



บันทึกความรู้สัมมาชีพชุมชน
(เพื่อเผยแพร่บนเว็บไซต์สัมมาชีพชุมชน)

๑. ประเภทความรู้สัมมาชีพ (สามารถเลือกได้มากกว่า ๑ หมวดหมู่)

- เกษตร ท่องเที่ยวชุมชน อื่น ๆ แปรรูป-อาหาร แปรรูป-เครื่องดื่ม
 แปรรูป-ผ้าและเครื่องแต่งกาย แปรรูป-ของใช้ ของประดับ
 แปรรูป-สมุนไพรที่ไม่ใช่อาหาร

๒. ชื่อองค์ความรู้ นวดแผนไทย.....

๓. ชื่อเจ้าขององค์ความรู้ นางนพชนันท์ ปรีดา

ที่อยู่บ้านเลขที่.....51..... หมู่ที่.....7..... ตำบล.....ดงตะงาว.....อำเภอ.....ดอนพุด.....
จังหวัดสระบุรี รหัสไปรษณีย์...18210.....

๔. ความเป็นมา/แรงบันดาลใจ/เหตุผลที่ทำให้ (ในการบันทึกองค์ความรู้)

- (๑).....เผยแพร่ความรู้ให้คนทั่วไปทราบ.....
(๒).....
(๓).....

๕. วัตถุประสงค์

- (๑).....เผยแพร่ความรู้ให้คนรุ่นหลังทราบและคนทั่วไปทราบ.....
(๒).....
(๓).....

๖. วัตถุดิบที่ใช้

1. ไพร ,ขมิ้นชัน, ผิวมะกรูด,ตะไคร้บ้าน,ใบมะขาม,พืมหาเนน ,การบูร ,ข้าวกล้าง

๗. อุปกรณ์ที่ใช้

(๑).....ผ้าขาวบาง.....

(๒).....เชือก.....

(๓).....

๘. กระบวนการ/ขั้นตอน

วิธีการนวดแผนโบราณ

การนวด การใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย น้ำหนักที่กดจะทำให้ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืดคลาย การนวดไทยเน้นมักจะทำใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด

การบีบ เป็นการใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในลักษณะ ๒ แแรงกดเข้าหากัน

การคลึง การใช้น้ำหนัก กดคลึง เป็นการกระจายน้ำหนักกดบนส่วนนั้น การคลึงให้ผลในการคลายใช้กับบริเวณที่ไวต่อการสัมผัส เช่น กระดูก ข้อต่อ

การถู การใช้น้ำหนักถู เพื่อทำให้ผิวหนังเกิดการยืดขยายรูขุมขนเปิด วิธีนี้นิยมใช้กับยาหรือน้ำมัน เพื่อให้ตัวยาซึมเข้าได้ดี

การกลิ้ง การใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่องไปตลอดอวัยวะ ทั้งยังเป็นการยืดกล้ามเนื้ออีกด้วย

การหมุน การใช้น้ำหนักหมุนส่วนที่เคลื่อนไหวได้คือ ข้อต่อ เพื่อให้พังผืด เส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อต่อ ยืดคลายการเคลื่อนไหวดีขึ้น

การบิด จะมีลักษณะคล้ายกับการหมุน

การตัด การใช้น้ำหนักยืด ตัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืดให้ยืดกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย

การทุบ การใช้น้ำหนักทุบ ตบ สับ ลงบนกล้ามเนื้อให้ทั่ว

การเขย่า การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ เพื่อกระจายความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว

การนวดแผนโบราณ

การนวดยืด ตัด ลักษณะการนวดแบบนี้คือ การยืด ตัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด ให้ยืดคลาย

การนวดแบบจับเส้น ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงตลอดลำเส้นไปตามอวัยวะต่าง ๆ การนวดชนิดนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของผู้นวด ซึ่งได้ทำการนวดมานานและสังเกตถึงปฏิกิริยาของแรง กด ที่แล่นไปตามอวัยวะต่าง ๆ

การนวดแบบกดจุด ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้เกิด จาก ประสบการณ์และความเชื่อว่าอวัยวะของร่างกายมีแนวสะท้อนอยู่บนส่วนต่าง ๆ และเราสามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะนั้นโดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่บนส่วนต่าง ๆ บนร่างกาย

๙. ชื่อพึงระวัง

- (๑).....
- (๒).....
- (๓).....

๑๐. ข้อเสนอแนะ

- (๑).....
- (๒).....
- (๓).....

๑๑. ความสามารถในการจำหน่าย/ให้บริการ

๑๒. ที่อยู่สำหรับการติดต่อ

- (๑) ชื่อ-สกุล.....นางนพชนันท์ ปรีดา.....
- (๒) ตำแหน่ง.....ผู้นำชุมชน.....
- (๓) เบอร์โทรศัพท์..... ๐๘๔-๓๗๙๘๑๗๒.....

๑๒. แนบไฟล์รูปภาพเฉพาะนามสกุล .gif , .jpeg) /ไฟล์อื่นๆ เฉพาะนามสกุล .zip , .rar, .pdf, .doc

- (๑) ไฟล์ภาพเจ้าของความรู้.....
- (๒) ไฟล์ภาพกิจกรรม.....
- (๓) ไฟล์ภาพเอกสารต่างๆ.....

.....

หมายเหตุ : ๑) บันทึกหมู่บ้านเป้าหมายตามยุทธศาสตร์ที่ ๑ (๒๓๓ หมู่บ้าน) อย่างน้อย ๑ องค์กรความรู้

๒) ส่งถึงจังหวัดภายในวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๐

๓) ส่งเป็นไฟล์งานบันทึกความรู้สัมมาชีพชุมชนข้อมูล ขอเป็น .doc / ไฟล์ รูปภาพ

เฉพาะนามสกุล .gif , . jpeg./ไฟล์อื่นๆ เฉพาะนามสกุล .zip , .rar, .pdf, .doc
๔) ไฟล์รูปภาพ โดยเฉพาะเจ้าของความรู้ และภาพกิจกรรม ขอให้มีความชัดเจน
และส่งแยกมา ไม่บันทึกลงในไฟล์ .doc : ขอขอบคุณค่ะ