

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาทักษะการนวดแผนไทยของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้จากเอกสาร ตำราและงานวิจัยต่างๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิจัยดังนี้

1. ความหมาย ความสำคัญของการนวด และการผ่อนคลาย
2. การนวดแผนไทยประยุกต์
3. ทฤษฎีการนวดไทย
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมาย ความสำคัญของการนวด และการผ่อนคลาย

การนวดไทยเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย เป็นวัฒนธรรมดูแลสุขภาพกันเองภายในครอบครัวเมื่อมีการเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า ปวดเมื่อยตามร่างกาย พร้อมทั้งพัฒนาเรียนรู้มาเป็นการนวดเพื่อการรักษาโรค (Therapeutic massage) มาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งการนวดเป็นการสัมผัสเพื่อให้รู้สึกสบาย และผ่อนคลาย แม้จะมีวิธีปฏิบัติหลายรูปแบบ แต่ทุกแบบจะมี การตี ลูบ ถู กด เพ้น และทุบผิวหนัง กล้ามเนื้อและข้อ อย่างเป็นระบบบางครั้งอาจใช้การนวดร่วมกับวิธีอื่น เช่น การประคบสมุนไพร การบำบัดด้วยน้ำมันหอม และวารีบำบัด

1.1. ประวัติความเป็นมาของการนวดไทย

สมัยก่อนกรุงรัตนโกสินทร์

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการนวดที่เก่าแก่ที่สุด คือ ศิลาจารึกสมัยสุโขทัย ที่ขุดพบที่ป่ามะม่วงตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหง มีรอยจารึกเป็นรูปการรักษาดูแลโดยนวดเมื่อถึงยุคสมัยกรุงศรีอยุธยา รัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช การแพทย์แผนไทยเจริญรุ่งเรืองมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนวดไทยศึกษาค้นคว้าจนมีปรากฏในทำเนียบข้าราชการฝ่ายทหารและพลเรือน ที่ตราขึ้นในปี พ.ศ.1998 มีการแบ่งกรมหมอนวดเป็นฝ่ายขวา-ซ้าย เป็นกรมฯ ที่ค่อนข้างใหม่มีหน้าที่ความรับผิดชอบมากและต้องใช้หมอนวดมากกว่ากรมอื่น ๆ หลักฐานจากจดหมายเหตุของราชทูตลา ลู แบร์ ประเทศฝรั่งเศส ได้บันทึกเรื่อง หมอนวดในแผ่นดินสยามมีความว่า “ในกรุงสยามนั้นถ้าใครป่วยไข้ลงก็เริ่มทำเส้นสายยึดโดยให้ผู้ชำนาญในทางนี้ขึ้นไปบนร่างกายของคนไข้แล้วใช้เท้าเหยียบกล่าวกันว่าหญิงมีครรภ์ มักใช้ให้เด็กเหยียบ เพื่อให้คลอดบุตรง่ายไม่พังกเจ็บปวดมาก” ต่อมาในสมัยพระบรมไตรโลกนาถ ในกฎหมายตราสามดวง “นาพลเรือน” กล่าวถึง การแบ่งส่วนราชการให้กรมหมอนวดจำแนกตำแหน่งเป็น หลวง ขุนหมื่น พัน และมีศึกษาค้นคว้าเช่นเดียวกับข้าราชการสมัยนั้น

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ 1- รัชกาลที่ 6

ต่อมาในสมัยรัตนโกสินทร์ การแพทย์แผนไทยได้สืบทอดรูปแบบต่อจากสมัยอยุธยา แต่เอกสารและวิชาความรู้บางส่วนได้สาบสูญไป เนื่องจากภาวะสงครามทั้งถูกจับไปเป็นเชลยอีกส่วนหนึ่งด้วย แต่อย่างไรก็ตาม หมอกลางบ้าน และหมอพระที่อยู่ตามหัวเมือง ยังมีอีกเป็นจำนวนมาก ในชั้น

หลังพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ทรงโปรดให้ปั้นรูปฤาษีตัดตน ซึ่งเป็นรูปหล่อด้วยสังกะสีผสมดีบุก เพิ่มเติมจนครบ 80 ท่า และจารึกสรรพวิชาการนวดไทยลงบนแผ่นหินอ่อน 60 ภาพ แสดงถึงจุดนวดอย่างละเอียดระดับบนผนังศาลาราย และบนเสายภายในวัดโพธิ์ ต่อมารัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จากหลักฐานการแบ่งส่วนราชการ ยังคงมีกรมหมอนวดเช่นเดียวกับสมัยอยุธยา และทรงโปรดให้หมอยา และหมอนวดถวายงานนวดทุกครั้ง ได้ชำระตำราการนวดไทย และเรียกตำราแพทย์หลวง หรือแพทย์ในพระราชสำนักตกเข้ามาในสังคมไทย การนวดจึงหมดบทบาทจากราชสำนักในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ส่วนหมอนวดแบบชาวบ้านได้รับการเรียนรู้สืบทอดจากบรรพบุรุษ

สมัยต่อมาจนถึงปัจจุบัน

การสืบสานภูมิปัญญาการนวดไทยจากอดีตถึงปัจจุบันจึงมีหมอนวดอยู่ 2 แบบ คือ การนวดแบบราชสำนัก และการนวดแบบเชลยศักดิ์ (แบบทั่วไป) ซึ่งเป็นการเรียนการสอนหรือถ่ายทอดสืบทอดกันมาทั้งในสถาบันการศึกษาและภายในครอบครัว สถานศึกษานวดแบบเดิมของไทยแห่งแรก คือ วัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์)

ส่วนการนวดแบบราชสำนัก ปัจจุบันมีการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบที่อายุเวทวิทยาลัย (ชีโวโกมารภักจ) ซอยอารีย์ กรุงเทพฯ ซึ่งย้ายมาจากตี๊กมหมามงกุฏ วัดบวรนิเวศน์ ก่อตั้งโดยศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ท่านเห็นว่าการเรียนแผนโบราณอย่างเดียว ทำให้ล่าสมัย ไม่สามารถให้ก้าวหน้าเป็นทางการได้ ส่วนการเรียนแผนปัจจุบันอย่างเดียวก็ทำให้ก้าวหน้าขึ้นไปจนมองข้ามประโยชน์ของทรัพยากรต่าง ๆ ของไทย ที่ไม่ได้พัฒนานำไปใช้ประโยชน์อย่างจริงจัง

ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ จึงนำการแพทย์ทั้งสองระบบนี้มาผสมผสานประยุกต์เข้าด้วยกัน โดยให้นักศึกษาที่จบมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า สอบทั้งข้อเขียนและสัมภาษณ์ผ่านเข้ามาเรียนวิชาแผนโบราณทุกสาขา และวิชาพื้นฐานสาขาเวชกรรมของแผนปัจจุบันทุกวิชาเรียกชื่อตามกฎหมายว่า “แพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์” และท่านยังเล็งเห็นความสำคัญของการนวดไทยแบบราชสำนักที่ยังไม่มีการสอนแพร่หลายเหมือนแบบเชลยศักดิ์ จึงได้เชิญอาจารย์ณรงค์ สักข์ บุญรัตน์หรือผู้มีความรู้ความชำนาญทางด้านการนวดแบบราชสำนักเป็นอย่างดีได้มาถ่ายทอดความรู้ให้กับนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โดยท่านได้รับความรู้และเป็นศิษย์เอกท่านหนึ่งของอาจารย์ชิต เดชพันธ์ ซึ่งเป็นบุตรชายคนเล็กของหมออินทเวทดาสมัยกรุงรัตนโกสินทร์และเรียนจากอาจารย์นายแพทย์กรุด ลูกศิษย์หลวงวาโย ท่านอาจารย์หลวงราชรักษาแพทย์ในราชสำนักท่านอาจารย์พั้ว หลายศรีโพธิ์ ลูกศิษย์หลวงรามเดชะและท่านยังเป็นครูมวยไทย ซึ่งเป็นผู้นำท่าแม่ไม้มวยไทย และดาบไทยหลายท่ามาประยุกต์เป็นท่านวด และนำจุดนวดต่าง ๆ ไปใช้ป้องกัน และปราบคู่ต่อสู้เป็นผลให้มวยไทยเป็นที่รู้จักแก่ชาวโลกจนถึงทุกวันนี้

ในส่วนการจัดทำคู่มือด้านการนวดแผนไทยนั้นพบว่ามีการจัดทำคู่มือและเอกสารวิชาการเกี่ยวกับการนวดไทยแบบราชสำนัก โดยแพทย์หญิงเพ็ญภา ทรัพย์เจริญ ซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่งนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรีได้รวบรวมจากประสบการณ์ที่ได้รับความรู้จากอาจารย์ณรงค์สักข์ บุญรัตน์หรือในช่วงเวลาสั้น ๆ ร่วมกับการศึกษา และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับแพทย์แผนโบราณประยุกต์หลายคนในขณะนั้น ทำให้มีหนังสือเส้นจุด และโรคในทฤษฎีการนวดไทย และการนวดไทยสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และได้นำเผยแพร่ในการฝึกอบรมด้านการแพทย์

แผนไทยรวมทั้งได้เริ่มคัดเลือกท่าฤๅษีดัดตนมาทดลองใช้ฝึกปฏิบัติในการอบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จึงเป็นที่มาของหนังสือกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน 15 ท่า ซึ่งถูกคัดเลือกมาจาก 127 ท่าฤๅษีดัดตนที่ได้เคยรวบรวมไว้ก่อนแล้ว และได้มีการเผยแพร่ในการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และประชาชนอย่างกว้างขวาง (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. 2544: 170-174)

1.2 การผ่อนคลาย

เฮร์เบิร์ต และคอนดักส์ (Herbert & Conduct. 1978: 99-100) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่าเป็นสภาวะที่สงบสบาย ทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่มีการรุกร้าวทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้น และสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวีริบุตร (2541: 100) ที่ว่าการผ่อนคลายเป็นการสร้างสมดุลทางสรีรวิทยา เมื่อมีแรงกระตุ้นสูง จนเกิดเป็นความกดดันและความวิตกกังวล มักเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็งเครียดเกร็ง สมาธิและความตั้งใจเสียไป ดังนั้นวิธีการควบคุมแรงกระตุ้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ให้มีระดับที่เหมาะสม เพื่อให้การเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับจาคอบสัน (Jacobson. 1962: 84) กล่าวไว้ว่า การที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปราศจากการหดเกร็ง กล้ามเนื้อจะคลายไม่เคลือบไหวและไม่แสดงการต่อต้าน หรือขัดขืนต่อการเหยียดหรืองอ ของกระบวนการทำงานทางสรีระ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เส้นประสาทที่เข้าไปสู่กล้ามเนื้อและเส้นประสาทที่ออกมาจากกล้ามเนื้อเหล่านั้น จะสงบนิ่ง ซึ่งจากการทดสอบด้วยกระแสไฟฟ้าพบว่าเส้นประสาทในกล้ามเนื้อไม่มีการเคลือบไหวเมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพผ่อนคลาย และสอดคล้องกับแมค คาฟเฟอริ (Mc Caffery. 1986: 132) ว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวและบรรเทาความเจ็บปวด และ พิชิต เมื่องนาโพธิ์ (2548: 56) ได้กล่าวว่าหลักเบื้องต้นอยู่ที่การลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลาย พอสรุปได้ว่า การผ่อนคลายหมายถึง สภาพทางด้านสรีรวิทยา และจิตใจ อยู่ในสภาวะสมดุล ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปราศจากการตึงตัวของกล้ามเนื้อ

2. การนวดแผนไทยประยุกต์

2.1 การนวดแบบเชลยศักดิ์

การนวดแบบเชลยศักดิ์ หมายถึง การนวดแบบสามัญชน มีการสืบทอดฝึกฝนแบบแผนการนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งเหมาะมากสำหรับชาวบ้านนวดกันเองช่วยรักษาโรคและอาการพื้นฐานง่าย ๆ เช่น ปวดเมื่อยทั่วไปอันเกิดจากการทำงานประจำวัน เพียงใช้สองมือ และอวัยวะส่วนอื่นก็รักษาได้โดยไม่ต้องใช้ยา ปัจจุบันการนวดแบบเชลยศักดิ์เป็นที่นิยมของผู้มาใช้บริการอย่างกว้างขวางเพราะได้อารมณ์ และรสชาติของการนวดของคนขี้เมื่อย แต่ควรนวดในที่รโหฐาน เพราะถ้านวดจะใกล้ชิดคลุกคลีกันมาก และควรเป็นผู้หญิงนวดผู้หญิง ผู้ชายนวดผู้ชายจะเหมาะสมกว่า การนวดแบบเชลยศักดิ์เป็นการนวดบริเวณกล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ของร่างกาย

การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ปรากฏอยู่ในวัดและในสังคมทั่วไป มีการสอนแบบสืบทอดกันมาจากคนรุ่นเก่า และมีแบบแผนการนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ก่อนเริ่มนวด ผู้นวดจะต้องพนมมือไหว้ครูเสียก่อนในขณะที่ผู้ป่วยนอนอยู่บนพื้น หลังจากนั้นผู้นวดจึงเริ่มนวดจากเท้าขึ้นไปยัง หัวเข่า คอแข็งจากการตกหมอน รักษาอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืดเพื่อ ท้องผูก ปวดหลัง ปวด

เอว ปวดเข่า ตะคริว ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ อาการวิงเวียน ช่วยคลายความเครียดทางร่างกายและจิตใจ ช่วยให้ข้อที่เคลื่อนกลับเข้าที่ได้

ลักษณะการนวดแบบเชลยศึกดี

1. การนวดไทยแบบเชลยศึกดี จะเริ่มต้นการนวดที่ฝ่าเท้า
2. การนวดไทยแบบเชลยศึกดีทำการนวดผู้ป่วยในท่านั่ง ท่านอนหงาย หรือนอนตะแคง และท่านอนคว่ำ
3. การนวดไทยแบบเชลยศึกดีสามารถดัดหรืองอข้อ หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายด้วยกำลังแรง มีการนวดโดยใช้เข่า และข้อศอก
4. การนวดทำให้เกิดผลต่ออวัยวะ และเนื้อเยื่อนั้น การนวดแบบเชลยศึกดีหวังผลโดยการนวดคลึงเป็นครั้งคราว และการกดนวดเป็นส่วนใหญ่ ถ้าผู้นวดบางคนมีความรู้ทางกายวิภาคศาสตร์ไม่ดีพอ อาจทำให้มีอาการป่วยแต่เดิมกลับเป็นมากขึ้น หรืออาจก่อให้เกิดอันตรายอย่างอื่นขึ้นกับผู้ป่วยได้

ประโยชน์

1. ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
2. เพิ่มระบบไหลเวียนโลหิต
3. เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ
4. ปรับปรุงสภาพของระบบกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิต

ข้อห้ามในการนวด

สำหรับข้อห้ามในการนวดได้แก่ ผู้เป็นไข้ ไข้กาฬ มีตัวรอยจัดมีอาการเจ็บกระดูก และชุมชน (ฝีดาษบาดทะยัก) เป็นไส้ติ่งอักเสบใกล้แตก ผู้ป่วยมีโรคผิวหนังที่ติดต่อกันได้ มีอาการกระเพาะอาหารเป็นแผล หรือเป็นนิ่วในไต เป็นต้น (กัญจนนา ตีวิเศษ และคนอื่น ๆ. 2545: 64)

2.2 การนวดแบบราชสำนัก

การนวดแบบราชสำนัก หมายถึง การนวดเพื่อถวายกษัตริย์ และเจ้านายชั้นสูงของราชสำนักผู้นวดจะต้องเดินเข้าหาผู้ป่วยที่นอนอยู่บนพื้น เมื่ออยู่ห่างผู้ป่วยราว 2 ศอก จึงนั่งพับเพียบและคารวะขออภัย ผู้ป่วย หลังจากนั้นหมอมจะคลำชีพจรที่ข้อมือ และหลังเท้าข้างเดียวกันเมื่อตรวจดูอาการของโรคแล้ว จึงเริ่มทำการนวด คล้ายการนวดแบบทั่วไปต่างกันที่ตำแหน่งการวางมือองศาที่แขนของผู้นวดทำกับตัวของผู้ป่วย และท่าทางของผู้นวดซึ่งจะต้องกระทำอย่างสุภาพยิ่ง การนวดแบบราชสำนัก พิจารณาถึง คุณสมบัติของผู้เรียนอย่างประณีตถี่ถ้วน และการสอนที่ขั้นตอนจรรยา มารยาทของการนวด ใช้อวัยวะได้น้อย และต้องตรงตามจุด จึงกล่าวไว้ว่าการฝึกมือ และการนวดมีเอกลักษณ์เฉพาะการนวดแบบราชสำนักเป็นการนวดพื้นฐานต่าง ๆ เช่น พื้นฐานขา (แบ่งเป็นขาต้านนอกและขาต้านในและในท่านอน) พื้นฐานหลัง พื้นฐานแขน (แบ่งเป็นแขนต้านนอก และต้านใน) พื้นฐานบ่า การนวดกล้ามเนื้อต้นคอการนวดศีรษะ (แบ่งเป็นด้านหน้า และด้านหลัง) การนวดคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง (ท่าแหวก ท่า ناب)

ประโยชน์

1. ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
2. เพิ่มระบบการไหลเวียนโลหิต และน้ำเหลือง
3. กระตุ้นระบบประสาท
4. เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ
5. ปรับปรุงสภาพของระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบประสาท (กัญญา ตีวิเศษ และคนอื่น ๆ. 2545: 65)

2.3 การนวดเท้าเพื่อสุขภาพ

การนวดเท้าเพื่อสุขภาพเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ ช่วยลดความเครียด ความปวดเมื่อยและกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายผ่านฝ่าเท้าจึงถือว่ามีประโยชน์มาก ขณะเดียวกันทั้งผู้นวดและผู้ถูกนวดก็ต้องระมัดระวังด้วยเช่นกัน เช่น ในเรื่องการแต่งกายความสะอาด หรือโรคเรื้อรังต่าง ๆ ฉะนั้นผู้นวดหรือหมอนวดก่อนทำการนวดจึงต้องมีการซักประวัติ ตรวจสอบความผิดปกติของฝ่าเท้า และเพื่อให้เกิดประโยชน์กับทั้งผู้นวดและผู้ถูกนวด

ประโยชน์ของการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ

1. ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และน้ำเหลือง ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ให้สมดุล
2. ช่วยป้องกันโรค เช่น ท้องผูก หืด โรคเกี่ยวกับกระเพาะปัสสาวะ ปวดศีรษะ โรคไต นิ้วใน ฤกษ์น้ำดี ไมเกรน ไชเนส และโรคเครียด เป็นต้น
3. ส่งผลที่ดีในด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว
4. สำหรับการรักษาโรคนั้น ยังไม่สามารถยืนยันได้ แน่แน่นอนคงต้องมีการศึกษาวิจัยกันต่อไป (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. 2548: 14; ยุกิน อสิกัน และคนอื่น ๆ 2545: 66)

2.4 การนวดตามธาตุเจ้าเรือน

การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย (Aromatherapy) เป็นการนวดทั่วตัวโดยใช้น้ำมันหอมระเหยซึ่งสกัดจากสมุนไพรธรรมชาติเป็นส่วนประกอบในการนวดน้ำมันหอมระเหยนี้ จะมีกลิ่นที่แตกต่างกันตามชนิดของพืชสมุนไพรความหอมหรือกลิ่น ของน้ำมันหอมระเหยขึ้นอยู่กับความชอบ บุคลิกภาพ ความเหมาะสมหรือแม้แต่ตามราศีและธาตุ เจ้าเรือนของผู้รับการนวด นอกจากนี้ น้ำมันหอมระเหยยังช่วยส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพด้านกายภาพช่วยให้ระบบทางเดินหายใจคล่องตัวช่วยกระตุ้นระบบการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นตลอดจนช่วย ในเรื่องของระบบการไหลเวียนโลหิตการนวดสัมผัสยังช่วยให้ร่างกายหลั่งสาร เอนโดฟิน (Endorphine) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขทำให้กล้ามเนื้อและจิตใจผ่อนคลายมีอารมณ์แจ่มใส ไม่หงุดหงิดง่าย นอนหลับได้สนิท และยังชะลอความเหี่ยวของวัยได้อีกด้วย การนวดน้ำมัน Aromatherapy นั้นสามารถเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ศาสตร์แห่งการรักษาโรค ด้วยประสาทสัมผัส (sensual science) เป็นเพราะว่ามีการรวมพลังกันของการกระตุ้นและการผ่อนคลาย ของการสัมผัสด้วยการรับรู้การสัมผัสต่างๆ เช่น การได้ กลิ่น ใน

การนวดด้วยน้ำมัน (Aromatherapy massage) นั้นจะทา essential oils ไปที่ผิวหนังและนวดไปทั่วร่างกายซึ่งมุ่งไปที่ระบบประสาท และจุดพลังที่มองไม่เห็น ผลที่เกิดอาจมีทั้งการกระตุ้น หรือทำให้สงบลง ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำมันที่ใช้ และความจำเป็นส่วนบุคคลของผู้ที่มานวด โดยน้ำมันจะสามารถเข้า กับโครงสร้างพื้นฐานของผิวหนังได้ นอกจากนี้ กลิ่นที่จมูกได้รับสัมผัสยังมีผลต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน ประสาทรับกลิ่นที่จมูก ประกอบด้วยเส้นประสาท 10 ล้านเส้น ซึ่งสามารถจับโมเลกุลของกลิ่นได้ โดยเส้นประสาทเหล่านี้เราเรียกว่า olfactory receptors และ receptors เหล่านี้จะส่งการรับรู้กลิ่นเหล่านี้ไปที่ ศูนย์ควบคุมอารมณ์ (emotional center) ในสมอง ซึ่งเรียกว่า limbic system ซึ่งระบบนี้จะติดต่อกับส่วนสมองส่วนสำคัญ (vital parts) ที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต การหายใจ การสืบพันธุ์ ความจำ และการตอบสนองต่อความเครียด การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย จึงเป็น การปฏิบัติที่มีผลต่อทั้งร่างกาย และสมอง

ในเวลาเดียวกัน ในประเทศไทย และประเทศทางเอเชีย ซึ่งร่ำรวยด้วยพันธุ์พืชพันธุ์สัตว์ ทั้งหลายการนวด น้ำมันหอมเป็นเรื่องพื้น ๆ ที่มีการปฏิบัติติดต่อกัน มานานนับพันปี โดยมีการเคี้ยวสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมลงไปน้ำมัน โดยอาจใช้ทั้งน้ำมันสัตว์ เช่น น้ำมันเลียงผา น้ำมันจากปลา และน้ำมันพืช น้ำมันงา น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าวฯ สมุนไพรที่ใช้มีหลากหลาย บางตำรับไม่ได้ใช้เฉพาะพืชที่มีกลิ่นหอมแต่อย่างเดียว แต่จะใช้พืชที่มีสรรพคุณ ในการรักษาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อด้วย เช่น ไพล พลับพลึงฯ และบางครั้งใส่สมุนไพรลงไปนับร้อยชนิด เช่น น้ำมันพุทธมนต์ของชาวอีสานจะใส่ว่าน และสมุนไพรต่าง ๆ นับร้อยชนิด (ปริชาเกษฯ. 2557: ออนไลน์)

การหาธาตุเจ้าเรือน

ธาตุเจ้าเรือนนั้นต้องดูจากช่วงเวลาที่เราปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา ซึ่งจะเป็นธาตุเจ้าเรือนหลัก หรือธาตุเจ้าเรือนกำเนิด ต่อเมื่อเติบโตขึ้น พฤติกรรมการกินอยู่ และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอาจทำให้ธาตุเจ้าเรือนเปลี่ยนแปลงได้ การคำนวณหาเวลาปฏิสนธิในครรภ์มารดาก็คือ การคำนวณจากวันเกิด นับถอยหลังไป 280 วัน บวก – ลบ 7 วัน ก็จะได้ช่วงเวลาปฏิสนธิ

มารดาตั้งครรภ์

พฤษภาคม มิถุนายน กรกฎาคม ทารกที่เกิดมีธาตุเจ้าเรือนเป็น ธาตุไฟ
สิงหาคม กันยายน ตุลาคม ทารกที่เกิดมีธาตุเจ้าเรือนเป็น ธาตุลม
พฤศจิกายน ธันวาคม มกราคม ทารกที่เกิดมีธาตุเจ้าเรือนเป็น ธาตุน้ำ
กุมภาพันธ์ มีนาคม เมษายน ทารกที่เกิดมีธาตุเจ้าเรือนเป็น ธาตุดิน

ผู้ที่เกิดเดือน

พฤษภาคม มิถุนายน กรกฎาคม มีธาตุเจ้าเรือนเป็น ธาตุลม
สิงหาคม กันยายน ตุลาคม มีธาตุเจ้าเรือนเป็น ธาตุน้ำ
พฤศจิกายน ธันวาคม มกราคม มีธาตุเจ้าเรือนเป็น ธาตุดิน
กุมภาพันธ์ มีนาคม เมษายน มีธาตุเจ้าเรือนเป็น ธาตุไฟ

ธาตุเจ้าเรือนที่หาได้ตามหลักนี้เรียกว่าธาตุเจ้าเรือนกำเนิด คือสิ่งที่ติดตัวมาช่วง 6 ขวบแรก ธาตุเจ้าเรือนจะยังไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่เมื่อคุณเติบโตขึ้นพฤติกรรมของคุณเองหรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป อาจทำให้ธาตุเจ้าเรือนของคุณเปลี่ยนแปลงไปก็ได้ ซึ่งเราจะเรียกว่าธาตุเจ้าเรือน

ปัจจุบัน ธาตุเจ้าเรือนปัจจุบันคือ ลักษณะเด่นที่คุณเป็นอยู่ในปัจจุบัน ลักษณะทั่วไปของธาตุเจ้าเรือนต่าง ๆ มีดังนี้

ธาตุเจ้าเรือนดิน (ไม้จันทร์ แฝกหอม พิมเสนต้น ไพล กระจังงา มะลิ) บุคลิกค่อนข้างนิ่ง ๆ เงียบ ๆ ทำอะไรค่อนข้างเฉื่อย

ปัญหาสุขภาพที่มีมักมีปัญหาการขับถ่ายยาก ปวดเมื่อย ปวดข้อ

ธาตุเจ้าเรือนน้ำ (ลาเวนเดอร์ เจอเรเนียม กระจังงา กายาน มะลิ โหระพา) บุคลิกค่อนข้างรักความสบาย ๆ อ่อนไหว โรแมนติก

ปัญหาสุขภาพที่มีมักเป็นคนขี้หนาว เป็นหวัดง่าย ความดันสูง

ธาตุเจ้าเรือนลม (มะกรูด เปปเปอร์มินต์ ตะไคร้ ตะไคร้หอม ขมิ้น โหระพา ส้ม มะนาวฝรั่ง มะนาวไทย) บุคลิกเป็นคนทำอะไรเร็ว เปลี่ยนแปลงเร็ว

ปัญหาสุขภาพที่มีมักท้องอืดท้องเฟ้อ มีลมมาก

ธาตุเจ้าเรือนไฟ (ยูคาลิปตัส โรสแมรี่ ทีทรี กานพลู การบูร ชิง ไม้จันทร์ ตะไคร้ ตะไคร้หอม พิมเสนเกล็ด) บุคลิกเป็นคนเร็วคล้ายธาตุลม แต่ปนความร้อนแรง กร้าวมากกว่าไม่ค่อยยอมใคร ตัดสินใจเร็ว

ปัญหาสุขภาพที่มีมักร้อนในง่าย เป็นแผลเปื่อยแผลในปากบ่อย ความดันโลหิตต่ำ (อรรถ เอกภาพสากล. 2547: 70-71)

2.5 การนวดในนักกีฬา

การนวดในนักกีฬาแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

2.5.1 การนวดเพื่อการบำบัด หรือรักษา (Therapeutic massage) แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

- Effeurage (Stroking) คือการนวดด้วยมือ หรือส้นมือ
- Friction คือการนวดด้วยการใช้บีบด้วยหัวแม่มือ หรือเป็นวงกลม เพื่อเพิ่มการหมุนเวียนภายในเนื้อเยื่อให้ดีขึ้น เช่น บริเวณข้อต่อต่าง ๆ และกล้ามเนื้อ

2.5.2 การนวดเพื่อการกระตุ้น (Stimulating massage) เป็นการนวดเพื่ออบอุ่นร่างกาย (Warming up) เพื่อให้ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะลงทำการแข่งขันได้อย่างกระปรี้กระเปร่า แบ่งออกเป็น 3 ชนิดคือ

- Tapotement (Percussion) เป็นการนวดด้วยการตี คือตีด้วยส้นมือ ตีให้มีเสียงดัง หรือใช้มือตบเบา ๆ

- Pertssage (Kneading) เป็นการนวดแบบหมุน คือใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือบิดขยี้ไปเป็นการกระตุ้นการไหลเวียน

- Vibration massage เป็นการนวดที่ทำให้เกิดการสั่น ปัจจุบันใช้เครื่องไฟฟ้า

ผลของการนวด

1. ทางด้านสรีรวิทยา (Physiological consideration) ทำให้กลไก (Mechanics) และปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex action) ดีขึ้น ทำให้กลไกต่าง ๆ ในร่างกาย และปฏิกิริยาสะท้อนดีขึ้น

- การตอบสนองของกลไก (Mechanical responses) ทำให้มีการถ่ายเทของเสียในต่อมน้ำเหลือง และเม็ดเลือดดำดีขึ้น ทำให้การเป็นแผลเป็นลดลง เพราะการนวดทำให้เลือดที่คั่งอยู่ลดลง และช่วยเพิ่มอาหารให้แก่บริเวณนั้น รวมทั้งการเผาผลาญอาหารเวลานั้นมากขึ้นเพื่อช่วยในการขนย้าย lactic acid ออกไปได้เร็ว

- การสะท้อนการตอบสนอง (Reflex responses) การนวดทำให้เกิดการกระตุ้นของประสาทดีขึ้น เร็วขึ้น ช่วยให้สมองออกคำสั่งไปกล้ามเนื้อเร็วขึ้น การสะท้อน (Reflex) จะช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลาย (Relaxation) คือ กระตุ้น การไหลเวียนของเลือด และน้ำเหลือง พอนวดเบา ๆ จะทำให้เกิดการผ่อนคลาย ทำให้นักกีฬาได้ผ่อนคลายไม่เกิดอาการวิตกกังวล หรือการนวดเร็ว ๆ แรง ๆ จะช่วยกระตุ้น (Stimulation) การไหลเวียนดีขึ้น เพราะทำให้หลอดเลือดขยายตัว และได้เอาของเสียออกจากที่เดิมเร็วขึ้น

2. ทางด้านจิตใจ (Psychological consideration) ทำให้นักกีฬาคลายความวิตกกังวล ไม่มีความวิตกกังวล มีความพร้อมที่จะเข้าแข่งขัน มีความกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าขึ้น การนวดใช้ไม่ได้กับการบาดเจ็บทุกชนิด เพราะการบาดเจ็บบางชนิดถ้านวดแล้วจะทำให้ได้รับบาดเจ็บมากยิ่งขึ้น เช่น การฉีกขาด การฉีก การแพลง ของกล้ามเนื้อ ดังนั้น การบาดเจ็บชนิดนี้ควรใช้ความเย็นรักษาในระยะเฉียบพลัน คือใช้เวลา 15-30 นาที หรืออาจจะเพิ่มเป็น 24-48 ชั่วโมง โดยขึ้นอยู่กับการบาดเจ็บมากน้อยต่างกัน (รัตนา เสงส์สวัสดิ์. 2546: 179-181)

3. ทฤษฎีการนวดไทย

ทฤษฎีการนวดไทย มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีหลัก 2 ทฤษฎี คือ

3.1. ทฤษฎีธาตุ 4 (มหาภูตรูป 4)

มหาภูตรูป 4 หมายถึง รูปที่เป็นใหญ่ และปรากฏชัดเจน เป็นที่อาศัยแก่รูปอื่น ๆ ทั้งหลาย ประกอบด้วย

3.1.1. ภาววิ หรือธาตุดิน

ภาววิธาตุ เป็นธรรมชาติที่แข็ง กระด้าง มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน เป็นที่ตั้งของธาตุที่เหลืออีก 3 ธาตุ ภาววิธาตุ ภายในร่างกายมี 20 อย่างได้แก่

1. เกศ (ผม) 11. ทพียง (หัวใจ)
2. โลมา (ขน) 12. ยกนัง (ตับ)
3. นขา (เล็บ) 13. กิโถมกัง (พังผืด)
4. ทันตา (ฟัน) 14. ปิหัง (ม้าม)
5. ตโจ (หนัง) 15. ปโปผาสัง (ปอด)
6. มังสัง (เนื้อ) 16. อันตัง (ลำไส้ใหญ่)
7. นหรุ (เอ็น) 17. อันตคณัง (ไส้กรอง)
8. อฏฐี (กระดูก) 18. อุทริยง (อาหารใหม่)
9. อฏฐิมิณชัง (เยื่อในกระดูก) 19. กริสัง (อาหารเก่า)
10. วักกัง (ไต) 20. มัตถลุงคัง (มันสมอง)

3.1.2. อาโป หรือธาตุน้ำ

อาโปธาตุ เป็นธรรมชาติที่เอิบอาบ เหนียว มีลักษณะหลังไหล หรือเกาะกุม อาโปธาตุ ภายในร่างกายมี 12 อย่าง ได้แก่

1. ปิตตัง (น้ำดี) 7. อัสนุ (น้ำตา)
2. เสมหัง (เสม็ด) 8. วสา (มันเหลว)
3. ปุพโพ (น้ำหนอง) 9. เชโพ (น้ำลาย)
4. โลหิตัง (เลือด) 10. สังฆานิกา (น้ำมูก)
5. เสโท (เหงื่อ) 11. ลลิกา (ไขข้อ)
6. เมโท (มันข้น) 12. มุตตัง (น้ำปัสสาวะ)

3.1.3. เตโช หรือธาตุไฟ

เตโชธาตุ เป็นธรรมชาติที่ร้อน อบอวน มีลักษณะร้อน หรือเย็น ทำให้เกิดการสุกอม อ่อนนิ่ม เตโชธาตุ ภายในร่างกายมี 4 อย่าง ได้แก่

1. สันตปปักคี (ไฟสำหรับอุ่นกาย)
2. ปริทัยมคคี (ไฟสำหรับร้อนระส่ำระสาย)
3. ชิรณคคี (ไฟสำหรับเผาให้แก่คร่ำคร่า)
4. ปริณามคคี (ไฟสำหรับย่อยอาหาร)

3.1.4. วาโย ธาตุลม

วาโยธาตุ เป็นธรรมชาติที่พัดไปมา มีลักษณะเคร่งตึง หรือเคลื่อนไหว วาโยธาตุ ภายในร่างกายมี 6 อย่าง ได้แก่

1. อุตธังคมาวาตา (ลมพัดขึ้นเบื้องบน) ทำให้หาว เรอ ไอ จาม อาเจียน สะอึก
2. อโรคมาวาตา (ลมพัดลงเบื้องต่ำ) ทำให้ผายลม เบ่ง ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ
3. กุจฉิสยาวาตา (ลมในท้อง) ทำให้ปวดท้อง เสียดท้อง เป็นต้น
4. โกฏฐาสยาวาตา (ลมในไส้) ทำให้ท้องลั่น ท้องร่วน เป็นต้น
5. อังคมังคานุสารีโนวาตา (ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ โดยพัดไปตามช่องของเส้นเอ็น) ทำให้งอมือ และเหยียดมือ เป็นต้น
6. อัสนาสปัสสาวาตา (ลมหายใจเข้าออก) (โครงการฟื้นฟูการนวดไทย. 2541: 56-57)

3.2 ทฤษฎีเส้นประธาน

ความหมายของเส้นประธาน

เส้นประธาน คือ เส้นซึ่งเป็นหลักสำคัญของวิชาการนวดไทยตามที่บูรพาจารย์ได้ถ่ายทอดสืบต่อกันมา เชื่อกันว่ามีเส้นอยู่ในร่างกายถึง 72,000 เส้น แต่ที่เป็นเส้นประธานแห่งเส้นทั้งปวงมีเพียง 10 เส้นเท่านั้น เส้นประธานเป็นทางเดินของลมซึ่งเป็นพลังภายในที่หล่อเลี้ยงร่างกายให้ทำงานได้ตามปกติ

ความสำคัญของเส้นประธาน

เส้นประธานมีความสำคัญต่อการบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการนวดไทย เพราะเป็นโครงสร้างที่ใช้ในการอธิบายถึงความเป็นปกติสุข และความผิดปกติของร่างกายได้ โดยเฉพาะความผิดปกติซึ่งมี

สาเหตุมาจากการติดขัด หรือกำเริบของลม จึงสามารถนำมาใช้ในการตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุของความผิดปกติ นั้น ๆ ว่ามีความสัมพันธ์กับเส้นประธานใด รวมทั้งสามารถกำหนดวิธีการนวดรักษาที่สอดคล้องสัมพันธ์กับเส้นประธานนั้นได้อย่างมีหลัก

องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับเส้นประธาน

องค์ประกอบตามทฤษฎีเส้นประธาน มี 3 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1. เส้น ซึ่งมีเส้นประธาน และเส้นแขนงต่าง ๆ มีทางเดินของเส้นที่แน่นอน
2. ลม เป็นพลังซึ่งแล่นไปตามเส้น หากลมแล่นไม่ปกติ มีการติดขัดย่อมก่อโทษทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้
3. จุด เป็นตำแหน่งบนร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับเส้น เมื่อกดหรือกระตุ้นถูกจุดจะเกิดกระแสความรู้สึกแล่นของลมไปตามแนวเส้นได้

ทางเดินของเส้นประธาน

ทางเดินของเส้นประธาน หมายถึง ทางเดินของพลังลมที่แล่นภายในร่างกายซึ่งสามารถรับรู้ได้เมื่อกดจุดที่สัมพันธ์กับเส้นประธานนั้น ๆ ทางเดินดังกล่าวมีทิศทางที่แน่นอน และมีลักษณะเป็นแนวแถวทอดไปอย่างเป็นระเบียบ

ทางเดินของเส้นประธานตามความเห็นของโครงการฟื้นฟูการนวดไทย จากการสัมมนา การสอนเรื่องเส้นประธานและประสบการณ์การนำไปใช้ที่ผ่านมา โครงการฟื้นฟูการนวดไทยมีความเห็นว่าเส้นประธานมีทางเดินดังนี้

1. เส้นอิทา เริ่มต้นจากข้างสะดือด้านซ้าย 1 นิ้วมือแล่นลงไปบริเวณหัวเหน่า ลงไปต้นขาซ้าย ด้านในก่อนไปด้านหลัง แล้วเลี้ยวขึ้นไปแนบข้างกระดูกสันหลังด้านซ้ายขึ้นไปบนศีรษะ แล้วกลับลงมาสิ้นสุดที่ข้างงอกซ้าย
2. เส้นปิงคลา เริ่มต้นจากข้างสะดือด้านขวา 1 นิ้วมือ แล่นลงไปบริเวณหัวเหน่า ลงไปต้นขาขวาด้านในก่อนไปด้านหลัง แล้วเลี้ยวขึ้นไปแนบข้างกระดูกสันหลังด้านขวาขึ้นไปบนศีรษะ แล้วกลับลงมาสิ้นสุดที่ข้างงอกขวา
3. เส้นสุมนา เริ่มต้นจากเหนือสะดือ 2 นิ้วมือ แล่นขึ้นไปภายนอกผ่านลำคอ ขึ้นไปสิ้นสุดที่โคนลิ้น
4. เส้นกาลทารี เริ่มต้นจากเหนือสะดือ 1 นิ้วมือแล้วแตกออกเป็น 4 เส้น 2 เส้นบนแล่นขึ้นไปผ่านข้างชายโครง ผ่านสะบักใน ไปยังแขนทั้ง 2 ข้าง ลงไปที่ข้อมือตลอดถึงนิ้วมือทั้งสิบ 2 เส้นล่างแล่นลงไปบริเวณต้นขาด้านใน ผ่านหน้าแข้งด้านใน ทั้ง 2 ข้าง ลงไปที่ข้อเท้า ตลอดถึงนิ้วเท้าทั้งสิบ
5. เส้นสหัสศรีงสี เริ่มต้นจากข้างสะดือด้านซ้าย 3 นิ้วมือ แล่นลงไปบริเวณต้นขาซ้ายด้านใน ผ่านหน้าแข้งด้านใน ขอบฝ่าเท้าด้านใน โคนนิ้วเท้าซ้ายทั้งห้า แล้วย้อนผ่านขอบฝ่าเท้าด้านนอก ขึ้นมายังหน้าแข้งด้านนอก ต้นขาด้านนอก ไปชายโครง หัวนมซ้าย แล้วแล่นเข้าไปใต้คาง ขึ้นไปสิ้นสุดที่ตาซ้าย
6. เส้นทวารี เริ่มต้นจากข้างสะดือด้านขวา 3 นิ้วมือ แล่นลงไปบริเวณต้นขาขวาด้านใน ผ่านหน้าแข้งด้านใน ขอบฝ่าเท้าด้านใน โคนนิ้วเท้าขวาทั้งห้า แล้วย้อนผ่านขอบฝ่าเท้าด้านนอก ขึ้นมายังหน้าแข้งด้านนอก ต้นขาด้านนอก ไปชายโครง หัวนมขวา แล้วแล่นเข้าไปใต้คาง ขึ้นไปสิ้นสุดที่ตาขวา

7. เส้นจันทภูงั้ง เริ่มต้นจากข้างสะดือด้านซ้าย 4 นิ้วมือ แล่นผ่านราวมข้าย ผ่านด้านข้างของคอ ขึ้นไปสิ้นสุดที่หูซ้าย

8. เส้นรุข่า เริ่มต้นจากข้างสะดือด้านขวา 4 นิ้ว แล่นผ่านราวมขวาผ่านด้านข้างของคอขึ้นไปสิ้นสุดที่หูขวา

9. เส้นสุขุมัง เริ่มต้นจากใต้สะดือ 2 นิ้วมือ เยื้องซ้ายเล็กน้อย แล่นไปยังทวารหนัก

10. เส้นสิกขินี เริ่มต้นจากใต้สะดือ 2 นิ้วมือ เยื้องขวาเล็กน้อย แล่นไปยังทวารเบา

หมายเหตุ เส้นสุขุมัง บางตำราบอกว่าแล่นไป ทวารหนัก ทวารเบา ซึ่งหมายถึงอวัยวะขับถ่าย ส่วนเส้นสิกขินี แล่นไปยังองคชาติ หรือองค์กำเนิด ซึ่งหมายถึงอวัยวะสืบพันธุ์ ทำให้ยังไม่มีข้อยุติ

ประเภทของจุดที่เกี่ยวข้องกับเส้นประธาน

1. จุดเริ่มต้น เป็นจุดที่อยู่บริเวณรอบ ๆ สะดือ เป็นจุดเริ่มต้นที่เส้นประธานแล่นออก ในคำภีร์ บอกว่าอยู่ลึกลงไป 2 นิ้วมือ

2. จุดผ่าน เป็นจุดที่อยู่บนแนวที่เส้นประธานผ่าน หรือจุดที่อยู่ใกล้เคียง ซึ่งเมื่อกดแล้วมีผลต่อเส้นประธานนั้น

3. จุดสิ้นสุด หรือ ราก เป็นจุดที่เส้นประธานไปสิ้นสุด (ตำราการนวดไทย. 2541: 199-208)

ลักษณะการนวดแบบไทย

การนวดแบบไทยหรือการนวดแผนไทยเดิมนั้น สามารถแยกรายละเอียดลักษณะการนวดได้ดังต่อไปนี้

1. การกด

การกดมักจะใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงที่ส่วนของร่างกาย เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ให้เลือดถูกขับออกจากหลอดเลือดที่บริเวณนั้นและเมื่อลดแรงกดลงเลือดก็จะพุ่งมาเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำหน้าที่ได้ดี ช่วยการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้รวดเร็วขึ้น

ข้อเสียของการกดคือ ถ้ากดนานเกินไปหรือหนักเกินไปจะทำให้หลอดเลือดเป็นอันตรายได้ เช่น ทำให้เส้นเลือดฉีกขาด เกิดรอยช้ำเขียวบริเวณที่กดนั้น

2. การคลึง

การคลึงคือการใช้หัวแม่มือ นิ้วมือหรือสันมือออกแรงกดให้ลึกถึงกล้ามเนื้อให้เคลื่อนไปมาหรือคลึงเป็นลักษณะวงกลม

ข้อเสียของการคลึง คือการคลึงที่รุนแรงมากอาจทำให้เส้นเลือดฉีกขาด หรือถ้าไปคลึงที่เส้นประสาทบางแห่ง ทำให้เกิดความรู้สึกเสียวแปลบ ทำให้เส้นประสาทอักเสบได้

3. การบีบ

การบีบเป็นการจับกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือแล้วออกแรงบีบที่กล้ามเนื้อ เป็นการเพิ่มการไหลเวียนของเลือดมายังกล้ามเนื้อ ช่วยให้หายจากอาการเมื่อยล้า การบีบยังช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อได้ด้วย

ข้อเสียของการบีบ เช่นเดียวกับการกดคือ ถ้าบีบนานเกินไปอาจทำให้กล้ามเนื้อช้ำเพราะเกิดการฉีกขาดของเส้นเลือดภายในกล้ามเนื้อนั้น

4. การดึง

การดึงเป็นการออกแรงเพื่อที่จะยืดเส้นเอ็นของกล้ามเนื้อหรือพังผืดของข้อต่อที่หดสั้นเข้าไป ออก เพื่อให้ส่วนนั้นทำหน้าที่ได้ตามปกติในการดึงข้อต่อมักจะไต่ยีนเสียงลั่นในข้อซึ่งแสดงว่าการดึงนั้นได้ผลและไม่ควรดึงต่อไปอีก สำหรับกรณีที่ไม่ไต่ยีนเสียงก็ไม่จำเป็นต้องพยายามทำให้เกิดเสียงเสียงลั่นในข้อต่อเกิดจากอากาศที่ซึมเข้าข้อต่อถูกไล่ออกจากข้อต่อต้องใช้ระยะเวลาหนึ่งให้อากาศมีโอกาสดูดซึมเข้าสู่ข้อต่ออีกจึงเกิดเสียงดัง

ข้อเสียของการดึงคือ อาจทำให้เส้นเอ็นหรือพังผืดที่ฉีกขาดอยู่แล้วขาดมากขึ้น ดังนั้นจึงไม่ควรทำการดึงเมื่อมีอาการแพลงของข้อต่อในระยะเริ่มแรก ต้องรอให้หลังการบาดเจ็บแล้วอย่างน้อย 14 วัน จึงทำการดึงได้

5. การบิด

การบิดเป็นการออกแรงเพื่อหมุนข้อต่อหรือกล้ามเนื้อเส้นเอ็นให้ยืดออกทางด้านขวาง ข้อเสียของการบิด คล้ายกับข้อเสียของการดึง

6. การตัด

เป็นการออกแรงเพื่อให้ข้อต่อที่ติดขัดเคลื่อนไหวได้ตามปกติการตัดต้องออกแรงมาก และค่อนข้างรุนแรง ก่อนทำการตัดควรจะศึกษาเปรียบเทียบช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่จะทำการตัดกับข้อต่อปกติ ปกติจะต้องคำนึงถึงอายุของผู้ป่วยด้วย โดยถือว่าเด็กย่อมมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้ดีกว่าผู้ใหญ่

ข้อเสียของการตัดคือ อาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดถ้าผู้ป่วยไม่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อต่อ นั้น หรือกรณีทำการตัดคอ ในผู้สูงอายุซึ่งมีกระดูกค่อนข้างบาง การตัดที่รุนแรงอาจทำให้กระดูกหักได้ ในผู้ป่วยที่เป็นอัมพาตมีกล้ามเนื้ออ่อนแรงก็ไม่ควรทำการตัดเพราะอาจทำให้ข้อต่อเคลื่อนออกจากที่เดิมหรือกรณีข้อเท้าแพลงไม่ควรทำการตัดทันทีอาจทำให้มีอาการอักเสบและปวดมากขึ้น

คุณค่าของการนวดไทย

การนวดนั้นมีผลต่อร่างกายเกือบทุกระบบ แต่มีผลโดดเด่นมากที่สุด คือ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งมีผลดังนี้

1. ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ การนวดนั้นมีผลโดยตรงต่อกล้ามเนื้อ เพราะการนวดทุกชนิดต้องผ่านแรงเข้าไปสู่กล้ามเนื้อทั้งสิ้น เมื่อเรานวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ตึงตัวจะถูกทำให้อ่อนนิ่มลง กล้ามเนื้อจะคลายตัวทำให้กรดแลคติกที่คั่งค้างในกล้ามเนื้อไหลเวียนออกไปได้ ขณะเดียวกัน เลือดก็นำสารอาหารใหม่ ๆ เข้ามาเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ดี กล้ามเนื้อจึงมีประสิทธิภาพดีขึ้น

2. ระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง การนวดจะเป็นการกระตุ้นเส้นเลือดที่มีทั่วร่างกายให้ทำงานฟื้นตัวกระฉับกระเฉง แรงที่นวดจะทำให้เส้นเลือดมีการบีบตัวได้ดีช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะทุกส่วนได้ดียิ่งขึ้นและลักษณะการนวดจากส่วนปลายเข้าหาส่วนกลางลำตัวจะช่วยในการไหลกลับของเลือดให้เร็วขึ้น เทคนิคการนวดแบบนี้จะช่วยให้ออกซิเจนที่คั่งอยู่บางจุดคลายออก ทำให้มีเลือดใหม่ไหลเวียนมาเลี้ยงมากขึ้น ส่วนทางด้านน้ำเหลืองแรงจากการนวดจะช่วยให้น้ำเหลืองให้ผ่านท่อน้ำเหลืองได้อย่างสะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้นทำให้น้ำเหลืองไหลไปที่ต่อมน้ำเหลืองได้ดีต่อมน้ำเหลืองก็จะถูก

กระตุ้นให้ทำงานกักเก็บและฆ่าเชื้อโรคต่าง ๆ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านโรคแข็งแรงขึ้นส่งผลให้เรามีสุขภาพดี

3. ระบบประสาท จะกระตุ้นให้เกิดการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล หลังการนวดสมองจะสดชื่น แจ่มใส

4. ระบบย่อยอาหาร การนวดทำให้อวัยวะภายในช่องท้องมีการเคลื่อนไหว ทำให้การย่อยอาหาร การดูดซึมอาหาร และการขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ การนวดเป็นปัจจัยหนึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบนี้ให้ทำงานได้ดีขึ้น

5. ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ การนวดทำให้เกิดการกระตุ้นให้ทำงานมากขึ้น มีการบีบตัวที่ดี ท่อทางเดินจะไม่อุดตัน ทำให้การไหลเวียนปัสสาวะสะดวกเร็วยิ่งขึ้น การที่อวัยวะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงเป็นปกติดีแน่นอน

6. ระบบผิวหนัง การนวดจะกระตุ้นทางผิวหนังโดยตรง จะทำให้ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันมีการหลั่งเหงื่อและ ไขมันออกมาเลี้ยงผิวหนังให้ชุ่มชื้น ทำให้ผิวพรรณดี ทั้งผลในแง่ของความงาม และความแข็งแรงของผิวหนังที่จะต้านทานเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

7. ต่อจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายกาย สบายใจ ทำให้รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉง ทำให้ลดความเครียด และความกังวล ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ได้รับความรักความเอาใจใส่โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว ช่วยนวดให้แก่นกันและกัน

คุณสมบัติ 10 ประการของหมอนวดไทยที่ดี

1. ต้องอ่านออกเขียนได้ค่อนข้างดี การอ่านทำให้ศึกษาจากตำราต่าง ๆ ได้ การเขียนทำให้บันทึกประวัติอาการโรค และวิธีการรักษาที่กระทำอยู่ได้ ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพราะการเปิดสถานพยาบาลนั้นจะต้องมีการบันทึกลงในบัตรผู้ป่วย

2. ต้องรู้โครงสร้าง และระบบการทำงานของร่างกายมนุษย์ รู้ว่าหายใจอย่างไร การไหลเวียนเกิดขึ้นอย่างไร การเคลื่อนไหวเกิดขึ้นได้อย่างไร การขาดความรู้เหล่านี้ทำให้ไม่เข้าใจถึงอาการที่ปกติและผิดปกติ ทำให้การรักษาด้วยวิธีนวดอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายผู้ป่วยได้

3. ต้องเข้าใจถึงสมมุติฐานของโรค ตามวิธีของการแพทย์แผนไทย (มิใช่การแพทย์แผนปัจจุบัน) มองร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่ได้แยกออกเป็น ส่วน ๆ และมองถึงความสมดุลที่ถูกรบกวนไปจากปกติ การนวดทำให้ร่างกายเกิดสมดุลได้

4. ต้องรู้ตำแหน่งของเส้นต่าง ๆ และจุดต่าง ๆ บนร่างกายเป็นอย่างดี และรู้ว่าจุดไหนทำให้เกิดความรู้สึกอย่างไร ที่ไหน และจุดไหนไม่ควรกดหรือนวด พึงตระหนักว่าถ้าการนวดถูกจุดทำให้เกิดผลดีขึ้นได้ การนวดผิดจุดย่อมทำให้เกิดผลเสียได้เช่นกัน

5. ต้องรู้ยาสมุนไพรต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการนวดพอสังเขป ไม่ว่าจะป็นยากิน ยาทา หรือยาประคบ โดยเฉพาะต้องรู้ว่าที่ใช้ทาและประคบ เพื่อนำไปประกอบการนวดรักษาได้ เพราะยาสมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์แผนไทย

6. ต้องรู้กฎหมายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับประกอบการโรคศิลปะและจริยธรรม เพราะถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์อาจทำให้ต้องถูกปรับหรือติดคุกโดยไม่คาดคิดมาก่อน

7. ต้องให้เกียรติแก่วิชาชีพอื่น ๆ ในวงการแพทย์ ไม่ว่าจะแผนปัจจุบันหรือแผนโบราณ ซึ่งเป็นมารยาทของการประกอบวิชาชีพ ไม่ควรโจมตีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เนื่องจากเขามีความคิดเห็นไม่ตรงกัน
8. ต้องหมั่นสำรวจ สรุประสับการณการนวด และบันทึกลงในหนังสือ ตีพิมพ์เพื่อเผยแพร่ และแลกเปลี่ยนกับผู้รู้อื่น ๆ
9. ต้องมีความสามัคคี รวมตัวกันเป็นสมาคม หรือสมาพันธ์ เพื่อร่วมกันทำประโยชน์ให้แก่สังคม บริการประชาชน มิใช่เป็นการเรียกร้องสิทธิอย่างเดียว ออกวารสารของสมาคม เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสแสดงข้อคิดเห็น หรือประสบการณ์ของตนเอง
10. ต้องเพิ่มพูนความรู้ของตนเอง โดยเข้าอบรมหลักสูตรทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้ตนเองมีความรู้ที่ทันสมัย และเป็นผู้เชี่ยวชาญในโรคสาขาใดสาขาหนึ่งได้ (โครงการฟื้นฟูการนวดไทย. 2541: 24)

จริยธรรมของหมอนวดไทย

1. หมอนวดไทย จักยึดถือสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ป่วยและสาธารณชน เป็นเป้าหมายสูงสุด จะประกอบวิชาชีพเต็มความสามารถของตน โดยไม่คำนึงถึง ฐานะ เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา สังคม หรือลัทธิการเมือง
2. หมอนวดไทย จักยึดมั่นในความซื่อสัตย์และรักษาไว้ ซึ่งเกียรติศักดิ์แห่งวิชาชีพ เคารพกฎหมายของบ้านเมือง ไม่ประพฤติ หรือร่วมทำการใด ๆ อันอาจเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมเสียต่อการนวดไทย
3. หมอนวดไทย จักต้องมีความเชื่อมั่นและความรับผิดชอบในการประกอบวิชาชีพ ว่าสิ่งใดควรกระทำหรือควรละเว้น โดยคำนึงถึงกฎหมายหรือข้อบังคับต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อรักษามาตรฐานความเชื่อถือและความไว้วางใจในประสิทธิภาพของการนวดไทย
4. หมอนวดไทย จักต้องไม่ล่วงเกิน หรือลวนลามผู้ป่วยด้วย กาย วาจา ใจ ทางด้าน กามารมณ์ และอื่น ๆ
5. หมอนวดไทย จักต้องไม่หลอกลวงผู้ป่วย ไม่เปิดเผยความลับของผู้ป่วย เว้นแต่ด้วยความยินยอมของผู้ป่วย หรือต้องปฏิบัติตามกฎหมายหรือตามหน้าที่
6. หมอนวดไทย จักต้องไม่ติดของเมา หรือยาเสพติดให้โทษ หรือมัวเมาลุ่มหลงในอบายมุข
7. หมอนวดไทย จักต้องศึกษาติดตามความรู้ และความก้าวหน้าของวิชาการนวดไทย ทั้งจาก คัมภีร์ ตำรับ ตำราต่าง ๆ และผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ รวมทั้งเข้าร่วมพัฒนาและถ่ายทอดวิชาความรู้เพื่อรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพในการประกอบวิชาชีพให้อยู่ในมาตรฐาน และสามารถให้บริการผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้น
8. หมอนวดไทย จักไม่ประกอบวิชาชีพในสภาพที่ถูกบังคับ หรือในอโคจรสถาน เช่น แหล่งอบายมุข สถานบริการ สถานเริงรมย์ ที่มีผลกระทบอันเป็นการยั่วยุกามารมณ์ เว้นแต่ในกรณีฉุกเฉินเพื่อการปฐมพยาบาล เทศกาล หรือสภากาชาดไทย หรือหน่วยงานสาธารณสุขที่คณะกรรมการในหน่วยงานนั้น ๆ รับรอง

9. หมอนวดไทย จักไม่โฆษณาใช้ จ้าง วาน หรือยินยอม ให้ผู้อื่นโฆษณาความรู้ ความชำนาญ ในการประกอบวิชาชีพของตน เว้นแต่เป็นการกระทำในกรอบของกฎหมายหรือตามหน้าที่ และ ข้อความโฆษณานั้น ๆ ต้องไม่เป็นการทับถมหมอนวด หรือสถานปฏิบัติการของหมอนวดอื่น ๆ

10. หมอนวดไทย จักยกย่องให้เกียรติ และเคารพในศักดิ์ศรีซึ่งกันและกัน ไม่โอ้อวดทับถมกัน และผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาอื่น ๆ เพื่อประโยชน์สุขของผู้ป่วยและสาธารณสุขร่วมกัน

11. หมอนวดไทย จักต้องพยายามติดต่อประสานงานกันในหมู่เพื่อนร่วมวิชาชีพและเพื่อนใน วงการสาธารณสุขทั้งหมด เพื่อร่วมกันสร้างระบบสาธารณสุขที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคมไทย

12. หมอนวดไทย จักร่วมมือกับองค์กร ในการผลักดันวัตถุประสงค์ที่จะพัฒนาวิชาชีพการ นวดไทย และการแพทย์แผนไทยให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งอุทิศเวลาความรู้ ความสามารถและปัจจัยต่าง ๆ เพื่อช่วยกิจกรรมขององค์กร เท่าที่พึงกระทำได้ (โครงการฟื้นฟูการนวดไทย. 2541: 25-26)

มารยาทของหมอนวดไทย

หมอนวดไทยจักต้องมีมารยาทในขณะปฏิบัติหน้าที่ ดังนี้

1. แต่งกายสะอาด รัดกุม สุภาพเรียบร้อย และทำจิตใจให้สดใส
2. รักษาความสะอาดของมือและเท้า ทั้งก่อนและหลังนวด รวมทั้งรักษาความสะอาดของ เครื่องมือเครื่องใช้ในการนวด
3. ก่อนทำการนวดผู้ป่วย ต้องสำรวจจิตให้เป็นสมาธิ ระลึกคุณครูอาจารย์เคารวะผู้ป่วย แล้ว ชักถามอาการ ตรวจวินิจฉัย (จับชีพจร นับการหายใจ) แล้วจึงทำการนวดตามแบบแผน
4. เวลานวดให้นั่งห่างจากผู้ป่วยพอสมควร เมื่อนวดข้างซ้ายควรงั่งซ้าย นวดข้างขวา ควรงั่ง ข้างขวา ไม่ควรคร่อมตัวผู้ป่วยถ้าไม่จำเป็น
5. ขณะทำการนวดผู้ป่วย ห้ามสูบบุหรี่ ห้ามรับประทานอาหารหรือสิ่งใด ๆ และไม่หายใจรด ตัวผู้ป่วย
6. ขณะทำการนวด ต้องชี้แจง ปลอดภัย ให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย ไม่พูดให้ผู้ป่วยตกใจ สะเทือนใจ หรือหวาดกลัว
7. ขณะทำการนวด ต้องรับฟัง สังเกตและซักถามอาการในขณะนวดเป็นนิจควรหยุดนวดเมื่อ ผู้ป่วยบอกให้พัก หรือเจ็บปวดจนทนไม่ได้
8. ไม่ทำการนวดผู้อื่น เมื่อตนเองไม่สบายหรือมีไข้
9. ไม่ควรนวดผู้ป่วยที่เพิ่งรับประทานอาหารมาไม่ถึง 30 นาที
10. การรักษาผู้ป่วยต้องไม่เลี้ยงไข้ต้องรักษาคน มิใช่รักษาโรค หากเกินความสามารถของตน ต้องแนะนำหรือส่งต่อให้ผู้ที่มีความรู้ดีกว่า (โครงการฟื้นฟูการนวดไทย. 2541: 26-27)

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิมล วงศ์สุรสิทธิ์ และคณะ (2540) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การนวดแผนโบราณ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า การนวดแผนโบราณเป็นสิ่งที่ช่วยให้สุขภาพของประชาชนดีขึ้นแต่เนื่องจากการรักษาสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่ได้รับการส่งเสริมจากภาครัฐอย่างเป็นทางการจึงมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า การพัฒนาสุขภาพของประชาชนจะเกิดขึ้นได้ต้องมีกระบวนการในการระดมทรัพยากรธรรมชาติมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีการควบคุมการเปลี่ยนแปลงในเวลาและพื้นที่หนึ่ง จำเป็นต้องมีผู้นำกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง มีคุณธรรมและปัญญาการจัดตั้งองค์กร และให้ความรู้แก่สมาชิกเป็นแนวทางในการพัฒนาเพื่อสร้างกิจกรรมสุขภาพ โดยรัฐต้องมีนโยบายที่ชัดเจนต่อการอนุรักษ์และพัฒนาการรักษาสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

จิระศักดิ์ จันทะพันธ์ (2542) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาการแพทย์แผนไทย ในชุมชน พบว่า สามารถส่งเสริมให้ประชาชนใช้บริการการแพทย์แผนไทยได้มากยิ่งขึ้น คิดเป็นจำนวน 2,465 ราย โดยให้บริการผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.20 ให้บริการด้วยการอบสมุนไพร คิดเป็นร้อยละ 43.40 ซึ่งเป็นวิธีการให้บริการมากที่สุด นอกจากนี้ผลการรักษาด้วยวิธีการแพทย์แผนไทย เพื่อทำให้อาการเจ็บป่วยดีขึ้นคิดเป็นร้อยละ 51.60 ประชาชนส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการส่งเสริมให้มีบริการการแพทย์แผนไทยในศูนย์สาธารณสุขมูลฐาน (ศสมข.) คิดเป็นร้อยละ 78.40 และผู้มารับบริการทางการแพทย์แผนไทย สามารถลดค่าใช้จ่ายได้ คิดเป็นร้อยละ 44.40 - 77.80 เมื่อเปรียบเทียบกับบริการรักษาด้วยระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน

ธิดานันต์ บึงพรรัตน์ (2542) ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบและแนวทางในการพัฒนาสุขภาพแบบพื้นบ้านในเรื่องการนวดคลายเครียดอย่างยั่งยืน พบว่า การนวดเป็นกระบวนการดูแล สุขภาพพื้นบ้านที่มีมานานตั้งแต่สมัยสุโขทัย และสมัยอยุธยา ซึ่งพบจากหลักศิลาจารึก โดยการนวดไทยมีลักษณะเฉพาะตัวประกอบด้วย การนวด การบีบ การคลึง การดึง การตัด การบิด และการเหยียบซึ่งการนวดไทย ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ ว่า สามารถบรรเทาอาการปวดได้

สุทิตา ปลื้มปีติวิริยะเวช (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การนวดพื้นบ้านอีสาน: กรณีศึกษาอำเภอสุวรรณคูหา จังหวัดหนองบัวลำภู พบว่า หมอนวดพื้นบ้านอีสาน ให้ความสำคัญกับเส้น โดยเชื่อว่าร่างกายประกอบด้วยเส้นจำนวนมากที่สัมพันธ์กับส่วนต่างๆ ของร่างกายและการวินิจฉัยโรคใช้วิธีการสังเกตลักษณะภายนอกและการคลึงโดยประสบการณ์ การรักษาเน้นการนวดที่จุดรวมเส้น เพื่อให้เลือดลมเดินดี ส่งผลให้เส้นอื่นๆ คลายตัว กลุ่มอาการที่นวดได้แก่ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเกร็งตัว อัมพฤกษ์ อัมพาต และอาการมดลูกลง จากการวิเคราะห์ทำนวดเทคนิคและวิธีการนวดของหมอนวดพื้นบ้านแล้วพบว่าหลายวิธีที่เหมาะสมและมีหลายวิธีที่ต้องระมัดระวัง จุดนวดที่ควรระมัดระวัง ได้แก่ ท่ายกขาตั้งฉากแล้วใช้ข้อศอกกดที่ฝ่าเท้า จุดกดบริเวณสามเหลี่ยมเหนือกระดูกไหปลาร้า จุดกดที่รักแร้ จุดกดที่ขาหนีบและการรักษาอาการกรอค่าง การนวดสามารถรักษาและบรรเทาอาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ เป็นเทคนิควิธีที่ชาวบ้านสามารถเรียนรู้และแสวงหาความชำนาญได้ มีอันตรายน้อยสามารถพัฒนาและส่งเสริมให้เป็นอาชีพเสริมได้ แต่สิ่งที่ดำเนินการควบคู่ไปกับการสอนคือ การให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับลักษณะทางกายวิภาคและสรีรวิทยาอย่างง่ายแก่ผู้เรียน ทำนวดที่ควรระวังเป็นพิเศษ รวมทั้งอาการที่หมอนวดไม่สามารถนวดได้ แต่ต้องส่งต่อแพทย์

ชรินทร์ วรกุลกิจกำธร (2545) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาภูมิปัญญาการนวดแผนไทยให้เป็นธุรกิจสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยว ซึ่งพบว่าผู้ใช้บริการนวดแผนไทยมีความพึงพอใจมากด้านผลิตภัณฑ์ดังนี้คือ การให้บริการนวดแผนไทย ความสามารถของผู้นวด การรักษาโรคการบรรเทาอาการปวดเมื่อย ความสะอาดของผ้าปูและเบาะรองนวด การเอาใจใส่จากผู้นวดและพนักงาน ความพร้อมของผู้นวด ซึ่งผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจระดับปานกลางดังนี้คือ อัตราค่าบริการ ความสะอาดของชุดใสนวดสำหรับผู้ใช้บริการ ด้านสถานที่ผู้ใช้บริการพึงพอใจระดับปานกลาง ซึ่งมีความพึงพอใจมากดังนี้คือ ความสะอาดของสถานที่ การเดินทางไปยังสถานบริการนวดแผนไทย และมีความพึงพอใจในระดับปานกลางคือ บรรยากาศเหมาะสม สภาพแวดล้อมสวยงาม สิ่งอำนวยความสะดวกความเหมาะสมในทำเลที่ตั้ง ความสะอาดของห้องน้ำ ด้านราคาผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจปานกลาง ซึ่งมีความพึงพอใจมากคือ ราคาเหมาะสม ด้านผู้ใช้บริการผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจมาก ซึ่งพบว่ามีระดับความพึงพอใจมากในทุกรายการคือ ความสะอาดของผู้นวด อธิษาศัยเมตรี ความรู้ความสามารถในการนวด ความเพียงพอของผู้นวด ซึ่งสถานประกอบการควรรักษาระดับคุณภาพของการนวด เพราะผู้ใช้บริการกับการนวดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสถานประกอบการนวดแผนไทย

อุดม อุดมวรรณกุล (2545) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การถ่ายทอดการนวดแผนไทยบ้านป่าบาง โดยพบว่าความพึงพอใจของผู้ป่วยหรือผู้ใช้บริการนวดแผนไทยบ้านป่าบาง ซึ่งพบปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจ 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านวัฒนธรรมพบว่าวัฒนธรรมชุมชนเป็นสิ่งที่ประชาชนได้ยอมรับและสืบทอดกันมาของชาวบ้าน ปัจจัยด้านสังคมพบว่าสังคมชนบทมีการนับถือผู้อาวุโสที่มีตำแหน่งทางสังคมซึ่งทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวบุคคลและมีความพึงพอใจยอมรับการบริการด้วยส่วนปัจจัยด้านการรักษาพยาบาลด้วยการนวดแผนไทยนั้นได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ จึงได้อาศัยความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดกันมาทำการรักษาด้วยการนวดแผนไทย ประคบสมุนไพร ซึ่งผู้ใช้บริการที่รับการรักษาโดยวิธีนวดแผนไทยและประคบสมุนไพรมักบอกต่อผู้อื่นด้วยวิธีกล่าวอ้างจากผลการรักษาและยังพบว่าระดับความพึงพอใจและการยอมรับยังมีความสำคัญน้อยกว่าการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งเมื่อผู้ใช้บริการรักษาไม่หายก็จะกลับมาใช้วิธีการรักษาแบบพื้นบ้านและการนวดแผนไทย ดังนั้นผู้ใช้บริการจึงยอมรับการรักษาด้วยการนวดแผนไทยควบคู่ไปกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

ชวน อะโนศรี (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการนวดไทยกรณีศึกษาบ้านสะอาดสมศรี หมู่ 9 ตำบลเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า ประชาชนในเขตพื้นที่ประสบปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อร้อยละ 19.2 และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนพบบ่อยที่สุดเมื่อเกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ได้แก่ การซื้อยาแก้ปวดมารับประทานเอง (ร้อยละ 45.3) รองลงมา ได้แก่ การพักผ่อนรอดูอาการ (ร้อยละ 26.2) การใช้นวดไทย (ร้อยละ 9.5) ได้มีการวางแผนแบบมีส่วนร่วมของประชาชนต้องการแก้ไขปัญหการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออันเนื่องมาจากการใช้แรงงาน โดยใช้การนวดไทยแล้วจึงเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยเริ่มจากการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการนวดไทยและวิธีการป้องกันตนเองจากการปวดเมื่อยแก่ประชาชนผู้สนใจ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในระดับครอบครัว แล้วทำการประเมินผลภายหลังการฝึกอบรม

วารสารณ์ หมอนสะอาด (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการเลือกใช้บริการนวดแผนไทยของผู้บริโภคในอำเภอเมืองจังหวัดลำพูน พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการนวดแผนไทยของผู้บริโภค คือ ด้านผลิตภัณฑ์และบริการ ด้านราคา ด้านสถานที่ ด้านส่งเสริมการตลาด ด้านบุคลากร ด้านสิ่งนำเสนอทางกายภาพ ด้านกระบวนการ ทุกช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญในด้านราคาในระดับมากที่สุดนี้ อัตราค่าบริการเหมาะสมกับคุณภาพการบริการ กลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 61 ปีขึ้นไปให้ความสำคัญระดับมากที่สุดนี้ การบอกกล่าวจากผู้ที่เคยใช้บริการ ทุกกลุ่มอาชีพให้ความสำคัญด้านราคาในระดับมากที่สุด ได้แก่ อัตราค่าบริการเหมาะสมกับคุณภาพการบริการ กลุ่มอาชีพดังนี้ พนักงานบริษัทเอกชน นักเรียนนักศึกษา ให้ความสำคัญระดับมากที่สุดด้านสถานที่หรือการจัดจำหน่าย และอาชีพรับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ประกอบธุรกิจส่วนตัว รับจ้างอิสระและเกษียณอายุให้ความสำคัญด้านสถานที่หรือการจัดจำหน่ายที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการนวดแผนไทยในระดับปานกลาง อาชีพนักเรียน นักศึกษาให้ความสำคัญด้านสถานที่หรือการจัดจำหน่ายในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีห้องนวดจำนวนที่เพียงพอ ห้องนวดเป็นส่วนส่วนตัว มิตชิดเป็นส่วนตัว ทุกกลุ่มอาชีพให้ความสำคัญในด้านสิ่งนำเสนอทางกายภาพระดับมากที่สุด ได้แก่ ห้องนวดมีอากาศถ่ายเทและบรรยากาศสบาย ห้องนวดที่นอนและหมอนสะอาด การตกแต่งสถานที่และบริเวณสวยงาม

ชำนาญ ผึ้งผาย (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการนวดแผนไทยประยุกต์ต่อการผ่อนคลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการนวดแผนไทยประยุกต์ต่อการผ่อนคลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย ที่เก็บตัวฝึกซ้อมที่ศูนย์ฝึกกีฬาฟุตบอลแห่งชาติ หนองจอก จำนวนทั้งสิ้น 87 คน มีอายุเฉลี่ย 17.21 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย 60.46 กิโลกรัม และมีส่วนสูงเฉลี่ย 168.62 เซนติเมตร ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบกระจายต่อเนื่อง (Snowball Sampling) ที่สมัครใจมารับบริการนวดแผนไทยประยุกต์ ตามโปรแกรมการนวดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัยได้แก่ โปรแกรมการนวดแผนไทยประยุกต์แบบประเมินการรับรู้ความรุนแรงของความปวดด้วยสายตา (Visual analogue scale) แบบบันทึกประวัติของนักกีฬา และตรวจวินิจฉัย นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยหาค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” (Paired Samples t-test) ซึ่งผลการวิจัยพบว่าระดับของความเมื่อยล้าหลังการนวดลดลงเฉลี่ย 4.53 ระดับ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.61 มีอัตราชีพจรหลังการนวดลดลงเฉลี่ย 11.68 ครั้งต่อนาที มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.74 และระดับของความเมื่อยล้า และอัตราชีพจรหลังการนวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนวด ทำให้ทราบถึงการนำความรู้ด้านการนวดมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สรุปได้ว่าองค์ความรู้เกี่ยวกับการนวดได้ว่าสิ่งที่พบตรงกัน คือ การนวดจะต้องใช้ความชำนาญของผู้นวดและหาแนวทางพัฒนาการนวดด้วยวิธีของตนเองและเผยแพร่วิธีการนวดอย่างเป็นขั้นตอน แตกต่างกันตามลักษณะของอาการเจ็บป่วยเพื่อให้ผู้ที่รับการนวดหายจากอาการเจ็บป่วย ด้านกายวิภาคศาสตร์และทฤษฎีเส้นประสาทสืบเป็นศาสตร์ที่นับว่าเป็นรากฐานสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้หมอนวดรู้ว่าร่างกายของคนปกติประกอบขึ้นด้วยอะไร รูปร่างและขนาดเป็นอย่างไร รวมทั้งหน้าที่ที่สำคัญของอวัยวะแต่ละส่วนสิ่งเหล่านี้ยังจะช่วยให้หมอนวดรู้ว่าตำแหน่งใดของร่างกายที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจเกิดอันตรายจาก

การนวด และช่วยให้การพัฒนางานองค์ความรู้ของการนวดไทยเป็นไปอย่างสอดคล้องกับศาสตร์
การแพทย์แผนปัจจุบันด้วย