

คาถาบูชาบรมครูชีวกโกมารภัจจ์

กราบพระ 3 ครั้ง

ตั้งนะโม 3 จบ

โอมนะโม ชีวะโก สิริสา อะหัง กะรุณิกโก สัพพะสัตต
ตานัง โอสกะกะ ทิพพะมันตัง ประภาโส สุริยา จันตัง
โกมาระภัจโจ ประกาเสสิ วันทามิ บัณทิโต สุเมทะโส
อโรคา สุมะนาโหมิ

(บทย่อ โอมนะโม ชีวะกะโกมาระภัจโจ ปุชายะ)

คาถาสวดก่อนนวด

ตั้งนะโม 3 จบ

สะหะมุติ สมุหะคะโต เสมาตัง พัทธเสมายัง สะหะ
นิตัมโพ เอวังเอหิ นะถอดโมถอน พุทธคลอน ฐาเคลื่อน
ยะเลื้อนหลุดลอยหาย สะวาหะสะวาหาย

บทสวดปิดไม่ให้เข้าตัว

ตั้งนะโม 3 จบ

พุทชังปัจจะฆามิ ธรรมมังปัจจะฆามิ สังฆังปัจจะฆามิ
ทำจิตใจให้สงบ ระลึกถึงครูอาจารย์ 1 นาที

การนวดไทย

เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

จัดทำโดย

นิติตคณะพยาบาลศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตุลาคม 2551

การนวดมีผลต่อระบบต่างๆ

2

ระบบกล้ามเนื้อ

1. กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น การไหลเวียนเลือดดีขึ้น
2. การจับตัวของเสียของกล้ามเนื้อดีขึ้น เมื่อยล้า น้อยลง
3. กล้ามเนื้อหย่อนลง ลดความเกร็ง

ระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

1. การไหลเวียนเลือดดีขึ้น(ช่วยกระจายลมให้เดินสะดวก การไหลเวียนเลือดแดง เลือดดำ น้ำเหลือง สะดวกขึ้น)
2. อาการบวมลดลง
3. อุณหภูมิสูงขึ้น

ระบบสมองและระบบประสาท

1. กระตุ้นพลังประสาทสมองและสันหลังให้ทำงานได้สะดวก
2. ลดอาการปวด รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อปลายทางที่เส้นประสาท เส้นนั้นควบคุม เช่น โรคอัมพาต แก้อาการมึนงง ทำให้สมองแจ่มใส แก้อาการปวดหัว

ระบบผิวหนัง

1. ทำให้การทำงานของต่อมต่างๆใต้ผิวหนังทำงานดีขึ้น
2. ผิวหนังเต่งตึง เพราะเลือดมาเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น
3. การดูดซึมยาทางผิวหนังดีขึ้น
4. ทำให้แผลเป็นอ่อนตัวลง

การนวดมีผลต่อระบบต่างๆ(ต่อ)

3

ระบบหายใจ

1. การหายใจสะดวกขึ้น หายใจได้ลึก รู้สึกสดชื่นขึ้น
2. บรรเทาอาการหอบหืด
3. แก้อาการใจขัด ขัดยอกหน้าอก

ระบบทางเดินอาหาร

1. การนวดท้องทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหาร การบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร
2. ช่วยการดูดซึมสารอาหาร ทำให้เจริญอาหาร
3. ช่วยการขับถ่าย แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

จิตใจ

1. รู้สึกผ่อนคลาย สบายกาย สบายใจ
2. รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉง
3. ทำให้ลดความเครียดและความกังวล
4. รู้สึกอบอุ่น ได้รับความรัก ความเอาใจใส่ โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวช่วยนวดให้แก้กัน

ผลต่อระบบฮอร์โมน

1. กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน มาควบคุมการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะฮอร์โมนเอ็นโดฟิน (ทำให้มีความสุข มีฤทธิ์ลดความเจ็บปวดทำให้เกิดความสบายต่อร่างกาย)

ขั้นตอนการเริ่มต้นนวด

4

ความพร้อมของผู้นวด

1. ตัดเล็บสั้น เพื่อป้องกันเล็บกดบนผิวหนัง
2. ผู้นวดมีสุขภาพดี ไม่มีไข้
3. เมื่อผู้นวดพร้อม ให้สวดมนต์ตามคาถาท้ายเล่ม

ความพร้อมของผู้ถูกนวด/ผู้ป่วย

1. แข็งผู้ถูกนวดตามอาการหรือตำแหน่งที่ปวดเมื่อย
2. สังเกตอาการที่ไม่สามารถนวดได้ เช่น มีจ้ำเลือดง่าย ภาวะการแข็งตัวของเลือดช้า มีแผล มีไข้สูงเกิน 38°C
3. ควรนวดผู้ป่วยขณะที่ผู้ป่วยท้องว่างหรือหลังอาหาร 1 ชั่วโมงไปแล้ว

วิธีการนวด

1. ระยะเวลาการกดนวดแต่ละครั้ง ใช้เวลา 10 วินาที โดยใช้หลักการนับ 1-10 คือนับ 1-3 ค่อยๆกดลง นับ 4-8 ให้นิ่งไว้มือไม่สั่น นับ 9-10 ค่อยๆถอยมือออก
2. นำหนักมือที่เหมาะสมคือ ผู้ถูกนวดรู้สึกเจ็บเล็กน้อย

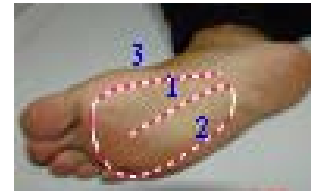
การนวดท่านอนหงาย นวดเท้าไกลตัว

5

ผู้ถูกนวดนั่งบนสันเท้าอยู่
ปลายเท้าผู้ถูกนวด

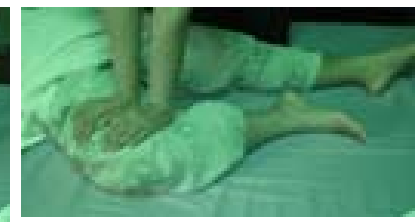
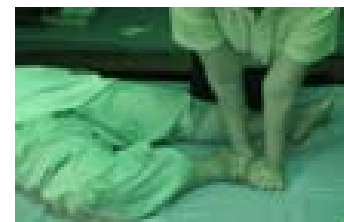
ผู้ถูกนวด นอนหงายขาซ้าย
เหยียดตรง ขาขวางอเข้าและแบะ
ออกเล็กน้อย

1. การนวดฝ่าเท้าขวา 3 แนว



ใช้โป่งซ้อนนวดทั้ง 3 แนว โดยนวด วนไปตามแนว

2. นวดวอร์มฝ่าเท้า น่องและต้นขาด้านใน



ใช้สันมือสองข้างนวดจากปลายเท้า น่อง ต้นขาด้านใน
(เว้น ข้อเท้า ข้อเข่า) นวดขึ้น ลง 3 รอบ

การนวดทำนอหงาย นวดเท้าไกลตัว

ผู้นวดนั่งบนส้น หันหน้า
ไปปลายเท้าอยู่ด้านนอก
ของขาซ้ายผู้ถูกนวด



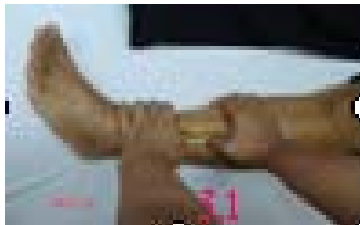
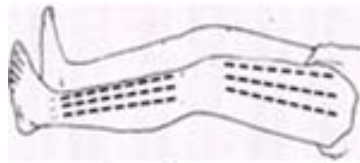
1. นวดร่องนิ้วเท้า



ใช้หัวแม่มือ 2 ข้างนวดร่อง
นิ้วเท้า นวดคลึงนิ้วเท้าทุก

2. นวดแนวเส้นขาด้านนอก

ผู้นวดนั่งคุกเข่าอยู่ด้าน
นอกของขาซ้ายผู้ถูกนวด



ใช้โป่งทั้งสองวางตัดเฉียงกับแนว
นวดที่ 3 กดตรงปลายนิ้วแล้วผลัก
ขึ้นเล็กน้อย เริ่มนวดจากเหนือข้อ
เท้าถึงเข่าและนวดจากเหนือเข่าถึง
ตะโพก

3. นวดวอร์มน่องและต้นขาด้านนอก



ผู้นวดยืนเข้าจับขาขวาของผู้
ถูกนวด ตั้งเข่ากดเข้าพับเข้าใน



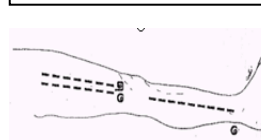
3.1 ใช้มือขวา กดเข้าซ้ายของผู้ถูกนวด
และใช้สันมือซ้ายนวดตั้งแต่หลังเท้า-
น่อง-ใต้เข่า ขึ้นลง 3 รอบ



3.2 เลื่อนมือซ้ายจับเข้าซ้ายของผู้ถูก
นวด แล้วใช้สันมือขวานวดจากเหนือ
เข่าด้านนอกถึงสะโพก ขึ้นลง 3 รอบ

4. นวดน่องและต้นขาด้านใน

ผู้นวดเบาะผู้ถูกนวดออกแล้วเลื่อนตัวไปด้านปลายเท้า

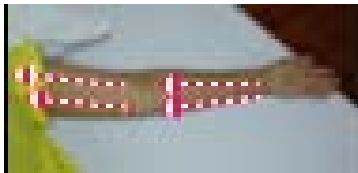


4.1 ใช้มือขวาจับเข้าซ้ายผู้ถูกนวดเบาะออก ใช้สันมือซ้าย กด
นวดจากเหนือข้อเท้าถึงใต้เข่า นวดขึ้นลง 3 รอบ

4.2 ใช้สันมือซ้ายหรือทั้งสองข้าง นวดจากเหนือเข่าถึงขา
หนีบ นวดขึ้นลง 3 รอบ

การนวดแขนทำนอนหงาย

1. การนวดแขนด้านใน



ผู้นวดจัดทำให้ผู้ถูกนวดกาง
แขนออกตั้งฉากกับลำตัว
หงายมือ



ผู้นวดนั่งคุกเข่าหันหน้าทาง
ศีรษะของผู้ถูกนวด

1.1 ใช้โป้งทั้งสองข้างเรียงกัน
บนแนวนึ่งกลางของแขนซ้าย
นวดจากข้อมือถึงใต้พับข้อศอก



1.2 ใช้โป้งคู่วางตัดแนวนวด
นวดจากเหนือพับศอก-จุดร่อง
กล้ามเนื้อสามเหลี่ยมด้านใน



1.3 ใช้ฝ่ามือนวดวอร์มจาก
เหนือข้อมือถึงต้นแขน นวด
3 รอบ

2. การนวดแขนซ้ายด้านนอก

ผู้นวดจับแขนซ้ายของ
ผู้ถูกนวดคว่ำลง
งอศอกเล็กน้อย

ผู้นวดนั่งคุกเข่าหัน
หน้าไปทางศีรษะของ
ผู้ถูกนวด



2.1 ใช้โป้งคู่วางบนแนวนึ่งกลางหลังแขนซ้าย 8 นิ้วโอบแขน
ไว้ เริ่มนวดจากแนวกึ่งกลางเหนือข้อมือซ้ายถึงข้อพับศอก
ด้านนอก และนวดจากเหนือข้อพับศอกถึงกล้ามเนื้อ
สามเหลี่ยมเหนือรักแร้

(ถ้าใช้มือเดียวให้ใช้มือใกล้ตัวนวด มืออีกข้างจับข้อมือไว้)

2.2 ใช้ฝ่ามือทั้งสอง นวดวอร์มจากแนวนึ่งกลางเหนือข้อมือ
ขวาไปจนถึงกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมระดับเดียวกับรักแร้

การนวดมือทำนอนหงาย

1. การนวดฝ่ามือซ้าย



ผู้นวดจับข้อศอก
ซ้ายของผู้ถูกนวด
ให้ตั้งฉากกับแขน

1.1 ใช้นิ้วก้อยสองข้างสอดล็อกนิ้วหัวแม่มือซ้ายและใช้นิ้วก้อยซ้ายของผู้ถูกนวด โดยให้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือทั้งสองรองหลังมือผู้ถูกนวด

1.2 ใช้โป้งทั้งสอง นวดฝ่ามือขวา นวดจากแนวกลางฝ่ามือลงไปหาโคนนิ้ว แล้ว วน ออกตามขอบฝ่ามือ นวดให้ทั่วฝ่ามือ ทำ 2-3 รอบ

2. การนวดหลังมือและนิ้ว



ผู้นวดพลิกข้อมือ
ของผู้ถูกนวดคว่ำลง

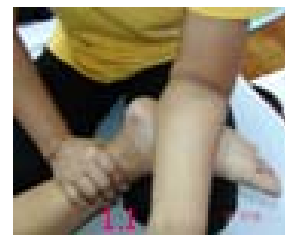
11.1 ใช้โป้งทั้งสองนวดหลังมือตามแนวร่องนิ้วทั้งห้า ทำ 2-3 รอบ

11.2 นวดคลึงนิ้วที่ละนิ้วจนครบทั้งห้านิ้ว ทำ 1 รอบ

เปลี่ยนข้างแล้วนวดขาขวาแขนขวาและมือขวา

การนวดทำนอนตะแคงขวา

1. การนวดฝ่าเท้าขวา



ผู้ถูกนวดนอนตะแคงขวา
ขาซ้ายงอ ส้นเท้าอยู่ตรงเข่าขวา

ผู้นวดนั่งคุกเข่าอยู่ด้านหลังด้าน
ปลายเท้าของผู้ถูกนวดแล้ววาง
เท้าขวามือหน้าขาซ้ายของผู้นวด

1.1 ใช้ท้องแขนซ้ายนวดคลึงเบา ๆ บนฝ่าเท้าขวาให้ทั่ว

1.2 ใช้ปลายแหลมของข้อศอกซ้าย กดจุดใต้เนินฝ่าเท้าแล้วค่อย ๆ ผ่อนน้ำหนักออก ทำต่อจุดกลางฝ่าเท้า จุดส้นเท้า จนครบ 3 จุด

การนวดท่านอนตะแคงขวา

2.การนวดขาขวาด้านใน(ขา

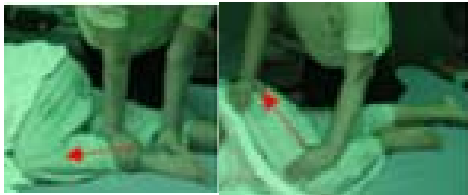
ผู้นวดยืนเข้า



2.1 ใช้ฝ่ามือซ้ายนวดฝ่าเท้าขวา

2.2 เปลี่ยนใช้สันมือขวาวางชิดกระดูกหน้าแข้ง นวดจากเหนือข้อเท้าถึงใต้เข่าและเหนือเข่าถึงก้นย้อย (ใกล้ก้นย้อยให้เก็บนิ้วมือไปด้านหลัง) นวดขึ้นลง 2 - 3 รอบ

3.การนวดแนวขาซ้ายด้านนอก (ขาบน)



ผู้นวดนั่งคุกเข่า
หลังผู้ถูกนวด

3.1 ใช้ฝ่ามือและสันมือซ้ายนวดวอร์ม จากนิ้วก้อยถึงใต้พับเข่า นวดขึ้นลง 2-3 รอบ

3.2 นวดจากเหนือพับเข่าถึงตะโพก นวดขึ้นลง 2-3 รอบ (ใช้ 2 มือก็ได้)

4. การนวดเอว หลัง ต้นคอ ขมับ



ผู้นวดนั่งคุกเข่าอยู่
ด้านหลังของผู้ถูกนวด

4.1 โป่งทั้งสองวางเรียงกันชิดแนวกระดูกสันหลัง นวดจากบั้นเอวถึงบ่า นวดขึ้นลง 2-3 รอบ



4.2 นวดต้นคอ

4.3 นวดท้ายทอย 3จุด

4.4 นวดคลึงขมับ



4.5 นวดย้อนกลับ จาก 4.4

ไป 4.3 และ 4.2 นวด 2-3 รอบ

5.การนวดสะบักและไหล่ซ้าย



ผู้นวดนั่งคุกเข่า
อยู่หลังผู้ถูกนวด

5.1 ใช้มือขวาประคองไหล่ซ้าย ใช้ฝ่ามือซ้าย วางแนบขอบสะบักใน นวดจากปลายสะบักไปหัวสะบัก หลังจากนั้นนวดรอบ ๆ กระดูกสะบัก ทำ 2-3 รอบ

5.2 ใช้มือซ้ายจับต้นแขนซ้าย ใช้โป่งขวานวดจากต้นคอถึงหัวไหล่ ทำ 2-3 รอบ

การนวดท่านอนตะแคงขวา

6. การนวดแขนซ้าย

ผู้นวดยืนเข้าอยู่
ด้านหลังของผู้ถูกนวด



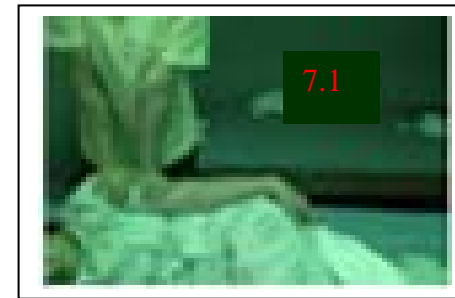
6.1 ใช้มือซ้ายจับมือซ้ายตั้งฉากกับลำตัว ใช้โป่งขวานวด
รอบหัวไหล่ด้านหลัง แล้วใช้นิ้วมือขวาทั้ง 4 นวดหัวไหล่
ด้านหน้าทำ 2-3 รอบ

6.2 นวดแขนซ้ายด้านหลัง (ข้างธนู) ทำ 2-3 รอบ

6.3 นวดแขนซ้ายด้านท้องแขนทำ 2-3 รอบ

7. การนวดแขนด้านนอก

ผู้นวดยืนเข้าอยู่ด้าน
หลังของผู้ถูกนวด



7.1 วางแขนแนบลำตัว นวดวอร์มแขนด้าน
นอกทำ 2-3 รอบ

8. เปลี่ยนข้างนวด เริ่มนวด
จากท่านอนตะแคงซ้าย ข้อ 1-7