

Thai Chair Massage for Health

พวดไทยนพเก้าอี้เพื่อสุขภาพ

by

Thai Massage School of Chiang Mai

Thai Massage School of Thailand

โรงเรียนพวดไทยเชียงใหม่

โรงเรียนพวดไทยประเทศไทย

Thai Massage
Book Press

Chiang Mai, Thailand



Thai Massage School of Chiang Mai
Thai Massage School of Thailand

THAI CHAIR MASSAGE FOR HEALTH

CLASS SCHEDULE

09.00-11.45 Introduction to Thai Chair Massage

Hand exercise

Lesson 1: Shoulder Massage

Lesson 2: Shoulder Blade Massage

Lesson 3: Back Massage (each side)

Lesson 4: Back Massage (both sides)

Lesson 5: Back Tension Relief

11.45-13.00 Lunch

13.00-16.00 Lesson 6: Blockage Release

Lesson 7: Arm Massage

Lesson 8: Hand Massage

Lesson 9: Back Massage using regular chair

Practice from lesson 1-8 for chair massage 30 minute session and
lesson 1-6 for chair massage 15 minute session.

Written examination

Afternoon break 15 minutes

Note: Practical examination is the continuation check during practice.



โรงเรียนนวดไทยเชียงใหม่
โรงเรียนนวดไทยประเทศไทย

นวดไทยบนเก้าอี้เพื่อสุขภาพ
ตารางเรียน

09.00-11.45	แนะนำการเรียนนวดไทยบนเก้าอี้ ออกกำลังมือ บทที่ 1. นวดน้า บทที่ 2. นวดสะบัก บทที่ 3. นวดหลังหนึ่งด้าน บทที่ 4. นวดหลังทั้งสองด้าน บทที่ 5. นวดหลังความกล้ามเนื้อ
11.45-13.00	พักกลางวัน
13.00-16.00	บทที่ 6. นวดคลายน๊อต บทที่ 7. นวดแขน บทที่ 8. นวดมือ บทที่ 9. นวดหลังโดยใช้เก้าอี้พวงธรรมดา ฝึกนวดจากบทเรียนที่ 1-8 สำหรับการนวดหลังหนึ่งเก้าอี้ ใช้เวลา 30 นาที และฝึกตาม บทเรียนที่ 1-6 สำหรับการนวดหลังพวงเก้าอี้ ใช้เวลา 15 นาที สอนข้อเขียน พักตอนบ่าย 15 นาที

หมายเหตุ: การสอนภาคปฏิบัติกระทำต่อเฟื้องระหว่างการฝึก

INTRODUCTION TO THAI CHAIR MASSAGE

Benefits of Thai Chair Massage to Physiological Systems

1. Circulation system: Improve blood circulation; increase temperature on massaged area, reduce edema.
2. Muscular system: Improve muscle strength and effectiveness, remove toxin, release muscle tension and improve elasticity.
3. Nervous system: Stimulate and improve activity.
4. Respiratory system: Relaxation, improve the depth of breathing.
5. Skin: Increase circulation to skin area, enhance skin appearance

Important points of Thai Chair Massage

1. Find out physical condition of the receiver prior to giving massage.
2. Giver should be in calm, relax and peaceful state of mind.
3. Giver should concentrate on giving massage at all time.
4. Orient receiver to the objective of the massage and give feedback if massage causes any discomfort.
5. Maintain smooth transition of each pressure point movement.
6. Develop trust between giver and receiver.
7. Ethics is the most important value in any massage including Thai Chair Massage.
8. Protect both giver and receiver from harm.

Contraindications to Thai Chair Massage

1. **Fever:** DO NOT GIVE MASSAGE since this may encourage bacteria to flow more freely in the blood and lymphatic circulations. Fever causes muscle soreness applying pressure on muscle will worsen the condition.
2. **Injury or inflammation of muscle:** Apply hot compress for old injury and no redness. May perform massage carefully. For new injury and redness or warm to touch, apply cold compress. DO NOT MASSAGE THIS AREA.
3. **Bone fracture or joint dislocations.** DO NOT MASSAGE THIS AREA.
4. **Contagious skin disease.** DO NOT MASSAGE. May massage for non-contagious condition, but avoid the rash area.
5. **Drug or alcohol intoxication.** DO NOT MASSAGE AT ALL.

6. Use special caution technique for non-severe heart condition, diabetes, cancer and other sensitive conditions.
7. Beware of the receiver's breathing condition. If the receiver is not comfortable with putting face down on face pillow of the chair, then use the regular chair to sit and receive massage on the back.
8. When the receiver is in the state of being too hungry offer some snack, and if too full, avoid hard pressure on the lower back.
9. Do not exert pressure beyond receiver's comfort with facing down on the face rest of the chair, use regular chair, sit facing toward the back rest for back massage.
10. Giver must not play the role of "Physician". Always refer receiver to seek appropriate medical advice.

Preparing for Thai Massage

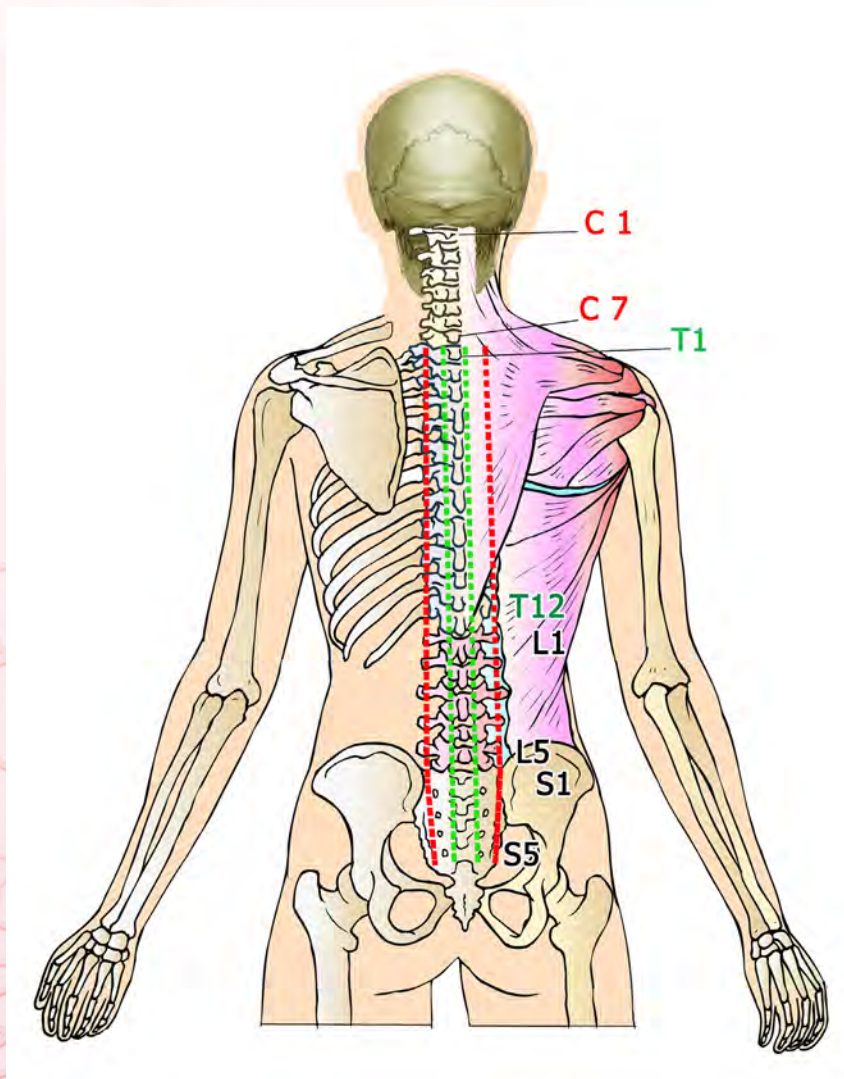
1. Pleasant setting, cleanliness, privacy and quietness.
2. Comfortable massage chair or appropriate sitting chair.
3. Giver is in good and pleasant state, both physically and mentally.
4. Dress comfortably and appropriately, both giver and receiver.

Tips

1. Adjust the numbers of each sequence (lesson) according to the receiver's need and time allowed on each session. For example, if the receiver has 15 minutes and wishes more relief on the shoulder, massage shoulder - back - shoulder. No need to massage arm and fingers.
2. If the back needs to be more emphasized, massage shoulder and back.
3. If receiver has 30 minutes time available, work on the receiver's needs first then complete the whole routine.
4. Pregnant woman may receive seated massage by using suitable and comfortable chair. Support the front with soft pillow when leaning forward while receiving shoulder and back massage. Perform gentle pressure and with caution. When in doubt, do not give massage.

Diagram of Back Massage Inside and Outside Lines:

แสดงภาพเส้นหลัง เส้นโพ และเส้นนอก



OPENNING THE SESSION

ก่อนเริ่มพวด

F 1 Massage Chair: Adjustable and comfortable to receiver's posture.

เก้าอี้พวด สามารถปรับได้เพื่อความสบายของผู้รับ



F 2 Greeting: Giver find out receiver's health problem, particularly back bone (spine) and neck bone (cervical) problems.

ก่อนพวด ผู้พวดสอบถามผู้รับว่ามีปัญหาสุขภาพกระดูกสันหลัง หรือกระดูกคอ หรือไม่



LESSON 1: SHOULDER MASSAGE

บทที่ 1 หวดน้า

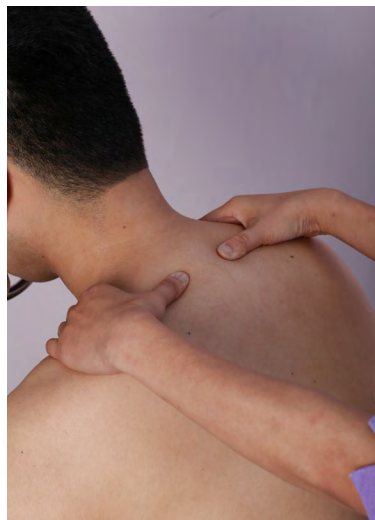
TECHNIQUE 1 : SHOULDER TENSION RELIEF WARM UP

F 3 Stand in comfortable position, back and arms straight with the posture that is able to lean forward when applying pressure.

หวดน้าเพื่อคลายกล้ามเนื้อ ยืนในท่าที่สบาย หลังและแขนตรง อยู่ในท่าที่สามารถโน้มไปข้างหน้าเพื่อลงน้ำหนักไปที่ผู้รับได้

F 4 Thumbs circle, start next to the spine both side at T1 level. Press firmly and circle 3 rounds, the last round more pressure and stretch outward. Move on to cover the entire shoulder. Repeat from the starting point 5 times.

นิ้วหัวแม่มือคลึง เริ่มจากข้างกระดูกสันหลัง กดแล้ว คลึงวน 3 รอบ รอบสุดท้ายยืดออก เปลี่ยนตำแหน่ง หวดจนทั่วมา ทำซ้ำ 5 รอบ



Caution: DO NOT PRESS ON THE SPINE.

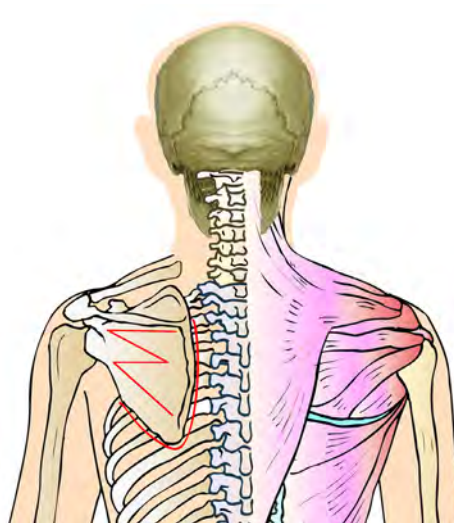
ข้อควรระวัง ไม่หวดบนกระดูกสันหลัง

LESSON 2: SHOULDER BLADE MASSAGE

บทที่ 2 พวดสะนัก

F 11 Diagram of Shoulder Blade 2 Lines:

แสดงภาพเส้นสะนัก 2 เส้น



F 12 Shoulder Blade Line M: Outside hand support on the shoulder.

สะนักเส้น M มีด้าพพอกประคองที่ไหล่ผู้รับ

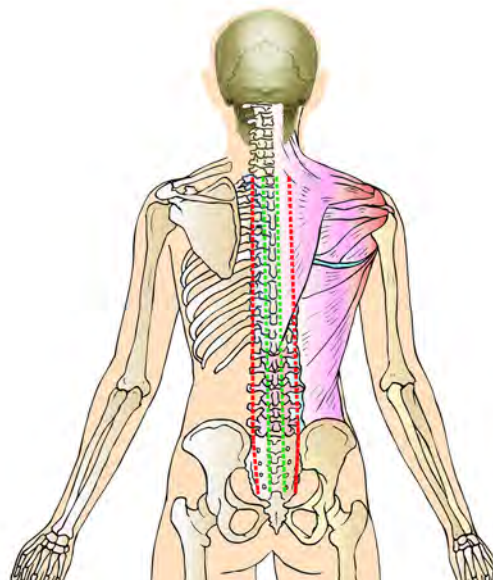


LESSON 3: BACK MASSAGE (ONE SIDE)

บทที่ 3 พวดหลังทีละข้าง

F 15 Diagram of Back Massage Inside and Outside Lines:

แสดงภาพเส้นหลัง เส้นไฟ และเส้นพอก



F 16 Technique 1 Back Massage Both Lines: Standing position. Start from left side.

พวดหลังทั้งสองเส้น ทำขึ้น เริ่มด้านซ้ายก่อน



LESSON 4: BACK MASSAGE (BOTH SIDES)

บทที่ 4 นวดหลังทั้งสองข้าง

F26 Technique 1 Back Muscle

Massage: Cover both lines. Place each hand on the back muscle cover both lines on both sides along the spine. Finger press firmly together start from T1 level downward.

นวดกล้ามเนื้อหลังนวดทั้งสองเส้นวางมือบนกล้ามเนื้อหลังทั้งสองข้างที่ข้างกระดูกสันหลัง ปลายนิ้วมีออกดหรือหมักเริ่มจากระดับกระดูกสันหลังขั้นที่ 1 ลงไป



F27 Continue to reach the lower corner of the scapulas.

กดลงไปจนถึงมุมล่างของกระดูกสะบัก



LESSON 5: BACK TENSION RELIEF

บทที่ 5 หวดคลายกล้ามเนื้อหลัง

F 30 Lower Palm Press and Shoulder

Pull: Standing position on the right side.

ส้นมือกดและดึงไหล่ ทำซ้ำหลายครั้ง



F 32 Press to above the sacrum.

หวดลงไปจนถึงเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ



F 31 Start on left side: Right hand pull receiver's right shoulder while left lower palm press on muscle along the spine on left side from T1 level downward. Press and stretch outward gently.

เริ่มข้างซ้าย มือขวาดึงไหล่ขวาของผู้รับ ขณะที่
ส้นมือซ้ายกดบนกล้ามเนื้อหลังข้างซ้ายข้างกระดูก
สันหลัง จากระดับกระดูกสันหลังชิ้นที่ 1 ลงไป
กดและยืดอย่างนุ่มนวล



Note: Change hand and move to massage the right side from F 31–32
เปลี่ยนมือแล้วหวดข้างขวาตามภาพ 31–32

LESSON 6 : BLOCKAGE RELEASE

บทที่ 6 คลายบล็อก

F 33 Standing Position : Start from left side.

ท่ายืน เริ่มข้างซ้าย



F 34 Thumb circle massage inside line start on left side at T1 level. Right thumb on the spine to make sure not to press on spine.

เริ่มพาดข้างซ้ายตั้งแต่ T1 ใช้หัวแม่มือคลึงเส้นไฟ ใช้มือขวาประคองกระดูกสันหลัง เพื่อไม่ให้กดกระดูกสันหลัง



LESSON 7: ARM MASSAGE:

บทที่ 7 พวดแขน

F37 Outside Arm Massage:

Sitting position. Start at left side.

พวดแขนด้านนอก ท่านั่ง เริ่มข้างซ้าย



F38 Alternative Technique:

For variation position of receiver facing down on face rest for sometime, now can sit straight, giver stands up to do arm massage.

ท่าทางเลือก เพื่อผู้รับต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ จากท่าพวดหลังคว่ำหน้า ให้ผู้รับนั่งตัวตรง ผู้พวดยืนขึ้นเพื่อพวดแขนของผู้รับ



LESSON 8: HAND MASSAGE

บทที่ 8 พวดมือ

F 44 Finger Massage: Hold on outside wrist. **STEP 1:** Thumb index circle gently, start at thumb below knuckle on upper part and move toward the tip. Skip the joints. Do on top and bottom.

พวดนิ้ว ประคองมือผู้รับให้อยู่ในท่าที่สบาย **ขั้นตอนที่ 1** ใช้หัวแม่มือกับนิ้วชี้คลึงนิ้วอย่างนุ่มนวลเริ่มจากหัวแม่มือด้านบนคลึงมาถึงปลายนิ้ว เว้นบริเวณข้อต่อ พวดด้านบนและด้านล่าง



F 45 Then massage both sides. Start from base of thumb to the tip. Skip joints.

จากนั้น พวดด้านข้างทั้งสองข้าง เริ่มจากฐานโคนนิ้ว คลึงมาที่ปลายนิ้ว เว้นบริเวณข้อต่อ



Do step 2 finger stretching after finish finger massage on each finger.

เมื่อพวดนิ้วทั้งสี่เสร็จแล้ว ให้ต่อด้วยการยืดข้อนิ้วก่อนจะพวดนิ้วต่อไป

LESSON 9: USING REGULAR CHAIR

บทที่ 9 ใช้เก้าอี้ธรรมดามวด

Using regular chair with back rest. Turn the chair around and let the receiver sit facing and lean the body on the back rest. For more comfort, use soft small pillow support the receiver chest between the back rest. Giver may perform most of the chair massage positions in lesson 1–8 with this sitting. Adjust the giver's body and position to gain better balance when applying pressures.

ใช้เก้าอี้ธรรมดาแบบมีพนักพิง ให้ผู้รับนั่งหันหน้าเข้าหาพนักพิงแล้วโน้มตัวไปด้านหลัง เพื่อความสบายใช้หมอนหนุนระหว่างลำตัวกับเก้าอี้ ผู้มวดสามารถมวดตามบทที่ 1–6 ได้กับท่านี้ ผู้มวดสามารถปรับท่ามวดให้ได้หน้าหนักการมวดที่เหมาะสม

F 56 Seating on a regular chair. Standing position

ท่ามวดเก้าอี้และทำขึ้น

