



คู่มือการหนดแบบสปาผ่อนคลาย สำหรับสตรีตั้งครรภ์

รายละเอียดรูปแบบการหนดแบบสปาผ่อนคลาย สำหรับสตรีตั้งครรภ์

ระยะเวลา 60 นาที

ขั้นตอนการเตรียม:

ผลิตภัณฑ์

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. น้ำมัน Base Oil สำหรับนวดตัว | 30 มล. |
| 2. สายสัญญาณเชือกฟ้ายาว 10 ซม. | 1 เส้น |
| 3. น้ำมันหอมระเหยยูคาลิปตัส | 5 มล. |

อุปกรณ์

- | | |
|--|-----------|
| 1. ชั้นโตะสำหรับวางอุปกรณ์ | 1 ชั้น |
| 2. เตียงนวดน้ำมัน ขนาดมาตรฐาน 80x200x 75 ซม. | 1 เตียง |
| 3. หมอนรองศีรษะตอนนอนคว่ำ | 1 ใบ |
| 4. หมอนรองศีรษะตอนนอนหงาย | 1 ใบ |
| 5. หมอนสำหรับใช้รองขาและเข่า (ตอนนอนตะแคง) | 1 ใบ |
| 6. หมอนรองข้อเท้า | 1 ใบ |
| 7. ผ้าปูเตียง | 1 ผืน |
| 8. ผ้าคลุมตัว | 1 ผืน |
| 9. ผ้าขนหนูสำหรับปิดตา | 1 ผืน |
| 10. ผ้าขนหนูสำหรับปิดหน้าอก | 1 ผืน |
| 11. เสื้อคลุม | 1 ผืน |
| 12. รองเท้าแตะ | 1 คู่ |
| 13. หมวกคลุมผม | 1 ชั้น |
| 14. กางเกงในอนามัย | 1 ชั้น |
| 15. เตาเผาน้ำมันหอมระเหย | 1 ใบ |
| 16. เทียน | 1 ก้อน |
| 17. ไฟแช็ก | 1 อัน |
| 18. เครื่องเล่น MP3 สำหรับเปิดเพลง | 1 เครื่อง |
| 19. เพลงบรรเลงเพื่อความผ่อนคลาย | 1 เพลง |



คู่มือการหนดแบบสปาผ่อนคลาย สำหรับสตรีตั้งครรภ์

สถานที่

1. ห้องสำหรับให้บริการ



ขั้นตอนการเตรียมห้องสำหรับให้บริการ

1. เตรียมห้องสำหรับให้บริการ ให้สะอาดและสวยงาม
2. สร้างกลิ่นเพื่อความผ่อนคลาย โดยการหยดน้ำมันหอมระเหยยูคาลิปตัสในเตาเผา น้ำมันหอมระเหย (eucalyptus essential oil)
3. เปิดเสียงเพลงเบาๆ
4. เปิดเครื่องปรับอากาศ ตั้งไว้ที่อุณหภูมิ 25°C



คู่มือการหนดแบบสปาล้านนา สำหรับสตรีตั้งครรภ์

ขั้นตอนการปฏิบัติกาให้บริการ:

ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
ให้ผู้รับบริการนอนหงาย ให้เรียบร้อย แล้วนำผ้าคลุม แจ้งให้ผู้รับบริการ “นอนตะแคงขวา”		
นอนตะแคงขวา		
1	จัดให้ผู้รับบริการนอนตะแคงด้านขวากึ่งกลางเตียง ใช้หมอนหนุนท้อง และรองที่ขาข้างซ้ายจัดคুমผ้าให้เรียบร้อย จากนั้นเปิดผ้าที่ขาและเริ่มทำการนวด	
2	นวดขาข้างขวาด้านใน (ขาตรง) หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางข้อพับขา ให้อุ้งมือแตะสั้มผัสขาเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการวอร์มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกส้นมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวขา แนวที่ 1 เลื่อนมือออกจากกลางขาไปจนถึงสตุโคนขาท่อนบนและปลายเท้า แล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางขาตั้งเดิม แนวที่ 2 เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขา ด้านในไปจนถึงสตุขาด้านในท่อนบนและข้อเท้าด้านใน แล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางขาด้านในตั้งเดิม แนวที่ 3 เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขา ด้านนอกไปจนถึงสตุขาด้านนอกท่อนบนและข้อเท้าด้านนอก แล้วดึงมือกลับมาที่บริเวณข้อเท้าเพื่อเริ่มทำนวด	



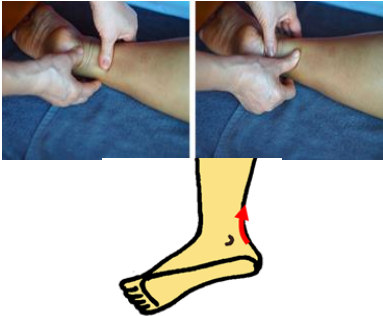


คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับสตรีตั้งครรภ์

<p>3</p>	<p>Effleurage (ขึ้นกลาง ลงข้าง) 3 รอบ</p> <p>ยืนก้าวอย่างด้านข้างใกล้ปลายเตียง วางฝ่ามือต่อกันบริเวณเอ็นร้อยหวายโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาต้นมือขึ้นจนสุดโคนขาท่อนบน ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ</p>	
<p>4</p>	<p>Effleurage ฝ่าเท้า (สลับมือ)</p> <p>ยืนด้านข้างเตียงหันหน้ากลับมาทางปลายเท้า โดยให้ปลายมือหันมือทางปลายเท้า จากนั้นใช้ฝ่ามือกดลงน้ำหนักลูบฝ่าเท้า จากสันเท้าไปจนสุดปลายเท้าสลับมือทำ 6 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ</p>	
<p>5</p>	<p>Effleurage (ขึ้นกลางแล้ววนลงเป็นจังหวะ)</p> <p>วางมือลักษณะแบบเดียวกับท่าที่ 1 แต่ให้ลูบขึ้นพร้อมกันแล้ววนออกด้านข้าง กดลงน้ำหนักลงแนวกลางขา ทำเลื้อยขึ้น จากเอ็นร้อยหวายจนถึงโคนขา จากนั้นแยกมือเลื้อยออกข้างพร้อมกันวนมือลงไปเรื่อยๆ จนถึงเอ็นร้อยหวาย จากนั้นลูบมือขึ้นทำซ้ำเช่นเดิม 6 รอบ</p>	
<p>6</p>	<p>Effleurage (สลับมือ)</p> <p>ขาท่อนล่าง(แนวกลาง) ใช้ฝ่ามือวางแล้วรูดขึ้นที่ละมือสลับข้าง เริ่มจากเอ็นร้อยหวาย โดยปลายมือหันมาทางโคนขา อุ้งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลาง ต้นมือจนถึงใต้ข้อพับ แล้วผ่อนน้ำหนักลูบมือผ่านข้อพับข้อเท้า จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำ 6 รอบ</p>	


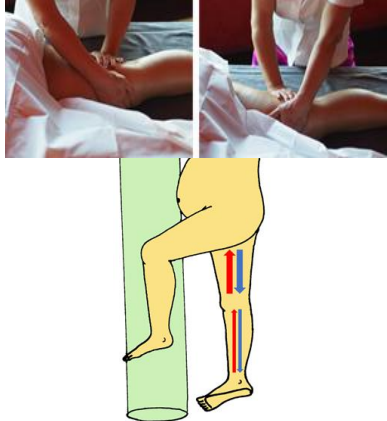



คู่มือการหนดแบบสปาล้านนา สำหรับสตรีตั้งครรภ์

<p>7</p>	<p>Effleurage (สลับมือ)</p> <p>ขาอ่อนบน (แนว กลาง-ใน - นอก) ใช้ฝ่ามือวางแล้วรูดขึ้นที่ละมือ สลับข้าง เริ่มจากเอ็นร้อยหวาย โดยปลายมือหันมาทางโคนขา อุ้งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลาง ดันมือจนถึงไตข้อพับ แล้วผ่อนน้ำหนักลูบมือผ่านข้อพับข้อเท้า จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำแนวละ 6 รอบ</p>	
<p>8</p>	<p>วนตาตุ่ม</p> <p>ใช้ปลายนิ้วโป้งทั้งสองวางแตะที่ตาตุ่มข้อเท้าด้านใน โดยใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 ประคองไว้ที่สันเท้า จากนั้นกดลงน้ำหนักนวดวนรอบตาตุ่ม 6 รอบ</p>	
<p>9</p>	<p>รูดเอ็นร้อยหวาย</p> <p>ใช้ปลายนิ้วโป้งทั้งสองวางแตะที่เอ็นร้อยหวายโดยใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 ประคองไว้ที่สันเท้า จากนั้นกดลงน้ำหนักนวดรูดสลับเอ็นร้อยหวาย 6 รอบ แล้วย้ายกลับมายืนด้านข้างเตียงเช่นเดิม</p>	




คู่มือการหนดแบบสปาล้านนา สำหรับสตรีตั้งครรภ์

<p>10</p>	<p>บิตซา</p> <p>ขาท่อนล่าง(แนวเดี่ยว / แนวกลางขา) ยืนหันหน้าเข้าหาเตียง บิดกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง(บิดให้กล้ามเนื้อเป็นตัว C) ทำแนวกลางขาท่อนล่าง โดยบิดสลับมือไปมาจากเอ็นร้อยหวายไปจนถึงข้อพับ แล้วบิดเลื่อนกลับมาที่เอ็นร้อยหวาย (ทำขึ้นลงนับ 6 ครั้ง) จากนั้นบิดขึ้นไปจนถึงขาท่อนบน</p>	
<p>11</p>	<p>บิตซา</p> <p>ขาท่อนบน (ทำ 3 แนว / กลาง-ใน - นอก) ให้แบ่งขาท่อนบนเป็น 3 แนว คือ แนวกลางขา ขาด้านใน และ ขาด้านนอก โดยเริ่มจากแนวกลางขา(ทำขึ้นลงนับ 6 ครั้ง) ขาด้านใน(ทำขึ้นลงนับ 6 ครั้ง) ขาด้านนอกขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ 6 ครั้ง) ตามลำดับเมื่อเสร็จแล้วลูบมือออกด้านข้างขาทั้งใน และ นอก แล้วลากมือลงจนสุดขาเพื่อเป็นการเชื่อมท่า</p>	
<p>12</p>	<p>ฝ่ามือประกบรูตซา</p> <p>ใช้ฝ่ามือประกบรูตซาแนวกลางขา (ทั้งขา) จากขาท่อนล่างไปหาขาท่อนบน</p> <p>แนวที่ 1</p> <p>วางฝ่ามือประกบให้อยู่แนวกลางขาท่อนบน โดยปลายมือหันไปโคนขา ใช้อุ้งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลาง ดันมือจนสุดโคนขา แล้วผ่อนน้ำหนักลูบออกขาด้านในแล้วลูบมือลงที่ขาด้านในจนถึงข้อพับ จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ</p> <p>แนวที่ 2</p> <p>วางฝ่ามือประกบให้อยู่แนวกลางขาท่อนบน โดยปลายมือหันไปโคนขา ใช้อุ้งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลาง ดันมือจนสุดโคนขา แล้วผ่อนน้ำหนักลูบออกขาด้านนอกแล้วลูบมือลงที่ขาด้านนอกจนถึงข้อพับ จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ</p>	



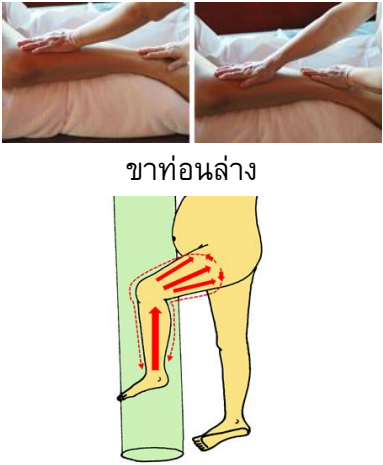
คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับสตรีตั้งครรภ์

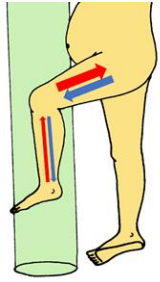


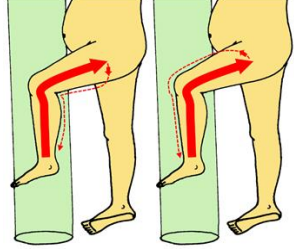

13	Effleurage ปิด (ขึ้นกลาง ลงกลาง 3 รอบ) วางฝ่ามือตอกันบริเวณเอ็นร้อยหวายโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุด โคนขาที่อ่อนบน ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือตอกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ รอบสุดท้ายตอนที่อยู่มือลง ให้ลูบออกจนสุดปลายเท้า	
14	Effleurage ปลายเท้า วางมือ Effleurage ขึ้นเหมือนท่าที่หนึ่ง แต่ลากมือลงด้านข้างจนสุดปลายเท้าบิดตัวขึ้นหันหน้าไปทางปลายเตียง จากนั้นใช้ฝ่ามือลูบสลับมือ ที่ฝ่าเท้าจนสุดปลายนิ้วทั้ง 5 นิ้ว แล้วบิดตัวกลับมาเช่นเดิม	
15	คลุมผ้า และซับน้ำมัน 3 แนว แนวที่ 1 เลื่อนมือออกจากกลางขาไปจนถึงสุดโคนขาที่อ่อนบน และปลายเท้า แนวที่ 2 เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านในไปจนถึงสุดขาด้านในที่อ่อนบนและข้อเท้าด้านใน แนวที่ 3 เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านนอกไปจนถึงสุดขาด้านนอกที่อ่อนบนและข้อเท้าด้านนอก	
16	นวดขาข้างซ้ายด้านนอก (ข้างอ) ลงน้ำมัน 3 แนว (Touch Oil ท่าสวัสดิ์) หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางข้อพับขา ให้หลังมือแตะสั้มฝ่าสขาเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการรอร่มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง	

	<p>จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวขา</p> <p>แนวที่ 1 เลื่อนมือออกจากกลางขาไปจนถึงสุดโคนขาที่อนบนและปลายเท้า แล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางขาตั้งเดิม</p> <p>แนวที่ 2 เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขา ด้านในไปจนถึงสุดขาด้านในที่อนบนและข้อเท้าด้านใน แล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางขาตั้งเดิม</p> <p>แนวที่ 3 เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขา ด้านนอกไปจนถึงสุดขาด้านนอกที่อนบนและข้อเท้าด้านนอก แล้วดึงมือกลับมาที่บริเวณข้อเท้าเพื่อเริ่มทำนวด</p>	 <p>แนวที่ 1 และ 2</p>  <p>แนวที่ 3</p>
<p>17</p>	<p>Effleurage (ขึ้นกลาง ลงข้าง) 3 รอบ</p> <p>ยืนก้าว่างด้านข้างไถลปลายเตียง วางฝ่ามือต่อกันบริเวณเอ็นร้อยหวายโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขา ด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขา ด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขา ดันมือขึ้นจนสุดโคนขาที่อนบน ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ</p>	
<p>18</p>	<p>Effleurage หลังเท้า (สลับมือ)</p> <p>ยืนด้านข้างเตียงหันหน้ากลับมาทางปลายเท้า โดยให้ปลายมือหันมือทางปลายเท้า จากนั้นใช้ฝ่ามือกดลงน้ำหนักลูบหลังเท้า จากสันเท้าไปจนสุดปลายนิ้วเท้าสลับมือ นับ 6 ครั้ง/ซ้ำ 3 รอบ</p>	



คู่มือการหนดแบบสปาล้านนา สำหรับสตรีตั้งครรภ์

<p>19</p>	<p>Effleurage (ขาต่อหน้า และ บน)</p> <p>วางมือลักษณะแบบเดียวกับท่าที่ 1 แต่ให้ลูบขึ้นพร้อมกันแล้ววนออกด้านข้าง กดลงน้ำหนักลงแนวกลางขา ทำเลื้อนขึ้น จากเอ็นร้อยหวายจนถึงโคนขา จากนั้นแยกมือเลื้อนออกข้างพร้อมกันวนมือลงไปเรื่อย ๆ จนถึงเอ็นร้อยหวาย จากนั้นลูบมือขึ้นทำซ้ำเช่นเดิม 6 รอบ</p>	
<p>20</p>	<p>Effleurage มือเดียว (สลับมือ)</p> <p>ขาต่อหน้า (แนวกลาง)</p> <p>ใช้ฝ่ามือวางแล้วรูดขึ้นที่ละมือสลับข้าง เริ่มจากเอ็นร้อยหวาย โดยปลายมือหันมาทางโคนขา อุ้งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลาง ต้นมือจนถึงใต้ข้อพับ แล้วผ่อนน้ำหนักลูบมือผ่านข้อพับข้อเท้า จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำ 6 รอบ</p> <p>ขาต่อบน (แนว กลาง-ใน-นอก)</p> <p>ใช้ฝ่ามือวางแล้วรูดขึ้นที่ละมือสลับข้าง เริ่มจากเอ็นร้อยหวาย โดยปลายมือหันมาทางโคนขา อุ้งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลาง ต้นมือจนถึงใต้ข้อพับ แล้วผ่อนน้ำหนักลูบมือผ่านข้อพับข้อเท้า จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำแนวละ 6 รอบ</p>	 <p>ขาต่อหน้า</p>  <p>ขาต่อบน</p>
<p>21</p>	<p>วนตาตุ่ม</p> <p>ใช้ปลายนิ้วโป้งทั้งสองวางแตะที่ตาตุ่มข้อเท้าด้านใน โดยใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 ประคองไว้ที่สันเท้า จากนั้นกดลงน้ำหนักนวดวนรอบตาตุ่ม 6 รอบ</p>	
<p>22</p>	<p>รูดข้อเท้า</p> <p>ใช้ปลายนิ้วโป้งทั้งสองวางแตะที่ข้อเท้าโดยใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 ประคองไว้ที่สันเท้า จากนั้นกดลงน้ำหนักนวดรูดสลับข้อเท้า 6 รอบ แล้วย้ายกลับมายืนด้านข้างเตียงเช่นเดิม</p>	

<p>23</p>	<p>บิดขา</p> <p>ขาที่อ่อนล้า (แนวเดียว / แนวกลางขา)</p> <p>ยืนหันหน้าเข้าหาเตียง ทำถ้าบิดกล้ามเนื้อขาที่อ่อนล้า (บิดให้กล้ามเนื้อเป็นตัว C) ทำแนวกลางขาที่อ่อนล้า โดยบิดสลับมือไปมาจากเอ็นร้อยหวายไปจนถึงข้อเท้า แล้วบิดเลื่อนกลับมาที่เอ็นร้อยหวาย (ทำขึ้นลงนับ 6 ครั้ง) จากนั้นบิดขึ้นไปจนถึงขาที่อ่อนล้า</p> <p>ขาที่อ่อนล้า (ทำ 3 แนว กลาง-ใน - นอก)</p> <p>ให้แบ่งขาที่อ่อนล้าเป็น 3 แนว คือ แนวกลางขา ขาด้านในและขาด้านนอก โดยเริ่มจากแนวกลางขา(ทำขึ้นลงนับ 6 ครั้ง) ขาด้านใน (ทำขึ้นลงนับ 6 ครั้ง) ขาด้านนอกขึ้นลง (ทำขึ้นลงนับ 6 ครั้ง) ตามลำดับเมื่อเสร็จแล้วลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดขาเพื่อเป็นการเชื่อมต่อทำ</p>	 
<p>24</p>	<p>ฝ่ามือประกบรัดขา</p> <p>ใช้ฝ่ามือประกบรัดขาทั้งขา แนวกลางจากขาที่อ่อนล้าไปหาขาที่อ่อนล้า</p> <p>แนวที่ 1</p> <p>วางฝ่ามือประกบให้อยู่แนวกลางขาที่อ่อนล้า โดยปลายมือหันไปโคนขา ใช้อุ้งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลาง ดันมือจนสุดโคนขา แล้วผ่อนน้ำหนักลูบออกขาด้านในแล้วลูบมือลงที่ขาด้านในจนถึงข้อเท้า จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ</p> <p>แนวที่ 2</p> <p>วางฝ่ามือประกบให้อยู่แนวกลางขาที่อ่อนล้า โดยปลายมือหันไปโคนขา ใช้อุ้งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลาง ดันมือจนสุดโคนขา แล้วผ่อนน้ำหนักลูบออกขาด้านนอกแล้วลูบมือลงที่ขาด้านนอกจนถึงข้อเท้า จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ</p>	  
<p>24</p>	<p>Effleurage ปิด (ขึ้นกลาง ลงกลาง 3 รอบ)</p> <p>วางฝ่ามือตอกันบริเวณข้อเท้าโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้ว</p>	



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับสตรีตั้งครรภ์

	<p>ของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขาที่นอนบน ผ่อนน้ำหนัก</p> <p>มือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ รอบสุดท้ายตอนที่ลูบมือลง ให้ลูบออกจนสุดปลายเท้า</p>	
25	<p>Effleurage ปลายเท้า</p> <p>วางมือ Effleurage ขึ้นเหมือนท่าที่หนึ่ง แต่ลากมือลงด้านข้างจนสุดปลายเท้าบิดตัวยืนหันหน้าไปทางปลายเตียง จากนั้นใช้นิ้วโป้งรูดฝ่าเท้าจนสุดปลายนิ้วทั้ง 5 นิ้ว สลับมือ ให้ลูบออกจนสุดปลายเท้า</p>	
26	<p>ซับน้ำมัน 3 แนว (Touch Oil ท่าสวีสติ)</p> <p>คลุมผ้า</p> <p>แนวที่ 1</p> <p>เลื่อนมือออกจากกลางขาไปจนถึงสุดโคนขาที่นอนบนและปลายเท้า</p> <p>แนวที่ 2</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านในไปจนถึงสุด ขาด้านในที่นอนบนและข้อเท้าด้านใน</p> <p>แนวที่ 3</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านนอกไปจนถึงสุดขาด้านนอกที่นอนบนและข้อเท้าด้านนอก</p>	
27	<p>คลึงสะโพก</p> <p>ผู้ให้บริการ เดินอ้อมมาอยู่ทางด้านหลังแล้ว ใช้ฝ่ามือคลึงสลักเพชรเป็นวงกลม 6 ครั้ง</p> <p>(ให้ใช้แค่มือเดียว ส่วนมืออีกข้างประคองหัวตะคากไว้)</p> <p>เป็นอันจบการนวดขาทำตะแคงขวา</p>	

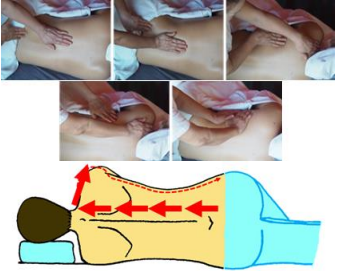
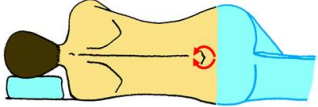
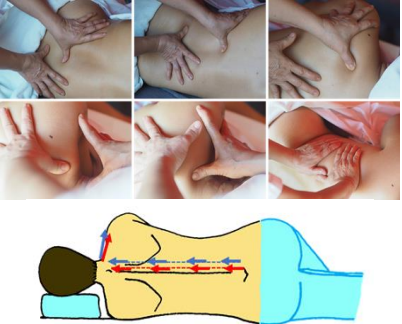
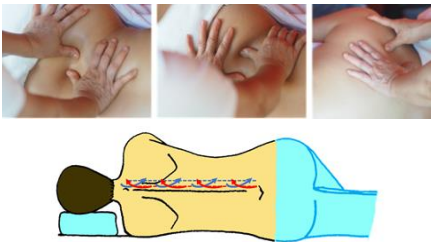
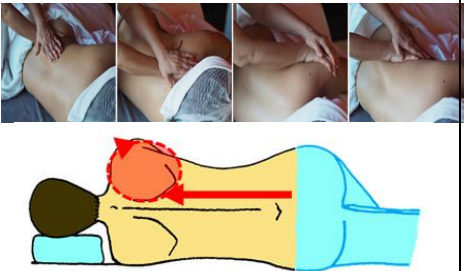


คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับสตรีตั้งครรภ์

นวดหลังด้านซ้าย	
<p>1 ลงน้ำมัน 3 แหว (Touch Oil ท่าสวัสดิ์)</p> <p>หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางหลัง ให้หลังมือแตะสัมผัสหลังเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือ พอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการรอรมน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวหลัง</p> <p>แหวที่ 1</p> <p>เลื่อนมือออกจากกึ่งกลางหลังไปจนถึงบั้นเอวและฐานคอแล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางหลังดังเดิม</p> <p>แหวที่ 2</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งใกล้ตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกึ่งกลางหลังด้านข้างไปจนถึงขอบสะโพกและสะบัก แล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางหลังดังเดิม</p> <p>แหวที่ 3</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งไกลตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกึ่งกลางหลังด้านข้างไปจนถึงขอบสะโพกและสะบักแล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางหลังดังเดิม</p> <p>เมื่อครบ 3 แหวให้เลื่อนมือกลับแนวกลางเพื่อเริ่มทำนวด</p>	
<p>2 Effleurage ลูบขึ้นกลาง ลงข้าง</p> <p>วางมือทั้งสองข้างชิดกันตรงแนวกลางที่กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง กดลงน้ำหนักดันมือจากบั้นเอวจนถึงแนวบ่าแล้วแยกมือออกด้านข้าง จากนั้นทิ้งน้ำหนักตรงแนวบ่าแยกมืออ่อนโยนไหลลากมือกลับแนวบ่าแล้วดึงมือกลับเข้ามาตรงกลาง แล้วลูบลงแนวกลางไปจะเบดื่อกกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ</p>	
<p>3 Effleurage ลูบขึ้น วนลง</p> <p>วางมือชิดที่ขอบสะโพก จากนั้นกดลงน้ำหนักพร้อมกับรูดมือขึ้นไปถึงบ่า แล้วปาดออกด้านข้างลำตัวโอบผ่านรอบหัวไหล่ ดึงมือวนกลับแนวกลางหลัง แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ รอบสะบัก กลางหลัง และบั้นเอว ทำตามลำดับ วนมาจบที่ขอบสะโพกทำซ้ำ 3 รอบ</p>	



คู่มือการนวดแบบสปาล้านนา สำหรับสตรีตั้งครรภ์

4	Effleurage มือเดียว (สลับมือ) วางฝ่ามือบนขอบสะโพก หันปลายมือไปทางศีรษะลูกค้ำ จากนั้นกดลงน้ำหนักที่อุ้งมือรูดขึ้นแนวกล้ามเนื้อข้อข้างกระดูกสันหลัง จนถึงแนวบ่า ผ่อนน้ำหนัก และยกมือขึ้นพร้อมกับใช้มืออีกข้างทำเช่นเดียวกัน 6 ครั้ง (3 รอบ)	 <p>The image shows a series of photographs and a diagram illustrating the Effleurage technique. The photographs show a therapist's hands performing the stroke on a pregnant woman's back. The diagram shows a side view of a pregnant woman's back with red arrows indicating the upward and downward movement of the hands along the spine.</p>
5	วนกระเบนเห็บ (นิ้วโป้งคู่วนสลับ) ใช้นิ้วโป้งซ้ายกดรูดขึ้นฝั่งขวา และใช้นิ้วโป้งข้างขวากดรูดขึ้นฝั่งซ้าย ทำสลับกันโดยขณะรูด ให้รูดเป็นแนวโค้งเข้าหากันเป็นวงกลม 6 รอบ	 <p>The diagram shows a side view of a pregnant woman's back with a red circular arrow indicating the circular motion of the thumb stroke.</p>
6	Friction แนวกล้ามเนื้อหลัง(นิ้วโป้งคู่สลับ) ใช้นิ้วโป้งรูดแนวเส้นข้างกระดูกสันหลัง สลับมือค่อยๆเลื่อนไปเรื่อยๆจากเอวจนถึงบ่าโดยมือข้างที่อยู่ด้านบนจะต้องรูดแนวซิดกระดูกเสมอ โดยจะแบ่งหลังเป็น 3 ช่วงคือ เอว กลางหลัง และสะบัก วางมือทั้งสองข้างซ้อนกันลูบลงข้างลำตัว (นับเป็น 1 รอบ) ทำ 3 รอบ	 <p>The image shows a series of photographs and a diagram illustrating the Friction technique. The photographs show a therapist's hands performing the stroke on a pregnant woman's back. The diagram shows a side view of a pregnant woman's back with red arrows indicating the upward and downward movement of the hands along the spine.</p>
7	กดเขี่ยหลัง (แนวเส้นข้างกระดูกสันหลัง) กระดูกสันหลัง โดยออกแรงกดรูดขึ้นสั้นๆแล้วปิดออกด้านข้างตามแนวชายโครง เริ่มจากเอวจนถึงบ่า ทำ 3 รอบ	 <p>The image shows a series of photographs and a diagram illustrating the back tapping technique. The photographs show a therapist's hands performing the stroke on a pregnant woman's back. The diagram shows a side view of a pregnant woman's back with red arrows indicating the tapping motion along the spine.</p>
8	ท่าเตารีด วางมือทั้งสองข้างซ้อนกันบนแนวกล้ามเนื้อข้อข้างกระดูกสันหลัง กดลงน้ำหนักเต็มฝ่ามือแล้วดันเลื่อนมือขึ้น เริ่มจากเอว ถึงแนวบ่า ผ่านหัวไหล่วนรอบสะบัก 3 รอบ แล้วลูบลงออกไปด้านข้างลำตัว (นับเป็น 1 รอบ) ทำ 3 รอบ	 <p>The image shows a series of photographs and a diagram illustrating the ironing technique. The photographs show a therapist's hands performing the stroke on a pregnant woman's back. The diagram shows a side view of a pregnant woman's back with red arrows indicating the upward and downward movement of the hands along the spine.</p>



คู่มือการหนดแบบสปาล้านนา สำหรับสตรีตั้งครรภ์

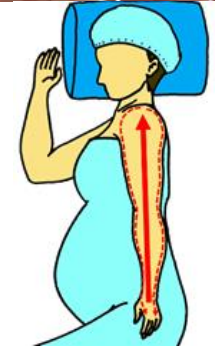
<p>9</p>	<p>Effleurage ปิด</p> <p>วางมือทั้งสองข้างชิดกันตรงแนวกลางที่กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง กดลงน้ำหนักตั้งมือจากบั้นเอวจนถึงแนวบ่าแล้ว แยกมือออกด้านข้าง จากนั้นตั้งน้ำหนักตรงแนวบ่าแยกมืออ้อมไหล่ลากมือกลับแนวบ่าแล้วตั้งมือกลับเข้ามาตรงกลาง แล้วลูบลงแนวกลางไปจบะติที่กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ</p>	
<p>นวดท้องด้านซ้าย</p>		
<p>1</p>	<p>ลงน้ำมัน 3 แนว (Touch Oil ทำสวัสดิ)</p> <p>หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางหน้าท้อง ให้หลังมือแตะสะดือผิวหนังเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการรอร่มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวหนังหน้าท้อง</p> <p>แนวที่ 1</p> <p>เลื่อนมือออกจากกลางท้องไปจนถึงลิ้นปี่ และท้องน้อยแล้วตั้งมือกลับทำไหวกึ่งกลางท้องดังเดิม</p> <p>แนวที่ 2</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งตรงข้าม จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางไปจนถึงชายโครงและขอบสะโพก แล้วตั้งมือกลับทำไหวกึ่งกลางดังเดิม</p> <p>แนวที่ 3</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งใกล้ตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางไปจนถึงชายโครงและขอบสะโพก แล้วตั้งมือกลับไปที่บริเวณท้องน้อยเพื่อเริ่มทำนวด</p>	

<p>2</p>	<p>Effleurage ขึ้น – ลง</p> <p>วางฝ่าบนท้อง(ด้านใกล้ตัว) มือ 2 ข้างขนานกัน ให้ฝ่ามือทั้งหมดแนบกับท้อง หันปลายมือหันไปทางด้านหน้า แล้วลูบไปทางด้านหน้าเป็นแนวตรง จนถึงอีกด้านของท้อง แล้วดึงมือกลับมา 6 รอบ (ลูบช้าๆแบบไม่มีน้ำหนัก)</p>	
<p>3</p>	<p>ซับน้ำมัน 3 แนว (Touch Oil ทำสวัสดิ์)</p> <p>เอาผ้าคลุมตัวโดยจัดทำให้แขนอยู่บนผ้าขนานกับลำตัว ให้ใช้ฝ่ามือแตะสัมผัสเบาๆ จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆเลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิว</p> <p>แนวที่ 1 เลื่อนมือออกจากกลางท้องไปจนถึงลิ้นปี่ และท้องน้อย</p> <p>แนวที่ 2 เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งตรงข้าม จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางไปจนถึงชายโครงและขอบสะโพก</p> <p>แนวที่ 3 เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งใกล้ตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางไปจนถึงชายโครงและขอบสะโพก</p>	



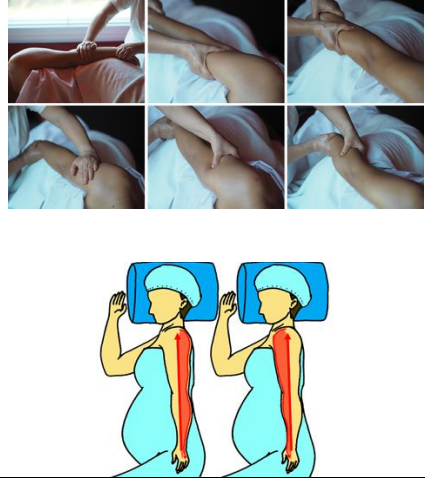

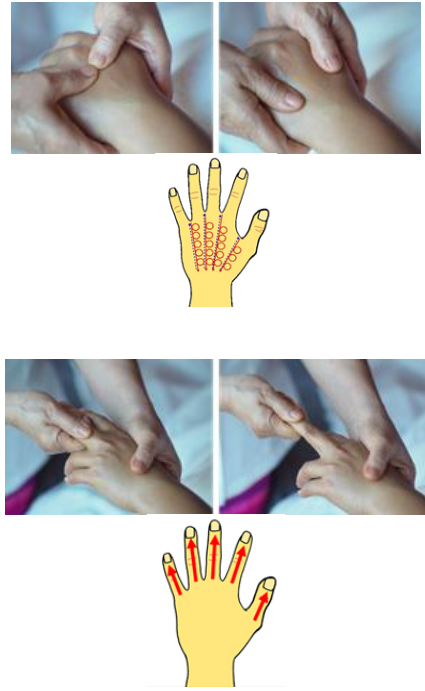
คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับสตรีตั้งครรภ์

นวดแขนข้างซ้าย	
<p>1</p>	<p>ลงน้ำมัน 3 แหว (Touch Oil ท่าสวัสดี) หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางข้อพับแขน ให้หลังมือแตะสั้มผัสแขนเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้นิ้วมืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการรอรูมน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวแขน</p> <p>แหวที่ 1 เลื่อนมือออกจากกลางแขนไปจนถึงสุดหัวไหล่และปลายมือแล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางขาดังเดิม</p> <p>แหวที่ 2 เลื่อนมือไปแขนด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางแขนด้านในไปจนถึงสุดแขนด้านในท่อนบนและข้อมือ แล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางแขนด้านในดังเดิม</p> <p>แหวที่ 3 เลื่อนมือไปแขนด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางแขนด้านนอกไปจนถึงสุดหัวไหล่และข้อมือ แล้วดึงมือกลับมาที่บริเวณข้อมือเพื่อเริ่มทำนวด</p>
<p>2</p>	<p>Effleurage แขน วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างบริเวณข้อมือ แหวกลางแขน แล้วปลายนิ้วของมือหันเข้าหากัน จากนั้นโอบมือให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางแขนดันมือขึ้นจนสุดหัวไหล่ ผ่อนน้ำหนักมือคลายลง ลูบออกทางด้านข้าง ดึงมือลูบกลับลงมาจนสุดปลายมือ จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ</p>




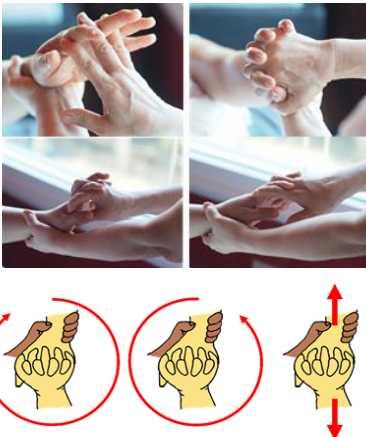



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับสตรีตั้งครรภ์

<p>3</p>	<p>รูดแขน</p> <p>วางสันมือให้อยู่แนวกลางกตลงน้ำหนักรูดขึ้นจากข้อมือไปจบที่หัวไหล่ วนรอบหัวไหล่ 3 รอบ จากนั้นใช้ปลายนิ้วทั้งหมดกดแขนทั้งด้านนอก-ใน โดยให้ยกแขนลูกค้ำขึ้นเล็กน้อย และ รูดลงพร้อมกันแบบมีน้ำหนัก(นับเป็น 1 รอบ) ทำ 3 รอบ</p>	
<p>4</p>	<p>คลึงข้อมือ-หลังมือ</p> <p>ใช้มือทั้งสองข้างประคองข้อมือลูกค้ำ โดยให้วางนิ้วโป้งทั้งสองตรงกลางข้อมือ จากนั้นกดลงน้ำหนักที่นิ้วโป้งแล้วค่อยๆ เลื่อนออก แยกนิ้วโป้งออกจากกันไปต่างข้างจนสุดข้อมือ จากนั้นผ่อนแรงดึงนิ้วโป้งกลับจุดเริ่มต้น แล้วทำซ้ำเช่นเดิม 6 รอบ แล้ว เปลี่ยนเอา นิ้วโป้งทั้งสองวางที่หลังมือมือ จากนั้นกดลงน้ำหนักที่นิ้วโป้งแล้วค่อยๆ เลื่อนออก แยกนิ้วโป้งออกจากกันไปต่างข้างจนสุดหลังมือ จากนั้นผ่อนแรงดึงนิ้วโป้งกลับจุดเริ่มต้น แล้วทำซ้ำเช่นเดิม 6 รอบ</p>	
<p>5</p>	<p>รูดร่องนิ้ว คลึงนิ้ว และ รูดฝ่ามือ</p> <p>-นวดหลังมือ ใช้นิ้วโป้งรูดที่ร่องนิ้วจากสูตรองหลังมือบริเวณข้อมือจนถึงง่ามนิ้ว ให้ครบทั้ง 4 ร่อง โดยเริ่มจากร่องนิ้วก้อยกับร่องนิ้วโป้งสลับมือ แล้วไล่มาทำที่ร่องนิ้วชี้ และนิ้วนาง</p> <p>-คลึงนิ้วมือ ใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้บีบลงน้ำหนักรูดวนรอบนิ้วที่ละนิ้ว จากโคนนิ้วจนสุดปลายนิ้ว โดยเริ่มจากนิ้วก้อยไปนิ้วโป้ง</p>	



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับสตรีตั้งครรภ์

	<p>-นวดฝ่ามือ หงายฝ่ามือลูกค้ำตั้งขึ้น แล้วใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างกด รูดสลับให้ทั่วฝ่ามือ จากนั้นรูดออกนิ้วมือจนสุดปลายนิ้วทั้ง 5 นิ้ว (รูดนิ้วโป้งกับก้อยพร้อมกัน , รูดนิ้วชี้กับนางพร้อมกัน , จบที่รูด นิ้วกลาง)</p>	
6	<p>หมุนข้อมือ (ไป-กลับ) ทำต่อเนื่องจากท่าที่ 5 โดยให้มือประสานกันแล้วลดระดับแขนลง เล็กน้อย จากนั้นใช้มือที่ประสานกดลงให้ข้อมือของลูกค้ำพับลง จากนั้นตัดดันข้อมือของลูกค้ำตั้งขึ้นทำสลับขึ้นลง 3 รอบ</p>	
7	<p>Effleurage ปิด วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างบริเวณข้อมือ แขนกลางแขน แล้วปลายนิ้วของ มือหันเข้าหากัน จากนั้นโอบมือให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนว กลางแขนดันมือขึ้นจนสุดหัวไหล่ ผ่อนน้ำหนักมือคลายลง ลูบออก ทางด้านข้าง ดึงมือลูบกลับลงมาจนสุดปลายมือ จากนั้นพลิกมือ กลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ</p>	



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับสตรีตั้งครรภ์

8	<p>ซับน้ำมัน 3 แนว (Touch Oil ทำสวีตี)</p> <p>จัดแขนให้ขนานกับลำตัว แล้วเอาผ้าคลุม หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางข้อพับแขน ให้หลังมือแตะสัมผัสแขนเบาๆ พลิกสันมือลง ทำเหมือนทำไหว้ แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวแขน</p> <p>แนวที่ 1</p> <p>เลื่อนมือออกจากกลางแขนไปจนถึงสุดหัวไหล่และปลายมือ</p> <p>แนวที่ 2</p> <p>เลื่อนมือไปแขนด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางแขนด้านในไปจนถึงสุดแขนด้านในท่อนบนและข้อมือ</p> <p>แนวที่ 3</p> <p>เลื่อนมือไปแขนด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางแขนด้านนอกไปจนถึงสุดหัวไหล่และข้อมือ</p>	
นอนตะแคงด้านซ้าย		
1	<p>ขั้นตอนทำนวด นวดขาซ้ายด้านใน/ขาขวาด้านนอก/แผ่นหลังด้านขวา/ท้อง และแขนขวา ให้นวดเหมือนกันกับทำนอนตะแคงด้านขวาทุกประการ</p> <p>จัดสตรีตั้งครรภ์นอนหงายศีรษะสูง โดยใช้หมอนพิงหลังตามความต้องการของสตรีตั้งครรภ์ ใช้ผ้าขนหนูหรือ หมอนรองใต้ข้อพับเข่า จัดผ้าคลุมเนื้อมาก และ เหน็บผ้าเพื่อประคองเต้านม จัดผ้าคลุมตัว ผ้าปิดตา ตามลำดับ</p>	
นวดเหนอก		
1	<p>ลงน้ำมัน ทำ Effleurage</p> <p>เปิดผ้าคลุมอก และ ลงน้ำมันเหนอก</p> <p>หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางเหนอก ให้หลังมือแตะสัมผัสผิวเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นกรวยน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง</p> <p>จากนั้นแยกมือออกวางเต็มฝ่ามือทั้งสองข้างชิดข้างคอ ลงน้ำหนักดันมือขึ้นพร้อมกันไปกึ่งกลางเหนอก(ให้ปลายมือทั้งสองชี้ไปทางร่องอก) จากนั้นลูบมือแยกออกด้านข้างจนสุดไหล่ พลิกมือพร้อมกันหงายขึ้นใช้ปลายนิ้วกดจุดเส้นป่าเข้าหากัน แล้วดึงมือกลับจุดเริ่มต้นทำซ้ำเช่นเดิม 6 รอบ</p>	



คู่มือการนวดแบบสปาสำหรับสตรีตั้งครรภ์

<p>2</p>	<p>วนหัวไหล่ วางนิ้วโป้งที่มุมไหล่ใต้ปลายกระดูกไหปลาร้าทั้ง 2 ข้าง แล้วกดลง น้ำหนักรูตลงไปตามแขนอ้อมหลังแขนผ่อนน้ำหนักมาเบา แล้วกลับ ที่จุดเริ่ม(การวนรอบกล้ามเนื้อ Deltoid)ทำพร้อมกันสองมือ ทำซ้ำ เช่นเดิม 6 รอบ</p>	
<p>3</p>	<p>หยิบยกบ่า สอดมือให้ปลายนิ้วทั้งสองอยู่ใต้บ่า นิ้วโป้งอยู่ด้านบน ออกแรงบีบรูต สลับข้างไปมา</p>	
<p>4</p>	<p>Effleurage ปิด วางเต็มฝ่ามือทั้งสองข้างชิดข้างคอ ลงน้ำหนักดันมือขึ้นพร้อมกัน ไปที่กลางเนินอก(ให้ปลายมือทั้งสองชี้ไปทางร่องอก) จากนั้นลูบ มือแยกออกด้านข้างจนสุดไหล่ พลิกมือพร้อมกันหงายขึ้นใช้ปลาย นิ้วกดรูตเส้นบ่าเข้าหากันจนถึงแนวโค้งคอ แล้วทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ รอบสุดท้ายให้จับที่ ใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 ของทั้งสองมือสอดลงใต้ แนวโค้งคอเล็กน้อย(ตำแหน่งใต้กระดูก C7 เล็กน้อย) แล้วออก แรงดันกระดูกปลายนิ้วขึ้น(ที่แนวข้างกระดูกทั้งสองข้าง) แล้ว คลายปล่อยน้ำหนักมือ จากนั้นเลื่อนมือขึ้นเล็กน้อย แล้วกระดูก ปลายนิ้วเช่นเดิม โดยทำขึ้นไปเรื่อย ๆ ประมาณ 6 ครั้งจบที่ท้าย ทอยพอดี ดึงใช้ปลายนิ้วดึงท้ายทอยเล็กน้อยแล้วเลื่อนมือออกไป จบที่ได้ตั้งหูเป็นการจบทำนวดบริเวณเนินอก ปิดผ้าคลุมอก แล้ว ชบน้ำมัน</p>	




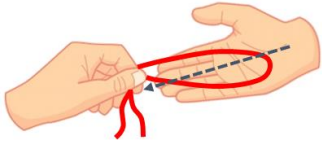
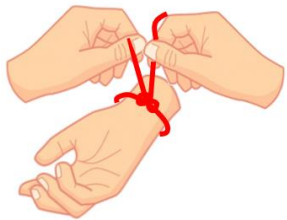
คู่มือการหนดแบบสปาล้านนา สำหรับสตรีตั้งครรภ์

หนดทำหึ่ง		
1	จัดท่าสตรีตั้งครรภ์ในท่าตะแคง เพื่อใช้มือและศอกยันตัวลุกขึ้นในท่าหนึ่ง รัดผ้าคลุมตัวให้แน่น และ จัดสตรีตั้งครรภ์นั่งเหยียดขาหรือห้อยขาข้างเดียวในท่าสบาย	
2	หนดบ่า ใช้มือทั้ง 2 ข้าง บีบนวดคลายบ่าทั้งสองข้างเบาๆ พร้อมกัน ให้ทั่วแนวบ่า	
3	บีบดึงบ่า ใช้มือทั้ง 2 ข้าง บีบบ่าทั้งสองข้างพร้อมดึงยกขึ้นเล็กน้อย แล้วดึงค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วคลายมือปล่อย จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 6 รอบ	
4	หนดคอ ใช้มือหนึ่งข้างอ้อมไปประคองศีรษะด้านหน้า ส่วนมืออีกข้างนวดคลึงต้นคอ ให้เริ่มนวดวนจากฐานคอจนสุดท้ายทอย โดยกลางนิ้วโป้งออกแล้ววางลงที่แนวเส้นคอด้านหลัง ส่วนอีก 4 นิ้วให้วางอยู่ที่แนวเส้นคออีกข้าง แล้วออกแรงลงน้ำหนักนวดวนขึ้น ให้น้ำหนักไปทางนิ้วโป้งมากกว่า เมื่อไปจนสุดท้ายทอย ให้เปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกัน	
5	ลูบเบาๆ (ลีลาอ่อนช้อยสวยงาม) วาดแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นประกบมือ(ทำไหว้)ยกขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นค่อยๆ เลื่อนมือลงแตะที่บ่าทั้ง 2 ข้างแล้วลูบออกไล่ลงแขน จากนั้นพลิกฝ่ามือหงายขึ้นแล้ววาดแขนขึ้นประกบมือทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	



คู่มือการหนดแบบสปาล้านนา สำหรับสตรีตั้งครรภ์

จบการหนด	
ใส่เสื้อคลุมให้สตรีตั้งครรภ์ เชื้อสตรีตั้งครรภ์ลงจากเตียง และ ประคองด้วยความระวังระมัดระวัง	
ข้อควรระวัง	
<p>เกณฑ์การยุติการให้บริการสำหรับสตรีตั้งครรภ์:</p> <p>มีภาวะแทรกซ้อนหรือมีอาการไม่สบายเกิดขึ้นขณะรับบริการ เช่น อากาศปวด รู้สึกเจ็บครรภ์ มดลูกหดรััดตัว ผิดปกติ มีเลือดออก ตกน้ำคร่ำรั่วหรือแตก เกิดการบาดเจ็บจากการหนด มีอาการแพ้ น้ำมันที่ใช้ขนาด หน้ามืด เป็นลม หายใจผิดปกติ แน่นหน้าอก รู้สึกอึดอัด ไม่สบาย เป็นต้น</p>	

จบขั้นตอนการบริการด้วยการล้างมือและผูกข้อมือให้ผู้รับบริการ		
1	ผู้ให้บริการจับมือหนึ่งข้างลูกค้าหงายขึ้น (หญิงทำข้างซ้าย ชายทำข้างขวา) จากนั้นหยิบสายสิญจน์แต่ละผิวของ ผู้รับบริการแล้วลากสายสิญจน์จากข้อมือออกจนสุดปลายมือ 3 ครั้งพร้อมกับท่องคาถา(นะอะ นะวะ โรคา พยาธิ วินาศ สันติ 3 จบ)	
2	ผู้ให้บริการทำการผูกสายสิญจน์ที่ข้อมือของลูกค้า(หญิงทำ ข้างซ้าย ชายทำข้างขวา)	
3	ผู้ให้บริการทำการไหว้แบบไทยและกล่าวคำขอบคุณ เป็น การจบการบริการ	

การสร้างเอกลักษณ์ด้วยความเป็นไทยและวัฒนธรรมล้านนาด้วยการการผูกข้อมือ

มีแรงบันดาลใจมาจากการสู่ขวัญ หรือ “ สู่ขวัญ ” หมายถึงพิธีเลี้ยงอาหารแก่ขวัญ ซึ่งการสู่ขวัญของชาวล้านนา คือพิธีกรรมที่ตรงกับการเรียกขวัญของคนในไทยภาคกลาง และมีข้อปลีกย่อยที่ต่างกันไม่มากนัก การสู่ขวัญนี้อาจเรียกว่า “ สู่เข้าเอาขวัญ เรียกขวัญ (อ่าน “เฮียกขวัญ”) หรือ ร้องขวัญ(อ่าน “ ฮ้อง ขวัญ ” คือ บ่อนอาหารเพื่อเชิญขวัญให้คืนสู่ตนตัวของบุคคลซึ่งป่วยเรื้อรังมีเหตุเสียใจ หรือหมดกำลังใจอย่างรุนแรง หรือเปลี่ยนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ใหม่ โดยกล่าวกันว่าขวัญของบุคคลดังกล่าวได้เตลิดไปจากตัวตน จึงต้องทำ พิธีเรียกและปลอบประโลมขวัญนั้นให้กลับคืนสู่บุคคลตามเดิม



คู่มือการหนดแบบสปาล้านนา สำหรับสตรีตั้งครรภ์

เรื่องการสู่วัณู เป็นประเพณีที่นิยมปฏิบัติกันเ็นล้านนาซึ่งมีขั้นตอนการปฏิบัติที่ลงตัว ในที่นี้ใครจะเชิญบพนิพนธ์ของพลตรีเจ้าราชบุตร (วงศ์ถวัน ณ เชียงใหม่) ซึ่งปรากฏอยู่ในหนังสือ เจ้าหลวงเชียงใหม่ โดยเจ้าวงศ์สักร์ ณ เชียงใหม่และคณะมาลงไว้ เพื่อให้เห็นขั้นตอนต่างๆ เต็มตามต้นฉบับดังนี้

การสู่วัณูหรือสู่วัณูพระวันหรือสู่วัณูพระขวัญเป็นประเพณีของชาวล้านนาไทยมาแต่โบราณกาล ทางภาคกลางนิยมเรียกว่า การรับขวัญคนที่เดินทางไกลไปต่างถิ่นเป็นเวลานาน บางทีก็ประสบความสำเร็จน้อยยากในการเดินทาง มีความคิดถึงบ้าน หรือต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ตกใจและเสียขวัญ เมื่อกลับมาถึงบ้านเรื่องของตนแล้ว ก็นิยมเอารูปเทียน ดอกไม้ไปบูชากราบไหว้พระสงฆ์และผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ มีบิดามารดาเป็นต้น เพื่อขอให้ท่านซึ่งมีวิญูเคมีเหล่านั้น เรียกวัณูและปลอบบอกลบใจให้ขวัญกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวต่อไป อย่าได้ไกลไปที่อื่น คนที่เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเวลานานหรือป่วยหนักจนกำลังลดถอยลง มักจะขอให้พระหรือคนเฒ่าคนแก่ทำพิธีผูกมือเรียกวัณู ในการนี้ท่านจะกล่าวถ้อยคำอันเป็นสิริมงคลเรียกวัณูแล้วอำนวยพรให้พ้นภัย พิบัติอยู่เย็นเป็นสุขตลอดไป การกล่าวคำเรียกวัณูนี้ บางทีท่านก็กล่าวเป็นคำประพันธ์และอาจเป็นทำนองที่มีไพเราะด้วย การเรียกวัณูหรือสู่วัณูเช่นนี้ได้ทำกันแพร่หลายเมื่อพุทธศักราช ๒๔๖๙

ลักษณะความเชื่อ

คนไทยเชื่อว่า ทุกคนมีขวัญประจำตนตั้งแต่แรกเกิดและขวัญนี้ต้องอยู่กับตัวตลอดเวลา ถ้าขวัญไม่อยู่กับตัวเชื่อว่าจะเจ็บไข้ได้ป่วย

ความสำคัญ

ช่วยเพิ่มขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้ที่ได้รับการสู่วัณู