

## เทคนิควิธีการนวดในท่านั่ง นวดคอ ไหล่และหลัง

เทคนิควิธีการนวดแผนโบราณ (นวดแผนไทย-นวดไทย) จะเริ่มต้นที่การนวดฝ่าเท้าเป็นอันดับแรกและตามด้วยการนวดขา นวดแขน นวดมือ นวดคอและนวดใบหน้า และจบด้วยการนวดในท่านั่ง

### ▶ เส้นบริเวณคอและหัวไหล่

- เริ่มต้นที่ได้ฐานกะโหลกศีรษะหรือท้ายทอย ห่างจากเส้นเอ็นที่คอแต่ละข้างประมาณ 1 ช้อนนิ้ว
- และไล่ลงมาตามกระดูกสันหลัง โค้งหากระดูกสะบัก
- เริ่มจากกระดูกสันหลังทั้งสองข้างได้ฐานกะโหลกศีรษะ ไล่ลงมาจนถึงกระดูกสันหลังข้อที่ 7
- ข้าง ๆ กระดูกสะบักด้านหลัง
- เริ่มที่กระดูกข้อต่อระหว่างแขนกับหัวไหล่ ไล่ขึ้นไปตามทางลาดหัวไหล่จนจรดกระดูกสันหลัง

### ▶ ประโยชน์ของการนวดในท่านั่ง นวดคอ ไหล่และหลัง

1. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และลำคอ
2. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลัง
3. ช่วยทำให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นดีขึ้น
4. ช่วยทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
5. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะเรื้อรัง
6. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และลำคอ
7. ช่วยบรรเทาอาการตึงเครียดของประสาทบริเวณใบหน้า
8. ช่วยแก้อาการไหล่ยึด

[www.youtube.com/watch?v=q\\_8O9dViill](http://www.youtube.com/watch?v=q_8O9dViill)

# 1. เทคนิควิธีการนวดดึงแขนไปด้านหลัง

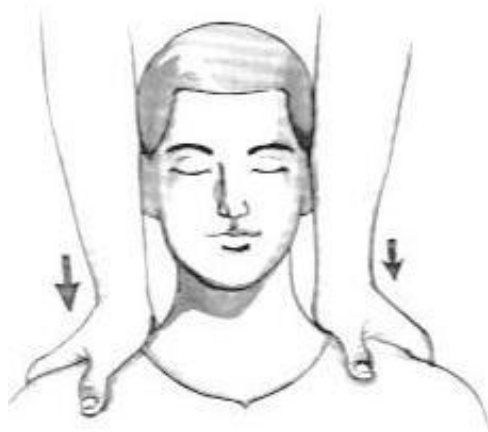
- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก



- ผู้นวดนั่งข้างหลังของผู้รับการนวด ขาขวาของผู้นวดตั้งขึ้นเพื่อพุงลำตัวของผู้นวดเอาไว้ ในขณะที่ลงมือนวด
- ให้ผู้รับการนวดยกมือซ้าย จับไหล่ซ้ายของตัวเอง บริเวณใต้ท้ายทอย
- ในขณะเดียวกันผู้นวดจับข้อศอกซ้ายของผู้รับการนวดด้วยมือซ้าย ส่วนมือขวาจับมือซ้ายของผู้รับการนวดกด มือขวาลงไป พร้อมกับยกข้อศอกขึ้นมา ดึงไปข้างหลังโดยออกแรงพอสมควร ให้ถึงจน สุดจนถึง ต่อไปไม่ได้อีกแล้วดึงค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย
- ทำตามขั้นตอนเดียวกัน กับแขนข้างขวา

## 2. เทคนิควิธีการนวดกดหัวไหล่

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดยืนข้างหลังของผู้รับการนวด



- ผู้นวดใช้ฝ่ามือทั้งสองวางลงบนไหล่ด้านข้างลำคอของผู้รับการนวด แล้วกดลงไปด้วยความแรงพอสมควร โดยทิ้งน้ำหนักตัวของผู้นวดลงไปที่ส้นมือ กดค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อยทำซ้ำหลายๆ ครั้ง

### 3. เทคนิควิธีการนวดยืดไหล่และลำคอ

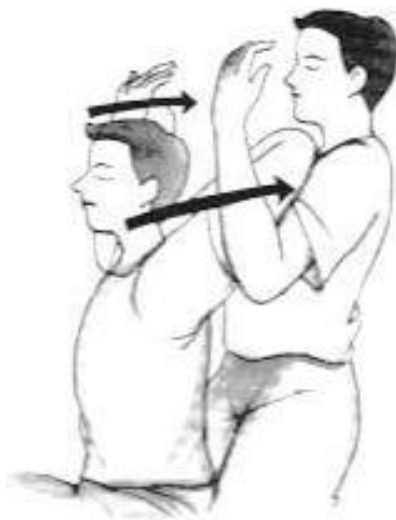
- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก



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

#### 4. เทคนิควิธีการนวดท่าผีเสื้อ

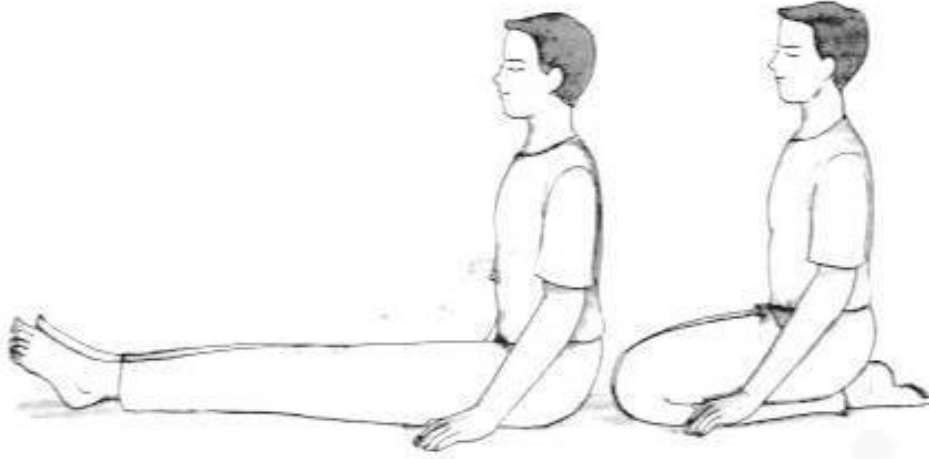
- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก



- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด
- ผู้รับการนวดใช้มือทั้งสองข้างจับที่ท้ายทอย ยกข้อศอกขึ้น
- ผู้นวดใช้ท่อนแขนทั้งสองข้างโอบต้นแขนของผู้รับการนวดไปข้างหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย แล้วจึงทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

## 5. เทคนิควิธีการนวดศีรษะจรดเข่า

- ผู้รับการนวดนั่งเหยียดขาตรง ตั้งตัวตรงอย่าผ่อนคลาย



- ผู้นวดนั่งคุกเข่าข้างหลังของผู้รับการนวด



- ผู้นวดใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางลงบนแผ่นหลังของผู้รับการนวด ค่อย ๆ ดันหลังลงไปจนศีรษะจรดเข่า
- ทำค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย แล้วจึงทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

## 6. เทคนิควิธีการนวดท่าผีเสื้อคว่ำหน้า

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก



- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด ยกขาขวาตั้งขึ้นเพื่อพุงตัวของผู้นวดขณะทำการนวด
- ผู้รับการนวดใช้มือทั้งสองข้างจับที่ท้ายทอย ยกข้อศอกขึ้น
- ผู้นวดใช้ท่อนแขนทั้งสองข้างโอบประสานฝ่ามือไว้บนฝ่ามือของผู้รับการนวด
- ดันท้ายทอยของผู้รับการนวดลงไปจนศีรษะจรดหน้าตักของผู้รับการนวด
- ทำค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย แล้วจึงทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

## 7 เทคนิควิธีการนวดนวดไหล่ด้วยท่อนแขน

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก



- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด ใช้ท่อนแขนวางลงบนไหล่ชิดลำคอของผู้รับการนวด
- ทิ้งน้ำหนักตัวลงไปที่ท่อนแขนพอสมควร พร้อมกับหมุนท่อนแขนไล่ไปตามเนินไหล่ของผู้รับการนวด ทำซ้ำหลาย ๆ รอบ



8. เทคนิควิธีการนวดสับไหล่ด้วยสันมือ

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก



- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด ประกบฝ่ามือทั้งสองข้างโดยให้นิ้วแยกออกจากกัน
- ทุบลงไปทีไหล่โดยใช้สันมือ ทุบไล่จนตลอดแนวทั้งไหล่ด้านซ้ายและด้านขวาของผู้รับการนวด ทำซ้ำหลาย ๆ รอบ

9. เทคนิควิธีการนวดต้นหลังด้วยฝ่าเท้า

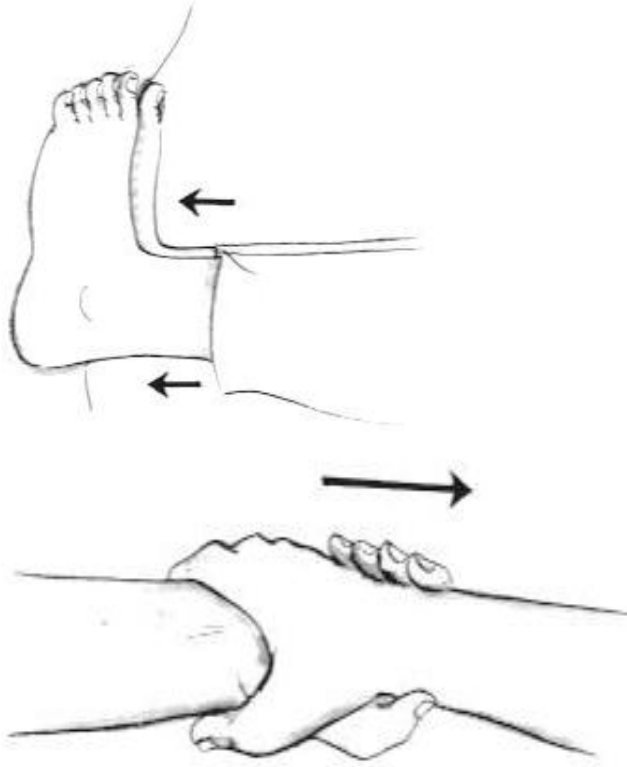
- ผู้รับการนวดนั่งเหยียดขาตรง ตั้งตัวตรงอย่าผ่อนคลาย
- ผู้นวดนั่งเหยียดขาตรงด้านหลังของผู้รับการนวด



- ผู้รับการนวดกางแขนมาด้านหลัง ในขณะที่ผู้นวดจับข้อมือของผู้รับการนวดเอาไว้ทั้งสองข้าง



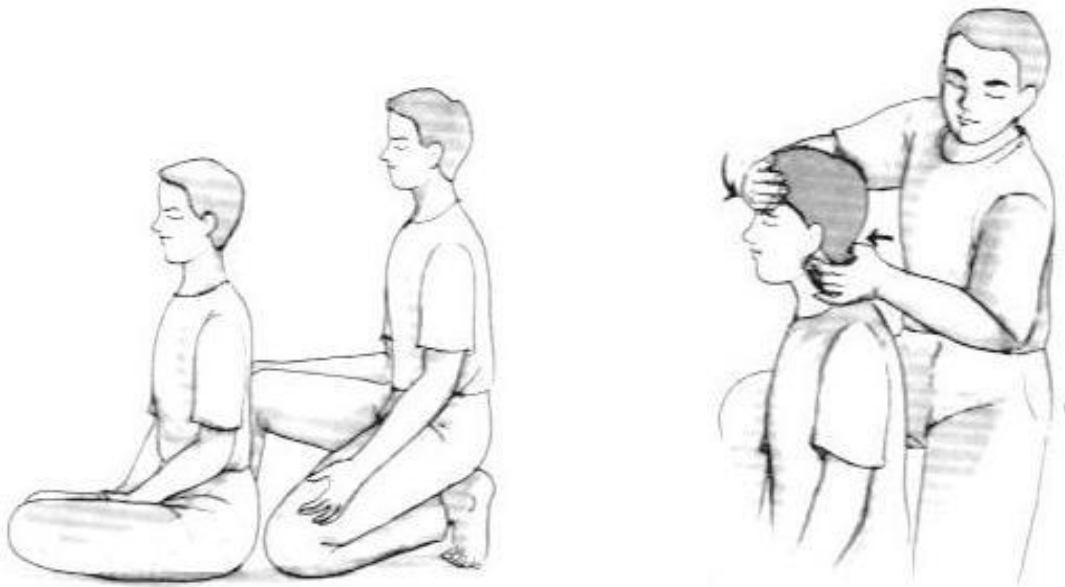
- ผู้นวดใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางบนแผ่นหลังของผู้รับการนวด



- จากนั้นออกแรงดันเท้าพร้อมกับดึงแขนของผู้รับการนวดเข้าหาผู้นวด
- ทำค้างเอาไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

## 10. เทคนิควิธีการนวดกดคอคด้วยนิ้วหัวแม่มือ

- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด



- ใช้ฝ่ามือขวาของผู้นวดรองรับหน้าผากของผู้รับการนวดเอาไว้ในขณะที่นวด ใช้มือซ้ายวางทาบลงไปพื้นฐานกระดูกโดยรอบ- กดนวดไล่ขึ้นลงให้ทั่วลำคอ ทำซ้ำหลาย ๆ รอบ