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย แล้วจึงทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

เทคนิควิธีการนวดนวดไหล่ด้วยท่อนแขน

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด ใช้ท่อนแขนวางลงบนไหล่ชิดลำคอของผู้รับการนวด
- ทิ้งน้ำหนักตัวลงไปไปที่ท่อนแขนพอสมควร พร้อมกับหมุนท่อนแขนไล่ไปตามเนินไหล่ของผู้รับการนวด

ทำซ้ำหลาย ๆ รอบ

เทคนิควิธีการนวดสับไหล่ด้วยสันมือ

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด ประคบฝ่ามือทั้งสองข้างโดยให้นิ้วแยกออกจากกัน
- ทุบลงไปไหล่โดยใช้สันมือ ทุบไล่จนตลอดแนวทั้งไหล่ด้านซ้ายและด้านขวาของผู้รับการนวด ทำซ้ำ

หลาย ๆ รอบ

เทคนิควิธีการนวดต้นหลังด้วยฝ่าเท้า

- ผู้รับการนวดนั่งเหยียดขาตรง ตั้งตัวตรงอย่าผ่อนคลาย
- ผู้นวดนั่งเหยียดขาตรงด้านหลังของผู้รับการนวด
- ผู้รับการนวดกางแขนมาด้านหลัง ในขณะที่ผู้นวดจับข้อมือของผู้รับการนวดเอาไว้ทั้งสองข้าง
- ผู้นวดใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางบนแผ่นหลังของผู้รับการนวด
- จากนั้นออกแรงดันเท้าพร้อมกับดึงแขนของผู้รับการนวดเข้าหาผู้นวด
- ทำค้างเอาไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

เทคนิควิธีการนวดกดคอด้วยนิ้วหัวแม่มือ

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด
- ใช้ฝ่ามือขวาของผู้นวดรองรับหน้าผากของผู้รับการนวดเอาไว้ในขณะที่นวด ใช้มือซ้ายวางทาบบลงไปที่

ฐานกะโหลกโดยรอบ

- กดนวดไล่ขึ้นลงให้ทั่วลำคอ ทำซ้ำหลาย ๆ รอบ

ข้อห้ามในการนวดแผนไทย



ในกรณีที่มีอาการเหล่านี้ ห้ามทำการนวดแผนไทย อาจเกิดอันตรายได้

๑. โรคติดเชื้อ มีไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส ปวด บวม แดง ร้อน
๒. โรคผิวหนัง เพราะจะทำให้เชื้อแพร่ออกไปบริเวณอื่น และแพร่มาสู่ผู้นวดด้วย
๓. ขณะมีอาการอักเสบ เพราะจะทำให้การอักเสบมากขึ้น
๔. กรณีเดินทาง ทางอากาศระหว่างประเทศ จะสามารถนวดได้หลัง ๔๘ ชั่วโมง
๕. บริเวณที่มีบาดแผลห้ามนวด อาจทำให้แผลซ้ำ หรือแผลปริแยก
๖. บริเวณที่เป็นมะเร็ง จะทำให้มะเร็งแพร่ออกไป
๗. ไม่ควรนวดหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ
๘. ไม่ควรนวดในขณะที่ร่างกายอ่อนเพลียมาก
๙. ไม่ควรนวดภายหลัง หรืออาบน้ำมาใหม่ๆ
๑๐. ไม่ควรนวดในช่วงมีไข้สูง
๑๑. ไม่ควรนวดผู้หญิงที่มีอาการใกล้คลอด
๑๒. ไม่ควรนวดในช่วงที่กระดูกหัก หรือตามเหล็กมา
๑๓. ไม่นวดในช่วงที่เป็นโรคหลอดเลือด หลอดน้ำเหลืองอุดตัน
๑๔. ไม่นวดในช่วงมีประจำเดือนมา อาจทำให้ระบบเลือดในร่างกายเดินแปรปรวนอาจเป็นลมได้


