Thai Massage Enhancement: Level II

นวดไทยยกระดับ ระดับ 2

by

Thai Massage School of Chiang Mai

Thai Massage School of Thailand

โรงเรียนนวดไทยเชียงใหม่

โรงเรียนนวดไทยประเทศไทย

Thai Massage Book Press

Chiang Mai, Thailand

Copyright © 2016 by Thai Massage Book Press

Author: Thai Massage School of Chiang Mai • www.TMCschool.com

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 Massage Enhancement: Level II* may be reproduced, stored, transmitted or displayed in any form without prior written permission of the Thai Massage School of Chiang Mai. 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 involved 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 applied to hands on practice of the Thai massage to be used by students at Thai Massage School of Chiang Mai or other places with the objective for relaxation, health and wellbeing and not in any way for therapeutic purposes. If there is any doubt with health condition, the readers who wish to apply these techniques should consult a physician prior to engaging them.

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data
Thai Massage Enhancement: Level II — Chiang Mai : Thai Massage Book Press, 2016.
140 p.

1. Massage. I.Title

615.822
ISBN 978-616-91324-3-1

First Edition 2016. Printed in Chiang Mai, Thailand by Smart Coating and Services Company.
To be used in classes at Thai Massage School of Chiang Mai and TMC School affiliations.

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 Phrakhru Uppakarn Phatanakit (1946 - 2013) "Luang Phor Samai" and his chief disciple, our direct teacher — Arjan Tuan Ruangyoo from whom we learned the ancient Thai massage.

With most appreciation and gratitude to the teachers and the organizations of the Thai Massage Revival Project for all their hard work and dedication to uphold the genuine Thai massage knowledge, as well as maintaining 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 continued 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 duties from their hearts. We salute them.

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

We thank Dr. Sudhee Sudasna, M.D. for his kindness in giving us the techniques he applied to his patients to relieve neck, back and knee conditions to use with TMC students in this workbook. These exercises will serve to maintain and improve wellness to our students and those they share the knowledge with.

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 to come to Thailand to learn. 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 MASSAGE ENHANCEMENT: LEVEL II

Course Objectives

1. Students will be able to gain confidence and strengthen the techniques learned from the Foundation of Thai Massage (Level I) 160 positions.
2. Students will learn additional 17 positions in connection with more stretching techniques and pressure application for each of the variation techniques.
3. Students will learn basic massage planning and how to apply both Level I and II into massage sessions.
4. Students will be able to perform massage within time limit for a massage session: 1 hour / 1 ½ hours / 2 hours.
5. Students will learn about Sen Sib and how to trace them.

นวดไทยยกระดับ ระดับ 2

วัตถุประสงค์การเรียน

1. เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจและมีความชำนาญเพิ่มขึ้น ในการนวดตามที่เรียนจากระดับ 1 ทั้งหมด 160 ท่า.
2. เพื่อเรียนรู้ท่านวดเพิ่มเติม 17 ท่าและปรับน้ำหนักหนัก – เบาได้
3. เพื่อให้สามารถวางแผนการนวดและผสมท่านวดระหว่างระดับ 1 และระดับ 2 ในเวลาที่กำหนดได้
4. เพื่อให้สามารถนวดตามเวลาที่กำหนดได้คือ 1 ชั่วโมง 1 $^{1}/_{2}$ ชั่วโมงและ 2 ชั่วโมง
5. เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับแนวของเส้นสิบ

Thai Massage School of Chiang Mai
Thai Massage School of Thailand

Contents

	page
Lesson 1: Foot Cleaning Process	1
Lesson 2: Skull Massage	2
Lesson 3: Neck Massage	3
Lesson 4: Hip Massage	4
Lesson 5: Leg Stretching	5
Lesson 6: Arm Stretching	6
Lesson 7: Shoulder Blade Stretching	7
Lesson 8: Lower Lumbar Stretching	9
Lesson 9: Hamstring Massage Face Down	12
Lesson 10: Sitting Stool Back Stretching	15
Lesson 11: Arm Warm Up	16
Lesson 12: Abdominal Wave	19
Lesson 13: Leg Warming	24
Lesson 14: Knee Massage	26
Lesson 15: Upper Leg Press	30
Lesson 16: Body Twist	31
Lesson 17: Hamstring Massage	33
Lesson 18: Hamstring Press	36
Sequence Summary of Level I and Level II	37
Guidelines to good massage	75
Relationships of Sen Sib to diseases and bodily conditions	76
Yogi Exercise	86
Exercise for neck, back and knees	117

Thai Massage School of Chiang Mai
Thai Massage School of Thailand

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 วิธีทำความสะอาดเท้าของผู้รับ	1
บทที่ 2 นวดศีรษะ	2
บทที่ 3 นวดต้นคอ	3
บทที่ 4 นวดกล้ามเนื้อสะโพก	4
บทที่ 5 ยืดขา	5
บทที่ 6 ยืดแขน	6
บทที่ 7 ยืดสะบัก	7
บทที่ 8 ยืดบั้นเอว	9
บทที่ 9 เหยียบต้นขาใน	12
บทที่ 10 ดัดหลังพั่งบนฝ่าเท้า	15
บทที่ 11 วอร์มแขน	16
บทที่ 12 โกยท้อง	19
บทที่ 13 การนวดวอร์มขา	24
บทที่ 14 นวดหัวเข่า	26
บทที่ 15 กดต้นขา	30
บทที่ 16 บิดลำตัว	31
บทที่ 17 ยืดต้นขาใน	33
บทที่ 18 ย่ำต้นขา	36
ภาพผสมระดับ 1 และ 2	37
ฤาษีดัดตน	86
บริหารสำหรับ คอ,หลังและขา	117

SUN SALUTATION

(Suriyanamasakarn)

สุริยะนมัสการ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

LESSON 3: NECK MASSAGE

บทที่ 3 นวดต้นคอ

Benefit: Release neck tension.
ประโยชน์ ช่วยคลายอาการเกร็งของต้นคอ

F 6 Sit half–kneeling, interlace all fingers.
ผู้นวดนั่งชันเข่าอยู่ด้านหลังของผู้รับและประสานมือ

F 7 Lower palms press on receiver's neck muscle and squeeze. Massage downward a few times as needed.
ใช้สันมือกดที่บริเวณกล้ามเนื้อคอของผู้รับแล้วบีบนวดลง 2–3 ครั้งหรือตามต้องการ

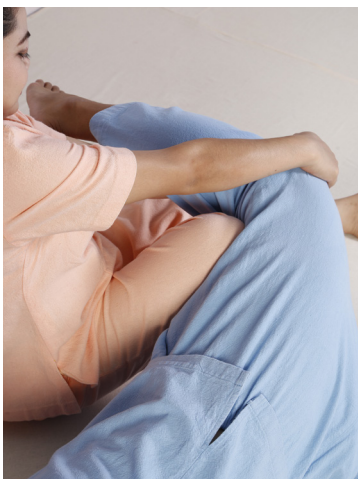
LESSON 5: LEG STRETCH

บทที่ 5 ยืดขา

Benefit: Release tension at hamstring muscle and stretch upper leg muscle.
ประโยชน์ ช่วยคลายกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา

F 11 Sit one knee up one leg stretch lift receiver's folded leg, both hands hold receiver's knee.
ผู้นวดนั่งชันเข่าหนึ่งข้าง เหยียดขาหนึ่งข้าง ใช้มือทั้งสองข้างจับเข่าของผู้รับ

F 12 Pull receiver's knee toward giver, while lower knee presses on hamstring. Start from above the knee crease toward below the hip crease and reverse (up–down).
ใช้เข่าล่างกดบนต้นขาด้านใน ดึงเข่าผู้รับมาข้างหลัง พร้อมกับดันเข่าผู้นวดกดต้นขาด้านใน เริ่มจากเหนือพับเข่าขึ้นไปถึงใต้พับก้น แล้วย้อนกลับ (ขึ้น–ลง)



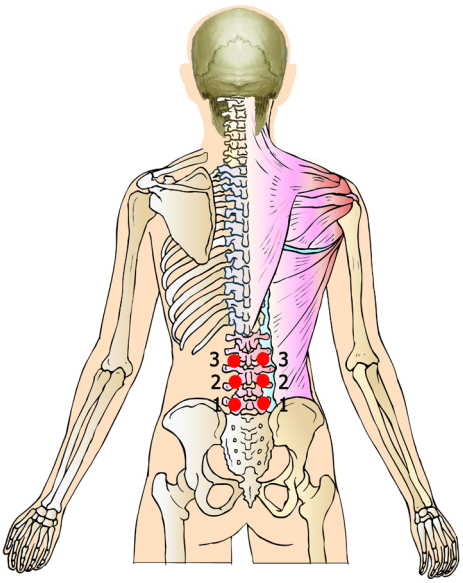
F 13 Variation Technique: If the receiver is much larger, sit half kneeling. Rest the receiver's leg above the knee. Use lower palm press instead.
ท่าทางเลือก ถ้าผู้รับตัวใหญ่กว่ามาก นั่งชันเข่า วางขาผู้รับเหนือหัวเข่า ใช้สันมือกดแทน

LESSON 8: LOWER LUMBAR STRETCH

บทที่ 8 ยืดบั้นเอว

Benefit: Relieve lower back pain in non - related nerve condition.

ประโยชน์ ช่วยคลายอาการปวดกระเบนเหน็บที่ไม่เกี่ยวข้องกับเส้นประสาท



F 21 Diagram of 3 points at the lumbar.

แสดงภาพจุด 3 จุดบริเวณเอว

F 22 Giver sits up or sits half - kneeling. Lower hand holds under the knee of the receiver. Upper hand on the receiver's lumbar, opposite side of the giver.

ท่าเตรียม ผู้นวดนั่งยืนเข่าหรือนั่งชันเข่าหนึ่งข้าง มือล่างประคองใต้เข่าของผู้รับด้านไกลตัวผู้นวด มือข้างบนวางบนเอวฝั่งไกลตัวของผู้นวด

LESSON 10: SITTING STOOL BACK STRETCH

บทที่ 10 นั่งบนฝ่าเท้าดัดหลัง

Benefit: To stretch arm, chest, abdomen and thigh.

ประโยชน์ เพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขน หน้าอก ท้อง และหน้าขา

F 37 Sit on receiver's feet and interlace receiver's arms.

ผู้นวดนั่งบนฝ่าเท้าผู้รับแล้วประสานมือกับผู้รับ

Sit on a flat pillow for politeness.

นั่งบนหมอนเพื่อความสุภาพ

F 38 Pull gently when receiver exhales. Hold 5 seconds. Return slowly.

ดึงขึ้นช้าๆ ขณะที่ผู้รับหายใจออก ค้างไว้ 5 วินาที และวางลงอย่างนุ่มนวล

LESSON 17: HAMSTRING MASSAGE

บทที่ 17 ยืดต้นขาใน

Benefit: Relieve hamstring tension and lower back pain with no nerve - related conditions.
ประโยชน์ ช่วยอาการขาตึงปวดกระเบนเหน็บ ซึ่งไม่เกี่ยวกับเส้นประสาท

F 76 Sit down. Hold the foot with both hands and lift receiver's leg 90 degrees. Position giver's outside foot below knee crease.
นั่งลงและยกขาของผู้รับขึ้น 90 องศา ใช้มือจับข้อเท้าของผู้รับ วางเท้าด้านนอกไว้ใต้พับเข่า

F 77 Start from **Point 1** under knee crease, press while pulling receiver's leg gently and lean backward. (Don't pull too hard. It's hurt!)
เริ่มจาก**จุดที่** 1 ใต้ข้อพับเข่า ผู้นวดเอนตัวไปด้านหลังในขณะที่กดแล้วดึงข้อเท้าเล็กน้อย (อย่าดึงแรง ผู้รับเจ็บ)

F 78 Move the foot downward to **Point 2** at the middle of the thigh, press while pull gently and lean back.
ขยับเท้าลงไป**จุดที่** 2 ตรงกลางต้นขาใน กดและดึงเบาๆ ในขณะที่เอนหลัง

Thai Massage School of Chiang Mai
Thai Massage School of Thailand

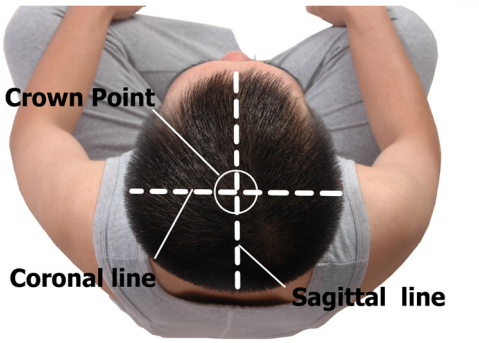
Sequence Summary of Level I and Level II

Note: Pictures in brackets are Level II.

ภาพผสมระดับ 1 และ 2
ภาพในกรอบเป็นระดับ 2

LESSON 2: HEAD MASSAGE

24. Diagram of head – crossing lines



25. Sagittal line

26. Stand behind the recipient

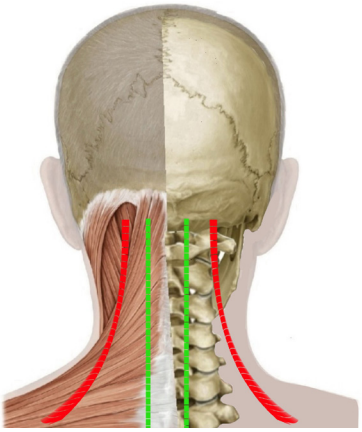
27. Press toward the end of hairline above forehead

28. Coronal line

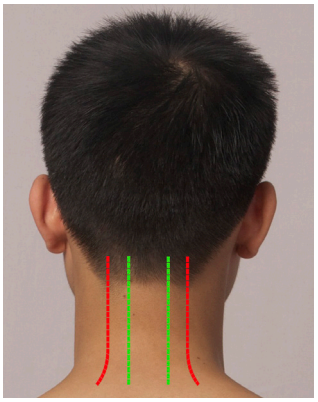
29. Stop above the ears

LESSON 3: NECK MASSAGE

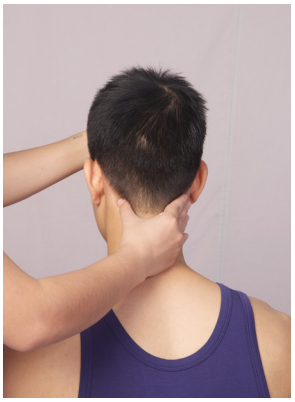
38. Diagram of Neck lines



39. Neck lines on the Actual body

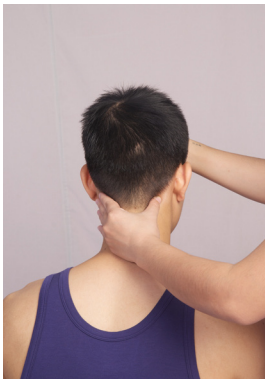


40. Left side outside line 3 times



41. Left side inside line 3 times

42. Right side outside line 3 times

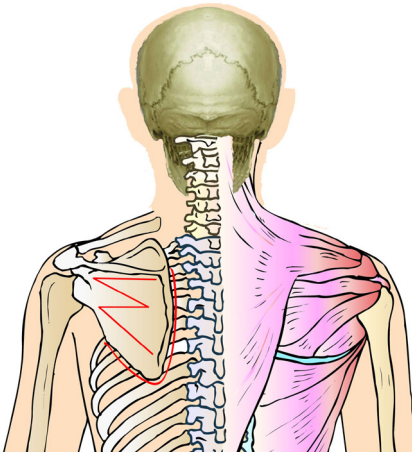


43. Right side inside line 3 times

44. NECK MASSAGE interlace fingers to press on the neck muscle

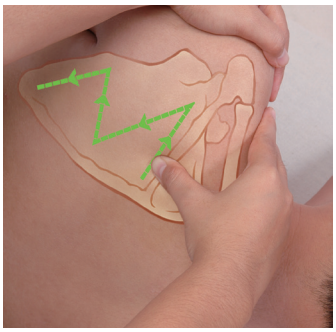
LESSON 6: SIDE LYING BACK MASSAGE

68. Diagram of the shoulder blade

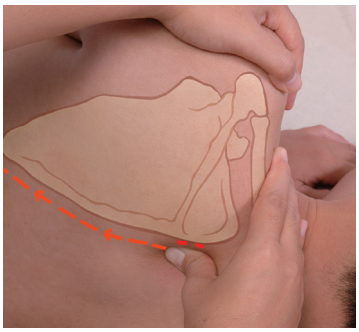


69. Sit down facing recipient's back

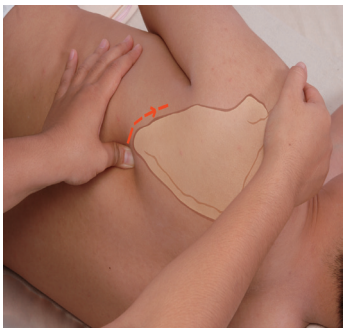
70. Line 1 "Letter M"



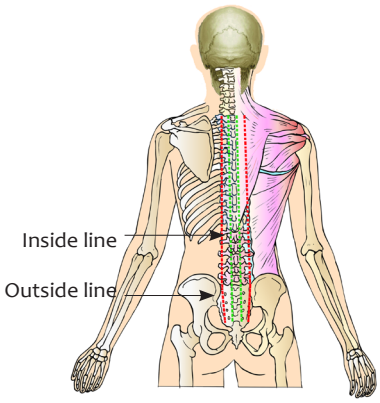
71. Line 2 "Scapula border"



72.Change hand at the lower corner



73. Diagram of the back massage



74. Outside line

75. Change cross thumbs at lumbar area

76. Inside line

77. Change cross thumbs at lumbar area

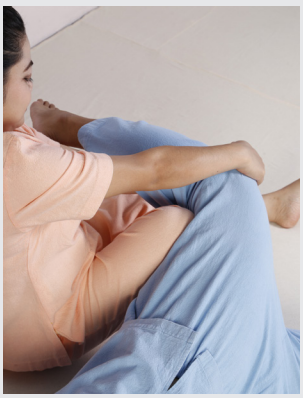
78. Hip energy point: “M” pattern

79. Hip massage

80. Hip massage variation

81. Thigh stretch

82. Leg stretch



83. Lower knee press on hamstring

84. Arm stretch

85. Upper trunk stretch

THAI MASSAGE ENHANCEMENT LEVEL II
Guidelines to good massage

1. **Feeling of "wholeness"**
    - Receiver's need is fully attuned.
    - Receiver feels safe, soothing and calming.
    - The relationship between receiver and giver is alive and present.
    - Respect receiver's physical, emotional and gender awareness.
2. **Breathing**
    - Giver's pressure applying harmonizes with receiver's exhalation.
    - Synchronize giver's breathing with the receiver's.
    - The end result is an appropriate speed and rhythm.
3. **Sitting position**
    - Comfortable, not awkward.
    - Able to adjust movement to match the different levels of pressure required.
4. **Hand position**
    - Accurate and efficient, i.e. parts of the hands, arm and elbow performed appropriately to receiver's need.
    - Firm, but gentle and smooth movement.
    - Not tense.
5. **Sequence and transition**
    - Pay attention to pressure points and sequence, and perform accurately.
    - Smooth transition of position.
6. **Body movement**
    - Able to perform appropriate rocking motion so that giver's body weight becomes a natural pressure.
7. **Massage planning and time control**
    - Appropriate speed and timing suit the receiver's need.
    - Able to improve receiver's tense condition (an ideal situation after a massage).

Note: To Level II students

The following information is from chapter 2 of *Ancient Thai Massage Healing with Prana*: Fourth Edition—text book for Level I at TMC. Please read it on your own time for your understanding on symptoms related to Sen Sib. This is the knowledge on this subject. Later on during this week the teacher will show you how to trace Sen Sib, but will not discuss about this topic. Should you wish further information about it, we suggest that you review chapters 1 and 2 and the entire text book above, the answer may be in some of those pages.

RELATIONSHIPS OF SEN SIB TO DISEASES AND BODILY CONDITIONS

According to the sixty mural tablets at Wat Pho, the first eighteen tablets described the Sen Sib with pathways and therapeutic points to treat certain diseases and symptoms. These eighteen tablets prescribed Sen Sib and the Wind (*Lom*) that causes the ailments and the treatment points. Some Sen Sib have the same points to treat the same symptoms. Some treat the similar symptoms or have similar names. The Foundation of Health and Development gathered the treatment points for symptoms on each Sen Sib and collated related symptoms to Sen Sib for easier access to study and beneficial to the practice of the Thai traditional medicine massage practitioners.

The ancient Thais relied on elements of life *(Earth, Water, Fire, and Wind)* and life energy *Prana* with a belief that obstruction in Sen Sib pathway was the cause of most ailments. For symptoms caused by or related to Sen Sib, several conditions involved time of day, type of food intake and wrong habits. When all or some of these causes occurred, the person developed blockage in one or more of Sen Sib.

The symptoms would coincide with the Sen Sib that obstructed. The symptoms indicated here were from the documentation inscribed on the mural tablets mentioned above.

SEN SIB; WINDS; SYMPTOMS RELATED TO SEN SIB

No:	Names from all 3 sources	Names of Wind and (accompanying Wind)	Symptoms Related to Sen Sib Effect from one or more Lom
1	Ida	1. Lom Janthagala (Lom Pagang) (Lom Sannibat) 2.Lom Phahi (Lom Phahitawad) 3.Lom Sattawat	- Severe headache, dizziness, night blindness, eye ache, fever, seizure-twitched mouth, nerve-sensation on face, spinal pain: due to burning fire inside the body mixed with bile – often happen in evening, may die if last 7 days. - Lethargic, unconscious similar to Keelback snake bite. - Hands-feet trembler: due to excessive sweet food intake or eating 4-5 times/day.
2	Pingala	1.Lom Suriyagala (Lom Sunthagala) (Lom Pagang) (Lom Sannibat) 2. Lom Phahi 3.Lom Rattanawad	- Red flush face, severe headache from morning to noon, eye ache, teary, seizure-twitched mouth, stuffy nose, runny nose, sneeze – often happen on Thursday. - Unconscious similar to Blue Krait snake bite. - Ache and tired over the body, burning in stomach, urged to eat raw food: due to eating same type of food.
3	Summana Sushumna	1.Lom Chiwhasadom 2.Lom Darntakhun (Lom Maha Assadom) 3.Lom Thagron 4.Lom Batjit	- Frozen tongue and jaw, lethargic, slurred speech, unable to speak. - Chest tighten, chest pain – often happen Sunday. - Restlessness. - Confused, slurred speech, forgetful, violent, shivering, chest tighten, vomit without content, difficulty eating, want to vomit when smell food.
4	Ganlataree Gandhari	1.Lom Ganlataree 2.Lom Niyom Hassarangsri 3.Lom Hadsarangsri (Lom Sannibat)	- Entire body's numbness, shivering cold: due to eat wrong type of food such as Thai noodle, sticky rice, nuts – often happen on Sunday, Monday. - First occurrence may become unconscious.
5	Hadsarangsri Sahadsarangsri Hadsaluedee	Lom Akniwattakhun (Lom Jakkuniwat)	Eye socket pain, dizziness, unable to open eyelids: due to eat too much sweet-fattening diet- often happen on Friday.

Thai Massage School of Chiang Mai
Thai Massage School of Thailand

"Lue Sri Dad Ton"

Yogi Exercise

ฤๅษีดัดตน

Parts of learning in class
of Level 1, Level 2, and Level 3.

YOGI EXERCISE "LUE SRI DAD TON"

กายบริหารฤๅษีดัดตน

Position 1	Upper body and ankle exercise	ท่าที่ 1 บริหารลำตัวและข้อเท้า
Position 2	Upper body and arm exercise	ท่าที่ 2 บริหารลำตัวและแขน
Position 3	Chest and leg exercise	ท่าที่ 3 บริหารหน้าอกและขา
Position 4	Body Twisting exercise	ท่าที่ 4 ออกกำลังกายบิดลำตัว
Position 5	Spinal exercise	ท่าที่ 5 ออกกำลังกระดูกสันหลัง
Position 6	Lower back exercise	ท่าที่ 6 บริหารกระเบนเหน็บ
Position 7	Sun Salutation (Suriyanamasakarn)	ท่าที่ 7 ท่าสุริยะนมัสการ
Position 8	Shoulder blade exercise	ท่าที่ 8 แก้สะบักจม
Position 9	Whole body exercise	ท่าที่ 9 ออกกำลังกายทั้งตัว
Position 10	Hip's Joint exercise	ท่าที่ 10 แก้ลมตะโพก
Position 11	Exercise for hip pain	ท่าที่ 11 แก้ต้นตะโพก
Position 12	Lower back and lumbar pain exercise	ท่าที่ 12 แก้ลมปัศฆาฏในเอว
Position 13	Shoulder and neck exercise	ท่าที่ 13 แก้คอ, ไหล่
Position 14	Exercise for chest pain	ท่าที่ 14 แก้เสียดหน้าอก
Position 15	Exercise for tight chest	ท่าที่ 15 แก้แน่นหน้าอก
Position 16	Body stretching exercise	ท่าที่ 16 ออกกำลังยืดลำตัว
Position 17	Hands and feet exercise	ท่าที่ 17 ออกกำลังมือและเท้า

THAI YOGI EXERCISE

Benefits

1. Inhaling generates life force to the entire body.
2. Tensing the body parts energizes the muscles.
3. Holding breathing while tensing the body parts generates oxygen to the cells.
4. Exhaling releases toxin from the muscles.
5. Relaxing brings about relaxation and peace to the mind.
6. Each exercise position benefits certain part of the body for health and healing.

Effective steps

1. Prepare starting position.
2. Tense the body parts involved while inhaling.
3. Continue tensing while holding your breath.
4. Relax while exhaling.
5. Pause for a moment before the next position and enjoy peaceful moment.
6. Breathing should be correct. Inhalation should be deep and slow, fill up the whole lungs.
7. Holding the breath should be within comfort, not to the point of discomfort.
8. Exhalation should remove all air out of the lungs, with abdominal flatten.
9. Number of rounds to practice depends on the need, part of the body, and time available.

Caution

1. Do not practice right after meal.
2. Do not practice beyond your body's ability to perform. Observe your flexibility and limitation.
3. If you have health conditions, consult your physician prior to practice.

POSITION 7: SUN SALUTATION (Suriyanamasakarn)

ท่าที่ 7 ท่าสุริยะนมัสการ

Benefit: For overall wellness of the body. Balancing the body and mind.

ประโยชน์ มีผลต่อร่างกาย โดยรวม ในการสร้างความสมดุล ให้แก่กายและจิต

F 23 Prepared position: Stand up, bring the feet and legs together, hands in prayer position, inhale deeply and exhale.

ท่าเตรียม ยืนเท้าชิดกัน พนมมือระดับอกพร้อมกับ หายใจเข้าลึกๆแล้วหายใจออก

F 24 Inhale, extend arms above the head, arch backward as far as possible palms facing upward.

หายใจเข้าขณะเหยียดแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ แล้วเอนตัว ไปข้างหลัง ให้มากที่สุด

F 25 Exhale, open both arms wide and bend forward at the waist, bend and place hands next to the feet. Hands should touch the floor if you can, if not, the front of the ankles.
หายใจออกขณะก้มตัวลง ให้มือแตะพื้นข้างเท้าทั้งสอง แล้วก้มศีรษะเข้าหาอก ถ้าก้มไม่ถึง ให้แตะข้อเท้า

F 26 Inhale and place hands next to the feet and pull left leg back by resting the knee on the floor, look up to the ceiling.
หายใจเข้า แล้วเหยียดขาซ้ายไปด้านหลัง ให้เข่าแตะพื้น เงยหน้าขึ้นมองเพดาน

Exercises for neck, back and knees.
Do not perform these exercises if it is nerve - related.

ท่าบริหารสำหรับคอ หลังและเข่า ห้ามทำถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเส้นประสาท

Technique 1: Relieve neck's discomfort and strengthen neck muscle.

เทคนิค 1. บรรเทาอาการเกร็งและเสริมความแข็งแรง ให้กล้ามเนื้อคอ

F 1 Push left hand against left side of the head and make resistant. Hold 5 seconds. Repeat 5-10 times.

ดันมือซ้ายต้านแรงดันจากศีรษะด้านซ้าย ดันค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 5–10 ครั้ง

F 2 Push right hand against right side of head, make resistant. Hold 5 seconds. Repeat 5-10 times.

ดันมือขวาต้านแรงดันจากศีรษะด้านขวา ดันค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 5–10 ครั้ง

F 3 Fold both arms with hand over forehead and push against the head and make resistant. Hold 5 seconds. Repeat 5-10 times.

มือทั้งสองข้างปิดหน้าผาก ออกแรงดันต้านกับศีรษะ ค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 5–10 ครั้ง

F 4 Interlace fingers and push against the lower back of the head and make resistant. Hold 5 seconds. Repeat 5-10 times.

ประสานนิ้วมือวางฝ่ามือไว้ที่ท้ายทอย ดันต้านกับศีรษะ ค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 5–10 ครั้ง.