

จุดสัญญาณนวดไทย

Thai Massage Acupressure Points



ลิษา พงศ์ไพบูลย์

Lisa Pongpaibull

จุดสัญญาณนวดไทย

Thai Massage Acupressure Points

โดย ลิษา พงศ์ไพบูลย์

By Lisa Pongpaibull

พิมพ์ครั้งที่ 1

สงวนลิขสิทธิ์ ราคา 2,500 บาท

พิมพ์ที่บริษัท วี พลัส กรุป (ไทยแลนด์) จำกัด

ขอบคุณทุกๆ คนที่มีส่วนร่วมทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จ

ขอบคุณพี่จีจี (ศลิษา จันทรโชคพงษ์) ที่ช่วยแปลเนื้อหาจากภาษาไทยเป็นอังกฤษ

ขอบคุณศรารัม (Sterling Arthur) สำหรับการตรวจสอบ แก้ไขขัดเกลาคำจนได้ภาษาอังกฤษตามแบบฉบับเจ้าของภาษา

ขอบคุณเอมมี (นพดล รูปพร้อม) สำหรับการตรวจสอบ แก้ไขคำในส่วนภาษาไทย

ขอบคุณดีมา (Dmitrii Shcheblykin) สำหรับการเป็นแบบในภาพประกอบ

ขอบคุณหมอหนู (แพทย์หญิง วรลักษณ์ ภู่อสงเนิน) สำหรับการวาดภาพประกอบกายวิภาคศาสตร์

ขอบคุณภาพสวยๆ โดยพี่อุ้ม เชาวนปรีชา Spark Studio Koh Phangan

ขอบคุณพี่ไก่ (ปริญ) Line id : kooookai สำหรับการออกแบบหนังสือ

นวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีมุมมองเกี่ยวกับองค์ประกอบร่างกายแตกต่างจากองค์ความรู้ของโลกฝั่งตะวันตกอย่างสิ้นเชิง ดิฉันตั้งใจเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อผสมผสานความรู้ดั้งเดิมของไทยให้เข้ากับความรู้สมัยใหม่ อธิบายจุดสัณฐานของไทยตามตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์สากล เชื่อมโยงความรู้ของโลกตะวันออกและตะวันตกเข้าไว้ด้วยกัน ทำให้ศาสตร์ของบรรพบุรุษมีความน่าเชื่อถือ พิสูจน์ได้ และเป็นที่ยอมรับในระดับสากล ยิ่งวิทยาศาสตร์ก้าวหน้าไปมากเท่าไร ยิ่งตอกย้ำความเชื่อมั่นให้กับศาสตร์นวดไทยมากขึ้นเท่านั้น

“ภูมิใจในความเป็นไทย”



Thai massage is both a science and an art, with its own unique principles and techniques. Compared to Western understanding, it has a completely different notion about the human body.

I write this book in order to combine Thai massage with modern science. This book explains Thai acupressure points in relation to modern anatomy, and connects these two disciplines together. The more science advances, the more Thai massage should be acknowledged and accepted.

“Proud to be Thai.”

ลิษา พงศ์ไพบูลย์ (แพทย์แผนไทย)

Lisa Pongpaibull (Doctor of Thai Traditional Medicine)



การนวดไทยเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าที่สืบทอดกันมาช้านาน
มีวิวัฒนาการและการพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่อง
เป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย

There has been continuous development of Thai massage.
It is a therapeutic science which is a branch of Thai traditional medicine.

ในอดีตนวดไทยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ

1. การนวดแบบราชสำนัก เป็นการนวดถวายพระมหากษัตริย์และเจ้านายชั้นผู้ใหญ่ในวัง การนวดจึงถูกออกแบบมาให้มีความสุภาพเรียบร้อย ใช้มือนวดได้เพียงอย่างเดียวและต้องถูกต้องตามจุด หมอนวดจะต้องมีคุณสมบัติตามกำหนดและต้องผ่านการฝึกฝนอย่างหนัก
2. การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดแบบสามัญชน นวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น สำหรับชาวบ้านนวดกันเอง ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่น ๆ นอกจาก มือ เช่น ศอก, เข่า, เท้า และอื่น ๆ เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้

In the past, Thai massage was categorized into 2 types

1. Royal Court Massage : This type of massage was designed for the king and nobility. Thus, the massage had to be courteous and respectful, in accordance with Thai customs. The massage therapists were only allowed to use their hands and had to give massage correctly according to established sets of techniques. They also had to meet qualifications and went through rigorous training.
2. General Massage : This type of massage was for commoners. It didn't have many sets of techniques or much structure in the way of massaging. Moreover, the massage therapists could use other parts of their body besides their hands to give massage--including elbows, knees, feet, etc. This helped them save energy.

จุดสัญญาณ คือศาสตร์การนวดแบบราชสำนัก เป็นการกดลงบนตำแหน่งที่สำคัญบนร่างกาย ผลของการกดจุดสามารถส่งผ่านความร้อนพลังประสาท เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังตำแหน่งที่ต้องการได้ เป็นการกดจุดเพื่อรักษาอาการโดยเฉพาะ ใช้ระยะเวลาสั้นและได้ประสิทธิภาพ โดยก่อนกดจุดสัญญาณแนะนำให้นวดผ่อนคลายก่อน



Thai Massage Acupressure Points describes Royal Court-type massage. The overall technique of this massage is to press the main points on the body. The results of pressing on these points include transferring heat, activating the nervous system, increasing blood flow to desired locations, etc. It is an acupressure method that focuses on healing specific symptoms. The method requires a short time and is effective. Giving a relaxing massage before pressing on the acupressure points is recommended.

ในทางกายวิภาคศาสตร์ เชื่อว่าร่างกายมนุษย์นั้นประกอบขึ้นมาจากระบบต่าง ๆ มีกลไกการทำงานที่สลับซับซ้อน แต่ระบบเกิดจากหลาย ๆ อวัยวะที่ทำงานร่วมกัน แต่ละอวัยวะเกิดจากการรวมตัวกันของเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ดังนั้นทุก ๆ เซลล์, เนื้อเยื่อ, อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ต้องทำงานสัมพันธ์กันจึงจะสามารถทำให้ร่างกายคงอยู่ได้ตามปกติ

ซึ่งแนวคิดนี้มีความแตกต่างจากการมองร่างกายในทางนวดไทย ที่เชื่อว่า ร่างกายมนุษย์นั้นประกอบขึ้นมาจากธาตุ 4 คือ ดิน, น้ำ, ลม และไฟ ร่างกายปกติธาตุทั้ง 4 จะทำงานกันอย่างสมดุล แต่เมื่อใดก็ตามที่ธาตุทั้ง 4 ไม่สมดุลกัน ส่งผลให้ร่างกายทำงานเปลี่ยนแปลงไป และเกิดเป็นโรคตามมา การนวดนั้นถือเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาเพื่อปรับธาตุปรับร่างกายให้เข้าสู่ภาวะสมดุล และเรามีแบบแผนการกดจุดเพื่อปรับสมดุลธาตุทั้ง 4 เป็นของตัวเอง เรียกว่า จุดสัญญาณ

In anatomy, the human body is seen to consist of many systems that operate in a complex way. Each system is composed of many organs working together. Each organ is created by formations of cells and tissues. Therefore, every cell, tissue, organ, and system has to work in relation to the others in order to maintain normal conditions of the body.

This concept is different from how Thai massage views the human body. In Thai massage, it is believed that the human body is comprised of 4 elements: Earth, Water, Wind, and Fire. In a healthy body, these 4 elements work in balance. But whenever these 4 elements are unbalanced, it will cause the body to operate differently, eventually causing diseases. Massage is considered to be one of the treatments to rebalance the elements. Thai massage has its own acupressure techniques to rebalance these 4 elements. The techniques are called Jut San Yaan (Thai acupressure points).

จุดสัญญาณในร่างกายมีทั้งหมด 50 จุด

There are a total of 50 acupressure points in our bodies.

จุดสัญญาณศีรษะด้านหน้า 5 จุด	5 Acupressure Points of the Front of the Head
จุดสัญญาณศีรษะด้านหลัง 5 จุด	5 Acupressure Points of the Back of the Head
จุดสัญญาณไหล่ 5 จุด	5 Acupressure Points of the Shoulder
จุดสัญญาณแขนด้านใน 5 จุด	5 Acupressure Points of the Inner Arm
จุดสัญญาณแขนด้านนอก 5 จุด	5 Acupressure Points of the Outer Arm
จุดสัญญาณท้อง 5 จุด	5 Acupressure Points of the Stomach
จุดสัญญาณหลัง 5 จุด	5 Acupressure Points of the Back
จุดสัญญาณขาด้านใน 5 จุด	5 Acupressure Points of the Inner Leg
จุดสัญญาณขาด้านนอก 5 จุด	5 Acupressure Points of the Outer Leg
จุดสัญญาณเข่า 3 จุด	3 Acupressure Points of the Knee
จุดสัญญาณข้อเท้า 1 จุด	1 Ankle Acupressure Point
จุดจอมประสาท 1 จุด	1 Crown of the Head Acupressure Point

สารบัญ Contents

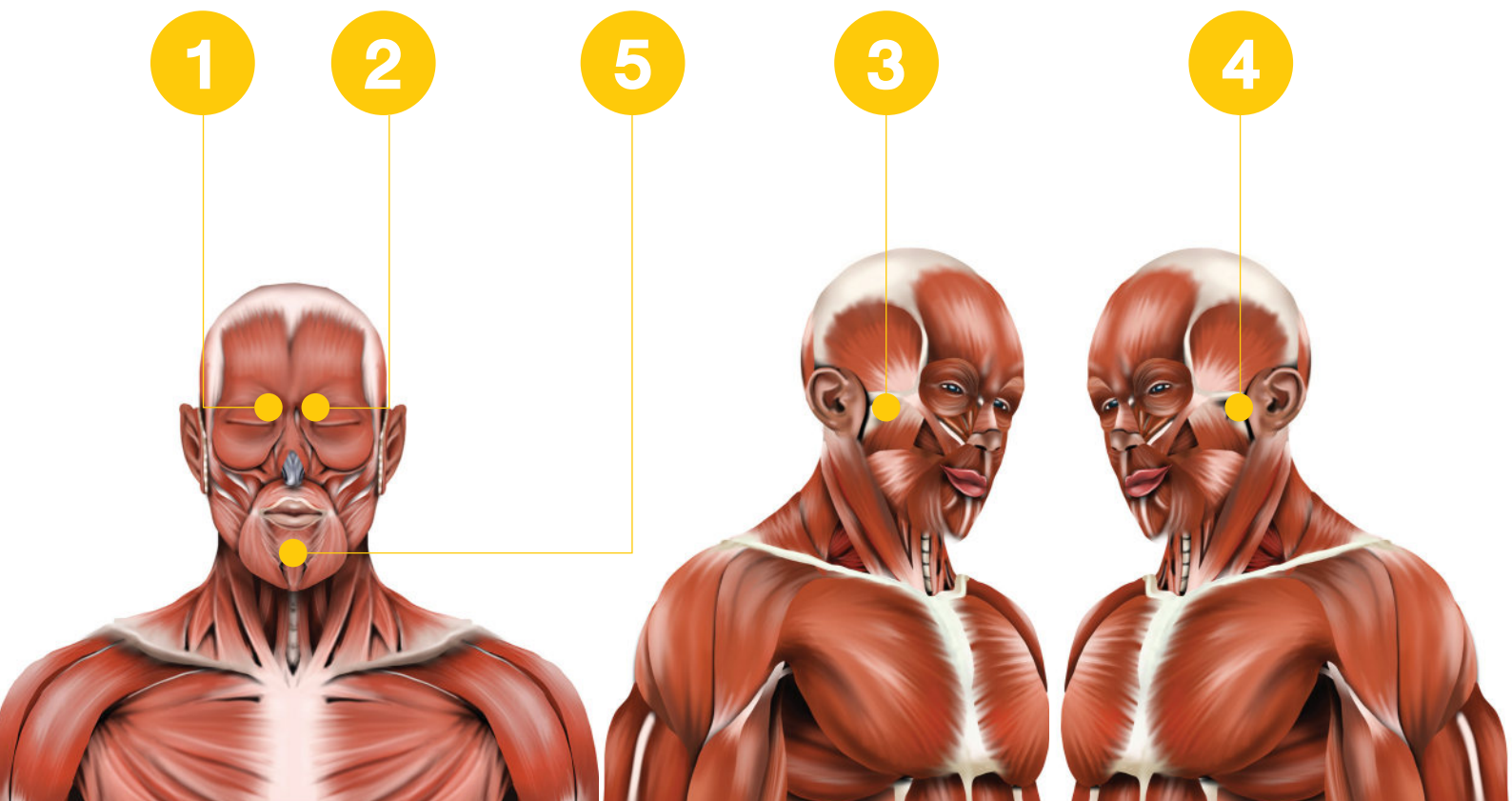
• จุดสัญญาณศีรษะด้านหน้า / The Front of the Head Acupressure Points	08
• จุดสัญญาณศีรษะด้านหลัง / The Back of the Head Acupressure Points	20
• จุดสัญญาณไหล่ / The Shoulder Acupressure Points	32
• จุดสัญญาณแขนด้านใน / The Inner Arm Acupressure Points	41
• จุดสัญญาณแขนด้านนอก / The Outer Arm Acupressure Points	56
• จุดสัญญาณท้อง / The Stomach Acupressure Points	68
• จุดสัญญาณหลัง / The Back Acupressure Points	80
• จุดสัญญาณขาด้านใน / The Inner Leg Acupressure Points	92
• จุดสัญญาณขาด้านนอก / The Outer Leg Acupressure Points	104
• จุดสัญญาณเข่า / The Knee Acupressure Points	116
• จุดสัญญาณข้อเท้า / The Ankle Acupressure Point	124
• จุดจอมประสาท / The Crown of the Head Acupressure Point	126

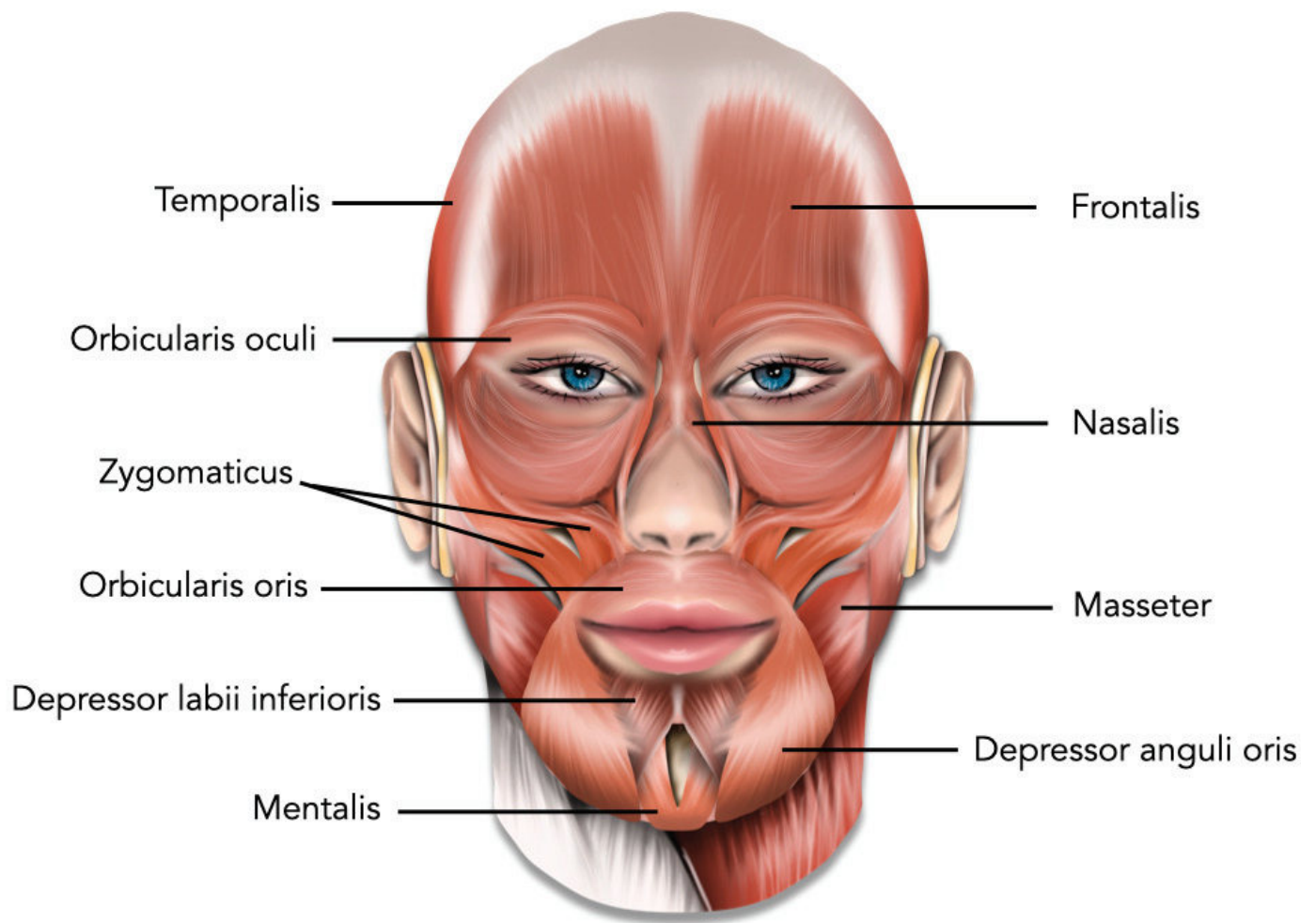


จุดสัญญาณ ศีรษะด้านหน้า

.....

The Front of the Head Acupressure Points

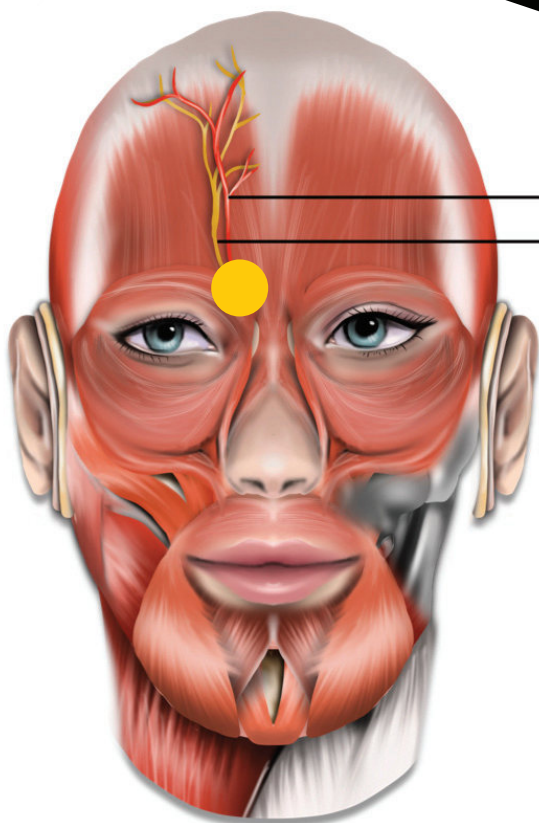




จุดสัญญาณ 1

.....

1st Point



Supratrochlear artery

Supratrochlear nerve

ตำแหน่ง/Location

หัวคิ้วขวา

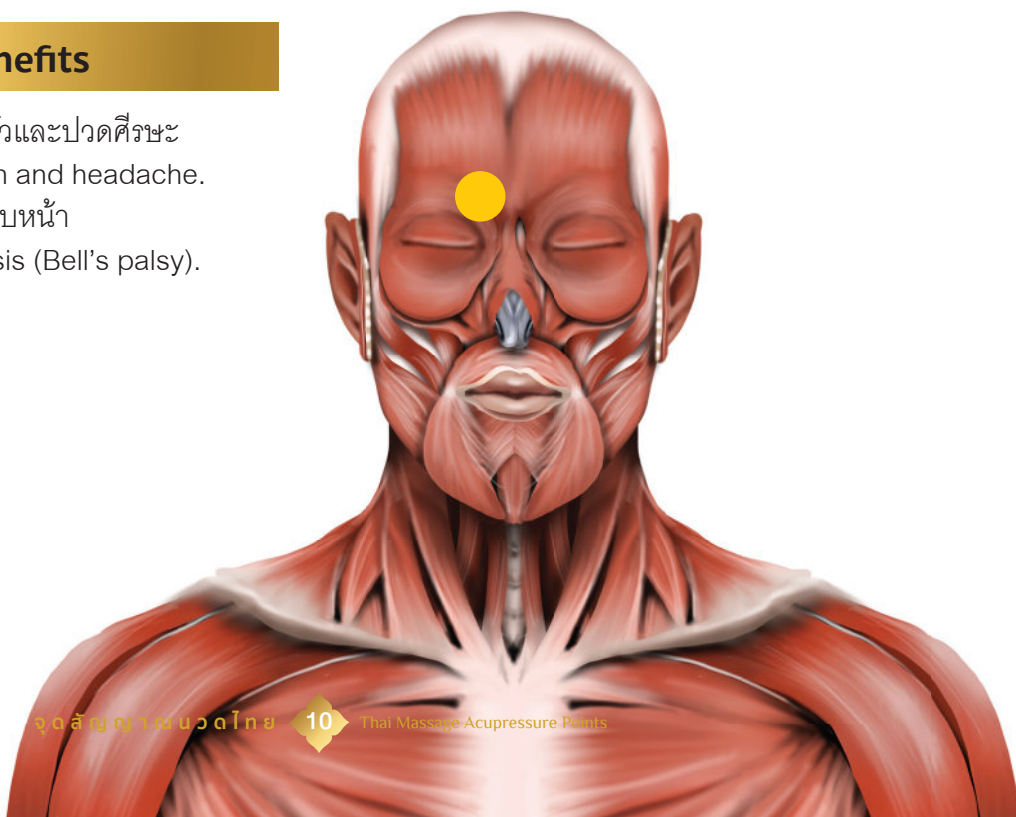
The end of the right eyebrow, near the bridge of the nose

ตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์/ Anatomical Location

- กล้ามเนื้อล้อมเนื้อมีรอบดวงตา
Circumorbital muscle (Right)
- เส้นประสาทเลี้ยงศีรษะด้านหน้า
Supratrochlear nerve (Right)
- เส้นเลือดแดงเลี้ยงศีรษะด้านหน้า
Supratrochlear artery (Right)

ผลการกดจุด/Benefits

- บรรเทาอาการตาพร่ามัวและปวดศีรษะ
Relieve blurred vision and headache.
- บรรเทาอาการอัมพาตใบหน้า
Relieve facial paralysis (Bell's palsy).



วิธีการกดจุด

ผู้รับการนวด : นั่ง

ผู้นวด : นั่งหันหน้าเข้าหาผู้รับการนวด มือขวาประคองศีรษะด้านหลัง นิ้วหัวแม่มือซ้ายชี้ขึ้น กดลงบนตำแหน่ง ค้างไว้ 30 วินาที

Pressing technique

Patient : Sit up.

Therapist : Sit facing the patient.

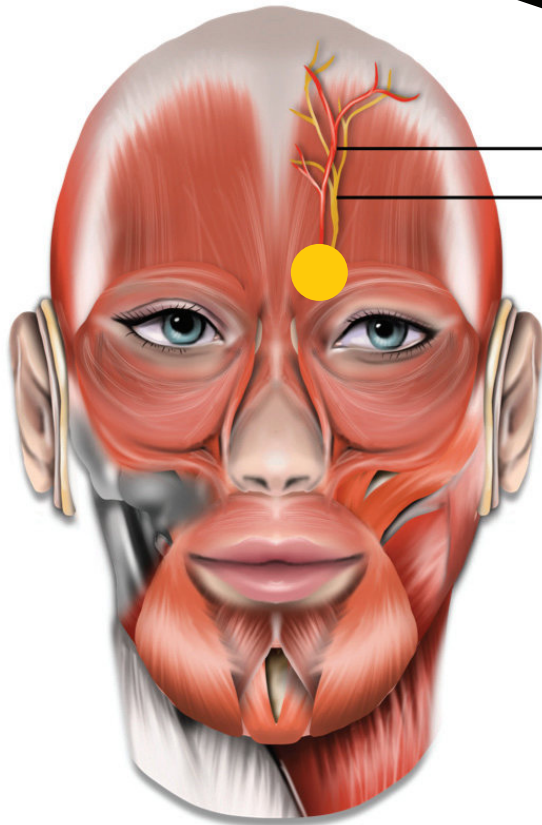
With your right hand, support the back side of the head. With your left thumb pointing up, press on the point and hold for 30 seconds.



จุดสัญญาณ 2

.....

2nd Point



Supratrochlear arter

Supratrochlear nerv

ตำแหน่ง/Location

หัวคิ้วซ้าย

The end of the left eyebrow, near the bridge of the nose

ตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์/ Anatomical Location

- กล้ามเนื้อกล้ามเนื้อรอบดวงตา
Circumorbital muscle (Left)
- เส้นประสาทเลี้ยงศีรษะด้านหน้า
Supratrochlear nerve (Left)
- เส้นเลือดแดงเลี้ยงศีรษะด้านหน้า
Supratrochlear artery (Left)

ผลการกดจุด/Benefits

- บรรเทาอาการตาพร่ามัวและปวดศีรษะ
Relieve blurred vision and headache.
- บรรเทาอาการอัมพาตใบหน้า
Relieve facial paralysis (Bell's palsy).

