

## หลักการ



ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้น การไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่างๆ ลง

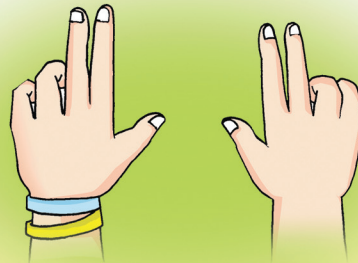
การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้เป็น การนวดไทยซึ่ง สามารถนวดได้ด้วยตัวเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มืออาการ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมี สาเหตุมาจากความเครียด

## ข้อควรระวังในการนวด

1. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้น อักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนังต่างๆ
2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง



## หลักการนวดที่ถูกรวิธี

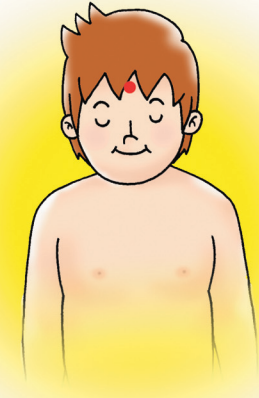


1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ หรือนิ้วกลาง
2. ในที่นี้การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อย นานกว่าเวลากด
3. การกดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ ค่อยๆ ปล่อย
4. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง

## จุดที่นวดมีดังนี้

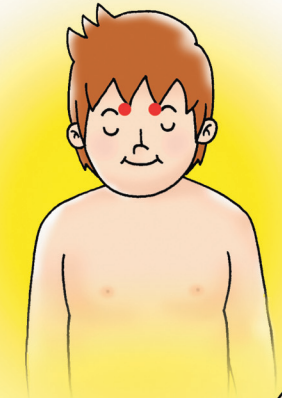
### 1. จุดกลางระหว่างคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้ว กลางกด 3-5 ครั้ง



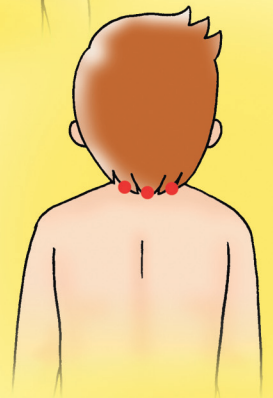
### 2. จุดใต้หัวคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



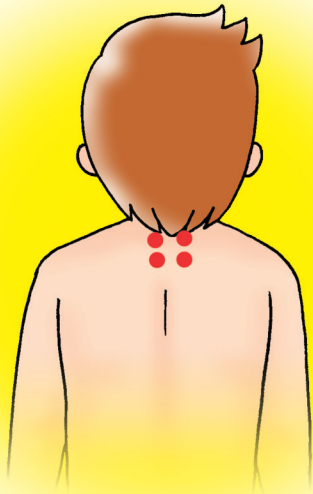
### 3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย

จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธี ประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้ นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุด พร้อมๆ กัน 3-5 ครั้ง



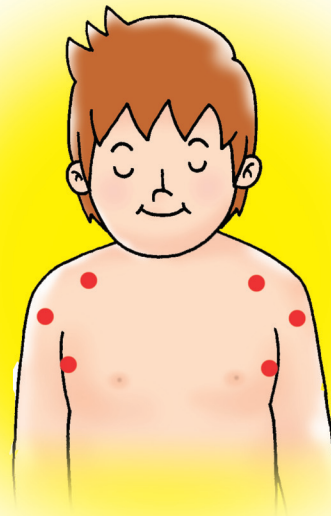
#### 4. บริเวณต้นคอ

ประสานมือบริเวณท้ายทอยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดตามแนวสองข้าง ของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลง มาถึง บริเวณบ่า 3-5 ครั้ง



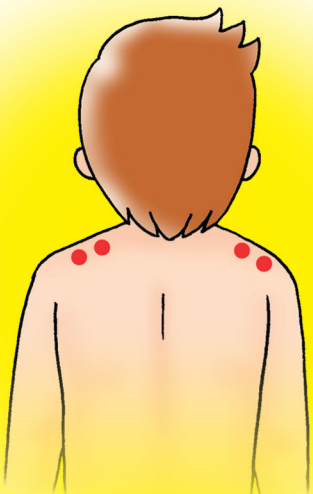
#### 6. บริเวณบ่าด้านหน้า

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และ จุดเหน็บรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กดจุดตรงเดียวกันที่ บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



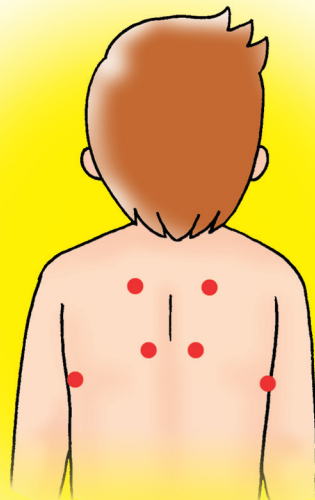
#### 5. บริเวณบ่า

ใช้ปลายนิ้วมือขวามือบีบไหล่ซ้าย ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวา ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



#### 7. บริเวณบ่าด้านหลัง

ใช้นิ้วมือที่ถนัดของมือขวา อ้อมไปกดจุดบนและจุดกลาง ของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วมือที่ถนัด ของมือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



เทคนิคการคลายเครียดโดย

# การนวด

คลายเครียด

(Massage)

