

AROMATHERAPY

หลัง

เริ่มให้ลูกค้านอนคว่ำ ให้ม้วนผ้ารองไว้ที่หน้าผาก คลุมทั้งตัวลูกค้าด้วยผ้าขนหนู จัดการยึดตัวลูกค้าให้ตรงโดยการดึงเท้า ซ้าย – ขวา และดึงตรง ๆ

1. วางมือซ้ายลงตรง Occipital bone 10 วินาที วางมือขวาต่อกันไปสลับมือจนถึงบริเวณเอว
2. คลายกล้ามเนื้อต้นคอ โดยการนวดวนขึ้น ด้วยมือข้างเดียวหรือสองข้าง
3. บรรเทาความตึงเครียด โดยการจับศีรษะลูกค้าด้วยมือซ้าย ใช้นิ้วโป้งข้างขวากดบริเวณกะโหลกศีรษะตรงข้างซ้ายของกะโหลกท้ายทอย แล้วเลื่อนไปตรงกลางจบลงอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำจากข้างขวาไปตรงกลางจบลงอีกข้าง (การกดหมุนวนไปรอบบริเวณที่กด)
4. นวดต้นคอ สางผมจากต้นคอแล้วสะบัดมือทำ 3 ครั้ง

ตอนที่ 1 เปิดผ้าคลุมหลัง

5. ลงน้ำมันที่เตรียมไว้ทั่วแผ่นหลัง
6. Effleurage จากล่างขึ้นไปถึงหัวไหล่ ไขว้มือลงมาเป็นเลข 8 ทำ 6 ครั้ง
7. นิ้วโป้งวางชนกันจากกระดูกสันกบบริเวณข้างกระดูกสันหลัง กดนิ้วลงแล้วยกเลื่อนมือไปเรื่อย ๆ จนถึงบริเวณคอ ทำสลับกันอีกข้าง
8. พลังงานไหลเวียนและคลายเส้นบริเวณกระดูกสันหลัง สลับมือกันนับได้ 4 ครั้ง จากกันกบถึงคอ ทำซ้ำอีกข้าง
9. คลายเนื้อเยื่อ ใช้อุ้งมือวางเต็มมือทำท่าไหว้ รูดเนื้อขึ้นแล้วคลายลง เริ่มจากสี่ข้างด้านล่างทำขึ้นบน ทั้งหมด 6 แนว
10. กระตุ้นเส้นประสาทให้คลายตัว โดยวางมือซ้อนกันใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 กดวนข้างกระดูกสันหลัง จากกระดูกสันกบถึงหัวไหล่ แล้ววางน้ำหนักลงที่ปลายนิ้วทั้งหมด กดปลายนิ้วที่รักแร้ ลากมือลงมาทำซ้ำ ข้างละ 3 รอบ
11. ทำบริเวณกันกบ เพื่อนคลายเส้นประสาทที่ยึดบริเวณเชิงกรานและจะลงไปยังขา โดยการใช้นิ้วโป้งกดนวดวน 3 ครั้ง เหนือกระดูกเชิงกรานชั้นบนสุด
12. บรรเทาอาการยึดแน่นบริเวณกัน โดยใช้นิ้วมือ นวดวนเน้นเนื้อตรงเอวเป็นรูปพัด 6 ครั้ง
13. ช่วยการทำงานของไต โดยการ Effleurage เหนือบริเวณไต 6 ครั้ง (ที่เดียวกับข้อ 12)
14. Effleurage จบ 6 ครั้ง

ตอนที่ 2 นวดแขนโดยวางมือและแขนลูกค้านับลำตัว

15. ลงน้ำมันบริเวณแขน
16. Effleurage ไปกดอุ้งมือ ด้วยปลายนิ้วทั้งหมดแล้วปล่อย 3 ครั้ง
17. Effleurage ด้วยสันมือ ทำที่เดียวกับข้อ 15 ทำ 3 ครั้ง
18. นวดบริเวณไหล่ซ้าย รองข้างใต้บริเวณหน้าอกและหัวไหล่ด้วยม้วนผ้า
 - นวดกล้ามเนื้อ Trapezius (สามเหลี่ยมหลัง) โดยวางมือซ้อนกันจากกลางหลังไปหัวไหล่ 3 ครั้ง
 - นวดควมร่องกระดูกทรงไหล่ ด้วยปลายนิ้วทั้งหมด จากล่างขึ้นบน 3 ครั้ง
 - นวดควมกระดูกทรงไหล่ ด้วยนิ้วโป้งจากล่างขึ้นบน รูดนิ้วโป้งลงไปเริ่มใหม่ 3 ครั้ง
19. ทำซ้ำข้อ 18 บริเวณไหล่ขวา ให้ข้างอื่นเตียงทำ Effleurage จากต้นคอลงไปเท้า 3 ครั้ง
20. Effleurage จบจนถึงปลายแขน 6 ครั้ง
คลุมผ้ากลับเหมือนเดิม ซับน้ำมัน

ขาหลัง

- ให้ลูกค้านอนคว่ำในท่าที่สบาย เอาผ้าขนหนูรองข้อเท้าลูกค้ำ
- พับผ้าห่มขึ้นจากข้อเท้าจนถึงบริเวณสะโพก
- ลงน้ำมันให้ทั่วบริเวณขาหลังทั้ง 2 ข้าง

เริ่มขาซ้าย

1. Effleurage จากล่างขึ้นบน เมื่อสุดขาด้านบนให้ลูบลงด้านข้าง ลากมือลงมาที่ปลายเท้า ทำซ้ำ 6 ครั้ง (ขึ้นหน้ากลงเบา)
2. ลูบขาตลับมือที่ละข้าง ลูบตามกัน ทำซ้ำ 6 ครั้ง
3. ลูบอุ้งเท้าขึ้น นวดควมข้อเท้า 6 ครั้ง ลูบขึ้นไปกดเบาๆ บริเวณต่อมน้ำเหลือง หลังข้อพับลูบต่อไปยังต้นขา ใช้นิ้วโป้งรูดโค้งไปยังขาหนีบด้านหน้า ลากอุ้งมือลงมาที่อุ้งเท้า ทำซ้ำ 6 ครั้ง (ขึ้นหน้ากลงเบา)
4. ไขปลายนิ้ว ซ้อนกัน ท่าเตารีด นวดควมไปโดยไขปลายนิ้วจะไม่เคลื่อน เวลานวดแต่ละจุด น้ำหนักจะกดแน่นคงที่ แล้วเลื่อนมือไปเรื่อย ๆ เริ่มจากข้อเท้าขึ้นไปต้นขา วนตามเข็มนาฬิกา เมื่อถึงข้างบนให้โค้งมือออกไปข้างบริเวณขาหนีบด้านหน้า ลากมือลงปลายเท้าทำซ้ำ 3 ครั้ง

5. ยกปลายเท้าตั้งฉากขึ้น ลูบจากข้อเท้าถึงข้อพับ 6 ครั้ง วางเท้าลงลูบจากข้อพับไปยังต้นขา ใช้นิ้วโป้งจรดโค้งไปหาหนีบ แล้วลากมือมาถึงข้อพับ ทำซ้ำ 6 ครั้ง

6. Effleurage จบ 6 ครั้ง

ท่าขาขวา ข้อ 1-6

ขาหน้า

เริ่มขาซ้าย

1. Effleurage จากล่าง (ปลายเท้า) ขึ้นข้างบน เมื่อสุดขาด้านบน โคงมือลูบลงด้านข้าง ลากมือลงมาที่ ปลายเท้าทำซ้ำ 6 ครั้ง (ขึ้นหนักลงเบา)
2. ลูบขาขึ้นสลับมือทีละข้าง นวดวนข้อเท้า 6 ครั้ง
3. ลูบปลายเท้าวนข้อเท้า 6 ครั้ง ลูบขึ้นไปกดเบาๆ บริเวณต่อมน้ำเหลือง (ข้อพับ) ลูบขึ้นไปบนต้นขา โคงมือไปด้านข้าง ลากมือลงไปที่ปลายเท้าทำ 6 ครั้ง (ขึ้นหนักลงเบา)
4. ใช้นิ้วปลายนิ้วซ้อนกัน (ท่าเตารีด) นวดวนขึ้นกลัมนีออน่องด้านข้างขึ้นไป จากข้อเท้าถึงต้นขา วนทวนเข็มนาฬิกา เมื่อถึงข้างบน โคงมือออกไปด้านข้าง ลากมือลงไปปลายเท้าทำซ้ำ ทำจากข้อเท้าถึงเข่า 1 แนว จากเข่าขึ้นต้นขา 4 แนว
5. Effleurage จากปลายเท้า - เข่า 6 ครั้ง จากเข่า - ต้นขา 6 ครั้ง
6. Effleurage จบ 6 ครั้ง

ท่าขาขวา 1-6 ท่า

หน้าท้อง

หน้าท้อง (ลงน้ำมันตามเข็มนาฬิกา)

1. กระตุ้นระบบหายใจด้วยการวางมือซ้ายบริเวณร่องอกมือขวาวางบริเวณท้อง

ลูกค้ำ หายใจเข้าทางจมูก โดยให้ลมเข้าไปในท้องจนพองและหายใจออกทางปากจนท้องแฟบ

ช่วง เมื่อลูกค้ำหายใจเข้า กดมือซ้ายเบา ๆ เมื่อลูกค้ำหายใจออกกดหน้าท้องเบา ๆ ทำ 3 ครั้ง

2. ลูบสลับมือบริเวณร่องอกถึงท้อง 3 ครั้ง
3. ใช้นิ้วโป้งจรดกลางลำตัวไปตามแนวชายโครงถึงข้างลำตัวสอดมือไปด้านหลัง ดึงมือกลับบริเวณหน้าท้อง เลื่อนมือขึ้นไป ทำ 3 ครั้ง
4. Effleurage หน้าท้องตามเข็มนาฬิกาทำ 3 ครั้ง

5. ใช้สองมือซ้อนกัน นวดวนเบา ๆ บริเวณกระบังลม (วนทวนเข็มนาฬิกา) แล้วสไลด์นิ้วโป้งสลับมือลงมา
6. นวดบริเวณหน้าท้องเป็นรูปพัด โดยใช้นิ้วโป้งวนออกเป็น 2 ข้าง
7. Effleurage จบ

นวดแขน

1. Eff. แขน
 - ลูบแขนซ้ายด้านนอกขึ้นถึงหัวไหล่ แล้วลูบลง ทำ 3 ครั้ง
 - หงายมือ ลูบแขนด้านในขึ้นถึงรักแร้ แล้วลูบลง ทำ 3 ครั้ง
2. นวดข้อมื่อด้านใน 3 ครั้ง คว่ำมือ นวดด้านนอก 3 ครั้ง
3. มือ
 - นวดหลังมือตามร่องกระดูก แล้วรูดลง
 - นวดข้อนิ้ว หมุนซ้าย 3 ครั้ง ขวา 3 ครั้ง แล้วรูดนิ้วขึ้น ทำให้ครบทุกนิ้ว (เริ่มนิ้วก้อย)
 - นวดอุ้งมือ กด คลึง รูดนิ้วทีละนิ้ว
 - เอามือประสานกับลูกค้ำ แล้วหมุนซ้าย 3 ครั้ง ขวา 3 ครั้ง หักขึ้น – ลง
4. ท้องแขน
 - หงายมือลูกค้ำขึ้น ใช้สันมือนวดปลีแขนด้านนอกและด้านในถึงข้อพับ ทำ 3 รอบ
 - ใช้นิ้วโป้งนวดวนบนแขนด้านในถึงข้อพับแล้วรูดลงตรงกลางเบา ๆ ทำ 3 ครั้ง
5. นวดนไ้ข้อศอก พับแขนขึ้นแล้วปล่อย ทำ 3 ครั้ง
6. ใช้สันมือนวดต้นแขนช่วงบน 3 ครั้ง
7. Effleurage จบ