

ภาคผนวก 3

คู่มือและขั้นตอนการปฏิบัติงาน
(SOP) การนวดสปาล้านนาสำหรับ
บุคคลทั่วไป สตรีตั้งครรภ์ และเด็ก



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

รายละเอียดรูปแบบการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

ระยะเวลา 120 นาที

ขั้นตอนการเตรียม:

ผลิตภัณฑ์

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. น้ำมัน Base Oil สำหรับนวดตัว | 30 มล. |
| 2. ไบพลู | 3 ใบ |
| 3. น้ำมันส้มป่อย | 1 ชัน |
| 4. สายสิญเชือกฝ้ายยาว 10 ซม. | 1 เส้น |
| 5. น้ำมันหอมระเหยยูคาลิปตัส | 5 มล. |
| 6. มะกรูด | 2 ลูก |

อุปกรณ์

- | | |
|---|----------|
| 1. ไม้ดอกเส้น | 1 ชุด |
| 2. แผ่นหินสำหรับการแหก | 1 ชัน |
| 3. ชันน้ำใบใหญ่ (สำหรับใส่น้ำมันส้มป่อย) | 1 ใบ |
| 4. ชันน้ำใบเล็ก (สำหรับตักล้างมือ) | 1 ใบ |
| 5. ชันโตกสำหรับวางอุปกรณ์ | 1 ชัน |
| 6. เติียงนวดน้ำมัน ขนาดมาตรฐาน 80x200x 75 ซม. | 1 เติียง |
| 7. หมอนรองศีรษะตอนนอนคว่ำ | 1 ใบ |
| 8. หมอนรองศีรษะตอนนอนหงาย | 1 ใบ |
| 9. หมอนรองข้อเท้า | 1 ใบ |
| 10. ผ้าปูเตียง | 1 ผืน |
| 11. ผ้าคลุมตัว | 1 ผืน |
| 12. ผ้าขนหนูสำหรับปิดตา | 1 ผืน |
| 13. ผ้าขนหนูสำหรับปิดหน้าอก | 1 ผืน |
| 14. เสื้อคลุม | 1 ผืน |
| 15. รองเท้าแตะ | 1 คู่ |
| 16. หมวกคลุมผม | 1 ชัน |
| 17. กางเกงในอนามัย | 1 ชัน |
| 18. เต้าฝ้าน้ำมันหอมระเหย | 1 ใบ |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | |
|------------------------------------|-----------|
| 19. เทียน | 1 ก้อน |
| 20. ไฟแช็ก | 1 อัน |
| 21. เครื่องเล่น MP3 สำหรับเปิดเพลง | 1 เครื่อง |
| 22. เพลงบรรเลงเพื่อความผ่อนคลาย | 1 เพลง |

สถานที่

1. ห้องสำหรับนวด ต้องสะอาด สวยงาม

ขั้นตอนการเตรียมห้องบริการ

1. เตรียมห้องสำหรับนวด ให้สะอาดและสวยงาม
2. สร้างกลิ่นเพื่อความผ่อนคลาย โดยการหยดน้ำมันหอมระเหยยูคาลิปตัสในเตาเผาบน้ำมันหอมระเหย (eucalyptus essential oil)
3. เปิดเสียงเพลงเบาๆ
4. เปิดเครื่องปรับอากาศ ตั้งไว้ที่อุณหภูมิ 25°C



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

ขั้นตอนการปฏิบัติการนวด:

| ลำดับ ที่ | รายการ | รูปประกอบ |
|----------------|--|-----------|
| นอนคว่ำ | | |
| ๑ | นวดควอร์มด้านหลัง จัดให้ผู้รับบริการนอนคว่ำกึ่งกลางเตียง จัดคুমผ้าให้เรียบร้อย ใช้หมอนรองที่ข้อเท้าทั้ง ๒ ข้าง จากนั้นทำการนวดควอร์ม | |
| ๒ | นิ้วโป้งกดกลางฝ่าเท้า ๓ จุด โดยกดพร้อมกันทั้ง ๒ ข้าง ใช้วิธีกดแบบสลับมือที่หน้าหนัก เริ่มจากส้นเท้า กลางฝ่าเท้า ไตเนินนิ้วเท้า แล้วกดย้อนกลับขึ้นไปที่ส้นเท้า | |
| ๓ | ใช้สันมือกดคลาย โดยกดพร้อมกันทั้ง ๒ ข้าง ใช้วิธีกดแบบสลับมือที่หน้าหนัก เริ่มจากเอ็นร้อยหวายไปถึงสะบัก จากนั้นใช้มือบีบคลายเบา | |
| ๔ | เดินขึ้นไปยืนอยู่เหนือศีรษะ จับแขนลูกค้ายึดขึ้นด้านบน โดยการยืดแล้วปล่อย ทำ ๓ ครั้ง แล้ววางแขนข้างลำตัว จากนั้นเปลี่ยนไปทำอีกข้างเช่นเดียวกัน | |
| ๕ | ย้ายกลับมายืนข้างเตียงด้านขวา | |
| ๖ | เปิดผ้าที่หลังทำการเช็ดด้วยใบพลูตาขั้นตอนต่อไปนี้ | |
| ๗ | ให้ผู้ให้บริการสยงชันครุขึ้นเหนือหัว เพื่ออธิฐาน.... จากนั้นวางชันครูลงที่เดิม | |
| ๘ | เปิดผ้าด้วยวิธีการจับผ้าบริเวณสะโพกทั้ง ๒ ด้านแล้วค่อยๆลากลงซ้ำให้ผิวสัมผัสผิวหลังของลูกค้ายาวๆ จนกระทั่งชายผ้าอยู่ที่ของกางเกงใน จากนั้นให้เก็บพับชายผ้าเหนือไว้กับขอบกางเกงในอนามัยให้เรียบร้อย | |
| ๙ | ***ทำการเช็ดด้วยใบพลูที่แผ่นหลัง*** ให้ผู้รับบริการหยิบใบพลูที่เตรียมไว้ทั้งหมดขึ้นมาท่องคาถา โดยให้กล่าวว่ “นะโมพุทธายะ นะมะพะทะ” ๓ ครั้ง แล้ววางใบพลูลงที่เดิม | |
| ๑๐ | ทำการเช็ดด้วยใบพลู แนวที่ ๑ ให้เทอราพีสหยิบใบพลูขึ้นมา ๑ ใบ เพื่อทำการเช็ด โดยเริ่มวางใบพลูบนฝ่ามือข้างขวาแล้วใช้นิ้วโป้งคีบใบพลูไว้กับฝ่ามือเพื่อไม่ให้ใบพลูหลุดมือ มือซ้ายไขว้หลัง ยืนท่าก้าวย่าง หลังตรง จากนั้นทำการคว่ำมือที่จับใบพลูลง ยกแขนเสยปลายมือขึ้น(คล้ายท่าตั้งวงเพื่อความสวยงาม) ให้มืออยู่เหนือศีรษะของลูกค้ายาวๆ แล้วค่อยๆเลื่อนมือลงให้ใบพลูแตะศีรษะแล้วค่อยๆลากใบพลูลงไปตามแนวกระดูกสัน | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|----|--|--|
| | หลังจนสุดของสะโพก และสับมือยกลอยขึ้นพลิกฝ่าหงายขึ้นแล้วดึงมือกลับจนถึงเหนือศีรษะ จากนั้นสับปลายมือขึ้นตั้งวงแล้วคว่ำมือลงแตะศีรษะ ทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ | |
| ๑๑ | ทำการเช็ดด้วยใบพลู แนวที่ ๒ ใช้วิธีการเช็ดเช่นเดียวกัน แต่ให้เริ่มจากตะใบพลูลงที่หัวไหล่ข้างซ้าย ลากลงไปจนของสะโพก ทำ ๓ รอบ | |
| ๑๒ | ทำการเช็ดด้วยใบพลู แนวที่ ๓ ใช้วิธีการเช็ดเช่นเดียวกัน แต่ให้เริ่มจากตะใบพลูลงที่หัวไหล่ข้างขวา ลากลงไปจนของสะโพก ทำ ๓ รอบ | |
| ๑๓ | การแหกด้วยแผ่นหินที่แผ่นหลัง*** ให้แบ่งเป็น ๒ ช่วง(ช่วงบนและช่วงล่าง) และทำหลังที่ละข้าง (ข้างซ้ายและขวา) | |
| ๑๔ | ผู้ให้บริการใช้มือขวาจับหินขึ้นมา แล้ววางหินตะหลังด้านบนบริเวณซิดกระดูกสันหลังข้างซ้าย จากนั้นกดลงน้ำหนักเล็กน้อยรูดไปจบที่มุมรักแร้ (ใช้หน้ากว้างของหินในการรูด) จากนั้นทำเช่นเดิมในตำแหน่งถัดลงมา คือแนวที่ ๒ และ ๓ (หลังช่วงบน) ถัดจากตำแหน่งที่ ๓ คือแนวที่ ๔ , ๕ , ๖ ทำเช่นเดิมแต่ให้ลากลงมาที่ข้างลำตัวได้ชายโครงและเอว (หลังช่วงล่าง) | |
| ๑๕ | เปลี่ยนมือให้มือซ้ายจับหิน แล้วทำข้างขวาเช่นเดียวกับข้างซ้าย จากบนลงล่าง | |
| ๑๖ | ใช้หินรูดข้างกระดูกสันหลังข้างซ้ายจากบนลงจนสุด ๑ ครั้ง แล้วทำข้างขวาเช่นเดียวกัน ๑ ครั้ง (ใช้สันของหินด้านยาวในการรูด) คুমผ้าที่หลังเป็นการจบขั้นตอนการแหกที่แผ่นหลัง | |
| ๑๗ | ทำการเช็ดด้วยใบพลูที่ขาด้านหลัง | |
| ๑๘ | เปิดผ้าที่ขาข้างซ้ายทำการเช็ดด้วยใบพลู ทำในลักษณะเดียวกันกับการทำที่หลัง โดยเริ่มจากขอบสะโพกลงจนสุดปลายเท้า ๓ รอบ (แนวกลาง) | |
| ๑๙ | ทำการแหกด้วยหินที่ขาด้านหลัง | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|----|---|--|
| ๒๐ | ทำการแหกด้วยหิน ทำในลักษณะเดียวกันกับการทำที่หลัง(วางหินด้านขวา) โดยเริ่มจากขอบสะโพกลงจนสุดปลายเท้า ๓ รอบ (แนวกลาง) | |
| ๒๑ | ใช้หินรูตแนวกลางขา โดยเริ่มจากขอบสะโพกลงจนสุดปลายเท้า ๑ ครั้ง (ใช้สันของหินด้านยาวในการรูด) | |
| ๒๒ | ทำการตอกเส้นขาด้านหลัง*** (ทำการไหว้ครูก่อนตอก) ๓ รอบ (จังหวะ ๒, ๓, และจังหวะรัวต่อเนื่อง) | |
| ๒๓ | รอบที่ ๑ ให้ตอกเป็น ๒ จังหวะ(เป็นการรอร่ม) เริ่มตอกจากฝ่าเท้า วนเป็นวงกลมที่ฝ่าเท้า ๑ รอบ จากนั้นตอกขึ้นแนวกลางขา เริ่มจากเอ็นร้อยหวายจนถึงก้นย้อย แล้วทำกลับลงมาเช่นเดิมจนสุดเอ็นร้อยหวาย | |
| ๒๔ | รอบที่ ๒ ให้ตอกเป็น ๓ จังหวะ(เป็นการเพิ่มน้ำหนักร่ม) เริ่มตอกจากฝ่าเท้าทำแนวเดิมเช่นเดียวกัน | |
| ๒๕ | รอบที่ ๓ ให้ตอกเป็นจังหวะรัวต่อเนื่อง (เป็นการจบการตอก) เริ่มตอกจากฝ่าเท้าทำแนวเดิมเช่นเดียวกัน | |
| ๒๖ | จากนั้นคลุมผ้าแล้วทำขาข้างขวาเช่นเดียวกันโดนเริ่มจากเปิดผ้า , เช็ดใบพลู , แหกด้วยหิน และการตอกเส้น เมื่อจบการตอกเส้นที่ขาข้างขวา ให้ทำการเริ่มนวดน้ำมันที่ขาข้างขวา | |
| ๒๗ | นวดขาด้านหลัง (เพื่อความต่อเนื่องจากการตอกเส้นครั้งสุดท้ายที่ข้างขวา ให้ต่อด้วยการเริ่มนวดที่ขาข้างขวา) ลงน้ำมัน ๓ แนว (Touch Oil ทำสวัสดี) | |
| ๒๘ | หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางข้อพับขา ให้หลังมือแตะส้นฝ่ามือเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการรอร่มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกส้นมือลงทำเหมือนท่าไหว้ แล้วค่อยๆเลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแบบผิวขา แนวที่ ๑ | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|----|--|--|
| | <p>เลื่อนมือออกจากกลางขาไปจนถึงสุดโคนขาที่นอนบนและปลายเท้าแล้ว ดึงมือกลับทำไหว้กึ่งกลางขาตั้งเดิม</p> <p>แนวที่ ๒</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขา ด้านในไปจนถึงสุดขาที่นอนบนและข้อเท้าด้านใน แล้วดึงมือกลับทำไหว้ กึ่งกลางขาตั้งเดิม</p> <p>แนวที่ ๓</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างขา ด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขา ด้านนอกไปจนถึงสุดขาที่นอนบนและข้อเท้า ด้านนอก แล้วดึงมือกลับ มาที่บริเวณข้อเท้าเพื่อเริ่มทำนวด</p> | |
| ๒๙ | <p>Effleurage (ขึ้นกลาง ลงกลาง) ๓ รอบ</p> <p>ยืนก้าวข้างด้านข้างใกล้ปลายเตียง วางฝ่ามือต่อกันบริเวณเอ็นร้อยหวาย โดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทาง ขา ด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขา ด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขา ด้านมือ ขึ้นจนถึงสุดโคนขาที่นอนบน ผ่อนน้ำหนักมือคลายลง ด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้น ด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนถึงสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับ เหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ ๓ รอบ</p> | |
| ๓๐ | <p>Effleurage ฝ่าเท้า (สลับมือ)</p> <p>ยืนด้านข้างเตียงหันหน้ากลับมาทางปลายเท้า โดยให้ปลายมือหันมือทาง ปลายเท้า จากนั้นใช้ฝ่ามือกดลงน้ำหนักลูบฝ่าเท้า จากสันเท้าไปจนถึง ปลายเท้าสลับมือ นับ ๖ ครั้ง</p> | |
| ๓๑ | <p>กดฝ่าเท้า ๓ จุด (กดลงแล้วกดขึ้น)</p> <p>ย้ายไปยืนไปปลายเตียง ใช้นิ้วโป้งวางซ้อนกันกดจุดแนวกลางฝ่าเท้า ๓ จุด เริ่มจากจุดกลางสันเท้า , จุดกลางฝ่าเท้า และจุดกลางปลายเท้า จากนั้น กดกลับขึ้นมาที่จุดกลางฝ่าเท้า แล้วจบที่จุดกลางสันเท้า</p> | |
| ๓๒ | <p>วนตาตุ่ม</p> <p>ใช้ปลายนิ้วทั้ง ๔ คือ ชี๊ กลาง นาง ก้อย ตะที่ตาตุ่มข้อเท้าทั้งสองข้าง โดยให้นิ้วโป้งทั้งสองวางตะประกอวงไว้ที่สันเท้า จากนั้นใช้ปลายนิ้วทั้ง ๔ กดลงน้ำหนักวนตาตุ่มทั้งสองข้างพร้อมกัน ๓ รอบ แล้วย้าย กลับมายืนด้านข้างเตียงเช่นเดิม</p> | |
| ๓๓ | <p>Effleurage ขา (สลับมือที่ขาที่นอนล่าง และ บน)</p> <p>วางมือลักษณะแบบเดียวกับท่าที่ ๑ แต่ให้ลูบขึ้นแบบสลับมือ โดยกดลง น้ำหนักลงแนวกลางขา ทำสลับมือเลื่อนขึ้น จากเอ็นร้อยหวายจนถึงใต้</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|----|---|--|
| | ข้อพับ นับ ๖ ครั้ง จากนั้นเลื่อนไปทำขาท่อนบนเช่นเดียวกันจากเหนือข้อพับจนสุดโคนขา นับ ๖ ครั้ง จากนั้นลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอกแล้วลากมือลงจนสุดขา | |
| ๓๔ | ฉีกทุเรียน (นิ้วโป้งคู่รูตออกข้างทำล่าง ๓ รอบ ทำบน ๓ รอบ) วางนิ้วโป้งและสันมือทั้งสองข้างให้อยู่แนวกลางขา ที่บริเวณเอ็นร้อยหวาย จากนั้นออกแรงกดลงน้ำหนักทั้งนิ้วโป้งและสันมือของทั้งข้าง แล้วยืดออกพร้อมกันไปจนสุดด้านข้างขาทั้งในและนอก ผ่อนแรงดึงมือกับพร้อมเลื่อนมือขึ้นเปลี่ยนตำแหน่ง ทำจากเอ็นร้อยหวายจนสุดขาท่อนบน โดยให้แบ่งทำขาท่อนล่างให้ได้ ๓ ช่วง ขาท่อนบนอีก ๓ ช่วง เมื่อทำจนสุดขาท่อนบนให้ลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดขาแล้ววางมือเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ | |
| ๓๕ | บิดขา (ท่อนล่างแนวเดียว / ขาท่อนบน ๒ แนว ด้านใน – นอก) ยื่นหันหน้าเข้าหาเตียง ทำถ้าบิดกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง(บิดให้กล้ามเนื้อเป็นตัว S) ทำ๑แนวทั่วขาท่อนล่าง โดยบิดสลับมือไปมาจากเอ็นร้อยหวายไปจนถึงใต้ข้อพับ แล้วบิดเลื่อนกลับมาที่เอ็นร้อยหวาย(ทำขึ้นลงนับ ๓ ครั้ง) จากนั้นบิดขึ้นไปจนถึงขาท่อนบน ให้แบ่งขาท่อนบนเป็น ๒ แนว คือขาด้านใน และนอก โดยบิดขาด้านในขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ ๓ ครั้ง) แล้วเปลี่ยนมาบิดขาด้านนอกขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ ๓ ครั้ง) เมื่อเสร็จแล้วลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดขา | |
| ๓๖ | สันมือรูตขา (ท่อนล่าง แนวกลาง) มือหนึ่งจับประคองข้อเท้า อีกมือวางสันมือให้อยู่เอ็นร้อยหวาย โดยปลายมือจับกระชับหันมาทางขาด้านใน อุ้งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลางต้นมือจนถึงใต้ข้อพับ แล้วผ่อนน้ำหนักลูบมือผ่านข้อพับอ้อมมาขาด้านนอกแล้วลูบมือลงที่ขาด้านนอกจนถึงข้อเท้า จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำ ๓ รอบ | |
| ๓๗ | Effleurage (ขึ้นถึงข้อพับ ใช้นิ้วโป้งรูตข้อพับ) วางมือลักษณะแบบเดียวกับท่าที่ ๑ จากนั้นกดลงน้ำหนักแนวกลางขา ต้นมือขึ้นใต้ข้อพับ แล้วใช้นิ้วโป้งคู่รูตกลางข้อพับเบาๆ โดยให้รูตขึ้นแล้ววนออกด้านข้างพร้อมกัน แล้วลากกลับจุดเริ่ม ทำ ๓ รอบ | |
| ๓๘ | สันมือรูตขา (ท่อนบน แนวกลาง) แนวที่ ๑ มือหนึ่งจับประคองที่ขาท่อนล่าง อีกมือวางสันมือให้อยู่แนวกลางขาท่อนบน โดยปลายมือจับกระชับหันมาทางขาด้านใน อุ้งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลาง ต้นมือจนสุดโคนขา แล้วผ่อนน้ำหนักลูบออกขาด้านนอกแล้วลูบมือลงที่ขาด้านนอกจนถึงข้อพับ จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำ ๓ รอบ | |
| ๓๙ | รำทองแขน (ขาท่อนล่าง และท่อนบน แนวนอก/ ใน) | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|-------------|---|--|
| | <p>แนวที่ ๑ วางท้องแขนที่แนวขาด้านนอก กดลงน้ำหนักแนวขาด้านนอก เลื่อนขึ้นพับ แล้วผ่อนน้ำหนักเล็กน้อยลากลงแนวขาด้านในจนสุดเอ็น ร้อยหวาย จากนั้นเลื่อนท่อนแขนมาจุดเริ่ม ทำซ้ำ ๓ รอบ</p> <p>แนวที่ ๒ วางท้องแขนที่แนวขาด้านใน กดลงน้ำหนักแนวขาด้านใน เลื่อนขึ้นพับ แล้วผ่อนน้ำหนักเล็กน้อยลากลงแนวขาด้านนอกจนสุดเอ็น ร้อยหวาย จากนั้นเลื่อนท่อนแขนมาจุดเริ่ม ทำซ้ำ ๓ รอบ จากนั้นเลื่อนท่อนแขนไปทำขาท่อนบนเช่นเดียวกัน</p> | |
| ๔๐ | <p>บิตขาบน (ทำ ๒ แนว ด้านใน - นอก)</p> <p>ยื่นหน้าเข้าหาเตียง ทำถ้าบิตกล้ามเนื้อขาท่อนบน(บิตให้กล้ามเนื้อเป็นตัว S) ให้แบ่งขาท่อนบนเป็น ๒ แนว คือขาด้านใน และนอก โดยบิตขาด้านในขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ ๓ ครั้ง) แล้วเปลี่ยนมาบิตขาด้านนอกขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ ๓ ครั้ง) เพื่อเป็นการเชื่อมท่าที่ ๑๓</p> | |
| ๔๑ | <p>โกยสลับมือ (ทั้งขา ด้านใน และนอก)</p> <p>บิตตัวยื่นหน้าเข้าหาเตียง แล้ววางฝ่ามือแตะขาท่อนบนด้านใน ออกแรงโกยดึงกล้ามเนื้อขาด้านในสลับมือจากข้อพับจนสุดโคนขา จากนั้นโกยในลักษณะเดิมแต่ค่อยๆเลื่อนลงมาขาท่อนล่างเพื่อจะโกยทั้งขา แล้วโกยขาด้านนอกจากล่างขึ้นบนเช่นเดิม เมื่อโกยเสร็จแล้วให้แยกมือไปด้านข้างแล้วลากมือลงข้างจนสุดขา</p> | |
| ๔๒ | <p>Effleurage ลงปลายเท้า ๑ รอบ</p> <p>วางมือ Effleurage ขึ้นเหมือนท่าที่หนึ่ง แต่ลากมือลงด้านข้างจนสุดปลายเท้าบิตตัวยื่นหน้าเข้าหาเตียง จากนั้นใช้นิ้วโป้งรูดฝ่าเท้าจนสุดปลายนิ้วทั้ง ๕ นิ้ว สลับมือ แล้วบิตตัวกลับมาเช่นเดิม</p> | |
| ๔๓ | <p>Effleurage ปิด (ขึ้นกลาง ลงกลาง ๓ รอบ)</p> <p>วางฝ่ามือต่อกันบริเวณเอ็นร้อยหวายโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับ แล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขาท่อนบน ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ ๓ รอบ รอบสุดท้ายตอนที่ลูบมือลง ให้ลูบออกจนสุดปลายเท้า แล้วคลุมผ้าลูบมือซับน้ำมัน ๓ แนว คือ กลาง ใน นอก เหมือนตอนลงน้ำมัน จากนั้นเปิดผ้าที่ขาอีกข้าง(ข้างซ้าย) ทำการนวดเช่นเดียวกันจากต้นจนจบขา เป็นอันจบการนวดขาด้านหลัง</p> | |
| หลัง | | |
| ๑ | <p>ลงน้ำมัน ๓ แนว (Touch Oil ท่าสวัสดิ์)</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|---|--|--|
| | <p>หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางหลัง ให้หลังมือแตะสัมผัสหลังเบาๆ แล้ว เท้าน้ำมันลงบนฝ่ามือ พอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไป มาเป็นการรอร่มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิก สันมือลงทำ เหมือนท่าไหว้ แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลง แบบผิวหลัง</p> <p>แนวที่ ๑ เลื่อนมือออกจากกลางหลังไปจนถึงบั้นเอวและฐานคอแล้วดึงมือกลับท่า ไหว้กึ่งกลางหลังดั้งเดิม</p> <p>แนวที่ ๒ เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งไกลตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางหลัง ด้านข้างไปจนถึงขอบสะโพกและสะบักแล้วดึงมือกลับท่าไหว้กึ่งกลาง หลังดั้งเดิม</p> <p>แนวที่ ๓ เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งใกล้ตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางหลัง ด้านข้างไปจนถึงขอบสะโพกและสะบักแล้วดึงมือกลับท่าไหว้กึ่งกลาง หลังดั้งเดิม</p> <p>เมื่อครบ ๓ แนวให้เลื่อนมือกลับแนวกลางเพื่อเริ่มท่านวด</p> | |
| ๒ | <p>Effleurage ท่าผีเสื้อ (รอบที่ ๓ ลูบลงเป็นเลข ๘ ลง) ๓ รอบ วางมือทั้ง ๒ ข้าง ชิดกันที่ขอบสะโพก จากนั้นกดลงน้ำหนักพร้อมกัน เลื่อนมือขึ้นกลางแล้วปาดออกด้านข้างลำตัว ดึงมือวนกลับแนวกลาง หลัง ทำเป็น ๓ ช่วงหลัง (คือ บั้นเอว กลางหลัง รอบสะบัก) ทำจากล่าง ขึ้นบน จากนั้นลูบมือลงแนวกลางจนสุดขอบสะโพก ทำซ้ำ ๓ รอบ โดย การลูบลงครั้งสุดท้ายให้เปลี่ยนเป็นการลูบปิดมือไปมาเป็นเลข ๘ ลงจาก บ่าจนถึงขอบสะโพก</p> | |
| ๓ | <p>สันมือรูดบั้นเอว (วนเข้า-ออก) วางฝ่ามือบนขอบสะโพก ให้สันมือชิดกันแล้วหันปลายมือออกจากกัน จากนั้นกดลงน้ำหนักที่สันมือแยกออกกลางด้านข้าง ผ่อนน้ำหนักลูบมือวน ขึ้นบั้นเอวกลับมาจุดเริ่ม ทำซ้ำ ๓ รอบ จากวางมือชิดกันที่ขอบสะโพก กดลงน้ำหนักที่สันมือดันขึ้นไปเอว แยกมือออกข้างลำตัว จากนั้นผ่อน แรงลูบมือขึ้นจากด้านข้างขึ้นกลับมาแนวกลางที่จุดเริ่ม ทำซ้ำ ๓ รอบ</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|---|---|--|
| ๔ | <p>วนกระเบนเหน็บ (นิ้วโป้งคว่ำวนสลับ) ๒ รอบ ใช้นิ้วโป้งซ้ายกดจุดขึ้นฝั่งขวา และใช้นิ้วโป้งข้างขวาจุดขึ้นฝั่งซ้าย ทำสลับกันโดยขณะรูต ให้รูตเป็นแนวโค้งเข้าหากัน ให้นำวดหลังที่ละข้าง ตั้งแต่ท่าที่๔-๑๑ จากนั้นเปลี่ยนข้าง</p> | |
| ๕ | <p>กตเขี่ยหลัง(แนวเส้นข้างกระดูกสันหลัง) ๓ รอบ ใช้นิ้วโป้งกดจุดเส้นข้างกระดูกสันหลัง โดยออกแรงกดจุดขึ้นสั้นๆแล้วปิดออกด้านข้าง วนนิ้วกลับมาแนวเส้นข้างกระดูกสันหลัง แล้วทำเช่นเดิม โดยให้ทำขึ้นไปเรื่อยๆจากเอวจนถึงบ่า แล้วลูบมือจากบ่าอ้อมไหล่ลงข้างลำตัวจนสุด จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ (โดยให้วางมืออีกข้างที่ไม่ได้ทำการนวดอยู่ที่สะโพกเพื่อเป็นการทรงตัวของผู้นวด)</p> | |
| ๖ | <p>กำปั้นรูตหลัง(แนวกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง) ๓ รอบ กำมือหนึ่งข้างหลวมๆ กดรูตยาวลงน้ำหนักที่แนวข้างกระดูกสันหลังจากเอวจนถึงบ่า แล้วคลายมือออกแตะที่บ่าแล้วลูบมือกลับลงมาจนถึงเอว (แนวเดิม) จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ (โดยให้วางมืออีกข้างที่ไม่ได้ทำการนวดอยู่ที่สะโพกเพื่อเป็นการทรงตัวของผู้นวด)</p> | |
| ๗ | <p>ร้ำท้องแขน ๓ รอบ ท่อนแขนวางที่หลัง(โดยให้วางมืออีกข้างที่ไม่ได้ทำการนวดอยู่ที่สะโพกเพื่อเป็นการทรงตัวของผู้นวด)จากนั้นกดลงน้ำหนักรูตท่อนแขนแนวข้างกระดูกสันหลังขึ้นจากเอวจนถึงบ่า ผ่อนแรงอ้อมไหล่ลงข้างลำตัวจนสุด จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ</p> | |
| ๘ | <p>ศอกตั้งวง (รูตหลัง วนสะบัก) ๓ รอบ วางศอกที่แนวข้างกระดูกสันหลัง ใช้นิ้วมืออีกข้างประคองศอกไว้ กดลงน้ำหนักรูตศอกที่แนวข้างกระดูกสันหลังขึ้นจากเอวจนถึงบ่า จากนั้นใช้ศอกรูต วนรอบสะบัก ๓ รอบ จากนั้นผ่อนแรงอ้อมไหล่ลงข้างลำตัวจนสุด แล้วทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ</p> | |
| ๙ | <p>พ้อนนิ้ว และ Kneading(แนวบ่า นับ ๖ ครั้ง) ๓ รอบ ใช้นิ้วโป้งรูตแนวเส้นข้างกระดูกสันหลัง สลับมือค่อยๆเลื่อนไปเรื่อยๆ จากเอวจนถึงบ่า(ตอนสลับให้เห็นมือขึ้น ทำมือให้สวยงามคล้ายท่ารำ) เมื่อถึงบ่าให้ Kneadingบ่า แบบหยิบยกบ่าสลับมือ นับได้ ๖ ครั้ง แล้วผ่อนน้ำหนักมือลูบจากบ่าอ้อมไหล่ลงข้างลำตัวจนสุด ทำซ้ำ ๓ รอบ</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|----|--|--|
| ๑๐ | <p>กดรอบสลักเพชร ๙ จุด (ข้างซ้ายให้วนตามเข็มนาฬิกา - ข้างขวาให้วนทวนเข็มนาฬิกา)</p> <p>วางนิ้วโป้งซ้นซ้อนกันกดจุดแบบกดลงน้ำหนักแล้วดันขึ้นเล็กน้อย จากนั้นผ่อนแรงถอนนิ้วออก แล้วเลื่อนเปลี่ยนจุดกด วนไปรอบสลักเพชร ๙ จุด โดยจุดที่ ๙ คือจุดเดียวกับจุดที่ ๑</p> | |
| ๑๑ | <p>Rolling ทำปุ้ไต (หลัง) ๓ รอบ</p> <p>ใช้นิ้วโป้งและนิ้วทั้ง ๔ บีบยกกล้ามเนื้อหลังขึ้นเล็กน้อยให้เห็นเป็นลูกคลื่นพร้อมเลื่อนขึ้นจากเอวจนถึงบ่า โดยการใช้นิ้วโป้งดันกล้ามเนื้อขึ้นไปเรื่อยๆ ส่วนนิ้วทั้ง ๔ ประคองกล้ามเนื้อให้เป็นลูกคลื่นพร้อมคลายนิ้วสลับไต่รเลื่อนขึ้นไปพร้อมกับนิ้วโป้ง เมื่อขึ้นถึงบ่า แล้วลูบมือทั้ง ๒ ข้างจากบ่าลงแนวเดิมจนสุดเอว จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ</p> | |
| ๑๒ | <p>Effleurage ขึ้นกลาง จนสุดบ่า ใช้นิ้วมือวนต้นคอพร้อมเดินย้ายฝั่งเพื่อ นวดหลังอีกข้างขนาดตั้งแต่ท่าที่ ๔-๑๑</p> | |
| ๑๓ | <p>Effleurage ขึ้นกลาง จนสุดบ่า</p> <p>ใช้นิ้วมือวนต้นคอพร้อมเดินย้ายขึ้นไปยืนเหนือศีรษะ</p> | |
| ๑๔ | <p>Effleurage ด้านบนลงล่าง ๓ รอบ</p> <p>วางมือทั้งสองข้างชิดกันตรงแนวกลางที่กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง กดลงน้ำหนักดันมือจากสะบักจนถึงบั้นเอว แล้วแยกมือออก ด้านข้างลำตัวลากมือขึ้นด้านข้างถึงชายโครงแล้วดึงมือกลับมาแนวกลางลากกลับมาจนสุดบ่า จากนั้นทิ้งน้ำหนักตรงแนวบ่าแยกมืออ้อมไหล่ลากมือกลับมาแนวบ่า ใช้นิ้วปลายนิ้วรูตเส้นคอทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับจนถึงท้ายทอย จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ</p> | |
| ๑๕ | <p>รูตสลับมือ (แนวสะบัก ทำทีละข้าง) ๖ ครั้ง</p> <p>ใช้นิ้วโป้งรูตเส้นแนวร่องสลับมือ โดยเริ่มจากชิดข้างมุมสะบักล่างกดลงน้ำหนักที่นิ้วโป้งรูตเข้าหาตัวเองตามแนวสะบักสลับมือไปจนสุดบ่า นับ ๖ ครั้งแล้ว เปลี่ยนมาทำอีกข้าง</p> | |
| ๑๖ | <p>ง่ามนิ้วรูตบ่า (สลับข้างซ้าย-ขวา) ๖ รอบ</p> <p>วางมือที่บ่าทั้งสองข้างโดยให้นิ้วโป้งอยู่ใต้บ่า และอีก ๔ นิ้วอยู่บนบ่า จากนั้นเอียงบริเวณง่ามนิ้วระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้เข้าหาแนวบ่า แล้วกดลงน้ำหนักรูตแนวบ่า เริ่มจากชิดแนวโค้งคอกออกไปทางไหล่ แล้วผ่อนน้ำหนักกลับมาเริ่มที่แนวชิดโค้งคอกใหม่ ทำสลับข้างโยกซ้าย-ขวา นับ ๖ ครั้ง</p> | |
| ๑๗ | <p>ท่าเตารีด (วนสลับเป็นเลข ๘) ๓ รอบ</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|-------------------|---|--|
| | วางมือทั้งสองข้างซ้อนกันตรงกลางระหว่างสะบักทั้ง ๒ ข้าง กดลง น้ำหนักเต็มฝ่ามือแล้วดันเลื่อนมือรูตขอบสะบักข้างหนึ่งจนถึงมุมสะบัก แล้วลูบออกไปด้านข้างอ้อมไหล่ไปที่บ่า ใช้ปลายนิ้วเกี่ยวดึงบ่าแบบมี น้ำหนัก แล้วลากมือรูตไปสะบักอีกข้าง ทำเช่นเดียวกัน ทำแบบสลับข้าง ไปมา ๖ ครั้ง | |
| ๑๘ | กำปั้นรูต (รูตคอ และ บ่า) ๓ รอบ กำมือทั้งสองข้างให้หันข้อนิ้ววางที่บ่า จากนั้นกดลงน้ำหนักที่ข้อนิ้วรูต กล้ามเนื้อบ่าพร้อมกัน ๒ มือ ขึ้นแนวเส้นคอจนถึงท้ายทอย แล้วดัน กลับไปจนสุดบ่า ทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ | |
| ๑๙ | Effleurageปิด ๓ รอบ (รอบสุดท้ายลูบมือขึ้นพร้อมตีกฝ่าปิดคลุม หลัง จากนั้นลูบซับน้ำมัน) วางมือทั้งสองข้างชิดกันตรงแนวกลางที่กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง กดลงน้ำหนักดันมือจากสะบักจนถึงบั้นเอว แล้วแยกมือออก ด้านข้างลำตัวลากมือขึ้นด้านข้างถึงชายโครงแล้วดึงมือกลับมาแนวกลาง ลากกลับมาจนสุดบ่า จากนั้นทิ้งน้ำหนักตรงแนวบ่าแยกมืออ้อมไหล่ลาก มือกลับแนวบ่า ใช้ปลายนิ้วรูตเส้นคอทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับจนถึงท้าย ทอย จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ รอบสุดท้ายตอนที่ลูบมือกลับ ให้ ลูบมือขึ้นพร้อมใช้ปลายนิ้วตีกฝ่าปิดคลุมหลัง จากนั้นลูบซับน้ำมัน ๓ แนว คือ กลาง ใน นอก เหมือนตอนลงน้ำมัน เป็นการจบการนวดหลัง | |
| ๒๐ | ให้ผู้รับบริการพลิกตัวนอนหงาย เปิดผ้าที่ขาข้างขวาแล้วทำการนวด | |
| ขาด้านหน้า | | |
| ๑ | ลงน้ำมัน ๓ แนว (Touch Oil ท่าสวัสดิ์) หยดฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางเข่า ให้หลังมือแตะสัมผัสขาเบาๆ แล้วเท น้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็น การวอร์มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงท่าเหมือน ท่าไหว้ แล้วค่อยๆเลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวขา แนวที่ ๑ เลื่อนมือออกจากกลางขาไปจนถึงสุดโคนขาท่อนบนและปลายเท้าแล้ว ดึงมือกลับท่าไหว้กึ่งกลางขาตั่งเดิม แนวที่ ๒ เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านใน ไปจนถึงสุดขาด้านในท่อนบนและข้อเท้าด้านใน แล้วดึงมือกลับท่าไหว้ กึ่งกลางขาด้านในตั่งเดิม แนวที่ ๓ | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|---|---|--|
| | เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านนอกไปจนถึงสุดขาด้านนอกท่อนบนและข้อเท้าด้านนอก แล้วดึงมือกลับมาที่บริเวณข้อเท้าเพื่อเริ่มทำนวด | |
| ๒ | Effleurage (ขึ้นกลาง ลงกลาง) ๓ รอบ ยืนก้าว่างด้านข้างใกล้ปลายเตียง วางฝ่ามือต่อกันบริเวณข้อเท้าโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขาท่อนบน (บริเวณเข่าอ่อนแรงลูบผ่านแบบไม่มีน้ำหนัก) ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มีมือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ ๓ รอบ | |
| ๓ | วนร่องนิ้ว (๔ ร่อง) ย้ายมายืนที่ปลายเตียง ใช้นิ้วโป้งกดวนคลึงตามร่องกระดูกหลังเท้า โดยให้กดวนจากปลายเท้าไปทางข้อเท้าจุดสูตร่อง แล้วกดรูตกลับ ทำจนครบทั้ง ๔ ร่อง เริ่มจากร่องนิ้วก้อยและร่องนิ้วโป้ง แล้วก็มาทำที่ร่องนิ้วนางและนิ้วชี้ | |
| ๔ | มะ هنگครูดหลังเท้า ๓ รอบ มือหนึ่งข้างจับปลายเท้ากดลงเพื่อเปิดหลังเท้า ส่วนมืออีกข้างให้งอนิ้วลงแล้วใช้ข้อนิ้วกดครูดคาคดหลังเท้าจากแนวนิ้วก้อยไปนิ้วโป้ง ๓ รอบ | |
| ๕ | วนรอบตาตุ่ม ใช้ปลายนิ้วทั้ง ๔ คือ ชี้ กลาง นาง ก้อย ตะตะที่ตาตุ่มข้อเท้าทั้งสองข้าง โดยให้นิ้วโป้งทั้งสองวางตะไว้ที่หลังเท้า จากนั้นใช้ปลายนิ้วทั้ง ๔ กดลงน้ำหนักวนรอบตาตุ่มทั้งสองข้างพร้อมกัน ๓ รอบ แล้วย้ายกลับมายืนด้านข้างเตียงเช่นเดิม | |
| ๖ | V สลับมือ (ลูบขึ้นจากล่าง ขึ้นบน) ๓ รอบ กางนิ้วโป้งออกแล้ววางมือฝ่ามือแนวกลางขา โดยให้นิ้วโป้งอยู่แนวข้าง ส่วนปลายนิ้วทั้งอยู่แนวข้างฝั่งตรงข้ามของนิ้วโป้ง กดฝ่ามือลงน้ำหนักพร้อมบีบปลายนิ้วร่วมด้วยเล็กน้อย ดันเลื่อนมือขึ้น ทำสลับมือ เริ่มจากข้อเท้าจนถึงใต้เข่า นับได้ ๖ ครั้ง แล้วเลื่อนขึ้นทำขาท่อนบน จากเหนือเข่าไปจนสุดโคนขา นับได้ ๖ ครั้ง จากนั้นให้ลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดข้อเท้า | |
| ๗ | ฉีกทุเรียน (นิ้วโป้งคู่รูตออกข้างทำล่าง ๓ รอบ ทำบน ๓ รอบ) วางนิ้วโป้งและสันมือทั้งสองข้างให้อยู่แนวเส้น ๑ ขานอก และแนวเส้น ๑ ขาใน เริ่มที่บริเวณเหนือข้อเท้า จากนั้นออกแรงกดลงน้ำหนักทั้งนิ้วโป้งและสันมือของทั้งข้าง แล้วยืดออกพร้อมกันไปจนสุดด้านข้างขาทั้งในและนอก ผ่อนแรงดึงมือกับพร้อมเลื่อนมือขึ้นเปลี่ยนตำแหน่ง ทำจาก | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|----|--|--|
| | เหนือข้อเท้าจนสุดใต้ข้อพับ โดยให้แบ่งทำ ๓ ช่วง จากนั้นแยกมือลงข้าง แล้วทำซ้ำ ๓ รอบ รอบสุดท้ายไม่ต้องถูลงให้ต่อด้วยนวดขาที่อนบน ทำท่าเหมือนขาที่อนล่าง อีก ๓ ช่วง ๓รอบ เมื่อครบแล้วให้ลูบมือออก ด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดขา | |
| ๘ | Friction ขานอก (จากล่างขึ้นบน) ๓ รอบ ใช้มือข้างหนึ่งจับปลายเท้าเข้าข้างใน ใช้นิ้วโป้งของมืออีกข้างนวดวนกันหอยแนวขาด้านนอก เริ่มนวดวนจากเหนือตาตุ่มจนสุดแนวขาที่อนล่าง จากนั้นลูบมือวนผ่านหัวเข่าลงขาด้านใน รูดมือลงพร้อมใช้ปลายนิ้วรูดไต้น่องลงจนสุดเอ็นร้อยหวาย ทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ รอบสุดท้ายนวดวนจนถึงขาบนแล้วทำเฉพาะขาที่อนบนเช่นเดียวกันอีก ๓ รอบ เมื่อครบแล้วให้ลูบมือลงแนวข้างขาด้านนอกจนสุดข้อเท้า | |
| ๙ | ส้นมือรูดขา (แนวขาด้านนอกที่อนล่าง/ท่าแนวกลางที่อนบน) ๓ รอบ ใช้มือข้างหนึ่งจับปลายเท้าเข้าข้างใน วางส้นมืออีกข้างที่แนวเส้น ๑ ขาด้านนอก โดยหันปลายนิ้วเข้าด้านใน ออกแรงกดลงน้ำหนักจากเหนือข้อเท้าจนสุดแนวขาที่อนล่าง จากนั้นผ่อนน้ำหนักรูดมือวนผ่านเข่าลงแนวข้างขาด้านนอกจนสุดข้อเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ | |
| ๑๐ | รำท้องแขน (ขาที่อนล่าง/ขาที่อนบนท่า ๒ แนว ใน-นอก) ๓ รอบ ใช้มือข้างหนึ่งจับปลายเท้าเข้าข้างใน จากนั้นวางท้องแขนที่แนวขาด้านนอกลงน้ำหนักรูดขึ้น แล้วผ่อนน้ำหนักลากแขนลงด้านนอก ทำซ้ำ ๓ รอบ จากนั้นรูดขึ้นขาที่อนบนด้านนอกจนสุด แล้วผ่อนน้ำหนักเลื่อนท้องแขนไปขาด้านในลากลงวนกลับมาขานอก ทำซ้ำ ๓ รอบ จากนั้นเลื่อนท้องแขนไปที่ขาด้านในลงน้ำหนักรูดขึ้น แล้วผ่อนน้ำหนักเลื่อนท้องแขนไปขาด้านนอกลากลงวนกลับมาขาใน ทำซ้ำ ๓ รอบ | |
| ๑๑ | บิตขาบน (ท่า ๒ แนว ด้านใน - นอก) ยื่นหันหน้าเข้าหาเตียง ทำถ้าบิตกล้ามเนื้อขาที่อนบน(บิตให้กล้ามเนื้อเป็นตัว S) ให้แบ่งขาที่อนบนเป็น ๒ แนว คือขาด้านใน และนอก โดยบิตขาด้านในขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ ๓ ครั้ง) แล้วเปลี่ยนมาบิตขาด้านนอกขึ้นลง (ทำขึ้นลงนับ ๓ ครั้ง) เพื่อเป็นการเชื่อมท่าที่ ๑๑ | |
| ๑๒ | โกยสลับมือ (ทั้งขา ด้านใน และนอก) บิตตัวยื่นหันหน้าไปทางปลายเท้า แล้ววางฝ่ามือแตะขาที่อนบนด้านใน ออกแรงโกยดึงกล้ามเนื้อขาด้านในสลับมือจากข้อพับจนสุดโคนขา จากนั้นโกยในลักษณะเดิมแต่ค่อยๆเลื่อนลงมาขาที่อนล่างเพื่อจะโกยทั้งขา แล้วโกยขาด้านนอกจากล่างขึ้นบน เมื่อโกยเสร็จแล้วให้แยกมือไปด้านข้างแล้วลากมือลงข้างจนสุดขา | |
| ๑๓ | Effleurageปิด (ขึ้นกลาง ลงกลาง) ๓ รอบ | |

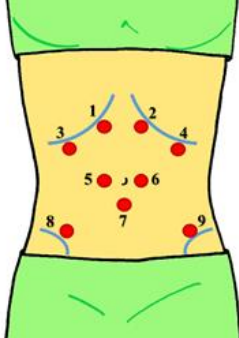


คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|-------------|---|--|
| | <p>วางฝ่ามือต่อกันบริเวณข้อเท้าโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขาท่อนบน (บริเวณเข่า ผ่อนแรงลูบผ่านแบบไม่มีน้ำหนัก) ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ ๓ รอบ รอบสุดท้ายตอนที่ลูบมือลง ให้ลูบออกจนสุดปลายเท้า</p> | |
| ๑๔ | <p>Vibration ใช้มือทั้งสองข้างจับประครองข้อเท้า ยืนหลังตรงแยกขาออกเล็กน้อย เหยียบแขนสองข้างที่จับข้อเท้าเหยียดตรง แล้วยกข้อเท้าลอยจากพื้นเล็กน้อย จากนั้นทิ้งตัวไปข้างหลังเล็กน้อยพร้อมเกร็งแขนทั้งสองข้างจนเกิดการสั่น ให้สั่นค้างไว้ประมาณ ๕ วินาที แล้วคลายการเกร็งแขนค่อยๆวางข้อเท้าลง แล้วคลุมฝ่ามือลูบมือซึบน้ำมัน ๓ แนว คือ กลาง ใน นอก เหมือนตอนลงน้ำมัน จากนั้นเปิดผ้าที่ขาอีกข้าง ทำการนวดเช่นเดียวกันจากต้นจนจบขา เป็นอันจบการนวดขาด้านหน้า</p> | |
| ท้อง | | |
| ๑ | <p>ลงน้ำมัน ๓ แนว (Touch Oil ท่าสวัสดิ์) หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางหน้าท้อง ให้หลังมือแตะสัผัสผิวเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการรอรูมน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนท่าไหว้ แล้วค่อยๆเลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนวผิวหน้าท้อง</p> <p>แนวที่ ๑ เลื่อนมือออกจากกลางท้องไปจนถึงลิ้นปี่และท้องน้อยแล้วดึงมือกลับท่าไหว้กึ่งกลางท้องดั้งเดิม</p> <p>แนวที่ ๒ เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งตรงข้าม จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางไปจนถึงชายโครงและขอบสะโพก แล้วดึงมือกลับท่าไหว้กึ่งกลางดั้งเดิม</p> <p>แนวที่ ๓ เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งใกล้ตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางไปจนถึงชายโครงและขอบสะโพก แล้วดึงมือกลับมาที่บริเวณท้องน้อยเพื่อเริ่มทำนวด</p> | |
| ๒ | <p>Effleurage ทำบัวตูมบัวบาน ๓ รอบ ประกบมือคล้ายดอกบัวตูม ใช้ด้านสันมือวางใต้สะดือแนวกลางหน้าท้อง (ปลายมือหันขึ้นไปทางศีรษะ) ลงน้ำหนักปานกลางดันมือเลื่อนขึ้นไปที</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|------------|--|---|
| | ลื่นปี จากนั้นแยกมือออกลูบมือลงตามแนวชายโครงอ้อมไปได้เอว แล้วดึงเอวขึ้นพร้อมลากมือกลับมาที่ท้องน้อย จากนั้นทำซ้ำ ๓ รอบ | |
| ๓ | รูดชายโครง ๓ รอบ กางนิ้วโป้งออกวางที่แนวชายโครงทั้งสองข้าง โดยให้นิ้วทั้ง ๔ ของทั้งสองมือวางประกอองด้านข้างชายโครง จากนั้นกดลงน้ำหนักที่นิ้วโป้งรูดใต้ชายโครงจากบนลงล่าง สลับมือ ๓ รอบ | |
| ๔ | กดจุดท้อง ๙ จุด (แก้ลมในท้อง) ใช้นิ้วโป้งกดจุดหน้าท้อง ตามรูป จุดที่ ๑ และ ๒ กดพร้อมกัน จุดที่ ๓ และ ๔ กดพร้อมกัน จุดที่ ๕ และ ๖ กดพร้อมกัน จุดที่ ๗ ใช้นิ้วโป้งวางซ้อนกัน จุดที่ ๘ และ ๙ กดพร้อมกัน |  |
| ๕ | Effleurage ทำวนท้อง (วนตามเข็มนาฬิกา ตามแนวลำไส้ใหญ่) ๓ รอบ ยื่นฝ่ามือซ้ายของลูกค้ำ วางมือขวานก้นมือให้มือหนึ่งอยู่ที่ลิ้นปี่ ส่วนอีกข้างหนึ่งวางที่ท้องน้อย(ปลายนิ้วหันไปข้างหน้าทางเดียวกัน) ลงน้ำหนักเต็มฝ่ามือทั้งสองมือจากนั้นมือบนกดลูบไปข้างหน้าวนลงลงไปทางเอวซ้าย แล้วลากมือลงมาทางท้องน้อย ในขณะเดียวกันมือที่อยู่ท้องน้อย กดน้ำหนักลูบมือลงมาทางเอวขวาแล้วดันขึ้นไปทางลิ้นปี่ เมื่อทั้งมือถึงจุดนี้แขนจะอยู่ในลักษณะไขว้กัน ให้ลูบวนต่อเนื่องโดยมือขวาถูกลงไปทางเอวซ้ายเพื่อวนกลับท้องน้อย ในขณะเดียวกันให้มือซ้ายยกผ่านข้ามแขนขวาลงสัมผัสหน้าท้องแล้วลูบวนต่อเนื่องวนกลมตามเข็มนาฬิกาไปเรื่อยๆจนครบ ๓ รอบ | |
| ๖ | Effleurage ทำบัวตูมบัวบาน ๓ รอบ ประกบมือคล้ายดอกบัวตูม ใช้นิ้วด้านสันมือวางใต้สะดือแนวกลางหน้าท้อง (ปลายมือหันขึ้นไปทางศีรษะ) ลงน้ำหนักปานกลางดันมือเลื่อนขึ้นไปลิ้นปี่ จากนั้นแยกมือออกลูบมือลงตามแนวชายโครงอ้อมไปได้เอว แล้วดึงเอวขึ้นพร้อมลากมือกลับมาที่ท้องน้อย จากนั้นทำซ้ำ ๓ รอบ | |
| แขน | | |
| ๑ | ลงน้ำมัน ๓ แวน (Touch Oil ทำสวัสดิ์) หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางข้อพับแขน ให้หลังมือแตะสัมผัสแขนเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้นิ้วอีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการรอร่มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือ | |

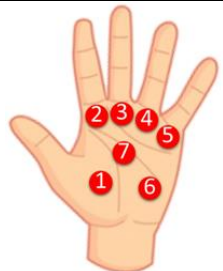


คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|---|--|--|
| | <p>ลงท่าเหมือนท่าไหว้ แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวแขน</p> <p>แนวที่ ๑</p> <p>เลื่อนมือออกจากกลางแขนไปจนถึงสุดหัวไหล่และปลายมือแล้วดึงมือกลับท่าไหว้กึ่งกลางขาดังเดิม</p> <p>แนวที่ ๒</p> <p>เลื่อนมือไปแขนด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางแขนด้านในไปจนถึงสุดแขนด้านในท่อนบนและข้อมือ แล้วดึงมือกลับท่าไหว้กึ่งกลางแขนด้านในดังเดิม</p> <p>แนวที่ ๓</p> <p>เลื่อนมือไปแขนด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางแขนด้านนอกไปจนถึงสุดหัวไหล่และข้อมือ แล้วดึงมือกลับมาที่บริเวณข้อมือเพื่อเริ่มทำนวด</p> | |
| ๒ | <p>Effleurage แขน (มือเดียว) ๓ รอบ</p> <p>วางฝ่ามือหนึ่งข้างบริเวณข้อมือ โดยให้สันมืออยู่แนวกลางแขน แล้วปลายนิ้วของมือหันไปด้านใน (ส่วนมืออีกข้างให้จับประคองมือของผู้ถูกนวด) จากนั้นโอบมือให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางแขนต้นมือขึ้นจนถึงสุดหัวไหล่ ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงดึงมือลูบกลับลูบลงมาจนถึงปลายมือ จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ ๓ รอบ</p> | |
| ๓ | <p>สิ้นมือรูดแขน (ล่างขึ้นบน นอก ๓ รอบ/ ใน ๓ รอบ)</p> <p>วางสันมือให้อยู่แนวกลางกดลงน้ำหนักรูดขึ้นจากข้อมือไปจบที่หัวไหล่ แล้วลูบมือกลับด้านข้าง ทำซ้ำ ๓ รอบ จากนั้นหงายแขนในขึ้น วางสันมือให้อยู่แนวกลางกดลงน้ำหนักรูดขึ้นจากข้อมือไปจบที่ปาดลงใต้รักแร้ แล้วลูบมือกลับด้านข้าง ทำซ้ำ ๓ รอบ</p> | |
| ๔ | <p>ฉีกทุเรียนแขน (นิ้วโป้งคู่รูดออกข้างทำล่าง ๓ รอบ ทำบน ๓ รอบ)</p> <p>วางนิ้วโป้งและสันมือทั้งสองข้างให้อยู่แนวกลางแขน ที่บริเวณข้อมือ จากนั้นออกแรงกดลงน้ำหนักทั้งนิ้วโป้งและสันมือของทั้งข้าง แล้วยึดออกพร้อมกันไปจนถึงด้านข้างของแขนทั้งในและนอก ผ่อนแรงดึงมือกับพร้อมเลื่อนมือขึ้นเปลี่ยนตำแหน่ง ทำจากข้อมือจนถึงแขนท่อนบน โดยให้แบ่งท่าขาท่อนล่างให้ได้ ๓ ช่วง ขาท่อนบนอีก ๓ ช่วง เมื่อทำจนสุดขาท่อนบนให้ลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดขา แล้ววางมือเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ</p> | |
| ๕ | <p>รูดแขน (แขนในท่อนล่าง) ๓ รอบ</p> <p>หงายแขนด้านใน ใช้มือข้างหนึ่งจับมือผู้รับบริการยกขึ้น จากนั้นใช้นิ้วโป้งของมืออีกข้างหนึ่งกดลงน้ำหนักรูดขึ้นจากแนวกลางแขน วนลง</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|----|---|---|
| | แนวข้างแขน โดยแบ่งรูตวนแขนเป็น ๓ ช่วง เริ่มจากเหนือข้อมือจนถึงข้อพับ จากนั้นลูบมือลงแบบไม่มีน้ำหนักจนถึงข้อมือ แล้วทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ | |
| ๖ | บิตแขน (แขนในท่อนบน) ๓ รอบ พับแขนขึ้นวางมือลูกค้ำบนทางศีรษะ (แขนอยู่ในลักษณะตัว L) จากนั้นใช้มือทั้งสองข้างบิตให้ทั่วกล้ามเนื้อแขนด้านใน ให้เป็นตัว S | |
| ๗ | หยิบยกแขน (แขนนอกท่อนบน) ๓ รอบ ย้ายแขนผู้รับบริการวางคว่ำมือข้างลำตัว จากนั้นใช้มือทั้งสองข้างหยิบยกกล้ามเนื้อแขนท่อนบนด้านนอก สลับมือไปมา (ทำมือเข้าหากัน) | |
| ๘ | วนหัวไหล่ ๓ รอบ นิ้วโป้งรูตวนขึ้นรอบกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Deltoid) | |
| ๙ | รูตแขน (แขนนอกท่อนล่าง) ๓ รอบ ใช้มือข้างหนึ่งจับมือลูกค้ำยกขึ้น จากนั้นใช้นิ้วโป้งของมืออีกข้างหนึ่งรูตขึ้นข้างแขนแล้วกดลงน้ำหนักรูตลงแนวกลาง เริ่มจากเหนือข้อมือจนถึงข้อพับ แล้วเปลี่ยนสลับมือทำเช่นเดิม ทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ | |
| ๑๐ | ฉีกทุเรียนข้อมือ ๓ รอบ นำมือทั้งสองของประคองมือลูกค้ำ โดยให้วางนิ้วโป้งทั้งสองตรงกลางข้อมือ จากนั้นกดลงน้ำหนักที่นิ้วโป้งแล้วค่อยๆเลื่อนออก แยกนิ้วโป้งออกจากกันไปข้างจนสุดข้อมือ จากนั้นผ่อนแรงดึงนิ้วโป้งกลับจุดเริ่มต้น แล้วทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ | |
| ๑๑ | รูตร่องนิ้ว คลึงนิ้ว และ รูตฝ่ามือ - นวดหลังมือ ใช้นิ้วโป้งรูตที่ร่องนิ้วจากสูตรร่องหลังมือบริเวณข้อมือจนถึงง่ามนิ้ว ให้ครบทั้ง ๔ ร่อง โดยเริ่มจากร่องนิ้วก้อยกับร่องนิ้วโป้งสลับมือแล้วไล่มาทำที่ร่องนิ้วชี้และนิ้วนาง - นวดนิ้วมือ ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางลงน้ำหนักคืบหนีรูตวนรอบนิ้วทีละนิ้ว จากโคนนิ้วจนสุดปลายนิ้ว โดยเริ่มจากนิ้วก้อยไปนิ้วโป้ง - นวดฝ่ามือ หงายฝ่ามือลูกค้ำตั้งขึ้น แล้วใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างกดรูตสลับให้ทั่วฝ่ามือ จากนั้นรูตออกนิ้วมือจนสุดปลายนิ้วทั้ง ๕ นิ้ว (รูตนิ้วโป้งกับก้อยพร้อมกัน , รูตนิ้วชี้กับนางพร้อมกัน , จบที่รูตนิ้วกลาง) | |
| ๑๒ | กดฝ่ามือ ๗ จุด (แขนตั้งฉาก) พลิกมือผู้รับบริการหงายแล้วยกแขนท่อนล่างขึ้นตั้งฉาก ประสานมือมือกับผู้รับบริการให้นิ้วโป้งอยู่ทางเดียวกัน จากนั้นผลักข้อมือลงให้ฝ่ามือของลูกค้ำหงายขึ้น แล้วใช้นิ้วโป้งกดจุดฝ่ามือ ๗ จุด (มืออีกข้างให้จับประคองแขนไว้ที่ข้อมือของผู้รับบริการ) |  |
| ๑๓ | ตัดข้อมือ (ไป-กลับ) ๓ รอบ | |

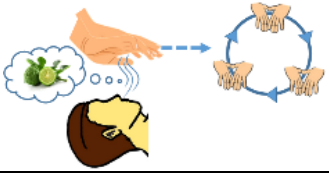


คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|---------------|--|--|
| | ท่าต่อเนื่องจากท่าที่ ๑๑ โดยให้มือประสานกันแล้วลดระดับแขนลงเล็กน้อย จากนั้นใช้มือที่ประสานกดลงให้ข้อมือของผู้รับบริการพับลง จากนั้นตัดคันข้อมือของผู้รับบริการตั้งขึ้นทำสลับขึ้นลง ๓ รอบ | |
| ๑๔ | Effleurage ปิด (มือเดียว) ๓ รอบ วางฝ่ามือหนึ่งข้างบริเวณข้อมือ โดยให้สันมืออยู่แนวกลางแขน แล้วปลายนิ้วของมือหันไปด้านใน (ส่วนมืออีกข้างให้จับประคองมือของผู้รับบริการ) จากนั้นโอบมือให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางแขน ดันมือขึ้นจนสุดหัวไหล่ ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงดึงมือลูบลับลูบลงมาจนสุดปลายมือ จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ ๓ รอบ | |
| ๑๕ | Vibration ใช้มือทั้งสองข้างจับประคองข้อมือ ยืนหลังตรงแยกขาออกเล็กน้อยเหยียดแขนสองข้างที่จับข้อมือเหยียดตรง แล้วยกข้อมือลอยจากพื้นเล็กน้อย จากนั้นเกร็งแขนทั้งสองข้างจนเกิดการสั่น ให้สั่นค้างไว้ประมาณ ๕ วินาที แล้วคลายการเกร็งแขน ค่อยๆวางข้อมือลง แล้วคลุมฝ่าลูบลับนิ้วน้ำมัน ๓ แนว คือ กลาง ใน นอก เหมือนตอนลงน้ำมัน จากนั้นเปิดฝ่าที่แขนอีกข้าง ทำการนวดเช่นเดียวกันจากต้นจนจบแขนเป็นอันจบการนวดแขน | |
| เนินอก | | |
| ๑ | ลงน้ำมัน ทำ Effleurage หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางเนินอก ให้หลังมือแตะสัมผัสผิวเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการรอรูมน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นแยกมือออกวางเต็มฝ่ามือทั้งสองข้างชิดข้างคอ ลงน้ำหนักดันมือขึ้นพร้อมกันไปทีกลางเนินอก (ให้ปลายมือทั้งสองชี้ไปทางร่องอก) จากนั้นลูบลับแยกออกด้านข้างจนสุดไหล่ พลิกมือพร้อมกันหงายขึ้นใช้ปลายนิ้วกดรูตเส้นบ่าเข้าหากัน แล้วดึงมือกลับจุดเริ่มต้นทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ | |
| ๒ | Knuckling ท่ามะเหงก (เนินอก) ๓ ครั้ง ท่ามือทั้งสองข้างคล้ายกับการกำมือหลวมๆ (มะเหงก) วางค้ำมือลงที่บริเวณกึ่งกลางเนินอก ใต้กระดูกไหปลาร้า กดลงน้ำหนักที่ข้อนิ้วมือ (ข้อแรก) ทั้ง ๔ หมุนวนคลึงเป็นวงกลม ๒ วงข้างซ้าย และขวา โดยเป็นการวนออกจากกัน (ในขณะที่กำลังวนให้คลายขยับนิ้ววนพร้อมไปด้วย) | |
| ๓ | วนไหล่ ๓ รอบ วางนิ้วโป้งที่มุมไหล่ใต้ปลายกระดูกไหปลาร้าทั้ง ๒ ข้าง แล้วกดลงน้ำหนักถูกลงไปทางแขนอ้อมหลังแขนผ่อนน้ำหนักมาบ่า แล้วกลับที่จุดเริ่ม (การวนรอบกล้ามเนื้อ Deltoid) ทำพร้อมกันสองมือ ทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ | |
| ๔ | Effleurage ปิด (กต ๖ จุดด้านหลัง) ๓ รอบ | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

| | | |
|----------------|---|---|
| | <p>วางเต็มฝ่ามือทั้งสองข้างชิดข้างคอ ลงน้ำหนักดันมือขึ้นพร้อมกันไปที กลางเนินอก (ให้ปลายมือทั้งสองชี้ไปทางร่องอก) จากนั้นลูบมือแยกออก ด้านข้างจนสุดไหล่ พลิกมือพร้อมกันหงายขึ้นใช้ปลายนิ้วกดรูดเส้นบ่า เข้าหากันจนถึงแนวโค้งคอ แล้วทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ รอบสุดท้ายให้จับ ที่ใช้ปลายนิ้วทั้ง ๔ ของทั้งสองมือสอดลงใต้แนวโค้งคอเล็กน้อย (ตำแหน่งใต้กระดูก C๗ เล็กน้อย) แล้วออกแรงดันกระดูกปลายนิ้วขึ้น(ที่ แนวข้างกระดูกทั้งสองข้าง) แล้วคลายปล่อยน้ำหนักมือ จากนั้นเลื่อนมือ ขึ้นเล็กน้อย แล้วกระดูกปลายนิ้วเช่นเดิม โดยทำขึ้นไปเรื่อยๆจนได้ ประมาณ ๖ ครั้งจับที่ท้ายทอยพอดี ดึงใช้ปลายนิ้วดึงท้ายทอยเล็กน้อย แล้วเลื่อนมือออกไปจับที่ใต้คางเป็นการจบทำนวดบริเวณเนินอก</p> | |
| ศีรษะ | | |
| ๑ | <p>ใช้มือทั้ง ๒ ข้างถูกับผิวมะกรูดให้เกิดกลิ่น จากนั้นแกว่งวนมือทั้งสองข้าง เป็นวงกลม ๓ รอบ โดยให้ห่างจากใบหน้า เพื่อให้ผู้รับบริการดมกลิ่น มะกรูดที่ติดอยู่ที่มือ</p> |  |
| ๒ | <p>คลึงขมับ ใช้นิ้วชี้ และนิ้วกลางแตะที่ขมับแล้ววนแบบมีน้ำหนัก (ทำพร้อมกัน ๒ มือ) วนไป-กลับ</p> | |
| ๓ | <p>กดจุดศีรษะ นิ้วโป้งกดจุดกลางศีรษะ ตั้งแต่หน้าผากจนถึงกลางกระหม่อม(ใช้ผ้าคลุม ศีรษะในขณะที่นวดเพื่อไม่ให้มือสัมผัสกับหนังศีรษะโดยตรง)</p> | |
| ๔ | <p>คลึงศีรษะ ปลายนิ้วคลึงให้ทั่วศีรษะ (ใช้ผ้าคลุมศีรษะในขณะที่นวดเพื่อไม่ให้มือสัมผัส กับหนังศีรษะโดยตรง)</p> | |
| ๕ | <p>ดึงผม ใช้มือทั้ง ๒ ข้าง รวบผมบิด และ ดึง จากนั้นรูดออกเบาๆจนสุดปลายมือ</p> | |
| ๖ | <p>เมื่อทำการนวดศีรษะเสร็จสิ้นแล้ว ให้ประคองลูกค้ำลูกขึ้นนั่งแล้วให้สวม ใส่เสื้อคลุมให้เรียบร้อย</p> | |
| ลูกนั่ง | | |
| ๑ | <p>นวดบ่า ใช้มือทั้ง ๒ ข้าง นวดคลายบ่าทั้งสองข้างพร้อมกัน ให้ทั่วแนวบ่า</p> | |
| ๒ | <p>บีบดึงบ่า ใช้มือทั้ง ๒ ข้าง บีบบ่าทั้งสองข้างพร้อมดึงยกขึ้นเล็กน้อยแล้วดึงค้างไว้ ประมาณ ๕ วินาที แล้วคลายมือปล่อย จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ</p> | |
| ๓ | <p>นวดคอ</p> | |

| | | |
|---|---|---|
| | ใช้มือหนึ่งข้างอ้อมไปประคองศีรษะด้านหน้า ส่วนมืออีกข้างนวดคลึงต้นคอ ให้เริ่มนวดวนจากฐานคอจนสุดท้ายทอย โดยกลางนิ้วโป้งออกแล้ววางลงที่แนวเส้นคอด้านหลัง ส่วนอีก ๔ นิ้วให้วางอยู่ที่แนวเส้นคออีกข้าง แล้วออกแรงลงน้ำหนักนวดวนขึ้น ให้นำหนักไปทางนิ้วโป้งมากกว่า เมื่อไปจนสุดท้ายทอย ให้เปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกัน | |
| ๔ | ลูบเบาๆ (ลีลาอ่อนช้อยสวยงาม) วาดแขนทั้ง ๒ ข้างขึ้นประกบมือ(ท่าไหว้)ยกขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นค่อยๆ เลื่อนมือลงแตะที่บ่าทั้ง ๒ ข้างแล้วลูบออกไล่ลงแขน จากนั้นพลิกฝ่ามือหงายขึ้นแล้ววาดแขนขึ้นประประมือทำซ้ำเช่นเดิม ๓ รอบ |  |
| จบขั้นตอนการบริการด้วยการล้างมือและผูกข้อมือ | | |
| ๑ | ผู้ให้บริการสยกพานขันน้ำขมิ้นส้มป่อยมาวางตรงด้านหน้าของผู้รับบริการ จากนั้นชี้แจงขั้นตอนวิธีการล้างมือให้ผู้รับบริการทราบ | |
| ๒ | ผู้ให้บริการสยกหงายมือทั้งสองข้าง ขึ้นเหนือขัน เพื่อให้ผู้บริภคกรนำน้ำขมิ้นส้มป่อยมือล้างมือให้ผู้ให้บริการด้วยการเทน้ำเริ่มจากใต้ข้อมือไล่ลงจนสุดปลายมือ ๓ ครั้ง |  |
| ๓ | ผู้ให้บริการจับมือหนึ่งข้างลูกค้ำหงายขึ้น (หญิงทำข้างซ้าย ชายทำข้างขวา) จากนั้นหยิบสายสิญจน์และตะกั่วของผู้รับบริการแล้วลากสายสิญจน์จากข้อมือออกจนสุดปลายมือ ๓ ครั้งพร้อมกับท่องคาถา(นะอะ นะอะ โรคา พยาธิ วินาศ สันติ ๓ จบ) |  |
| ๔ | ผู้ให้บริการทำการผูกสายสิญจน์ที่ข้อมือของลูกค้ำ(หญิงทำข้างซ้าย ชายทำข้างขวา) |  |
| ๕ | ผู้ให้บริการทำการไหว้แบบไทยและกล่าวคำขอบคุณ เป็นการจบการบริการ | |
| <p>การสร้างเอกลักษณ์ด้วยความเป็นไทยและวัฒนธรรมล้านนาด้วยการการผูกข้อมือ</p> <p>มีแรงบันดาลใจมาจากการสู่ขวัญ หรือ “ สู่ขวัญ ” หมายถึงพิธีเลี้ยงอาหารแก่ขวัญ ซึ่งการสู่ขวัญของชาวล้านนา คือพิธีกรรมที่ตรงกับการเรียกขวัญของคนในไทยภาคกลาง และมีข้อปลีกย่อยที่ต่างกันไม่มากนัก การสู่ขวัญนี้อาจเรียกว่า “ สู่เข้าเอาขวัญ เรียกขวัญ (อ่าน “เฮียกขวัญ”) หรือ ร้องขวัญ(อ่าน “ ฮ้อง ขวัญ ” คือป้อนอาหารเพื่อเชิญขวัญให้คืนสู่ตนตัวของบุคคลซึ่งป่วยเรื้อรังมีเหตุเสียใจ หรือหมดกำลังใจอย่างรุนแรง หรือเปลี่ยนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ใหม่ โดยกล่าวกันว่าขวัญของบุคคลดังกล่าวได้เทลิตไปจากตัวตน จึงต้องทำพิธีเรียกและปลอบประโลมขวัญนั้นให้กลับคืนสู่บุคคลตามเดิม</p> | | |



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป

เรื่องการสู่ขวัญ เป็นประเพณีที่นิยมปฏิบัติกันในล้านนาซึ่งมีขั้นตอนการปฏิบัติที่ลงตัว ในที่นี้ใคร่จะเชิญบทนิพนธ์ของพลตรีเจ้าราชบุตร (วงษ์ตะวัน ณ เชียงใหม่) ซึ่งปรากฏอยู่ในหนังสือ เจ้าหลวงเชียงใหม่ โดยเจ้าวงศ์ศักดิ์ ณ เชียงใหม่และคณะมาลงไว้ เพื่อให้เห็นขั้นตอนต่างๆ เติมตามต้นฉบับดังนี้

การสู่ขวัญหรือสู่พระขวัญหรือสู่พระ ขวัญเป็นประเพณีของชาวล้านนาไทยมาแต่โบราณกาล ทางภาคกลางนิยมเรียกว่า การรับขวัญคนที่เดินทางไกลไปต่างถิ่นเป็นเวลานาน บางทีก็ประสบความเหนื่อยยากในการเดินทาง มีความคิดถึงบ้าน หรือต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ตกใจและเสียขวัญ เมื่อกลับมาถึงบ้านเรื่องของตนแล้ว ก็นิยมเอาธูปเทียน ดอกไม้ไปบูชากราบไหว้พระสงฆ์และผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ มีบิดามารดา เป็นต้น เพื่อขอให้ท่านซึ่งมีวิญญูต์เหล่านั้น เรียกขวัญและปลอบบอกลบใจให้ขวัญกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวต่อไป อย่าได้ไกลไปที่อื่น คนที่เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเวลานานหรือป่วยหนักจนกำลังลดถอยลง มักจะขอให้พระหรือคนเฒ่าคนแก่ทำพิธีผูกมือเรียกขวัญ ในการนี้ท่านจะกล่าวถ้อยคำอันเป็นสิริมงคลเรียกขวัญแล้วอำนวยการให้ฟื้นภัย พิบัติอยู่เย็นเป็นสุขตลอดไป การกล่าวคำเรียกขวัญนี้ บางที่ท่านก็กล่าวเป็นคำประพันธ์และอาจเป็นทำนองที่มีไพเราะด้วย การเรียกขวัญหรือสู่ขวัญเช่นนี้ได้ทำกันแพร่หลายเมื่อพุทธศักราช ๒๔๖๙

ลักษณะความเชื่อ

คนไทยเชื่อว่า ทุกคนมีขวัญประจำตนตั้งแต่แรกเกิดและขวัญนี้ต้องอยู่กับตัวตลอดเวลา ถ้าขวัญไม่อยู่กับตัว เชื่อว่าจะเจ็บไข้ได้ป่วย

ความสำคัญ

ช่วยเพิ่มขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้ที่ได้รับการสู่ขวัญ