



คู่มือการหนดแบบสปาสำหรับเด็ก

รายละเอียดรูปแบบการหนดแบบสปาสำหรับเด็ก

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์ของการหนดเด็ก

1. เพื่อกระตุ้นระบบทางสรีระวิทยา ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อกระตุ้นการตอบสนองต่อพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของเด็กให้ดีขึ้น
3. เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจอย่างเหมาะสมกับวัย

ประโยชน์ของการหนด

1. กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดในสมองและร่างกาย นำพาออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เด็กสุขภาพดี
2. กระตุ้นพัฒนาการของสมองโดยเฉพาะพัฒนาการด้านการของเด็ก ทำให้เด็กเรียนรู้ได้มากขึ้น
3. กระตุ้นให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหว ระบบขับถ่ายจึงทำงานได้ดีขึ้น ลดอาการท้องผูกในเด็ก
4. กระตุ้นพัฒนาการด้านการประสานสัมพันธ์ ความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
5. ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย นอนหลับสบาย สนุกและนานขึ้น มีผลต่อพัฒนาการที่ดี
6. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจ ระบบประสาท และภูมิคุ้มกัน
7. ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมของเด็ก ทำให้เกิดการผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ

ข้อควรคำนึง

1. เด็กมีความพร้อมที่จะหนด
2. ผู้หนด พุดคุย ทักทาย ยิ้มให้ ทำความคุ้นเคยกับเด็กก่อนหนด
3. ลูบน้ำมันนวดเป็นระยะ ไม่ให้หนักผิว ไม่ใช้น้ำมันบริเวณศีรษะและใบหน้า
4. นวดทั้งหมด 6 ส่วน รวมทั้งหมดประมาณ 60 นาที/วัน หากเด็กไม่ให้ความร่วมมือ สามารถหยุดนวดในช่วงระยะเวลานั้น แล้วนวดต่อได้เมื่อเด็กพร้อม

ขั้นตอนการเตรียม:

ผลิตภัณฑ์

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. น้ำมัน Base Oil สำหรับนวดตัว | 30 มล. |
| 2. สายสิญจน์เชือกฝ้ายยาว 10 ซม. | 1 เส้น |
| 3. น้ำมันหอมระเหยยูคาลิปตัส | 5 มล. |
| 4. ไบพลู | 3 ใบ |



คู่มือการหนดแบบสปาสำหรับเด็ก

อุปกรณ์

- | | |
|--|-----------|
| 1. ชั้นโตะสำหรับวางอุปกรณ์ | 1 ชั้น |
| 2. เติงขนาดน้ำมัน ขนาดมาตรฐาน 80x200x 75 ซม. | 1 เติง |
| 3. ผ้าปูเติง | 1 ผืน |
| 4. ผ้าคลุมตัว | 1 ผืน |
| 5. เสื้อคลุม | 1 ผืน |
| 6. รองเท้าแตะ | 1 คู่ |
| 7. ผ้าขนหนู | 1 ผืน |
| 8. เตาเผาบน้ำมันหอมระเหย | 1 ไบ |
| 9. เทียน | 1 ก้อน |
| 10. ไฟแช็ก | 1 อัน |
| 11. เครื่องเล่น MP3 สำหรับเปิดเพลง | 1 เครื่อง |
| 12. เพลงบรรเลงเพื่อความผ่อนคลาย | 1 เพลง |

สถานที่

1. ห้องสำหรับนวด ต้องสะอาด สวยงาม แสงระดับกลางพอเหมาะ

ขั้นตอนการเตรียมห้องบริการ

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



คู่มือการหนดแบบสปาสำหรับเด็ก

ขั้นตอนการปฏิบัติการหนด:

| ลำดับที่ | รายการ | รูปประกอบ |
|----------|--|-----------|
| | นอนคว่ำ | |
| | การหนดขาและเท้าในท่านอนคว่ำ (5-10 นาที) ท่านอนคว่ำที่ถูกต้อง | |
| 1 | <p>ทำการเช็ดด้วยใบพลูที่แผ่นหลัง</p> <p>- ผู้ให้บริการ นำผู้รับบริการไปยังเตียงนวด แจ้งผู้รับบริการถอดเสื้อคลุม และนอนคว่ำลงบนเตียงนวด พร้อมให้การช่วยเหลือด้วยความระมัดระวัง โดยจัดให้ผู้รับบริการอยู่ในท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสมและรู้สึกสบาย คลุมผ้า และถามถึงอุณหภูมิห้อง และเสียงเพลง</p> <p>- ผู้ให้บริการหยิบใบพลูที่เตรียมไว้ทั้งหมดขึ้นมาท่องคาถา โดยให้กล่าวว่า “นะมะพะทะ นะโมพุทธายะ” 3 ครั้ง แล้ววางใบพลูลงที่เดิม</p> <p>- ทำการเช็ดด้วยใบพลู แนวที่ 1</p> <p>ผู้ให้บริการหยิบใบพลูขึ้นมา 1 ใบเพื่อทำการเช็ด โดยเริ่มจากการแตะใบพลูบนศีรษะของผู้รับบริการ แล้วค่อยๆลากมือ เลื่อนลงไปตามแนวกระดูกสันหลังไปจนถึงแนวของสะโพก โดยให้ใบพลูแตะสัมผัสบนลำตัวของผู้รับบริการตลอดการเลื่อนตำแหน่ง เสร็จแล้วควัดมือและใบกลับมายังศีรษะ และทำซ้ำจนครบ 3 รอบ</p> <p>- ทำการเช็ดด้วยใบพลู แนวที่ 2</p> <p>ผู้ให้บริการหยิบใบพลูขึ้นมา 1 ใบเพื่อทำการเช็ด โดยเริ่มจากการแตะใบพลูบนไหล่ด้านซ้ายของผู้รับบริการ แล้วค่อยๆลากมือ เลื่อนลงไปตามแนวเส้นที่ 2 ไปจนถึงแนวของสะโพก โดยให้ใบพลูแตะสัมผัสบนลำตัวของผู้รับบริการตลอดการเลื่อนตำแหน่ง เสร็จแล้วควัดมือและใบกลับมายังไหล่ และทำซ้ำจนครบ 3 รอบ</p> <p>- ทำการเช็ดด้วยใบพลู แนวที่ 3</p> <p>ผู้ให้บริการหยิบใบพลูขึ้นมา 1 ใบเพื่อทำการเช็ด โดยเริ่มจากการแตะใบพลูบนไหล่</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|---|---|--|
| | <p>ด้านขวาของผู้รับบริการ แล้วค่อยๆลากมือ เลื่อนลงไปตามแนวเส้นที่ 3 ไปจนถึงแนวของสะโพก โดยให้ใบพู่และสัมผัสนำตัวของผู้รับบริการตลอดการเคลื่อนตำแหน่ง เสร็จแล้วตัวดมือและใบกลับมายังไหล่ และทำซ้ำจนครบ 3 รอบ</p> | |
| 2 | <p>ลงน้ำมัน 2 แนว (Touch Oil ทำสวัสดิ์) หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางขา ให้หลังมือแตะสัมผัสนำเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการวอร์มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆเลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวขา แนวที่ 1 (ขาด้านนอก)เลื่อนมือออกจากกลางขาไปจนถึงสุดโคนขาท่อนบนและปลายเท้าแล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางขาตั้งเดิม แนวที่ 2 (ขาด้านใน)เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านในไปจนถึงสุดขาด้านในท่อนบนและข้อเท้าด้านใน แล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางขาด้านในตั้งเดิม</p> | |
| 3 | <p>Effleurage (ขึ้นกลาง ลงกลาง) 3 รอบ ยื่นก้าวอย่างด้านข้างไถลปลายเตียง วางฝ่ามือต่อกันบริเวณเอ็นร้อยหวายโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขาท่อนบน ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบเบาๆ กลับให้มือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ</p> | |
| 4 | <p>Effleurage ขา (สลับมือที่ขาท่อนล่าง และ บน) วางมือลักษณะแบบเดียวกับรูปที่ 2 แต่ให้ลูบขึ้นแบบสลับมือ โดยกดลงน้ำหนักลงแนวกลางขา ทำสลับมือเลื่อนขึ้น จากเอ็นร้อยหวายจนถึงใต้ข้อพับ นับ 6 ครั้ง จากนั้นเลื่อนไปทำขาท่อนบนเช่นเดียวกันจากเหนือข้อพับจนสุดโคนขา นับ 6 ครั้ง จากนั้นลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอกแล้วลากมือลงจนสุดขา</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|-----------------|--|--|
| <p>5</p> | <p>บิตซา (ท่อนล่างแนวเดียว / ขาท่อนบน 2 แนว ด้านใน – นอก)</p> <p>ยืนหันหน้าเข้าหาเตียง ทำท่าบิดกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง(บิตให้กล้ามเนื้อเป็นตัว S) ทำ 1 แนวทั่วขาท่อนล่าง โดยบิตสลับมือไปมาจากเอ็นร้อยหวายไปจนถึงไตข้อพับ แล้วบิตเลื่อนกลับมาที่เอ็นร้อยหวาย(ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง) จากนั้นบิตขึ้นไปจนถึงขาท่อนบน ให้แบ่งขาท่อนบนเป็น 2 แนว คือขาด้านใน และนอก โดยบิตขาด้านในขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง) แล้วเปลี่ยนมาบิตขาด้านนอกขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง) เมื่อเสร็จแล้วลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดขา</p> | |
| <p>6</p> | <p>คลึงขา (ด้านใน – นอก) 3 รอบ</p> <p>ยืนหันหน้าไปทางหัวเตียง ใช้ฝ่ามือคลึงขาทั้งสองด้าน ด้านใน-ด้านนอก โดยเริ่มจากเหนือข้อเท้า คลึงไปจนสุดต้นขาด้านบน และใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างลูบกลับลงมายังข้อเท้า ทำซ้ำ 3 รอบ</p> | |
| <p>7</p> | <p>Effleurage ฝ่าเท้า (สลับมือ)</p> <p>ยืนด้านข้างเตียงหันหน้ากลับมาทางปลายเท้า โดยให้ปลายมือหันมือทางปลายเท้า จากนั้นใช้ฝ่ามือกดลงน้ำหนักลูบฝ่าเท้า จากสันเท้าไปจนสุดปลายเท้าสลับมือ นับ 6 ครั้ง</p> | |
| <p>8</p> | <p>กดฝ่าเท้า 3 จุด (กดลงแล้วกดขึ้น)</p> <p>ย้ายไปยืนไปปลายเตียง ใช้นิ้วโป้งวางซ้อนกันกดจุดแนวกลางฝ่าเท้า 3 จุด เริ่มจากจุดกลางสันเท้า , จุดกลางฝ่าเท้า และจุดกลางปลายเท้า จากนั้นกดกลับขึ้นมาที่จุดกลางฝ่าเท้า แล้วจบที่จุดกลางสันเท้า</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|----|--|--|
| | | |
| 9 | วนตาตุ่ม ใช้นิ้วทั้ง 4 คือ ชี กลาง นาง ก้อยแตะที่ตาตุ่มข้อเท้าทั้งสองข้าง โดยให้นิ้วโป้งทั้งสองวางแตะประคองไว้ที่ส้นเท้า จากนั้นใช้นิ้วทั้ง 4 กดลงน้ำหนัก นวดวนรอบตาตุ่มทั้งสองข้างพร้อมกัน 3 รอบ แล้วย้ายกลับมายืนด้านข้างเตียงเช่นเดิม | |
| 10 | ใช้นิ้วโป้ง 1 ข้าง คลึงใจเท้า บริเวณฐานไตนิ้วเท้า 3 รอบ | |

| | | |
|-----------|--|---------|
| <p>11</p> | <p>ใช้นิ้วโป้งกดจุดด้านข้างเอ็นร้อยหวาย ทั้งสองข้างจากสันเท้าขึ้นบน 3 รอบ</p> | |
| <p>12</p> | <p>Effleurage ปิด (ขึ้นกลาง ลงกลาง 3 รอบ) วางฝ่ามือต่อกันบริเวณเอ็นร้อยหวายโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขาที่นอนบน ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ รอบสุดท้ายตอนที่อยู่บนมือลง ให้ลูบออกจนสุดปลายเท้า แล้วคลุมผ้าลูบมือซับน้ำมัน 3 แนว คือ กลาง ใน นอก เหมือนตอนลงน้ำมัน จากนั้นเปิดผ้าที่ขาอีกข้าง (ข้างซ้าย) ทำการนวดเช่นเดียวกันจากต้นจนจบขา เป็นอันจบการนวดขา ด้านหลัง</p> | |
| <p></p> | <p>การนวดส่วนหลังในท่านอนคว่ำ</p> | <p></p> |
| <p>1</p> | <p>ลงน้ำมัน 3 แนว (Touch Oil ทำสวัสดิ์) หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางหลัง ให้หลังมือแตะสัมผัสหลังเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือ พอประมาณ ใช้นิ้วอีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการรอร่มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิก สันมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวหลัง</p> <p>แนวที่ 1 เลื่อนมือออกจากกลางหลังไปจนถึงบั้นเอวและฐานคอแล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางหลังดังเดิม</p> <p>แนวที่ 2 เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งไกลตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางหลังด้านข้างไปจนถึงขอบสะโพกและสะบักแล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางหลังดังเดิม</p> <p>แนวที่ 3</p> | |

| | | |
|----------|---|--|
| | <p>เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งใกล้ตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางหลังด้านข้างไปจนถึงขอบสะโพกและสะบักแล้วดึงมือกลับทำใหวกึ่งกลางหลังดังเดิม</p> <p>เมื่อครบ 3 แนวให้เลื่อนมือกลับแนวกลางเพื่อเริ่มทำนวด</p> | |
| <p>2</p> | <p>Effleurage มือสลับ 3 แนว 3 รอบ</p> <p>วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ลูบสลับแนวกล้ามเนื้อหลัง เริ่มจากขอบสะโพก แล้วลูบขึ้นไปจนถึงหัวไหล่ เริ่มจากแนวเส้นด้านนอก (คือ 1-2-3) ทำจากล่างขึ้นบน ทำซ้ำ 3 รอบ</p> | |
| <p>3</p> | <p>Rolling ทำปุ้ใต้ (หลัง) 3 รอบ</p> <p>ใช้นิ้วโป้งและนิ้วทั้ง 4 บีบยกกล้ามเนื้อหลังขึ้นเล็กน้อยให้เห็นเป็นลูกคลื่นพร้อมเลื่อนนิ้วจากแนวกระดูกสันหลังออกนอกลำตัวจน ด้วยการใช้นิ้วโป้งดันกล้ามเนื้อขึ้นไปเรื่อยๆ ส่วนนิ้วทั้ง 4 ประคองกล้ามเนื้อให้เป็นลูกคลื่นพร้อมคลายนิ้วสลับใต้เลื่อนขึ้นไปพร้อมกับนิ้วโป้ง โดยทำจากช่วงเอวไปจนถึงบ่า ขึ้นและลง 3 รอบ</p> <p>ใช้มือนวดต้นคอพร้อมเดินย้ายอีกด้านของลำตัวเพื่อทำซ้ำรูปที่ 2-3</p> | |
| <p>4</p> | <p>ส้นมือรูปปั้นเอว (วนเข้า-ออก)</p> <p>วางฝ่ามือบนขอบสะโพก ให้ส้นมือชิดกันแล้วหันปลายมือออกจากกัน จากนั้นกดลงน้ำหนักที่ส้นมือแยกออกลงด้านข้าง ผ่อนน้ำหนักลูบมือวนขึ้นบนนั้นเอวกลับมาจุดเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ จากวางมือชิดกันที่ขอบสะโพกกดลงน้ำหนักที่ส้นมือดันขึ้นไปทีเอว แยกมือออกข้างลำตัว จากนั้นผ่อนแรงลูบมือขึ้นจากด้านข้างขึ้นกลับมาแนวกลางที่จุดเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ</p> | |





คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|---|--|--|
| 5 | <p>วนกระเบนเหน็บ (นิ้วโป้งคว่ำสลับ) 6 รอบ</p> <p>ใช้นิ้วโป้งซ้ายกดรูตขึ้นฝั่งขวา และใช้นิ้วโป้งข้างขวาถูตขึ้นฝั่งซ้าย ทำสลับกัน โดยขณะรูต ให้รูตเป็นแนวโค้งเข้าหากัน</p> <p>เสร็จแล้วใช้มือหนึ่งข้างแตะบนลำตัว และเดินย้ายไปยืนเหนือศีรษะ</p> | |
| 6 | <p>Effleurage ด้านบนลงล่าง 3 รอบ</p> <p>วางมือทั้งสองข้างชิดกันตรงแนวกลางที่กลัมนิ้วชี้ข้างกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง กดลงน้ำหนักดันมือจากสะบักจนถึงบั้นเอว แล้วแยกมือออกด้านข้างลำตัวลากมือขึ้นด้านข้างถึงชายโครงแล้วดึงมือกลับมาแนวกลางลากกลับมาจนสุดบ่า จากนั้นทิ้งน้ำหนักตรงแนวบ่าแยกมืออ้อมไหล่ลากมือกลับมาแนวบ่า ใช้ปลายนิ้วรูตเส้นคอทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับจนถึงท้ายทอย จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ</p> | |
| 7 | <p>รูตสลับมือ (แนวสะบัก ทำที่ละข้าง) 6 ครั้ง</p> <p>ใช้นิ้วโป้งรูตเส้นแนวร่องสลับมือ โดยเริ่มจากขีดข้างมุมสะบักล่างกดลงน้ำหนักที่นิ้วโป้งรูตเข้าหาตัวเองตามแนวสะบักสลับมือไปจนสุดบ่า นับ 6 ครั้งแล้ว เปลี่ยนมาทำอีกข้าง</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|----------------|--|--|
| 8 | <p>ท่าเตารีด (วนสลับเป็นเลข 8) 3 รอบ</p> <p>วางมือทั้งสองข้างซ้อนกันตรงกลางระหว่างสะบักทั้ง 2 ข้าง กดลงน้ำหนักเติมฝ่ามือแล้วดันเลื่อนมือรูตขอบสะบักข้างหนึ่งจนถึงมุมสะบักแล้วลูบออกไปด้านข้าง อ้อมไหล่ไปที่บ่า ใช้ปลายนิ้วเกี่ยวดึงบ่าแบบมีน้ำหนัก แล้วลากมือไปสะบักอีกข้าง ทำเช่นเดียวกัน ทำแบบสลับข้างไปมา 6 ครั้ง</p> |  |
| 9 | <p>Effleurageปิด 3 รอบ (รอบสุดท้ายลูบมือขึ้นพร้อมตีกฝ่าปิดคลุมหลัง จากนั้นลูบซับน้ำมัน)</p> <p>วางมือทั้งสองข้างชิดกันตรงแนวกลางที่กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง กดลงน้ำหนักดันมือจากสะบักจนถึงบั้นเอว แล้วแยกมือออกด้านข้างลำตัวลากมือขึ้นด้านข้างถึงชายโครงแล้วดึงมือกลับมาแนวกลางลากกลับมาจนสุดบ่า จากนั้นทั้งน้ำหนักตรงแนวบ่าแยกมืออ้อมไหล่ลากมือกลับมาแนวบ่า ใช้ปลายนิ้วรูตเส้นคอทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับจนถึงท้ายทอย จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ รอบสุดท้ายตอนที่ลูบมือกลับ ให้ลูบมือขึ้นพร้อมใช้ปลายนิ้วตีกฝ่าปิดคลุมหลัง จากนั้นลูบซับน้ำมัน 3 แนว คือ กลาง ไน นอก เหมือนตอนลงน้ำมัน เป็นการจบการนวดหลัง</p> |  |
| 10 | <p>ให้ผู้รับบริการพลิกตัวนอนหงาย โดยมีการแนะนำท่าทางการนอน การวางศีรษะที่ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกสบาย</p> <p>เปิดผ้าที่ขาข้างขวาแล้วทำการนวด</p> | |
| นอนหงาย | | |
| | การนวดขาและเท้าในท่านอนหงาย (5-10 นาที) ท่านอนหงายที่ถูกต้อง | |






คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|----------|---|--|
| <p>1</p> | <p>ลงน้ำมัน 2 แหว (Touch Oil ทำสวัสดี)</p> <p>หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางขา ให้หลังมือแตะสัมผัสเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการวอร์มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวขา</p> <p>แนวที่ 1 (ขาด้านนอก)</p> <p>เลื่อนมือออกจากกลางขาไปจนถึงสุดโคนขาที่อนบนและปลายเท้าแล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางขาตั้งเดิม</p> <p>แนวที่ 2 (ขาด้านใน)</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านในไปจนถึงสุดขาด้านในที่อนบนและข้อเท้าด้านใน แล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางขาด้านในตั้งเดิม</p> | |
| <p>2</p> | <p>Effleurage (ขึ้นกลาง ลงกลาง) 3 รอบ</p> <p>ยื่นนิ้วโป้งด้านข้างไถลปลายเตียง วางฝ่ามือตอกันบริเวณข้อเท้าโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับ แล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขาที่อนบน (บริเวณเข่าฟ่อนแรงลูบผ่านแบบไม่มีน้ำหนัก) ฟ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือตอกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ</p> | |
| <p>3</p> | <p>วงร่องนิ้ว (4 ร่อง)</p> <p>ย้ายมายืนที่ปลายเตียง ใช้นิ้วโป้งกดวนคลึงตามร่องกระดูกหลังเท้า โดยให้กดวนจากปลายเท้าไปทางข้อเท้าจุดสะดือร่อง แล้วกดรูตกลับ ทำจนครบทั้ง 4 ร่อง เริ่มจากร่องนิ้วก้อยและร่องนิ้วโป้ง แล้วก็มาทำที่ร่องนิ้วนางและนิ้วชี้</p> | |



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|---|---|---|
| 4 | <p>วนรอบตาตุ่ม</p> <p>ใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 คือ ชี้ กลาง นาง ก้อย แตะที่ตาตุ่มข้อเท้าทั้งสองข้าง โดยให้นิ้วโป้งทั้งสองวางตะไกว่ที่หลังเท้า จากนั้นใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 กดลงน้ำหนักนวดวนรอบตาตุ่มทั้งสองข้างพร้อมกัน 3 รอบ แล้วย้ายกลับมายืนด้านข้างเตียงเช่นเดิม</p> |  |
| 5 | <p>ใช้ฝ่ามือลูบสลับจากปลายเท้า ไปหาต้นขา 3 รอบ</p> |  |
| 6 | <p>V สลับมือ (ลูบขึ้นจากล่าง ขึ้นบน) 3 รอบ</p> <p>ยืนหันหน้าเข้าหาเตียง กางนิ้วโป้งออกแล้ววางมือฝ่ามือแนวกลางขา โดยให้นิ้วโป้งอยู่แนวข้าง ส่วนปลายนิ้วทั้งอยู่แนวข้างฝั่งตรงข้ามของนิ้วโป้ง กดฝ่ามือลงน้ำหนักพร้อมบีบปลายนิ้วร่วมด้วยเล็กน้อย ดันเลื้อนมือขึ้น ทำสลับมือ เริ่มจากข้อเท้าจนถึงไตเข้า นับได้ 6 ครั้ง แล้วเลื่อนขึ้นทำขาท่อนบน จากเหนือเข่าไปจนสุดโคนขา นับได้ 6 ครั้ง จากนั้นให้ลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดข้อเท้า</p> |  |

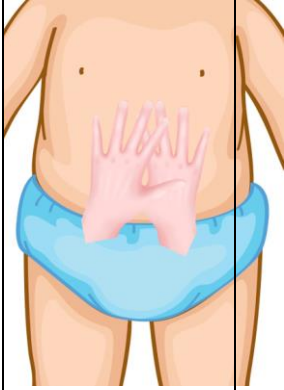
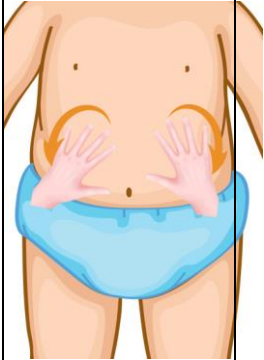


คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|--|--|--|
| 7 | <p>บิตซาบหน (ทำ 2 แนว ด้านใน – นอก)</p> <p>ยึนหันหน้าเข้าหาเตียง ทำท่าบิดกล้ามเนื้อขาที่นอนบน(บิดให้กล้ามเนื้อเป็นตัว S) ให้แบ่งขาที่นอนบนเป็น 2 แนว คือขาด้านใน และนอก โดยบิดขาด้านในขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง) แล้วเปลี่ยนมาบิดขาด้านนอกขึ้นลง (ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง)</p> | |
| 8 | <p>Effleurageปิด (ขึ้นกลาง ลงกลาง) 3 รอบ</p> <p>วางฝ่ามือตอกันบริเวณข้อเท้าโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขาที่นอนบน (บริเวณเข่าอ่อนแรงลูบผ่านแบบไม่มีน้ำหนัก) ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือตอกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ รอบสุดท้ายตอนที่ลูบมือลงให้ลูบออกจนสุดปลายเท้า</p> | |
| <p>การนวดลำตัว ส่วนท้อง ในท่านอนหงาย (3-5 นาที)</p> | | |

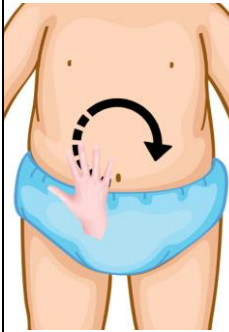
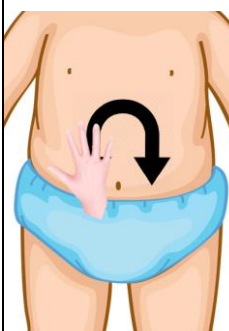
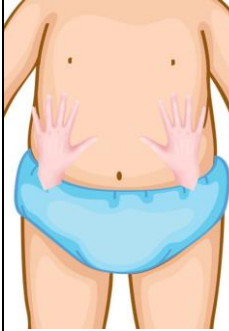


คู่มือการหนดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|---|---|--|
| 1 | วางมือสองข้างบริเวณท้อง ใต้ลิ้นปี่ สัมผัสจังหวะการหายใจ |  |
| 2 | วางมือสองข้างลูบกดเบาๆ โยกลงจากชายโครงทั้งสองข้าง 2 ครั้ง |  |



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|---|---|---|
| 3 | วางมือเหนือสะดือ กดคลึงเบา ๆ วนตามเข็มนาฬิกา รอบสะดือ 2 – 3 ครั้ง |  |
| 4 | ลากมือโค้ง ๆ ใต้ลิ้นปี่ เป็นรูปตัวยูกว่า |  |
| 5 | จบด้วยการพักมือสองข้างใต้ลิ้นปี่ ลูบเบา ๆ ลงด้านข้าง |  |



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| | | |
| การนวดแขนและมือในท่านอนหงาย | | |
| 1 | <p>ลงน้ำมัน 2 แหว (Touch Oil ท่าสวัสดิ์)</p> <p>หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางข้อพับแขน ให้หลังมือแตะสัมผัสแขนเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการวอร์มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวแขน</p> <p>แนวที่ 1 เลื่อนมือไปแขนด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางแขนด้านในไปจนถึงสุดแขนด้านในท่อนบนและข้อมือ แล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางแขนด้านในดังเดิม</p> <p>แนวที่ 2 เลื่อนมือไปแขนด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางแขนด้านนอกไปจนถึงสุดหัวไหล่และข้อมือ แล้วดึงมือกลับมาที่บริเวณข้อมือเพื่อเริ่มทำนวด</p> | |
| 2 | <p>Effleurage แขน (มือเดียว) 3 รอบ</p> <p>วางฝ่ามือหนึ่งข้างบริเวณข้อมือ โดยให้สันมืออยู่แนวกลางแขน แล้วปลายนิ้วของมือหันไปด้านใน (ส่วนมืออีกข้างให้จับประคองมือของผู้ถูกนวด) จากนั้นโอบมือให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางแขนดันมือขึ้นจนสุดหัวไหล่ ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงดึงมือลูบกลับลงมาจนสุดปลายมือ จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้นทำซ้ำ 3 รอบ</p> | |



คู่มือการหนดแบบสปาล้านหา สำหรับเด็ก

| | | |
|---|--|--|
| 3 | <p>ฉีกทุเรียนแขน (นิ้วโป้งคู่รูตออกด้านข้าง ขึ้น ลง 3 รอบ)</p> <p>วางนิ้วโป้งและสันมือทั้งสองข้างให้อยู่แนวกลางแขน ที่บริเวณข้อมือ จากนั้นออกแรงกดลงน้ำหนักทั้งนิ้วโป้งและสันมือของทั้งข้าง แล้วยืดออกพร้อมกันไปจนสุด ด้านข้างของแขนทั้งในและนอก ผ่อนแรงดึงมือกับพร้อมเลื่อนมือขึ้นเปลี่ยนตำแหน่ง ทำจากข้อมือจนสุดแขน</p> | |
| 4 | <p>วนหัวไหล่ 3 รอบ</p> <p>นิ้วโป้งรูตวนขึ้นรอบกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Deltoid)</p> | |






คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|---|--|--|
| 5 | <p>รูดร่องนิ้ว คลึงนิ้ว และ รูดฝ่ามือ</p> <ul style="list-style-type: none">-นวดหลังมือ ใช้นิ้วโป้งรูดที่ร่องนิ้วจากสูตรร่องหลังมือบริเวณข้อมือจนถึงง่ามนิ้ว ให้ครบทั้ง 4 ร่อง โดยทำทีละนิ้วเริ่มจากร่อง 1- นวดนิ้วมือ ใช้นิ้วโป้งคลึงกับนิ้วกลางลงน้ำหนักคืบหนีบริวดวนรอบนิ้วทีละนิ้ว จากโคนนิ้วจนสุดปลายนิ้ว โดยเริ่มจากนิ้วก้อยไปนิ้วโป้ง | |
| 6 | <p>รูดฝ่ามือ</p> <ul style="list-style-type: none">-นวดฝ่ามือ หมายฝ่ามือลูกค้ำตั้งขึ้น แล้วใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างกดรูดสลับให้ทั่วฝ่ามือ จากนั้นรูดออกนิ้วมือจนสุดปลายนิ้วทั้ง 5 นิ้ว (รูดทีละ เริ่มจากนิ้วโป้งก่อน) | |
| 7 | <p>ดัดข้อมือ (ไป-กลับ) 3 รอบ</p> <p>ทำต่อเนื่องจากท่าที่ 11 โดยให้มือประสานกันแล้วลดระดับแขนลงเล็กน้อย จากนั้นใช้มือที่ประสานกดลงให้ข้อมือของผู้รับบริการพับลง จากนั้นดัดดัดข้อมือของผู้รับบริการตั้งขึ้นทำสลับขึ้นลง 3 รอบ</p> | |
| 8 | <p>Effleurage ปิด (มือเดียว) 3 รอบ</p> <p>วางฝ่ามือหนึ่งข้างบริเวณข้อมือ โดยให้สันมืออยู่แนวกลางแขน แล้วปลายนิ้วของมือหันไปด้านใน (ส่วนมืออีกข้างให้จับประคองมือของผู้รับบริการ) จากนั้นโอบมือให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางแขนดันมือขึ้นจนสุดหัวไหล่ ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงดึงมือลูบกลับลูบลงมาจนสุดปลายมือ จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ</p> | |
| 9 | <p>คลุมฝ่าลูบมือซับน้ำมัน 2 แนว คือ ใน นอก เหมือนตอนลงน้ำมัน จากนั้นเปิดฝ่าที่แขนอีกข้าง ทำการนวดเช่นเดียวกันจากต้นจนจบแขน เป็นอันจบการนวดแขน</p> | |
| การนวดศีรษะและใบหน้าในท่านอนหงาย | | |
| ข้อควรใส่ใจ | | |



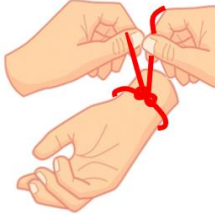


คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. ไม่ใช้น้ำมันในการบริการ2. บริเวณใบหน้าไวต่อความรู้สึก เด็กมีสิทธิ์ปฏิเสธ หันหนี ไม่ควรฝืนทำ3. ระวังบริเวณระคายเคือง เช่น ตา จมูก เส้นผม4. ล้างมือให้สะอาดก่อนทำการนวดศีรษะและใบหน้า | | |
| 1 | <p>คลึงขมับ</p> <p>ใช้นิ้วชี้ และนิ้วกลางแตะที่ขมับแล้ววนแบบมีน้ำหนัก (ทำพร้อมกัน 2 มือ) วนไป-กลับ</p> |  |
| 2 | <p>กดจุดศีรษะ</p> <p>นิ้วโป้งทั้งสองข้างกดจุดกลางศีรษะ ตั้งแต่หน้าผากจนถึงกลางกระหม่อม(ใช้ผ้าคลุมศีรษะในขณะที่นวดเพื่อไม่ให้มือสัมผัสกับหนังศีรษะโดยตรง)</p> |  |
| 3 | <p>คลึงศีรษะ</p> <p>ปลายนิ้วคลึงให้ทั่วศีรษะ (ใช้ผ้าคลุมศีรษะในขณะที่นวดเพื่อไม่ให้มือสัมผัสกับหนังศีรษะโดยตรง)</p> |  |



คู่มือการหนดแบบสปาสำหรับเด็ก

| | | |
|--|---|---|
| 4 | ดึ่งผม ใช้มือทั้ง 2 ข้าง รวบผมบิด และ ดึ่ง จากนั้นรูดออกเบาๆจนสุดปลายมือ |  |
| 5 | เมื่อทำการหวดศีรษะเสร็จสิ้นแล้ว ให้ประคองลูกค้ำลูกขึ้นนั่งแล้วให้สวมใส่เสื้อคลุมให้เรียบร้อย | |
| | | |
| จบขั้นตอนการบริการด้วยการล้างมือและผูกข้อมือให้ผู้รับบริการ | | |
| 1 | ผู้ให้บริการจับมือหนึ่งข้างลูกค้ำหงายขึ้น (หญิงทำข้างซ้าย ชายทำข้างขวา) จากนั้นหยิบสายสิญจน์ตะเภาของผู้รับบริการแล้วลากสายสิญจน์จากข้อมือออกจนสุดปลายมือ 3 ครั้งพร้อมกับท่องคาถา(นะอะ นะวะ โรคา พยาธิ วินาศ สันติ 3 จบ) |  |
| 2 | ผู้ให้บริการทำการผูกสายสิญจน์ที่ข้อมือของลูกค้ำ(หญิงทำข้างซ้าย ชายทำข้างขวา) |  |
| 3 | ผู้ให้บริการทำการไหว้แบบไทยและกล่าวคำขอบคุณ เป็นการจบการบริการ | |