
การนวด
ฝ่าเท้า
เพื่อสุขภาพ
“ ผ่อนคลาย... กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
เสริมสร้างสุขภาพดี ”
จัดทำโดย
องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน
ตำบลบางขัน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

คำนำ

เอกสารหลักสูตรการนวดฝ่าเท้าฉบับนี้ จัดทำขึ้นโดยองค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินโครงการฝึกอบรมอาชีพแก่ประชาชนและผู้ที่สนใจในเขตพื้นที่ตำบลบางขัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความรู้ ทักษะ และสร้างโอกาสในการประกอบอาชีพด้านการนวดเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นอาชีพที่กำลังได้รับความนิยมและมีความต้องการของตลาดอย่างต่อเนื่อง

ศาสตร์การนวดฝ่าเท้าเป็นภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท เสริมสร้างการไหลเวียนของโลหิต ผ่อนคลายความเครียด และช่วยส่งเสริมสุขภาพอนามัยโดยรวมของร่างกาย เนื้อหาในหลักสูตรนี้ได้รับการออกแบบให้ครอบคลุมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ประกอบด้วยความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ของเท้า จุดสะท้อนของอวัยวะต่างๆ เทคนิคและขั้นตอนการนวดอย่างถูกต้อง ปลอดภัย ตลอดจนการปฏิบัติตนตามหลักจริยธรรมของผู้ประกอบอาชีพนวดเพื่อสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรการนวดฝ่าเท้าฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิทยากร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการนำไปใช้ถ่ายทอดความรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ และร่วมกันส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนตำบลบางขันอย่างยั่งยืนต่อไป

จัดทำโดย
องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน

สารบัญ

เรื่อง		หน้า
คำนำ		๑
สารบัญ		๒
ส่วนที่ ๑	**ส่วนนำ**	๓
	หลักสูตรการนวดฝ่าเท้า ๓๐ ชั่วโมง	๓
	ประวัติความเป็นมา	๓
	หลักการของหลักสูตร	๔
	จุดหมาย	๔
	กลุ่มเป้าหมาย	๔
	โครงสร้างหลักสูตร	๔
	การจัดกระบวนการเรียนรู้	๕
	สื่อการเรียนรู้	๕
	การวัดและประเมินผล	๕
	การจบหลักสูตร	๕
	เอกสารหลักฐานการศึกษา	๕
ส่วนที่ ๒	**การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ**	๖
	ความเป็นมาของการนวดฝ่าเท้า	๖
	ข้อปฏิบัติในการนวด	๖
	ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ	๘

ส่วนที่ ๑
ส่วนนำ
หลักสูตรการนวดฝ่าเท้า ๓๐ ชั่วโมง

๑.๑ ประวัติความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดยุทธศาสตร์ ๒๕๕๕ ภายใต้กรอบเวลา ๒ ปี ที่จะพัฒนา ๕ ศักยภาพของพื้นที่ใน ๕ กลุ่มอาชีพใหม่ ให้สามารถแข่งขันได้ใน ๕ ภูมิภาคหลักของโลก ให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน

สภาพสังคมปัจจุบันได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างรวดเร็วและไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น มนุษย์จึงประสบปัญหาต่างๆตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างสิ่งทดแทนเพื่อการอยู่รอดโดยวิธีการต่างๆ

การนวดแผนโบราณ เป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาตั้งแต่โบราณกาลเกิดขึ้นจากสัญชาติญาณเบื้องต้นของการอยู่รอดเมื่อมีอาการปวดเมื่อยและเจ็บป่วย ตนเองหรือผู้อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บีบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยคลายลง ทีแรกก็เป็นไปโดยไม่ได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบีบนวดในบางจุดหรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์และกลายเป็น ความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มาหลายคน การนวดจึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการหรือโรคภัยบางอย่าง

การนวดเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในแผ่นดินสมัยอยุธยา ประมาณปี พ.ศ. ๒๓๐๐ ได้เริ่มมีการเขียนตำราเกี่ยวกับการนวดไว้ใน ใบลาน โดยจารึกไว้เป็นภาษาบาลี ในปี ๒๓๑๐ กรุงศรีอยุธยาถูกพม่าเผาจนเสียหายอย่างหนักตำราเกี่ยวกับการนวดเหล่านี้พลอยสูญเสียไปด้วย เนื่องจากถูกเผา ยัง คงเหลือเล็กน้อยเพียงบางส่วน จึงไม่มีการประมวลความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนโบราณอย่างเป็นทางการ

ต่อมาในรัชกาลที่ ๑ ถึง รัชกาลที่ ๕ ได้มีการจัดทำตำราแผนนวดและมีการสอนวิชาหมอนวดให้กับนักเรียนแพทย์ในชั้นปีที่ ๓ ในโรงเรียนราชแพทย์ทยาลัยแห่งแรกของประเทศไทย แต่ภายหลังเลิกสอนไปโดยไม่ทราบสาเหตุ ในสมัยรัชกาลที่ ๕ และสมัยรัชกาลที่ ๖ ผู้ที่มีชื่อเสียงมากในขณะขั้น คือ หมออินเทวดา ซึ่งเป็นหมอนวดในราชสำนัก ได้ถ่ายทอดวิชานวดทั้งหมด ให้แก่บุตรชาย คือ หมอชิต เดชพันธุ์ ซึ่งต่อมาได้ถ่ายทอดความรู้ ให้แก่ลูกศิษย์ ความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนโบราณนั้นเริ่มแพร่หลายและเปิดกว้างสำหรับบุคคลทั่วไปเมื่อประมาณ ๓๐ ปีมานี้

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๗๕ ได้มีการริเริ่มตั้งสถานศึกษาทีขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ในด้านการรักษาโดยใช้ยาสมุนไพรและการนวดขึ้นเป็นครั้งแรก ในประเทศไทย โดยมี อาจารย์ใหญ่ สีตวาทิน เป็นนายกสมาคมคนแรกและเป็นผู้ถ่ายทอดวิชานวดในครั้งนั้นด้วย

การนวดแผนไทยเป็นศาสตร์และศิลปะประจำชาติซึ่งมีบทบาท ในการแก้ไขปัญหา ความเจ็บปวดต่างๆ ของคนไทย ตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน การดำเนินการฟื้นฟู การนวดแผนไทยที่ผ่านมา ในภาคประชาชนและภาครัฐ ได้ทำให้การนวดไทย เป็นที่ยอมรับของสังคม การแพทย์แผนไทย ที่มีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพ และบำบัดรักษาอาการป่วยของประชาชนมากยิ่งขึ้น ด้วยเห็นความสำคัญนี้ ทำให้ผู้สอนจัดทำหลักสูตรวิชาชีพแพทย์แผนไทย ประเภทการขา แขน ไหล่ และนวดบ่า รวมถึงการนวดกดจุดคลายเครียด สำหรับการ

อบรม และการถ่ายทอดความรู้ในสถาบัน เพื่อให้เป็นมาตรฐานในการเรียน การสอน การประเมินผล และการทดสอบ ความรู้ความสามรถ ซึ่งผู้เรียน สามารถนำไปประกอบอาชีพ พร้อมทั้งสร้างรายได้

อาชีพการนวดแผนไทยจึงเป็นอาชีพหนึ่งที่มีความสำคัญในชุมชนและเป็นอาชีพหนึ่งที่สามารถสร้างรายได้ให้กับบุคคลและครอบครัวได้อย่างมั่นคง หลักสูตรอาชีพการนวดแผนไทยนี้ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการเลือกเรียนอาชีพในกลุ่มพาณิชยกรรม

๑.๒ หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม

๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการศึกษาดูงาน

๓. เป็นหลักสูตรที่ผู้เรียนสามารถนำผลการเรียนรู้ไปเทียบโอนเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในรายวิชาเลือกของสาระการประกอบอาชีพ

๔. เป็นหลักสูตรที่เน้นการใช้ศักยภาพ ๕ ด้านในการประกอบอาชีพ ได้แก่ ศักยภาพด้านทรัพยากรภูมิอากาศ ภูมิประเทศและทำเลที่ตั้ง ศิลปวัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิต และด้านทรัพยากรมนุษย์

๑.๓ จุดหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

๑. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง

๒. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม

๓. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ

๔. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๕. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

๑.๔ กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนตำบลบางขัน ตำบลบางขัน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ระยะเวลา จำนวน ๓๐ ชั่วโมง
ภาคทฤษฎี ๑๒ ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ ๑๘ ชั่วโมง

๑.๕ โครงสร้างหลักสูตร

เรื่องที่ ๑ ช่องทางการประกอบอาชีพการนวดแผนไทย การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑๔ ชั่วโมง

๑.) ความสำคัญและลักษณะทั่วไปของการประกอบอาชีพนวดแผนไทย	จำนวน ๑ ชั่วโมง
๒.) ทฤษฎีเกี่ยวกับการนวดแผนไทย	จำนวน ๑ ชั่วโมง
๓.) ความรู้เบื้องต้นกายวิภาคศาสตร์เกี่ยวกับการนวดเท้าและการให้การปรึกษา	จำนวน ๒ ชั่วโมง
๔.) การพัฒนาบุคลิกภาพของพนักงานนวดแผนไทย	จำนวน ๒ ชั่วโมง
๕.) วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดฝ่าเท้า และข้อปฏิบัติก่อนการนวดฝ่าเท้า	จำนวน ๑ ชั่วโมง
๖.) การเรียนรู้จุดต่างๆ บนฝ่าเท้า	จำนวน ๑ ชั่วโมง
๗.) ตำแหน่งเขตสะท้อนของอวัยวะต่างๆ บนฝ่าเท้า	จำนวน ๑ ชั่วโมง
๘.) การทำงานของเขตสะท้อนต่างๆ หรือผลของการนวดฝ่าเท้าต่อเขตสะท้อน	จำนวน ๑ ชั่วโมง

๙.) ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑ ชั่วโมง

๑๐.) เทคนิคการนวดเท้าและทักษะการประกอบอาชีพ จำนวน ๑ ชั่วโมง

เรื่องที่ ๒ ทักษะการประกอบอาชีพการนวดแผนไทย การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑๒ ชั่วโมง

ขั้นตอนการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนวดแผนไทย มี ๔ เรื่อง จำนวน ๑๒ ชั่วโมง ดังนี้

๑.) การกดจุดบนฝ่าเท้า จำนวน ๑ ชั่วโมง

๒.) การใช้ยาไทยประกอบการนวดเท้าและบรรเทาอาการปวด

เช่น การประคบสมุนไพร จำนวน ๒ ชั่วโมง

๓.) วิธีการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ จำนวน ๒ ชั่วโมง

๔.) การฝึกปฏิบัติการนวดฝ่าเท้า จำนวน ๗ ชั่วโมง

เรื่องที่ ๓ การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ ๔ ชั่วโมง

๑.) การจัดเตรียมความพร้อมของผู้ให้บริการ และผู้รับบริการ จำนวน ๑ ชั่วโมง

๒.) หลักจรรยาบรรณวิชาชีพแพทย์แผนไทย ศีลธรรม และกิริยามารยาท จำนวน ๑ ชั่วโมง

๓.) การประชาสัมพันธ์และการจัดทำฐานข้อมูลของผู้รับบริการ จำนวน ๑ ชั่วโมง

๔.) การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ กำหนดราคาการให้บริการนวดฝ่าเท้า และการศึกษาวิเคราะห์ปัจจัย ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น และมีแนวทางในการจัดการความเสี่ยงในการประกอบธุรกิจนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑ ชั่วโมง

๑.๖ การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. ศึกษาภาคทฤษฎีจากเอกสารและจากวิทยากรผู้สอน

๒. ฝึกปฏิบัติการนวดตามขั้นตอนในหลักสูตร

๓. เข้ารับการทดสอบทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

๑.๗ สื่อการเรียนรู้

๑. คู่มือการนวดฝ่าเท้าคลายเครียด

๒. คู่มือกายวิภาคศาสตร์เกี่ยวกับการนวดเท้า

๓. คู่มือการกดจุดบนฝ่าเท้า

๔. น้ำมันหอมระเหย

๕. ครีมนวด ยาหม่อง

๖. เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๑.๘ การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร

๒. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพเพียงพอ สามารถสร้างรายได้ให้กับตนเอง ความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

๑.๙ การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

๓. มีผลงานการนวดเพื่อสุขภาพที่ได้มาตรฐานเป็นที่พึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๑.๑๐ เอกสารหลักฐานการศึกษา

หลักฐานการประเมินผล และวุฒิบัตร

ส่วนที่ ๒
การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ

(ข้อมูลจาก จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ฉบับที่ ๑ ปี ๒๕๕๓ โดย อาจารย์กิตติ ลี้สยาม)

๒.๑ ความเป็นมาของการนวดฝ่าเท้า

การนวดฝ่าเท้าเป็นศิลปะที่ชาวจีนและอินเดียใช้วินิจฉัยและรักษาโรคมานานกว่า ๓,๐๐๐ ปีก่อนคริสตกาล โดยน่าจะเกิดขึ้นมาพร้อมกับการกดจุดฝังเข็ม ต่อมาความรู้นี้ได้แพร่หลายไปทั่วอเมริกา ยุโรป เป็นต้น

การนวดเท้าเป็นการนวดที่ส่วนต่างๆ ของเท้าเพื่อป้องกันและรักษาโรค การนวดเท้าสามารถนวดได้หลายส่วน เพื่อกระตุ้นอวัยวะต่างๆ กัน ได้แก่ การนวดฝ่าเท้า หลังเท้าด้านในและด้านนอก เป็นต้น ประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า

๑. ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด น้ำเหลือง และระบบภูมิคุ้มกัน

๒. ช่วยป้องกันโรค เช่น ท้องผูก หัด ปวดศีรษะ ฯลฯ และช่วยล้างพิษและกำจัดของเสีย

๓. ช่วยทำให้การทำงานของร่างกายทั้งหมดสมดุล

๔. ช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพจิต คือ ลดภาวะเครียดและทำให้เกิดการผ่อนคลายอย่างล้ำลึก

๒.๒ ข้อปฏิบัติในการนวด

๑. ก่อนทำการนวดฝ่าเท้า ให้ทำความสะอาดเท้าด้วยสบู่ น้ำอุ่นหรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ทุกครั้ง

๒. การนวดเท้าจะเริ่มต้นที่เท้าซ้ายก่อน เนื่องจากเป็นตำแหน่งของหัวใจ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

๓. ในขณะนวดผู้นวดจะต้องโยกตัวตามจังหวะการลงน้ำหนัก การกด หรือการครูดแต่ละครั้ง เพื่อช่วยไม่ให้เกิดการปวดตามร่างกายของผู้นวด

๔. การกดจุดตามตำแหน่งจุดต่างๆ ควรหน่วง เน้น นิ่ง นับ ๑-๑๐

๕. ระหว่างการนวด ควรชะโลมครีมเป็นระยะ เพื่อการหล่อลื่นในการสัมผัส

๖. เท้าด้านใน หมายถึง บริเวณด้านข้างฝ่าเท้าด้านนิ้วหัวแม่เท้า ส่วนเท้าด้านนอก หมายถึง บริเวณด้านข้างฝ่าเท้าด้านนิ้วก้อย

ข้อควรปฏิบัติการนวดของผู้ถูกนวด

๑. ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพรหลังจากการนวด เพื่อขับของเสียในร่างกาย

๒. ไม่ควรอาบน้ำ สระผม ดื่มน้ำเย็น หรือล้างทันทีหลังนวด ควรรออย่างน้อย ๑ ชม.

ไม่ควรนวดเท้าในกรณี ดังนี้

๑. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรรอประมาณครึ่งชั่วโมงไปแล้ว

๒. ร่างกายอ่อนเพลียมาก หรือเป็นไข้

๓. หญิงตั้งครรภ์

๔. ขณะมีประจำเดือน

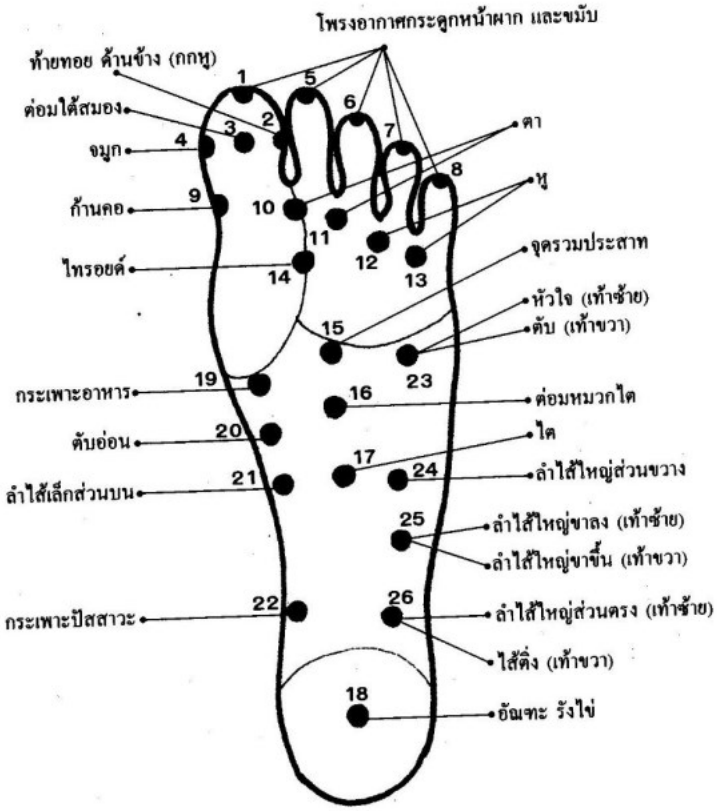
๕. โรคหลอดเลือด/ หลอดน้ำเหลืองอักเสบหรืออุดตัน

การเตรียมเท้าก่อนการนวด

๑. ทำความสะอาดเท้าของผู้ถูกนวด

๒. ใช้ผ้าขนหนูพันห่อเท้าข้างขวาของผู้ถูกนวดก่อน (การห่อฝ่าเท้าเพื่อทำให้บริเวณเท้ามีความอบอุ่น และทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี)

๓. เริ่มขั้นตอนในการนวด โดยการนวดเท้าซ้ายก่อนเสมอ


โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก และขมับ
ท้ายทอย ด้านข้าง (กกหู)
ต่อมใต้สมอง
จมูก
ก้านคอ
ไทรอยด์
กระเพาะอาหาร
ตับอ่อน
ลำไส้เล็กส่วนบน
กระเพาะปัสสาวะ
ตา
หู
จุดรวมประสาท
หัวใจ (เท้าซ้าย)
ตับ (เท้าขวา)
ต่อมหมวกไต
ไต
ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
ลำไส้ใหญ่ขาลง (เท้าซ้าย)
ลำไส้ใหญ่ขาขึ้น (เท้าขวา)
ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง (เท้าซ้าย)
ไส้ติ่ง (เท้าขวา)
อัณฑะ รังไข่
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26

๒.๓ ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ

๑. ปั่นข้อเท้า ๑๐ ครั้ง ใช้สันมือทั้งสองข้างล็อคไว้ใต้ตาตุ่มทั้ง ๒ ข้าง แล้วดันสันมือสลับกัน ๒ ข้าง ให้ปลายเท้าสะบัดไปมาในลักษณะปั่นข้อเท้า

๒. ปั่นปลายเท้า ๑๐ ครั้ง ทำมือเป็นรูปบัวตูมประกบไว้ที่ปลายเท้า แล้วดันมือสลับกัน ๒ ข้าง ในลักษณะที่ปั่นปลายเท้า

๓. ลูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า ๑๐ ครั้ง และครีมและบาล์มลงบนฝ่ามือทั้งสองข้าง แล้ววางมือบริเวณใต้ฝ่าเท้าและหลังเท้า ในลักษณะลูบเข้าหาตัวผู้นวด ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง ขณะลูบมือ ต้องให้มือสัมผัสแนบฝ่าเท้าและหลังเท้า

๔. ลูบสลับมือที่เอ็นร้อยหวาย ๑๐ ครั้ง วางฝ่ามือทั้ง ๒ ข้างไว้ที่ส้นเท้าบริเวณเอ็นร้อยหวาย แล้วลูบสลับมือที่ละข้างมาทางส้นเท้าในลักษณะตบส้นเท้าเป็นการลูบเท้าเข้าหาตัวผู้นวด ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

๕. ลูบแบบหัวแม่มือตั้งขึ้น ๑๐ ครั้ง วางนิ้วหัวแม่มือจรดกันที่กึ่งกลางส้นเท้าในลักษณะตั้งขึ้น นิ้วทั้ง ๔ อยู่ที่หลังเท้า ลูบมือทั้ง ๒ ข้างพร้อมกัน จากส้นเท้าไปทางปลายเท้า ขณะลูบขึ้นมาถึงปลายเท้าให้ดันปลายนิ้วเท้าเข้าหาตัวผู้ถูกนวด

๖. ฉีกฝ่าเท้า ๑๐ ครั้ง วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างเกยกันที่ส้นเท้า นิ้วทั้ง ๔ อยู่ที่หลังเท้า ฉีกนิ้วหัวแม่มือออกไปด้านข้างฝ่าเท้าทั้ง ๒ ข้าง โดยสลับนิ้วทุกครั้ง แล้วฉีกนิ้วหัวแม่มือไล่จากส้นเท้าขึ้นไปจนถึงเนินนิ้วเท้า แล้วไล่ลง ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

๗. มะเหงกครูดฝ่าเท้า ๑๐ ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้าแอ่นขึ้น โดยให้ปลายเท้าดันเข้าหาผู้ถูกนวด มือขวากำเป็นมะเหงกคว่ำกดครูดตั้งแต่เนินนิ้วเท้าลงไปจนถึงส้นเท้า

๘. มะเหงกครูดเน้นนิ้วเท้า ๑๐ ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้าแอ่นขึ้นในลักษณะเดียวกับข้อ ๗ มือขวากำเป็นมะเหงกคว่ำและใช้นิ้วหัวแม่มือแตะยึดไว้ข้างเน้นนิ้วหัวแม่เท้า ส่วนมะเหงกกดครูดจากเนินนิ้วก้อยกลับมาจนถึงเนินหัวแม่เท้า เทคนิค ใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นจุดหมุนแตะยึดไว้ที่ข้างฝ่าเท้าไม่ให้หลุด ให้ทั้ง ๔ สัมผัสเสมอกัน อย่าลงน้ำหนักลงที่นิ้วใดนิ้วหนึ่ง

๙. มะเหงดคาดคอนิ้วเท้า ๑๐ ครั้ง วางมือทั้ง ๒ ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกันกับข้อ ๘ แต่มะเหงก
จะเลื่อนสูงขึ้นไปที่คอนิ้วเท้า กดมะเหงกครูดจากคอนิ้วก้อยไปจนถึงคอนิ้วหัวแม่เท้า

๑๐. *****ลูบเอาใจ ๑๐ ครั้ง

ขั้นตอนการนวดเท้า (บริเวณฝ่าเท้า)



1. ปั่นข้อเท้า 10



2. ปั่นปลายเท้า 10



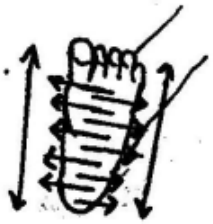
3. งูบสลับมือ 10



4. ตบสลับเย็นร้อยหวาย 10



5. นิ้วโป้งกดลูบขึ้น 10



6. ฉีกฝ่าเท้า 10



7. ครูดลง 10



8. เนินนิ้วเท้า 10



9. คอนิ้วเท้า 10

๑๐. ใช้ไม้นวดเท้า ครูดข้างนิ้วหัวแม่เท้าด้านใน ๕ ครั้ง แล้วเลื่อนลงมาครูดข้างเท้าด้านใน ๕ ครั้ง (เว้นปุ่มกระดูกข้างนิ้วหัวแม่เท้า)

๑๑. ไม้ปาดปลายเท้า ๕ ครั้ง ปาดปลายนิ้วเท้าตั้งแต่หัวแม่เท้าไปจนถึงนิ้วก้อย ลักษณะคล้ายปอกผลไม้ แล้วปาดครูดย้อนกลับในลักษณะเดียวกัน ตั้งแต่นิ้วก้อยกลับไปจนถึงนิ้วหัวแม่มือ

๑๒. เซาะร่องนิ้วเท้า ๕ ครั้ง ใช้มือซ้ายจับนิ้วหัวแม่เท้าไว้ มือขวาจับไม้ครูดข้างนิ้วหัวแม่เท้าข้างนิ้วชี้ ๕ครั้ง จากนั้นวางไม้ที่ร่องนิ้วเท้าหมุนตามเข็มนาฬิกา ๑ รอบ ครูดข้างนิ้วตั้งแต่นิ้วหัวแม่เท้าไปจนถึงนิ้วก้อย

๑๓. ไม้ครูดเท้าด้านนอก ๑๐ ครั้ง

๑๔. เซาะร่องนิ้วเท้ากลับ

๑๕. ไม้ครูดเจาะคอนิ้วเท้า ๕ ครั้ง มือซ้ายจับหัวแม่เท้าให้แอ่นขึ้น มือขวาจับไม้และครูดข้อนิ้วลงตามแนวตั้ง ทำซ้ำในลักษณะเดียวกัน โดยครูดคอนิ้วตั้งแต่นิ้วหัวแม่เท้าไปจนถึงนิ้วก้อย ทำซ้ำนิ้วละ ๕ ครั้ง แล้วทำย้อนกลับตั้งแต่นิ้วก้อยมาจนถึงนิ้วหัวแม่เท้า

๑๖. ไม้ครูดปาดข้อนิ้วเท้า ๕ ครั้ง วางมือในลักษณะเดียวกับข้อ ๑๕ แต่เปลี่ยนเป็นครูดปาดคอนิ้วหัวแม่เท้าตามแนวนอน ทำซ้ำในลักษณะเดียวกัน โดยครูดปาดข้อนิ้วเท้าตั้งแต่นิ้วหัวแม่เท้าไปจนถึงนิ้วก้อย ทำซ้ำนิ้วละ ๕ ครั้ง แล้วทำย้อนกลับตั้งแต่นิ้วก้อยมาจนถึงนิ้วหัวแม่เท้า

๑๗. นิ้วชี้ครูดอ้อมเนินนิ้วหัวแม่เท้า ๑๐ ครั้ง นิ้วชี้มือซ้ายประคองเท้าด้านใน นิ้วชี้มือขวาประคองเท้าด้านนอก หัวแม่มือทั้งสองข้างเป็นตัวบังคับไม้ แล้วกดครูดจากเนินนิ้วนิ้วหัวแม่เท้าโค้งอ้อมเนินนิ้วเท้าไปทางด้านใน

๑๘. ครูดเนินนิ้วเท้ามาด้านนิ้วก้อย ๑๐ ครั้ง มือทั้ง ๒ ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ ๑๗ ใช้ไม้กดครูด จากเนินนิ้วชี้ไปทางเนินนิ้วก้อย ครูดเป็นแนวตรง

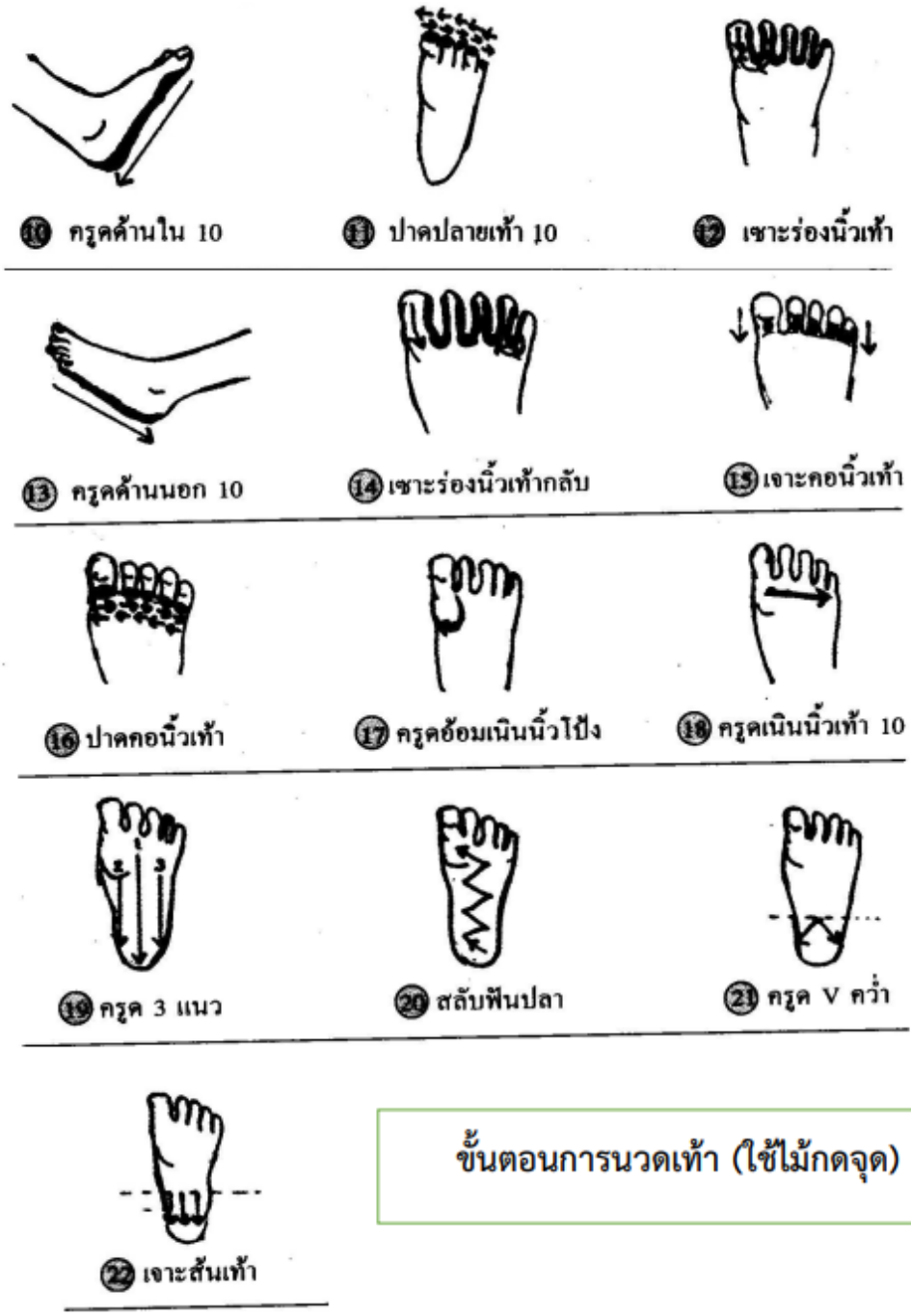
๑๙. ครูดฝ่าเท้า ๓ แนว แนวละ ๕ ครั้ง มือทั้ง ๒ ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ ๑๗

- ใช้ไม้กดครูดเป็นแนวยาวที่กึ่งกลางฝ่าเท้า จากใต้เนินนิ้วกลางไปจนถึงส้นเท้า ทำซ้ำ ๕ ครั้ง
- ใช้ไม้กดครูดเป็นแนวยาวจากใต้เนินนิ้วหัวแม้เท้าไปจนถึงส้นเท้า ทำซ้ำ ๕ ครั้ง
- ใช้ไม้กดครูดเป็นแนวยาวจากใต้เนินนิ้วก้อยไปจนถึงส้นเท้า ๕ ครั้ง

๒๐. ครูดฝ่าเท้าสลับฟันปลา ขึ้น-ลง ๕ ครั้ง มือทั้ง ๒ ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ ๑๗ กดครูดขวาง สลับฟันปลาจากส้นเท้าจนถึงเนินนิ้วเท้า

๒๑. ครูดรูปตัว V คว่ำที่ส้นเท้า ๕ ครั้ง มือทั้ง ๒ ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ ๑๗ โดยใช้มะเหงกนิ้วชี้ กดครูดเฉียงลงบริเวณเหนือส้นเท้า ในลักษณะรูปตัว V คว่ำ โดยเฉียงไปทางด้านนอก ๕ ครั้ง

๒๒. ครูดเจาะส้นเท้า ๑๐ ครั้ง มือทั้ง ๒ ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ ๑๗ โดยใช้หัวแม่มือกดครูดลงเป็นแนวตรงให้ทั่วบริเวณส้นเท้า (บริเวณนี้เป็นส่วนที่หนา สามารถลงน้ำหนักได้มากกว่าจุดอื่น)



ขั้นตอนการนวดเท้า (ใช้ไม้กดจุด)

๒๔. นิ้วโป้งครูดอ้อมเนินนิ้วหัวแม่เท้า ๑๐ ครั้ง มือทั้ง ๒ ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ ๑ ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาของผู้นวด ครูดอ้อมเนินหัวแม่เท้าของผู้นวด โดยใช้ทั้ง ๔ นิ้วเป็นจุดหมุน

๒๕. มะเหงกครูดเท้าด้านใน ๑๐ ครั้ง มือขวาจับปลายเท้าเอียงให้เท้าด้านในพลิกหงายขึ้น มือซ้ายกำเป็นมะเหงกคว่ำ กดครูดตั้งแต่ข้างนิ้วหัวแม่เท้าไปจนถึงข้างส้นเท้า โดยให้นิ้วหัวแม่มือซ้ายประคองอยู่ใต้ฝ่าเท้า

๒๖. มะเหงกครูดใต้ตาตุ่มด้านใน ๑๐ ครั้ง มือทั้ง ๒ ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ ๒๕ ใช้นิ้วหัวแม่ซ้ายแตะที่กลางส้นเท้าเป็นจุดหมุน กำมือซ้ายเป็นมะเหงกคว่ำ กดคลึงใต้ตาตุ่มเป็นแนวโค้งไปทางเอ็นร้อยหวาย

๒๗. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวายด้านใน ๑๐ ครั้ง มือทั้ง ๒ ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ ๒๖ ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายแตะส้นเท้า กำมือซ้ายเป็นมะเหงกคว่ำครูดข้างเอ็นร้อยหวายไปจนถึงส้นเท้า ในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้นวด โดยลงน้ำหนักที่ข้อนิ้วทั้ง ๔ นิ้ว

๒๘. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวาย ๑๐ ครั้ง มือขวาจับกลางเท้ายกส้นชี้เท้าขึ้นให้ฝ่าเท้าตั้งตรง มือซ้ายกำเป็นมะเหงกหงาย โดยให้ร่องนิ้วชี้กับนิ้วกลางอยู่ระหว่างเอ็นร้อยหวาย ครูดตั้งแต่เอ็นร้อยหวายมาทางส้นเท้า ในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้นวด ในลักษณะที่ครูดตามเส้นเอ็นร้อยหวายให้ทำมือโค้งตามส้นเท้า

๒๙. มะเหงกครูดเท้าด้านนอก ๑๐ ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้า เอียงให้เท้าด้านนอกพลิกหงายขึ้น มือขวากำเป็นมะเหงกคว่ำกดครูดตั้งแต่ข้างนิ้วก้อยไปจนถึงส้นเท้า โดยให้นิ้วหัวแม่มือขวาประคองอยู่ที่ใต้ฝ่าเท้า

๓๐. มะเหงกครูดใต้ตาตุ่มด้านนอก ๑๐ ครั้ง มือทั้ง ๒ ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ ๒๙ ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา แตะที่กลางส้นเท้าเป็นจุดหมุนกำมือซ้ายเป็นมะเหงกคว่ำกดคลึงใต้ตาตุ่มเป็นแนวโค้งไปทางเอ็นร้อยหวาย

๓๑. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวายด้านนอก ๑๐ ครั้ง มือทั้ง ๒ ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ ๓๐ ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาแตะที่ส้นเท้ากำมือขวาเป็นมะเหงกคว่ำ ครูดข้างเอ็นร้อยหวายไปจนถึงส้นเท้า ในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้นวด

๓๒. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวาย ๑๐ ครั้ง มือซ้ายจับกลางเท้ายกขึ้นให้ฝ่าเท้าตั้งตรง มือขวากำเป็นมะเหงกหงาย โดยให้ร่องนิ้วชี้กับนิ้วกลางอยู่ระหว่างเอ็นร้อยหวาย ครูดตั้งแต่เอ็นร้อยหวายลงมาทางส้นเท้าในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้นวด

ขั้นตอนการนวดเท้า (ขอบเท้าด้านนอก-ใน)



24 ครูดอ้อมเนินนิ้วโป้ง



25 ครูดด้านใน 10



26 ครูดใต้ตาตุ่ม ใน10



27 ครูดเอ็นร้อยหวายด้านใน 10



28 ยกส้นครูดเอ็นร้อยหวาย 10

29 ครูดด้านนอก - ใน 10

30 ครูดใต้ตาตุ่ม 10

31 ครูดเอ็นร้อยหวายด้านนอก 10

32 ยกส้นครูดเอ็นร้อยหวาย 10

๓๓. มะเหงกวนหลังเท้าให้ทั่ว มือซ้ายจับปลายเท้าคว่ำลง ให้หลังเท้าตึง มือขวากำเป็นมะเหงกคว่ำ ครูดวนจากข้อเท้ามาทางปลายเท้า วนให้ทั่วหลังเท้า

๓๔. มะเหงกคาดหลังเท้า ๑๐ ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้าคว่ำลง มือขวากำเป็นมะเหงกตั้งครูดบนหลังเท้าในลักษณะเป็นแนวขวาง จากด้านหัวแม่เท้าไปทางด้านนิ้วก้อย

๓๕. มะเหงกครูดหลังเท้า ๑๐ ครั้ง มือซ้ายจับใต้ฝ่าเท้า มือขวากำเป็นมะเหงกกดครูดบนหลังเท้าตั้งแต่ข้อเท้าไปจนถึงปลายนิ้วเท้า

๓๖. ใช้ข้อนิ้วชี้เกาโคนเล็บ นิ้วละ ๕ ครั้ง (ไปและย้อนกลับ) มือซ้ายประคองใต้ฝ่าเท้า นิ้วหัวแม่มือขวาแตะใต้นิ้วหัวแม่เท้า แล้วงอนิ้วชี้ข้างขวาให้ข้อแรกของนิ้วชี้เกาบริเวณโคนเล็บหัวแม่เท้า ทำเช่นนี้ทุกนิ้วตั้งแต่นิ้วหัวแม่เท้าไปจนถึงนิ้วก้อย นิ้วละ ๕ ครั้ง จากนั้นทำย้อนกลับจากนิ้วก้อยมาจนถึงนิ้วหัวแม่มือ

๓๗. มือลูบโอบหลังเท้า ๑๐ ครั้ง วางมือทั้ง ๒ ข้างลงบนหลังเท้า โดยให้ ๔ นิ้วโอบอยู่บนหลังเท้าบริเวณข้อเท้านิ้วหัวแม่มือแนบอยู่ที่ส้นเท้า ลูบมือขึ้นมาจนถึงปลายนิ้วเท้าในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้นวดจนนิ้วชี้ ๒ ข้างชิดกัน

๓๘. ใช้นิ้วมือกดร่องนิ้วหัวแม่เท้า-นิ้วก้อย นับ ๑-๑๐ ปล่อย วางมือทั้ง ๒ ข้าง โดยให้นิ้วทั้ง ๔ ข้างซ้ายอยู่ระหว่างร่องนิ้วหัวแม้เท้ากับนิ้วชี้ นิ้วทั้ง ๔ ข้างขวาอยู่ระหว่างร่องของนิ้วนางกับนิ้วก้อย ส่วนนิ้วหัวแม่มือทั้ง ๒ ข้าง ประคองอยู่ใต้ฝ่าเท้า

๓๙. มือลูบแบบคีบ ๑๐ ครั้ง กำมือและวางนิ้วชี้ทั้ง ๒ ข้างลงบนหลังเท้าบริเวณข้อเท้า ลูบมือขึ้นมาจนถึงปลายเท้า ในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้นวด นิ้วก้อยจะสัมผัสขอบเท้าด้านนอกและด้านในตลอด ลูบจนนิ้วชี้ทั้ง ๒ ข้างชิดกัน

๔๐. นิ้วมือลูบอ้อมใต้ตาตุ่ม ๑๐ ครั้ง วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองไว้ที่หลังเท้า บริเวณโคนนิ้วกลาง ครูดนิ้วหัวแม่มือพร้อมกันลงมาที่ข้อเท้า แล้วครูดอ้อมใต้ตาตุ่มทั้งสองด้านจนนิ้วหัวแม่มือชนกันที่บริเวณเอ็นร้อยหวาย

๔๑. มะเหงกตั้งถูสลับใต้ตาตุ่ม ๑๐ ครั้ง กำมือทั้ง ๒ ข้างในลักษณะมะเหงกตั้งแตะไว้ที่ใต้ตาตุ่มทั้ง ๒ ข้าง ถูสลับขึ้นลง ๑๐ ครั้ง

๔๒. นิ้วหัวแม่มือครูดข้างตาตุ่มและวนรอบตาตุ่มด้านใน ๑๐ ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้าเอียงให้เท้าด้านในหงายขึ้น ใช้นิ้วหัวแม่มือขวากดครูดใต้ตาตุ่มเป็นแนวตรงขึ้นไปทางหลังเท้า ๑๐ ครั้ง แล้ววนเป็นวงกลมรอบตาตุ่มตามเข็มนาฬิกา ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

๔๓. นิ้วหัวแม่มือครูดข้างตาตุ่มและวนรอบตาตุ่มด้านนอก ๑๐ ครั้ง มือขวาจับปลายเท้าเอียงให้เท้าด้านนอกพลิกหงายขึ้น ใช้นิ้วหัวแม่เท้ากดครูดเป็นแนวตรงจาดเอ็นร้อยหวายอ้อมตาตุ่มขึ้นไปทางหลังเท้า ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง แล้ววนเป็นวงกลมรอบตาตุ่มตามเข็มนาฬิกา ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

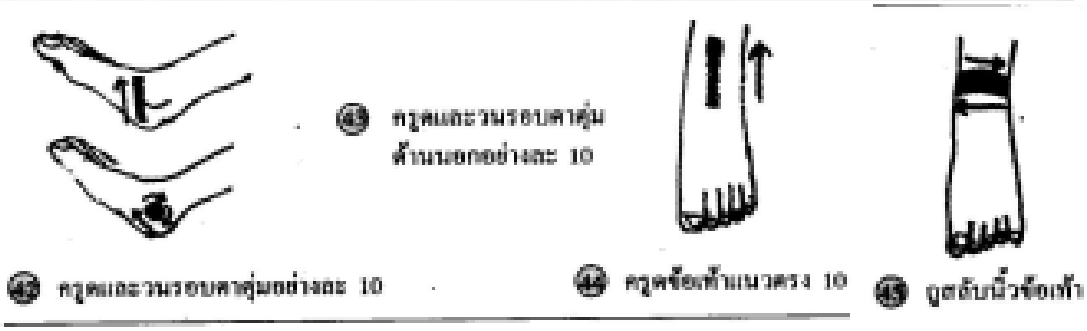
๔๔. นิ้วหัวแม่มือครูดข้อเท้าเป็นแนวตรง ๑๐ ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้าให้คว่ำลง ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาครูดกึ่งกลางหลังเท้าเป็นแนวตรง จากหลังเท้าผ่านข้อเท้าขึ้นไปเล็กน้อย ทำซ้ำ ๕ ครั้ง เปลี่ยนเป็นมือขวา กดครูดเป็นแนวตรงลักษณะเดียวกัน ทำซ้ำ ๕ ครั้ง

๔๕. นิ้วหัวแม่มือถูสลับมือที่ข้อเท้า ๑๐ ครั้ง วางเท้าให้อยู่ในลักษณะเดียวกันกับข้อ ๔๔ หัวแม่มือทั้ง ๒ข้าง ชิดกันในลักษณะตรงกันข้ามกับบริเวณข้อเท้า แล้วกดครูดนิ้วหัวแม่มือสลับกัน ๒ ข้างในลักษณะดันเข้าหากัน

๔๖. ลูบมือสลับที่ฝ่าและหลังเท้า ๑๐ ครั้ง วางมือบริเวณใต้ฝ่าเท้าและหลังเท้า แล้วลูบสลับมือมาทางปลายเท้าในลักษณะลูบเข้าหาตัวผู้นวด ขณะสลับมือต้องให้มือสัมผัสแนบฝ่าเท้าและหลังเท้า

ขั้นตอนการนวดเท้า (หลังเท้า)





๔๘. มือขวากดนวดบริเวณเข่า มือซ้ายจับปลายเท้าไว้ มือขวาเอาบาล์มและครีมทาที่ใต้ข้อพับ และบริเวณเข่า แล้วใช้นิ้วโป้งกดจุดเข่าใต้ลูกสะบ้าเข่า จุดข้างใต้ลูกสะบ้าเข่าทั้งซ้ายและขวา และจุดนาคบาทในลักษณะ ค่อยๆ กดน้ำหนักเพิ่มไปทีละน้อยจนได้น้ำหนักที่ต้องการก็นิ่งไว้ พอประมาณ (ซึ่งศัพท์ทางแผนไทยเรียกว่า “หน่วง เน้น นิ่ง”) จากนั้นใช้นิ้วมือขวา ๔ นิ้ว ช้อนใต้ข้อพับเข่า นวดในลักษณะคล้ายควัก และใช้นิ้ว ๔ นิ้วมือขวานวดเหนือเข่าลูบเข้าด้านใน และลูบออกด้านนอก อย่างละ ๕ รอบ

๔๙. มือขวากดนวดบริเวณเข่าและกดจุดใต้เข่า เปลี่ยนมือขวาจับปลายเท้าไว้ แล้วใช้มือซ้าย ๔ นิ้วช้อนใต้ข้อพับเข่าในลักษณะคล้ายควัก ใช้นิ้วมือซ้ายนวดเหนือเข่าลูบออกด้านนอก และลูบออกด้านในอย่างละ ๕ ครั้ง จากนั้นใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางทั้ง ๒ มือกดจุดใต้ข้อพับเข่า

๕๐. ลูบสันหน้าแข้งด้านนอกและด้านใน ๕ รอบ แตะครีมลงบนสันหน้าแข้งทั้งด้านในและด้านนอกมือซ้ายจับส้นเท้ายกขึ้นมือขวานวดหน้าแข้งด้านนอก ตั้งแต่ใต้ขาพับจนถึงเอ็นร้อยหวายในลักษณะลูบไปนวดไป แล้วเปลี่ยนมาทำที่กล้ามเนื้อน่อง เปลี่ยนเป็นมือขวาจับส้นเท้ายกขึ้นมือซ้ายนวดหน้าแข้งด้านในตั้งแต่ใต้ขาพับจนถึงเอ็นร้อยหวายในลักษณะลูบไปนวดไป

๕๑. นิ้วหัวแม่มือครูด ๓ แนวหน้าแข้งด้านใน แนวละ ๕ รอบ มือขวาจับปลายเท้าเอียงให้ขาด้านในหงายขึ้น แล้วใช้นิ้วมือซ้าย ๔ นิ้ว ประคองข้างหน้าแข้งด้านนอก นิ้วหัวแม่มือกดครูดขึ้นเป็นแนวตรงจากเอ็นร้อยหวายถึงขาพับ

แนวที่ ๑ ข้างร่องกระดูกสันหน้าแข้งด้านใน

แนวที่ ๒ แนวตาตุ่ม

แนวที่ ๓ แนวเอ็นร้อยหวาย

๕๒. นิ้วหัวแม่มือครูด ๓ แนวหน้าแข้งด้านนอก แนวละ ๕ รอบ

แนวที่ ๑ ข้างร่องกระดูกสันหน้าแข้งด้านนอก

แนวที่ ๒ แนวตาตุ่ม

แนวที่ ๓ แนวเอ็นร้อยหวาย

๕๓. นิ้วชี้ครูดร่องสันหน้าแข้งด้านนอก ๓ รอบ มือซ้ายจับปลายเท้าเอียงเข้าด้านใน งอนิ้วชี้มือขวาให้ลงน้ำหนักที่นิ้วชี้กดครูดไปตามร่องสันหน้าแข้งด้านนอก ตั้งแต่ข้อเท้าไปจนถึงปลายเข่าทำซ้ำ ๓ ครั้ง ให้นิ้วโป้งประคองกระดูกสันหน้าแข้งด้านใน

๕๔. นิ้วชี้กดเป็นจังหวะ ไล่ลงเป็นระยะๆ ๓ รอบ วางมือทั้ง ๒ ข้างในลักษณะเดียวกับข้อ ๕๓ ลงน้ำหนักที่นิ้วชี้กดไปตามร่องสันหน้าแข้งด้านนอก โดยไล่เป็นระยะๆ ตั้งแต่ใต้เข่าลงไปจนถึงข้อเท้า

๕๕. กดก้างปลาหน้าแข้งด้านนอก ทำซ้ำ ๕ รอบ มือขวาจับปลายเท้าเอียงไปทางปลายเท้าด้านใน นิ้วหัวแม่มือซ้ายอยู่ข้างกระดูกหน้าแข้งด้านนอก ๔ นิ้วประคองหน้าแข้งด้านใน จากนั้นกดครูดนิ้วหัวแม่มือลงบนกระดูกหน้าแข้งด้านนอกเป็นแนวขวาง แต่กดขึ้นอย่างเดียว ๕ รอบ

๕๖. กดก้างปลาหน้าแข้งด้านใน ทำซ้ำ ๕ รอบ มือขวาจับปลายเท้าเอียงไปทางด้านนอก นิ้วหัวแม่มือ ขวาอยู่ข้างกระดูกหน้าแข้งด้านนอก ๔ นิ้วประคองหน้าแข้งด้านนอก แล้วกดครูดนิ้วหัวแม่มือลงบน กระดูกหน้าแข้งด้านในเป็นแนวขวาง ในลักษณะกดลงอย่างเดียว ๕ รอบ

๕๗. มือนวดใต้ข้อพับเข่า ๕ รอบ ตั้งเข่าผู้ถูกนวดขึ้น ให้ฝ่าเท้าวางบนเข่าของผู้นวด มือทั้ง ๒ ข้าง นวดใต้ข้อพับเข่าสลับมือกัน โดยลงน้ำหนักที่นิ้วมือทั้ง ๔

๕๘. ตบสลับมือใต้ข้อพับเข่า ๕ รอบ ตั้งเข่าในลักษณะเดิม ใช้ปลายนิ้วทั้ง ๔ ของทั้ง ๒ ข้าง ตบเบาๆ สลับมือกันที่บริเวณใต้ข้อพับเข่า โดยลงน้ำหนักที่ปลายนิ้วทั้ง ๔

๕๙. มือครูดใต้น่องเอ็นร้อยหวาย ๕ รอบ ตั้งเข่าในลักษณะเดิม ใช้ปลายนิ้วกลางกับนิ้วนาง กดครูดบริเวณกลีบน่องจากใต้ข้อพับเข่าไปตามแนวเอ็นร้อยหวายไปจนถึงข้อเท้า โดยให้นิ้วหัวแม่มือประคองไว้ที่กระดูกหน้าแข้งทั้ง ๒ ข้าง จากนั้นใช้ฝ่ามือทั้ง ๒ ข้าง ลูบจากข้อเท้าขึ้นไปตามหน้าแข้งจนถึงใต้เข่า

๖๐. มะเหงกคลึงหน้าแข้งด้านนอก-ด้านใน ๕ รอบ กำมือตั้ง ๒ ข้างในลักษณะมะเหงกตั้ง แล้ววางนิ้วหัวแม่มือประคองไว้ที่สันหน้าแข้ง ใช้มะเหงกคลึงเป็นวงกลมที่น่องจากใต้ข้อพับเข่าถึงที่ข้อเท้า ลงน้ำหนักที่มะเหงก

๖๑. มะเหงกตั้งกดหน้าแข้งด้านนอก-ด้านใน ๕ รอบ กำมือในลักษณะเดิมเหมือนข้อ ๑๓ ใช้มะเหงกกด ข้างหน้าแข้งด้านนอกและด้านในเป็นระยะ ๆ จากใต้ข้อพับถึงข้อเท้า โดยลงน้ำหนักที่มะเหงก

๖๒. มือลูบน่องและหน้าแข้งด้านนอก-ด้านใน ๕ รอบ มือซ้ายจับปลายเท้า ใช้ฝ่ามือลูบไปตามน่องด้านนอก ทำซ้ำ ๕ รอบ จากนั้นใช้ฝ่ามือซ้ายลูบขึ้นไปตามแนวหน้าแข้งด้านใน แล้วลูบลงมาตามน่อง ทำซ้ำ ๕ รอบ

๖๓. ยกส้นเท้าขึ้นมือลูบน่องด้านนอก ๕ ครั้ง ด้านใน ๕ ครั้ง มือซ้ายจับส้นเท้ายกขึ้น ใช้ฝ่ามือขวาลูบไปตามแนวด้านนอก โดยลงน้ำหนักที่ปลายนิ้วทั้ง ๔ ทำซ้ำ ๕ ครั้ง แล้วเปลี่ยนเป็นมือขวาจับส้นเท้ายกขึ้นใช้ฝ่ามือซ้ายลูบไปตามแนวน่องด้านใน ทำซ้ำ ๕ ครั้ง

๖๔. นิ้วหัวแม่มือครูดร่องนิ้วเท้าไป-กลับ มือซ้ายจับที่กลางฝ่าเท้า โดยให้นิ้วมือทั้ง ๔ นิ้วอยู่บนหลังเท้านิ้วหัวแม่มืออยู่ที่ฝ่าเท้าใช้นิ้วหัวแม่มือขวากดครูดระหว่างซอกนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้ในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้นวด ทำซ้ำเช่นเดิมโดยเลื่อนไปที่ละซอกนิ้ว จนถึงระหว่างซอกนิ้วนางกับนิ้วก้อย แล้วทำย้อนกลับมาจนถึงระหว่างซอกนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้

๖๕. มือกระตุกปลายนิ้วเท้าไปกลับ

ขั้นตอนการนวดเท้า (ขา น่อง ปลายเท้า)





48 กดจุดเข่าและนวดเข่า

49 นวดเข่าและกดจุดใต้ข้อพับเข่า

50 ยกส้นเท้าดูบสันหน้าแข้งด้านนอก - ใน

51 ครูด 3 แนวหน้าแข้งด้านใน 5 รอบ

52 ครูด 3 แนวหน้าแข้งด้านนอก 5 รอบ

53 นิ้วชี้ครูดสันหน้าแข้งด้านนอก 3 รอบ

54 นิ้วชี้กดเป็นจังหวะ 3 รอบ



55 กดก้างปลาหน้าแข้งด้านนอก



56 กดก้างปลาหน้าแข้งด้านใน

57 ตั้งเข่านวดใต้ข้อพับเข่า

58 คบสลับมือใต้ข้อพับเข่า



59 จุดใต้น่องแนวเส้นร้อยหวาย



60 นะหงกตีหน้าแข้ง 5



61 นะหงกตั้งกดหน้าแข้ง

62 บีบดูบน่องและหน้าแข้ง 5 ทั้งด้านนอก - ใน



63 ยกส้นเท้าขึ้นมือดูบน่อง ด้านนอก - ใน 5 รอบ



64 ครูดร่องนิ้วเท้าไป - กลับ



65 กระดูกปลายนิ้วเท้าไป - กลับ

การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ

"นวดเท้า
คือการดูแลสุขภาพ
จากปลายเท้า
สู่ร่างกาย"

การนวดฝ่าเท้า คือ การกด นวด และกระตุ้นจุดต่าง ๆ บนฝ่าเท้า ด้วยมือหรืออุปกรณ์ ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ผ่อนคลาย ลดความเครียด และส่งเสริมสุขภาพโดยรวม

ประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า

- ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดอาการเท้าเย็น
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย
- ช่วยให้นอนหลับสบาย ลดความเครียด
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และสุขภาพโดยรวม

จุดสะท้อนบนฝ่าเท้า

เชื่อมโยงกับอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย



เคล็ดลับการนวดฝ่าเท้า



แช่เท้าในน้ำอุ่น 5-10 นาที



ทาน้ำมัน หรือลูกประคบสมุนไพร



นวดจากปลายเท้า ขึ้นสู่ข้อเท้า



ทำเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน
ตำบลบางขัน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

สุขภาพดี เริ่มต้นที่ "เท้า"