

ภาคผนวก ก

เนื้อหาบทเรียน

เรื่อง

สื่อการสอนการนวดไทยแบบราชสำนักชั้นพื้นฐาน ตามหลักสูตรกระทรวงสาธารณสุข

การนวดไทยแบบราชสำนักชั้นพื้นฐาน

เป็นการนวดสำหรับนวดพระมหากษัตริย์ และพระราชวงศ์ การนวดต้องทำด้วยความนุ่มนวล เบา แหม่นยำ และตรงจุด ลักษณะการวางมือ นิ้วหัวแม่มือเดี่ยวเฉียง 45 องศา นิ้วหัวแม่มือเดี่ยวคว่ำมือ นิ้วหัวแม่มือเดี่ยวขนาน นิ้วหัวแม่มือคู่หงายมือ นิ้วหัวแม่มือคู่คว่ำมือ การใช้อุ้งมือเพื่อเปิดประตูลมที่แขน การใช้สันมือเพื่อเปิดประตูลมที่ขา ตามธรรมเนียมไทยแบบราชสำนัก มีการปฏิบัติกรเข้าเฝ้าผู้อาวุโส ผู้เข้าเฝ้าพึงเดินเข้าเฝ้าด้วยความระมัดระวัง และสำรวม ในการนวดแบบราชสำนัก ผู้นวดเดินเข้าเฝ้าหาผู้รับการนวดควรอยู่ห่างจากผู้รับการนวดประมาณ 4 ศอก ขณะเดินเข้าเฝ้าหาผู้รับการนวดมือแนบลำตัวไม่แกว่งแขน นั่งพับเพียบประมาณระดับหัวเข่าผู้รับการนวด และอยู่ห่างจากผู้รับการนวดในระยะ 1 ศอก (กึ่ง 1 ขา) โดยให้ปลายเท้าหันไปด้านปลายเท้าผู้รับการนวด ก้มกราบขอประทานอภัยหรือขอขมา ไหว้ขออภัย เป็นการระลึกถึงครูบาอาจารย์ แนะนำตัวผู้นวด ชื่อ อายุ อาชีพ หลังจากนั้นผู้รับการนวดว่า ชื่ออะไร สถานภาพ เชื้อชาติ สัญชาติ อาชีพ อาการสำคัญที่มานวด ประวัติการเจ็บป่วยในอดีตก่อนจะมีอาการสำคัญ ถามถึงอุบัติเหตุ การผ่าตัด โรคประจำตัว ยาที่ใช้ การแพ้ยา

ขออนุญาตตรวจร่างกายทางหัตถเวช การตรวจคอและบ่า เป็นการตรวจวัดอุณหภูมิบริเวณคอ และบ่าทั้ง 2 ข้าง เพื่อตรวจดูความสมดุล ความผิดปกติของร่างกาย ให้ผู้รับการนวดรับทราบถึงอาการ เพื่อดูว่ามีความผิดปกติบริเวณกล้ามเนื้อคอและบ่า หากตึงแข็งจะก้มหน้าได้แต่คางไม่ชิดคอ กดดูบ่าข้างที่เป็นจะแข็งเกร็ง และมีอาการปวดต้นคอและบ่า ให้ผู้รับการนวดเงยหน้ามองเพดานเพื่อดูความสูงต่ำของโหนกแก้ม ให้ผู้รับการนวดเอียงหูชิดไหล่ซ้าย เอียงหูชิดไหล่ขวาเพื่อดูความผิดปกติของกล้ามเนื้อบ่าและคอ ถ้ามีความผิดปกติข้างใดจะเอียงหูด้านที่อยู่ตรงข้ามได้ไม่ชิดไหล่

การตรวจหัวไหล่ เป็นการตรวจดูความผิดปกติหัวไหล่ ให้ผู้รับการนวดชูแขนขึ้นเหนือศีรษะทั้ง 2 ข้าง ข้างที่เป็นจะยกได้ไม่เท่าข้างปกติ หากยกได้จะมีอาการปวด ให้ผู้รับการนวด

เอามือเท้าเอวที่ละข้าง ข้างที่ผิดปกติจะยกมือเท้าเอวไม่ได้ ให้ผู้รับการตรวจเอามือไปหลัง ทำที่ละข้าง มือข้างที่ผิดปกติจะยกไปหลังได้ไม่เท่าข้างที่ปกติ ให้ผู้รับการตรวจยื่นแขนออกมา ทั้ง 2 ข้างแล้วค่อย ๆ บิดแขนเข้าและออกทั้ง 2 ข้าง เพื่อดูความผิดปกติของไหล่ข้างที่เป็น

ตรวจข้อศอก เพื่อดูความผิดปกติของบริเวณข้อศอกว่ามีการอักเสบ เจ็บ มีมีแรง หรือไม่ ให้ผู้รับการตรวจขอข้อศอก เขยิบข้อศอกดูว่ามีความตึงขัดข้อศอกหรือไม่

การตรวจข้อมือ เพื่อดูข้อมือทั้ง 2 ข้างเปรียบเทียบกันว่าข้างใดมีความผิดปกติ ให้ผู้รับการตรวจกระดูกข้อมือขึ้นลง กำมือ แบมือตรวจนิ้วมือดูว่ามีความตึงแข็งของข้อมือ หรือนิ้วมือหรือไม่ ให้ผู้รับการตรวจหมุนข้อมือดูว่ามีการเจ็บ ตึงขัดหรือไม่ โดยทำที่ละข้าง

การตรวจหลัง เป็นการดูกล้ามเนื้อบริเวณหลังทั้ง 2 ข้าง มีความแข็งเกร็งและหลัง ด้านใดด้านหนึ่งจะนูนหรือไม่ ให้ผู้รับการตรวจนอนหงายตัวตรงแล้ว จับเท้าของผู้รับการตรวจ ให้ติดกันแล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งดันปลายเท้าผู้รับการตรวจขึ้น สังเกตดูว่าสันเข้าของผู้รับการตรวจสัน ขาวแตกต่างกันหรือไม่ ให้ผู้รับการตรวจอ้าขาเป็นเลข 4 กดขาทั้ง 2 ข้างลงกับพื้น ดูว่าข้างใด กดแล้วด้านมือมากน้อยกว่ากัน โดยทำที่ละข้าง

การตรวจหัวเข่า เป็นการดูความผิดปกติของเข่าทั้ง 2 ข้าง เปรียบเทียบกันว่าเอ็นรอบเข่า ด้านใดตึงแข็งหรือไม่ จับข้อเท้าดันขึ้นไปถึงบริเวณหัวเข่า ดูว่าข้อเท้าผู้รับการตรวจดันขึ้นได้มาก เพียงใด ดูความโค้งของหัวเข่า ดูความร้อน ดูการเคลื่อนไหวของหัวเข่าโดยทำที่ละข้าง

การตรวจข้อเท้า เพื่อดูความผิดปกติของ ข้อเท้า ให้ผู้รับการตรวจกระดูกข้อเท้าขึ้นลง หมุนข้อเท้าเป็นวงกลม กระดิกนิ้วเท้าเบาๆ โดยทำที่ละข้าง

ตรวจชีพจรทั้งมือและเท้า เพื่อตรวจสอบลมขึ้นเบื้องสูงและลมลงเบื้องต่ำและระบบหัวใจ ในขณะที่ทำการตรวจผู้ตรวจไม่ควรเฝ้าหน้าเพราะจะเป็นการหายใจของผู้รับการตรวจ หรือไม่หงนหน้า หันซ้ายหันขวาสอดคล้องสาเหตุ เพราะเป็นการแสดงกิริยาที่ไม่สำรวมและไม่เคารพ

การตรวจหัวใจ ผู้ตรวจนั่งพับเพียบข้างลำตัวผู้รับการตรวจ ใช้นิ้วหัวแม่มือด้านนอก (ด้านที่อยู่ปลายเท้าของผู้รับการตรวจ) กดลงบนแนวกล้ามเนื้อกระดูกหน้าแข้งโดยวางหัวแม่มือคว่ำ เหนียง 45 องศา แล้วกดสะบ่าประมาณ 2 นิ้วมือ เป็นจุดที่ 1 เรียกว่าจุดนาคนาฬ และจุดที่ 2 เรียกว่า จุดนาคนาฬ เรียงต่อจากจุดที่ 1 จุดที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน โดยให้นิ้วมือ 4 นิ้ว ประคองด้านล่าง กดเรียงต่อเนื่องจากจุดที่ 2 ไปจนถึงข้อเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กัน โดยให้นิ้วมือ 4 นิ้ว ประคองด้านล่าง กดลงบนแนวกล้ามเนื้อต้นขาเหนือเข่าประมาณ 2 นิ้วมือ กดเรียงนิ้ว ต่อเนื่องไปตามขาต่อนบนจนถึงหัวตะกอก พลิกมือกลับโดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างจะชี้ลง เริ่มจากแนวปุ่มหัวตะกอก (โดยให้นิ้วก้อยวางบนหัวตะกอก นิ้วหัวแม่มือชี้ลงให้ตรงกับนิ้วก้อย ซึ่งจะเป็แนวตะเข็บ) กดเรียงนิ้วคู่ต่อเนื่องไปจนถึงข้อเท้า โดยให้เว้นบริเวณหัวเข่าไม่ต้องกด

คล้ายหลังเท้าใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงบนหลังเท้าผู้รับการนวด ประมาณ 4 รอบ เริ่มได้ตาคู่จนถึงปลายเท้า ก่อนจะเปิดประตูลมให้จับปลายเท้าของผู้รับการนวดเบะออก ผู้นวดนั่งคุกเข่ากึ่งหันหน้าไปทางศีรษะผู้รับการนวด (โดยให้เข่าผู้นวดอยู่ระดับเอวของผู้รับการนวด) แล้ววางมือลง (ใช้มือที่อยู่ด้านข้างผู้รับการนวด) โดยให้นิ้วก้อยแตะที่หัวตะคากเฉียงมือเป็นมุม 45 องศา มืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพ ลงน้ำหนักโดยโน้มตัวกดลงไปใช้เวลาประมาณ 45 วินาที (โดยนับ 1 ถึง 30 ในใจ) แล้วตั้งมือยกขึ้นซ้ำ ๆ หลังจากนวดข้างซ้ายเสร็จ กลับไปนวดขาข้างขวาโดยนวดเหมือนกัน ข้างซ้าย

การนวดพื้นฐานหลังท่านอน จัดให้ผู้รับการนวดนอนตะแคงเข่ากึ่ง 90 องศา ผู้นวดคุกเข่ากึ่ง โดยตัวผู้นวดหันหน้าเข้าหาผู้รับการนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ด้านที่อยู่ปลายเท้าผู้รับการนวด) กดลงบริเวณเอวผู้รับการนวด โดยที่ปลายนิ้วหัวแม่มือแตะกระดูกสันหลัง (ตรงับแนวหัวตะคาก) แล้วกดลงไปในร่องกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังกดเรียงนิ้วต่อเนื่องกันไปจนถึงต้นคอใช้น้ำหนัก 50 ปอนด์ (ครึ่งของกำลังผู้นวด) หลังจากนั้นกดนวดไล่ลงตั้งแต่ต้นคอจนถึงบริเวณเอวตามแนวเดิม โดยผู้นวดถอยตัวออกจากผู้รับการนวดเล็กน้อยโดยใช้น้ำหนัก 70 ปอนด์ (เพิ่มแรงโดยผู้นวด)

การนวดพื้นฐานขาด้านนอก จัดให้ผู้รับการนวดนอนตะแคงเข่ากึ่ง 90 องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่ากึ่งระดับเอวผู้รับการนวด วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างลงข้างเข่าข้างไว้ในลักษณะคว่ำมือ กดลงบนจุดที่ 1 ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของสะโพก (ตรงกับแนวหน้าขา) ตัวผู้นวดหันหน้าเข้าหาผู้รับการนวดวางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันในลักษณะหงายมือ กดลงบนจุดที่ 2 ด้านหลังของกระดูกหัวตะคาก ตัวผู้นวดอยู่ท่าเดียวกับกดจุดที่ 1 วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันในลักษณะคว่ำมือ กดลงบนจุดที่ 3 จุดกึ่งกลางกล้ามเนื้อสะโพก (โดยโน้มข้อต่อกระดูกสะโพก) โดยตัวของผู้นวดจะนั่งคุกเข่ากึ่งเฉียง 45 องศา หลังจากนั้นกดลงบนกล้ามเนื้อขาท่อนบนด้านนอกจนถึงบริเวณเหนือเข่า วางนิ้วหัวแม่มือคู่กันกดลงตรงถึงกลางเข่า กว้างของกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง (แนวตาคู่) เริ่มจากค้ำจากเข่าประมาณ 1 ฝ่ามือกดเรียงกันไล่จนถึงข้อเท้า

การนวดพื้นฐานขาด้านใน ให้ผู้รับการนวดนอนตะแคงเข่ากึ่ง 90 องศา ผู้นวดคุกเข่ากึ่ง วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดลงบนขาท่อนบนได้ก้นย้อยประมาณ 2 นิ้วมือ (แนวกึ่งกลางขาด้านในของผู้รับการนวด) กดไล่ลงมาถึงบริเวณเหนือหัวเข่าประมาณ 2 นิ้วมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงบนกึ่งกลางใต้ข้อพับเข่า (ลงน้ำหนักพอประมาณ) ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ด้านที่อยู่ปลายเท้าผู้รับการนวด) นวดกล้ามเนื้อกระดูกสันหน้าแข้งด้านในกดเรียงกันไปจนถึงข้อเท้า หลังจากนวดข้างซ้ายเสร็จ กลับไปนวดข้างขวาโดยนวดเหมือนกัน ข้างซ้าย

การนวดพื้นฐานแขนด้านในท่านอน ผู้รับการนวดนอนหงาย ผู้นวดนั่งคุกเข่ากึ่ง ใช้อุ้งมือ (ข้างเดียวกับที่นั่งข้างผู้รับการนวด) กดบริเวณกึ่งกลางแขนท่อนบน โดยมืออีกข้างหนึ่งจับข้อศอกที่

ข้อมือ วางนิ้วหัวแม่มือคู่กันกดลงบริเวณข้อพับแขนด้านในโดยกดเรียงนิ้วต่อเนื่องกันไปจนถึงข้อมือ (สร้อยข้อมือ) หลังจากนวดข้างซ้ายเสร็จ กลับไปนวดข้างขวาโดยนวดเหมือนข้างซ้าย

การนวดพื้นฐานแขนด้านนอกทำนอน ผู้รับการนวดนอนหงาย ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู่หันหน้าไปทางด้านศีรษะของผู้รับการนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างเดียวกับที่นวดข้างผู้รับการนวด) กดแขนด้านนอกท่อนบนโดยกดบริเวณใต้มัดกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม (ใช้นิ้วหัวแม่มือทำคว่ำมือ) กดเรียงนิ้วต่อเนื่องกันไปจนถึงบริเวณเหนือข้อศอก ประมาณ 3-4 จุด (แขนด้านนอกท่อนบน) ต่อมาผู้นวดหันหน้าเข้าหาผู้รับการนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือวางคู่กันกดบริเวณต่ำกว่าข้อศอก โดยกดเรียงนิ้วต่อเนื่องกันไปจนถึงบริเวณข้อมือ (แขนด้านนอกท่อนล่าง) หลังจากนวดแขนข้างซ้ายเสร็จ กลับไปนวดแขนข้างขวาโดยนวดเหมือนแขนข้างซ้าย

การนวดพื้นฐานหลังทำนั่ง (หมุนมานวดถวายแหวน ตั้งขาข้างละ 1 คืบ) ให้ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งท่าหมุนมานวดถวายแหวน วางมือทั้งสองข้างบริเวณ ขาของผู้รับการนวด โดยให้ปลายหัวแม่มือทั้งสองข้างแตะกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังตรงกับแนวหัวตะคอก (แขนผู้นวดตั้งหน้าตรง) กดเรียงนิ้วต่อเนื่องกันไปจนถึงปุ่มกระดูกตัดเอว โดยใช้น้ำหนัก 50 ปอนด์ (ครึ่งของกำลังผู้นวด) ทำ 2-3 รอบ

การนวดพื้นฐานบ่า ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดยืนท่าหกสูง (50 ปอนด์ ครึ่งของกำลังผู้นวด โดยผู้นวดยืนขาทั้งสองข้างวาง) วางนิ้วหัวแม่มือคู่กันกดบนแนวกล้ามเนื้อบ่า เริ่มจากร่องข้อต่อกระดูกข้อไหล่ด้านบนกดไล่ไปจนถึงปุ่มกระดูกต้นคอ วางนิ้วหัวแม่มือคู่กันกดไล่ลงจากชิดปุ่มกระดูกต้นคอไปตามแนวเอียง กดไล่ไปจนถึงปุ่มร่องข้อต่อกระดูกข้อไหล่ โดยผู้นวดยืนอยู่ในท่าหกกลาง โดยใช้น้ำหนัก 70 ปอนด์ (เพิ่มแรงโดยผู้นวดโดยยืนขาหน้างอ ขาหลังตรง) วางนิ้วหัวแม่มือคู่กันกดไล่ตามแนวเดิม กดไล่ไปจนถึงปุ่มกระดูกต้นคอ โดยผู้นวดยืนอยู่ในท่าหกต่ำใช้น้ำหนัก 90 ปอนด์ (น้ำหนักพอที่ผู้รับการนวดจะรับได้ โดยผู้นวดยืนถอยหลัง ขาหน้างอ ขาหลังตรง และเข่าชันขึ้น) หลังจากทำข้างซ้ายเสร็จกลับไปทำข้างขวา โดยทำเหมือนข้างซ้าย

การนวดโค้งคอ ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้า โดยอยู่ข้างหลังผู้รับการนวด ผู้นวดใช้นิ้วทั้งสี่ข้างขวา (นิ้วชี้ กลาง นาง และก้อย) แตะหน้าผากผู้รับการนวด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายวางร่องกระดูกต้นคอ กดไล่ขึ้นไปจนถึงท้ายทอย ประมาณ 4 จุด โดยใช้น้ำหนัก 50 ปอนด์ (ครึ่งของกำลังผู้นวด) นวดทั้งข้างขวา และข้างซ้าย ข้างละ 2-3 รอบ

การนวดศีรษะด้านหลัง 3 จุด ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้า โดยผู้นวดนั่งอยู่ด้านหลังผู้รับการนวด ให้นิ้วหัวแม่มือข้างขวากดบริเวณท้ายทอยด้านขวา (จุดที่ 1) มืออีกข้างแตะบริเวณหน้าผากผู้รับการนวด ให้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายกดลงบริเวณท้ายทอยด้านซ้าย (จุดที่ 2) มืออีก

ข้างแต่ละบริเวณหน้าผากผู้รับการนวด แต่เปลี่ยนเป็นใช้นิ้วหัวแม่มือข้างที่ถนัดกดบริเวณ
กึ่งกลางท้ายทอยซีกกะโหลก (จุดที่ 3)

การนวดหัวไหล่ ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งทำพรหมสี่หน้าด้านข้างผู้รับการนวด
ใช้นิ้วหัวแม่มือคว่ำลง (ข้างที่อยู่ใกล้กับผู้รับการนวด) กดลงที่ร่องข้อต่อกระดูกหัวไหล่ประมาณ
กึ่งกลางสะบัก มืออีกข้างจับข้อมือผู้รับการนวดยกขึ้นประมาณระดับสายตา ทำทั้งข้างซ้าย และ
ข้างขวา

การนวดพื้นฐานแขนด้านในทำนั่ง ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งทำพรหมสี่หน้า
ใช้นิ้วหัวแม่มือกดตรงกึ่งกลางแขนด้านใน (คว่ำมือ) มืออีกข้างจับข้อมือผู้รับการนวด ต่อมาวาง
นิ้วหัวแม่มือคู่กันกดลงกึ่งกลางข้อพับแขนแล้วนวดไล่ลงไปจนถึงข้อมือ หลังจากนวดข้างซ้ายเสร็จ
กลับไปนวดข้างขวาโดยนวดเหมือนข้างซ้าย

การนวดพื้นฐานแขนด้านนอกทำนั่ง ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งทำพรหมสี่หน้า
ด้านข้างผู้รับการนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างที่อยู่ใกล้กับผู้รับการนวด) กดบนกึ่งกลางแขนท่อนบน
ด้านนอก (คว่ำมือ) ต่อมาใช้นิ้วหัวแม่มือคู่กันกดลงบริเวณหน้า ว่าข้อศอก โดยกดเรียงนิ้วต่อเนื่องกันไป
จนถึงบริเวณข้อมือ (แขนด้านนอกท่อนล่าง) หลังจากนวดแขนข้างซ้ายเสร็จกลับไปนวดแขนข้างขวา
โดยนวดเหมือนแขนข้างซ้าย

การตรวจหลังการนวด ตรวจรูปร่างเหมือนก่อนตรวจ ก่อนทำการนวดเพื่อดูว่าอาการแข็งเกร็ง
ของกล้ามเนื้อที่เป็นดีขึ้นหรือไม่

ข้อแนะนำทั่วไป เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพของผู้รับการนวด งดอาหารแสลง
เช่น หน่อไม้ ข้าวเหนียว เจริญในสัตว์ เหล้า เบียร์ ของหมักดอง ห้ามจับข้อมือสลับ ควรนวดหรือ
กดเบา ๆ ส่วนที่มีอาการเจ็บปวด หรืออักเสบไม่ควรนวด ควรทำท่ากายบริหาร เพื่อให้กล้ามเนื้อ
และเส้นเอ็นผ่อนคลาย พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค

เอกสารประกอบการสืบค้น

เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. คู่มืออบรมการนวดไทย. กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์, 2544.

ฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม, มูลนิธิ. โรงเรียนอายุรเวท : หัตถเวชกรรมแผนไทย (นวดแบบราชสำนัก).

กรุงเทพฯ : บริษัท พิมเมศ พรินท์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด, 2548.