

Thai Foot Reflexology for Health A Practical Manual

คู่มือพวดเท้ากดจุดเพื่อสุขภาพ

by

Thai Massage School of Chiang Mai
Thai Massage School of Thailand

โรงเรียนพวดไทยเชียงใหม่
โรงเรียนพวดไทยประเทศไทย

Third Printing

พิมพ์ครั้งที่ 3



Chiang Mai, Thailand

Please see how to digital download video on the last page.

กรุณาดูวิธีดาวน์โหลดวิดีโอหน้าสุดท้าย



Copyright © 2019 by Thai Massage Book Press

Author: Thai Massage School of Chiang Mai

Publisher: Thai Massage Book Press • www.thaimassagebook.com

203/8 Mae Jo Road, Faham, Chiang Mai, Thailand 50000

All rights reserved no part of *Thai Foot Reflexology for Health : A Practical Manual (Third Printing)* may be reproduced, stored, transmitted or displayed in any form without prior written permission from the Thai Massage Book Press. Any reader who wishes to utilize any part of this book to transmit knowledge to others is obligated to write to the author for permission and must state the book as reference.

NOTICE: The publisher and the author or anyone involve in this production and/or teaching of this book disclaim all responsibility for any liability, loss, injury, damage, or any disappointment from the book incurred as a consequence, directly, or indirectly, of the use and application from reading information or following instruction in any of the contents of this book. The publication contains information apply to hands on practice of the *Thai Foot Reflexology* and utilize this book for students at Thai Massage School of Chiang Mai or other places with the objective for relaxation and health and wellbeing and not in any way for therapeutic purposes. The readers who wish to apply these techniques if there is any doubt with health condition should consult a physician prior to engaging them.

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

Thai Massage School of Chiang Mai.

Thai Foot Reflexology for Health : A Practical Manual
(Third Printing).-- พิมพ์ครั้งที่ 3.-- เชียงใหม่ : หนังสือขนาดไทย, 2562
80 หน้า.

1. เท้า--การนวด. I. ชื่อเรื่อง

615.822

ISBN 978-616-8107-01-0

First Edition 2016 by Amarin Printing and Publishing, Ltd., Thailand

Second Printing 2017 by Smart Coating Services Publishing, Ltd. Thailand

Third Printing 2019 by Smart Coating Services Publishing, Ltd. Thailand

Distributor: Thai Massage Book Press

www.Thaimassagebook.com



Thai Massage School of Chiang Mai

Thai Massage School of Thailand

ACKNOWLEDGEMENTS AND DEDICATION

We bow with deepest gratitude to many great teachers in the past and present. To our late honorable monk teacher—Venerable Phrakhrū Uppakarn Phatanakit (1946 - 2013) “Luang Phor Samai” and his chief disciple, our direct teacher—Ajarn Tuan Ruangyoo whom we learned the ancient Thai massage from.

With most appreciation and gratitude to the teachers and the organization of the Thai Massage Revival Project to their hard work and dedication to uphold the genuine Thai massage knowledge to maintain its noble pride and highest quality.

To the Health and Development Foundation for their determination and commitment to preserve the true Thai massage and to bring this ancient art of healing – the gift from the ancient Thais to the people of the world, the foundation has continue to improve and expand the teaching to all interested learners.

To our teachers, with their love and total commitment to share this ancient knowledge to our students who travel far and near to come to seek this knowledge, they perform their duty from their hearts. We salute them.

To our staff – each one of them dedicate their work to support fully to all TMC’s work and to make all learning for our students smooth and successful.

We would like to thank all involved in making the workbook you are holding in your hands. They performed their part wholeheartedly. We salute them.

Finally, we dedicate this book to the students of TMC. They are the reason we continue to improve, to work hard with the goal to fulfill their dreams. They have given up many things in their lives for their voyage to learn in Thailand. They have to work harder than most to achieve their goals. We proudly dedicate this book to them.





Thai Massage School of Chiang Mai
Thai Massage School of Thailand

THAI FOOT REFLEXOLOGY CLASS SCHEDULE

Day 1		Page
09.00	Read Introduction section in the workbook	
	Hands and fingers exercise	
	Lesson 1: Foot Bath – Demonstration	1
	Lesson 2: Foot Wrapping – Demonstration/practice	2
	Lesson 3: Foot Warming Up – Demonstration/practice	4
	Lesson 4: Foot Reflexology Points – Demonstration/practice	19
11.45–13.00	Lunch	
13.00–14.45	Continue Foot Reflexology Points – Demonstration/practice	
14.45–15.00	Break	
15.00–16.00	Continue practice	
 Day 2		
09.00	Hands and fingers exercise	
	Lesson 5: Leg Massage – Demonstration/practice	53
	Lesson 6: Arm – Hand Massage – Demonstration/practice	55
	Lesson 7: Shoulder Massage – Demonstration/practice	60
	Written examination	
11.45–13.00	Lunch	
13.00–14.45	Practice complete sequences hands on techniques	
14.45–15.00	Break	
15.00–16.00	Continue practice	
	End of class – graduation	

Note: Practical examination is the continuation check during practice.



โรงเรียนนวดไทยเชียงใหม่ โรงเรียนนวดไทยประเทศไทย

ตารางเรียนหลักสูตรนวดฝ่าเท้า

วันที่ 1		หน้า
09.00	อ่านบทแนะนำการเรียน ใ้ครูฝึก ออกกำลังกายและยืดเหยียด	
	บทที่ 1 การล้างเท้า – สรีรวิทยา	1
	บทที่ 2 การห่อเท้า – สรีรวิทยาและฝึกปฏิบัติ	2
	บทที่ 3 เทคนิคการนวดฝ่าเท้า – สรีรวิทยาและฝึกปฏิบัติ	4
	บทที่ 4 กจุดเท้า – สรีรวิทยาและฝึกปฏิบัติ	19
11.45–13.00	พักกลางวัน	
13.00–14.45	สรีรวิทยาและฝึกปฏิบัติจุดเท้าต่อ	
14.45–15.00	พัก	
15.00–16.00	ฝึกปฏิบัติต่อ	
วันที่ 2		
09.00	ออกกำลังกายและยืดเหยียด	
	บทที่ 5 นวดขา – สรีรวิทยาและฝึกปฏิบัติ	53
	บทที่ 6 นวดแขนและมือ – สรีรวิทยาและฝึกปฏิบัติ	55
	บทที่ 7 นวดบ่า – สรีรวิทยาและฝึกปฏิบัติ	60
	สอบข้อเขียน	
11.45–13.00	พักกลางวัน	
13.00–14.45	ฝึกปฏิบัติเทคนิคตามลำดับทั้งหมด	
14.45–15.00	พัก	
15.00–16.00	ฝึกปฏิบัติต่อ	
	จบการอบรม รับประกาศนียบัตร	

หมายเหตุ: การสอนภาคปฏิบัติกระทำต่อเนื่องระหว่างการฝึกนวด



Thai Massage School of Chiang Mai

Thai Massage School of Thailand

THAI FOOT REFLEXOLOGY

INTRODUCTION

Student should read the introduction prior to training

Course Objectives

This two day Thai Foot Reflexology course is a hands on technical course. Theory on Foot Reflexology requires a different course set up that is not available at this school. However, we encourage students to obtain information from books that are recommended in this workbook which will provide a complete background, theory of Foot Reflexology, and information on reflexology for therapeutic purposes.

The school offers close supervision to student practice to ensure the ability to perform the techniques in a short period of time. The course will emphasize only systematic techniques to achieve the following objectives.

Objectives

1. The course offers Thai Foot Reflexology for relaxation and maintaining balance for health and wellness but not for therapeutic purposes.
2. Student will be able to perform Foot Warming technique in preparation of Foot Reflexology.
3. Student will be able to perform Foot Reflexology using Thai wooden stick.
4. Student will be able to identify location of each reflex point by number.
5. Student will be able to perform leg, hand, arm and shoulder massage for relaxation purpose.
6. Student will be able to perform complete sequence of hands on technique of Thai Foot Reflexology points and relaxation massage.

Note: Should student has questions that are not part of the hands on practice, the attending teacher will ask student to write the questions on clipboard for later response.

Cautions—Contraindications

1. **Pregnancy:** This issue is still controversial and there are disagreements among experts in the field. However, pregnant women should not be denied Foot Reflexology. If the pregnancy is normal and does not have symptoms of toxic pregnancy e. g. swollen feet, Foot Reflexology should be done with gentle pressure and applying more of the warm up technique to provide comfort and reduce stress. Avoid reflex points 25, 34, 35, 36 and do not perform warming techniques No. 11 and 12. These areas are reflex points represent reproductive organ location. Menstruating women should be treated with the same precautions as pregnant women. **Note:** Points 34 , 35 are covered the accupoint SP6 according to Chinese meridian line contraindication to pregnancy.
2. Special conditions for individuals suffering from diabetes, high blood pressure, heart conditions and chronic diseases; Foot Reflexology should be performed lightly—with 5 repetitions of strokes (rather than 10) with the wooden stick. Person with sensitive skin should be done with thumbs in combination with the stick.
3. Cancer patients should perform same as in caution No. 2 but avoid point 36 and warming technique No. 12.
4. Receiver should wait at least one hour after heavy meal before receiving Foot Reflexology.
5. Reciver should wash feet or clean with alcohol wipe .
6. Giver must wash hands thoroughly before starting and after a session.

Equipment

Wooden Stick: Hand made from fine hard wood. The size is 5 inches long and one half inch in diameter on one end and one quarter of an inch on the other end.

Oil: Foot or body massage oil and essential oil or good quality skin lotion can be used for the purpose of lubricating the skin and providing a soothing sensation.

Body Position

The best position for receiver is to sit in a reclining chair and giver sits on a stool. However, receiver may lie down on a bed or on the floor with legs and feet propped up by thick cushions or pillows and giver sits on the floor with straight back. Receiver's feet should be within comfortable distance from the giver where a massage can be performed with comfort.

**Steps to help make learning Thai Foot Reflexology easy in two days:
Please read this page before starting the session.**

1. Observe teacher's demonstration following the workbook. Concentrate on the technique the teacher performs. Make short notes in the workbook but avoid taking long notes since this will delay the demonstration time and you may miss seeing the next movement. Try to go along with the demonstration speed.
2. During "Warm up" technique, observe movement for each sequence. When practicing, look at your workbook to remind of the technique and sequence.
3. During "Foot Reflexology" techniques, observe how to handle the wooden stick. It will depend on each person. Hold and use it the way you feel most comfortable and effective with. You may adapt how you handle it later on. Even each teacher may not hold it the same way! Most important is using the pinpoint part of the stick to press and the consistency of each stroke.
4. Observe location of each point on the foot and where to start and end the reflex stroke of that point. Look at the foot chart to note the number and location.
5. Do not try to memorize location of each number at this time. Maximize your training time by observing the teacher and look at the chart. During practice, follow the chart and be accurate on the location and reflex stroke technique. The teacher will help by correcting your technique and show student the right way to perform them.
6. The end of two day training, students will be able to perform the technique and can continue the practice on their own. Students should be able to memorize reflex points and techniques after 5-10 practices.
7. The teacher is able to help students with hands on technique but not on the theory. This 2 day training focuses on hands on.



**During free time today, please continue to read about
“Reminder to Giver” and
“Frequent Questions and Answers”**

REMINDER TO GIVER

1. Apply lighter pressure at first for newly received person. This is due to detoxification sensitivity.
2. Conditions of light headache, dizziness, drowsiness, and weakness may occur during or at the end of the session or the day after, this may be due to the body's cleansing process. The receiver can increase the cleansing process by drinking more warm water or herbal tea.
3. Too light pressure is less effective, although, too strong pressure can cause discomfort, soreness and may be irritable to the foot.
4. The frequency of the reflexology depends upon the receiver's condition. Normally, it can be done as often as one would like and the person's condition allows. Sensitive individuals should not receive reflexology more than twice per week. In general, to maintain health-wellness and for prevention, Foot Reflexology once a week should be appropriate.
5. Giver should provide and encourage receiver to drink warm water or herbal tea before, during and after the session to facilitate the detoxification from the reflexology result.
6. As indicated in the course's objectives, this course is for relaxation, maintaining health and wellness purposes. The giver must not play the physician role. Avoid giving diagnosis and/or medical advice. If receiver has illness or condition that requires medical attention, the receiver should be advised to seek professional medical help.



Frequent Questions and Answers

- Q.** Why do we need to drink water during Foot Reflexology?
- A.** Foot Reflexology has an effect on body detoxification. Water helps stimulate circulation and thus helps remove toxins from the body.
- Q.** What type of water?
- A.** Warm water, room temperature water, or herbal tea without caffeine is the best. Avoid cold drinks, carbonate drinks and caffeine.
- Q.** Can a woman during pregnancy or having menstruation receive Foot Reflexology?
- A.** Yes, but with less strength on the pressure points. Avoid stimulation on the reproductive organ points. (See the instruction.)
- Q.** How often can one receive Foot Reflexology?
- A.** Every 2–3 days is fine for relaxation purpose.
- Q.** Do sore spots at the foot indicate illness of organ related shown in the chart?
- A.** It is not necessary so. The soreness may be due to walking condition or wearing inappropriate shoes. Student of this course should not concentrate on therapeutic treatment.
- Q.** Why do we skip some points with cautionary on cancer patients, lymphatic conditions, pregnant or menstruating women?
- A.** These points represent organs that relate to lymph system, reproductive organs that may have effect to their conditions.



LESSON 1: FOOT BATH

บทที่ 1 การล้างเท้า

F 1 Greeting.

กล่าวต้อนรับ



F 2 Foot massage basket and tools.

ตะกร้าอุปกรณ์ที่ใช้ในการพวด



F 3 Foot bath bucket is prepared ahead of time. Use warm water (suggested) about 40°C or 104°F to soak the feet in. Add aromatherapy oil and float fragrant flower and pieces of lime for relaxation effect.

เตรียมน้ำอุ่นสำหรับแช่เท้าผู้รับ อาจ ใส่ดอกไม้มงคล หรือ น้ำมันหอมระเหย



F 4 Natural essential oil is extracted from plants, flowers, roots, wood, bark, or seeds. It has antioxidant effect. Use soft brush and brush gently on the toes area. After finish bring the feet up carefully and wrap with towel and dry them.

ใส่ น้ำมันหอมระเหย แช่เท้าประมาณ 5-10 นาที อาจ ใช้แปรงขัดเบาๆ ขณะแช่เท้า เมื่อเสร็จแล้ว ให้ยกเท้าขึ้นแล้วห่อด้วยผ้า ซับ ให้แห้ง



LESSON 2: FOOT WRAPPING

บทที่ 2 การห่อเท้า

F 5 Place right foot on the towel. The towel close to giver is shorter than the outer side.

ห่อเท้าขวาก่อน ใช้ผ้ารองใต้ส้นเท้า ให้ผ้าด้านในสั้นกว่าผ้าด้านนอก



F 6 Fold the top corner over the dorsal, the edge covers the ankle.

ใช้มุมผ้าด้านบนพับปิดส้นเท้า ให้มุมอยู่ตรงข้อเท้า



F 7 Fold the short end over the dorsal.

F 8 Bring the portion of the large end to meet the short end on the dorsal.

พินมุงปลายด้านยาวลงบนปลายด้านสั้นบนหลังเท้า



F 9 Fold the large end over the foot and part of the lower leg.

พินปลายด้านยาวลงบนเท้าและขาล่าง



F 10 After finishing foot wrapping, fold the top seam outward.

ห่อเสร็จแล้วพินขอบผ้าออกด้านนอก



LESSON 3: WARMING UP TECHNIQUES

บทที่ 3 เทคนิคการวอร์มเท้า

Preparing the feet for warming up

F 11 Start at left foot. Pour small amount of massage oil in the palm.

เริ่มที่เท้าซ้าย เทน้ำมันลงที่ฝ่ามือเล็กน้อย



F 12 Place one hand on top of the foot and the other hand under. Press and pull upward alternately. Repeat 3 times.

วางมือไว้ที่หลังเท้าและฝ่าเท้า กดและลากขึ้นไปหา
นิ้วเท้า แล้วสลับมือ ทำซ้ำ 3 ครั้ง



F 13 Thumbs facing on the heel, the rest of the fingers support on the dorsal.

ท่ามือ ใช้หัวโป้งทั้งสองข้างวางที่ส้นเท้า ใช้หัวโป้งทั้งหมดวางที่หลังเท้า



F 14 Thumbs press from the heel and pull straight toward the toes in upward direction to cover the entire sole. Repeat 3 times.

ใช้หัวโป้งกดและลากจากส้นเท้าขึ้นไปหาหัวเท้า หมดให้ทั่วฝ่าเท้า ทำซ้ำ 3 ครั้ง



Technique 1: Top Spin

เทคนิคที่ 1 ปั่นปลายเท้า

F 15 Hand position: Place palm loosely on both sides of the upper foot.

ท่ามือ ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางประกบที่ด้านข้างส่วนบนของเท้า



F 16 Hold medium - firm to stabilize and apply pressure on both sides.

จับข้างเท้าให้แน่นด้วยฝ่ามือกลางทั้งสองข้าง



F 17 Slide back and forth is 1 time. Repeat 10 times.

ดันเท้าสลับไปมา 1 ครั้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



Technique 2: Ankle Spin

เทคนิคที่ 2 ปั่นข้อเท้า

F 18 Hand position: Place heels of hands below the ankles on each side.

ท่ามือ ใช้ส้นมือประกบใต้ตาตุ่มทั้งสองข้าง



F 19 Hold the ankle with medium - firm pressure on both sides.

บีบข้อเท้าให้แน่นด้วยฝ่ามือหักปลายกลางทั้งสองข้าง



F 20 Spin back and forth is 1 time.
Repeat 10 times.

ดัดเท้าสลับไปมาพับ 1 ครั้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



Technique 3: Ankle Rotation

เทคนิคที่ 3 หมุนข้อเท้า

F 21 Hand position: Lower hand holds the heel firmly while the other hand holds the fore foot from outside.

ท่ามือ ใช้มือล่างจับส้นเท้าให้แน่น และใช้มืออีกข้างจับเท้าข้างนอก



F 22 Upper hand rotates the foot inward (counter clockwise). Repeat 5 times.

มือบนหมุนเท้าเข้า (ทวนเข็มนาฬิกา) 5 รอบ



F 23 Then outward (clockwise). Repeat 5 times.

และหมุนเท้าออก (ตามเข็มนาฬิกา) 5 รอบ



Technique 4: Side Twist

เทคนิคที่ 4 ถูข้างเท้า

F 24 Hand position: Medial edge of the foot arch is in giver's both hands in between the arch of thumbs and index. Prepare to twist on just the surface of medial side.

ท่ามือ ใช้ฝ่ามือกำที่ด้านข้างของเท้าด้านในทั้ง
สองมือเตรียมบิด-ถูผิวสันเท้าด้านใน



F 25 Both hands alternate pressing while moving hands start from above the ankle location up and down.

Repeat 5 times.

เริ่มจากเหนือตาตุ่ม กดและเลื่อนขึ้น-ลง สลับกัน
ทำซ้ำ 5 ครั้ง



F 26 Repeat on lateral side the same technique. Repeat 5 times.

หมวดที่เท้าด้านนอกวิธีทำเหมือนกัน ทำซ้ำ 5 ครั้ง



Technique 5: Foot Twist

เทคนิคที่ 5 บิดเท้า

F 27 Hand position: Lower hand holds under the heel firmly. Upper hand grasps medial side of the foot from outside.

ท่ามือ ใช้มือข้างในจับใต้ส้นเท้าให้แน่น ใช้มืออีกข้างถืองันที่ฝ่าเท้าด้านใน ให้ฝ่ามือวางที่หลังเท้า



F 28 Upper hand fingers press and twist outward firmly, start from above the ankle, move hand to cover the entire medial side of the foot to below the big toe then reverse. Repeat 5 times.

มือบน ใช้นิ้วกดและบิดเท้าให้แน่นจากเหนือตาตุ่มขึ้นไปถึงใต้ฝ่าเท้า แล้วย้อนกลับทำซ้ำ 5 ครั้ง



F 29 Change hands to massage on the lateral side the same technique. Repeat 5 times.

เปลี่ยนมือมาพาดที่เท้าด้านนอกวิธีทำเหมือนกัน ทำซ้ำ 5 ครั้ง



Note: Do not apply too much oil. It will cause the hands too slippery and unable to twist effectively.

อย่าใส่น้ำมันมากเกินไป จะทำให้มือลื่น และไม่สามารถบิดเท้าได้ดี

Technique 6: 3 Steps Plantar Press

เทคนิคที่ 6 มะเหงกครูดฝ่าเท้า 3 ขั้นตอน

F30 Step 1: Knuckles facing down while the other hand holds the toes. Press and pull downward to cover the entire sole from below the ball part of the foot to above the heel of the foot.

Repeat 5 times.

ตอนที่ 1 คว่ำมะเหงกลง โยคะมืออีกมือจับที่นิ้วเท้า กดและลากลงให้ทั่วฝ่าเท้า จากใต้เนินฝ่าเท้าถึงเหนือส้นเท้า ทำซ้ำ 5 ครั้ง



F 31 Step 2: Reverse knuckles face up. Press and pull upward to cover the entire sole from above the heel of the foot to below ball part of the foot.

Repeat 5 times.

ตอนที่ 2 หายมะเหงกขึ้น กดและลากขึ้นให้ทั่วฝ่าเท้า จากเหนือส้นเท้าถึงใต้เนินเท้า ทำซ้ำ 5 ครั้ง



F 32 Step 3: Thumb of massage hand press and hold on edge of the medial ball part while make knuckles press over the ball part. The other hand holds all toes.

ตอนที่ 3 วางนิ้วหัวแม่มือที่ด้านข้างเนินนิ้วหัวแม่เท้า ใช้มะเหงกกดเนินเท้าจากนิ้วก้อย มืออีกข้างจับที่นิ้วเท้า



F 33 Press and turn the knuckles across the ball part from the little toe to the thumb direction (lateral to medial). Repeat 5 times.

กดและลากขวางบนฝ่าเท้าไปทางใต้หัวแม่เท้า ทำซ้ำ 5 ครั้ง



Technique 7: Sole Massage

เทคนิคที่ 7 นวดฝ่าเท้า

F 34 Plantar Press: Thumbs facing on the heel, the rest of the fingers support on the dorsal, press starting at the middle of the heel.

กดฝ่าเท้า ใช้หัวโป่งทั้งสองข้างวางที่ส้นเท้า และหัวโป่งทั้งหมดวางที่หลังเท้า



F 35 Thumbs press and pull straight toward the toes in upward direction to cover the entire sole. Repeat 5 times.

ใช้หัวโป่งกดและลากจากส้นเท้าขึ้นไปหาหัวเท้า นวดให้ทั่วฝ่าเท้า ทำซ้ำ 5 ครั้ง



Technique 8: Sole Press

เทคนิคที่ 8 กดฝ่าเท้า

F 36 Position the thumbs, one above the other on the heel, the rest of the fingers support on the dorsal, using thumb press alternately from the heel. Press to top of the ball part of the foot and reverse.

ใช้หัวโป้งทั้งสองข้างวางเกยกันบนส้นเท้า กดสลับหัวโป้งไปจนถึงบนเนินเท้าแล้วย้อนกลับ



F 37 Facing thumbs on the heel, far apart left and right just comfortable to press. Start from pressing on the heel and move up together. Press to top of the ball part of the foot and reverse.

วางหัวโป้งที่ข้างซ้ายและข้างขวาของเท้า กดพร้อมกันขึ้นไปถึงเนินเท้าแล้วย้อนกลับ



Repeat the same process on F 36–37, 5 rounds.

ทำซ้ำตามภาพ 36–37, 5 รอบ

Technique 9: Dorsal Press

เทคนิคที่ 9 มะเหงกดหลังเท้า

F 38 Hand position: Push the dorsal down slightly with the inside hand. Make loosely fist with outside hand to knuckles and press on the dorsal.

ท่ามือ ใช้มือด้านในกดเท้าลงเล็กน้อย มือนอกกำมือเป็นมะเหงเพื่อกด เริ่มจากเหนือข้อเท้า



F 39 Press and pull gently upward to the base of the toes to cover the entire dorsal. Repeat 5 times.

กดเบาๆ แล้วลากขึ้นไปทั่วฝ่าเท้า กดให้ทั่วหลังเท้า ทำซ้ำ 5 ครั้ง



Technique 10: Dorsal Grooves Press

เทคนิคที่ 10 กดร่องหลังเท้า

F 40 Fingers from each hand press on the grooves between large and 2nd toe, and little and 4th toe. Hold 10 seconds. Release gently.

ใช้หัวจาก 2 นิ้ว กดร่องหัวแม่เท้าและร่องนิ้วก้อยและค้างไว้ 10 วินาที แล้วปล่อยช้าๆ



Technique 11: Ankle Massage

เทคนิคที่ 11 พวดตาตุ่ม

F 41 Step 1: Use one hand press the foot down on medial side. Thumb slide under the ankle to the heel direction, then reverse. Repeat 5 times.

มือด้านในจับเท้าลงเพื่อพวดเท้าด้านใน
ใช้หัวแม่มือกดตรงที่ใต้ตาตุ่มลงไปถึงส้นเท้าแล้ว
ย้อนกลับ ลง-ขึ้น นับ 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 ครั้ง



F 43 Press the foot on the lateral side. Thumb slides under the ankle, down to up position. Repeat 5 times.

เปลี่ยนมือมาพวดเท้าด้านนอก ใช้หัวแม่มือ
กดตรงที่ใต้ตาตุ่มลงไปถึงส้นเท้าแล้วย้อนกลับ
ทำซ้ำ 5 ครั้ง



F 42 Step 2: Remain the same position. Thumb circles around the ankle. Repeat 5 times.

อยู่เ็นท่าเดิม พวดต่อโดยใช้หัวแม่มือกดวนพรวด
ตาตุ่ม 5 ครั้ง



F 44 Remain the same position. Thumb circles around the ankle. Repeat 5 times.

อยู่เ็นท่าเดิม พวดต่อโดยใช้หัวแม่มือกดวนพรวด
ตาตุ่ม 5 ครั้ง



Caution: Do not perform this technique on a pregnant or menstruating woman.

ข้อควรระวัง ไม่พวดเทคนิคนี้ กับหญิงมีครรภ์หรือหญิง
มีประจำเดือน