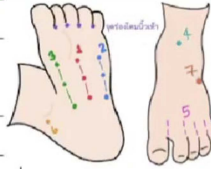


แนว และจุดนวด

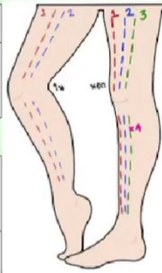
1. แนวจุดฝ่าเท้า และ ข้อเท้า

1.แนวฝ่าเท้า 1 - กลางฝ่าเท้า	4.จุดกลางข้อเท้าด้านหน้า - อยู่ตรงหน้าเท้า แนวตรงกับตาตุ่ม
2. แนวฝ่าเท้า 2 - ขอบฝ่าเท้า	5.แนวร่องหลังเท้า - แนวกลางระหว่างนิ้วเท้า บริเวณหน้าเท้าด้านนอก
3.แนวฝ่าเท้า 3 - ขอบฝ่าเท้าด้านใน	6.จุดข้างตาตุ่มนอก - อยู่ข้างตาตุ่มด้านนอก
7.จุดขอบฝ่าเท้าด้านนอก - อยู่ขอบฝ่าเท้าข้างปุ่มกระดูกฝ่าเท้า	



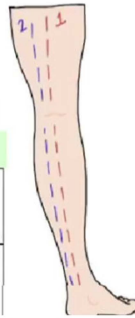
2. แนวขาภายใน

1.แนวขาภายใน 1	เริ่มเหนือข้อเท้า ขีดกระดูกหน้าแข้งใน ไปถึงหัวเข่า เหนือหัวเข่าด้านใน ถึงขาหนีบ
2.แนวขาภายใน 2	เริ่มเหนือข้อเท้า ห่างกระดูกหน้าแข้งใน 1 นิ้วมือ ขึ้นถึงหัวเข่า / จากเหนือหัวเข่าด้านใน ขึ้นตามต้นขา ถึงใต้ขาหนีบ



3. แนวขาด้านนอก

1.แนวขาด้านนอก 1	เริ่มเหนือข้อเท้า ขีดกระดูกหน้าแข้งนอก ถึงใต้หัวเข่า / เหนือหัวเข่า ขึ้นตามต้นขา ถึง ข้อพับสะโพก
2.แนวขาด้านนอก 2	เริ่มเหนือข้อเท้า ห่างกระดูกหน้าแข้งนอก 1 นิ้วมือ ถึงใต้หัวเข่า / เหนือหัวเข่า ขึ้นตามต้นขา ถึงข้อพับสะโพก
3.แนวขาด้านนอก 3	เริ่มเหนือข้อเท้า ห่างกระดูกหน้าแข้งนอก 2 นิ้วมือ ถึงใต้หัวเข่า / เหนือหัวเข่า ขึ้นตาม ต้นขา ถึงข้อพับสะโพก
4.จุดใต้สะบ้า 4 นิ้วมือ	ข้างกระดูกหน้าแข้งใต้สะบ้า 4 นิ้วมือ

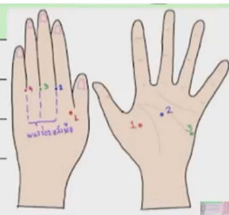


4. แนวขาด้านหลัง

1.แนวขาด้านหลัง 1 (แนวกึ่งกลางขาด้านหลัง)	เริ่มเอ็นร้อยหวาย ขึ้นตามแนวกึ่งกลางน่อง ถึงใต้พับเข่า / เหนือพับเข่า ถึง ใต้แก้มก้น
2.แนวขาด้านหลัง 2	เหนือตาตุ่มนอก ถึงข้างพับเข่าด้านนอก / เหนือพับเข่าด้านนอก ถึงใต้แก้มก้นด้านนอก

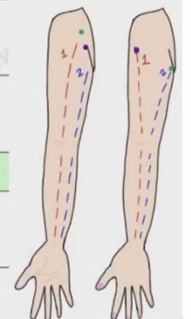
5. จุดฝ่ามือ จุดหลังมือ แนวร่องฝ่ามือ

หน้ามือ	จุดฝ่ามือ	1=เนินใหญ่ของฝ่ามือ / 2 = กลางฝ่ามือ / 3 = เนินเล็กของฝ่ามือ
หลังมือ	จุดหลังมือ	1=ง่ามระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ / 2, 3, 4 = ร่องระหว่างโคนนิ้ว
	แนวร่องหลังมือ	ตรงร่องระหว่างกระดูกหลังมือ 3 แนว



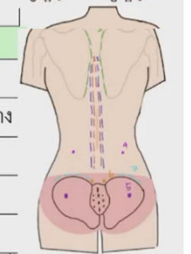
6. แนวและจุดแขนด้านหน้า

1.แนวแขนด้านหน้า 1 (แนวนิ้วกลาง)	เริ่มเหนือกึ่งกลางข้อมือ จนถึงใต้พับศอก / เหนือพับศอกถึงจุดร่องกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม
2. แนวแขนด้านหน้า 2 (แนวนิ้วก้อย)	เริ่มเหนือข้อมือทางด้านนิ้วก้อย จนถึงใต้พับศอกด้านใน / เหนือพับศอกถึงจุดร่องเหนือรักแร้ด้านหน้า



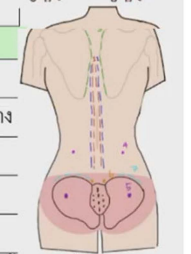
7. แนวและจุดแขนด้านหลัง

1.แนวแขนด้านหลัง 1 (แนวนิ้วกลาง)	เริ่มเหนือกึ่งกลางข้อมือด้านหลัง จนถึงใต้พับศอกด้านนอก / เหนือพับศอกด้านนอก ถึงจุดเกาะของร่องสามเหลี่ยมระดับเดียวกับรักแร้
2. แนวแขนด้านหลัง 2 (แนวนิ้วก้อย)	เริ่มเหนือข้อมือด้านหลัง จนถึงใต้ปุ่มกระดูกข้อศอก / เหนือปุ่มกระดูกข้อศอก ถึงจุดเหนือรักแร้ด้านหลัง



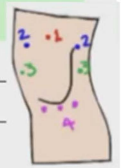
8. แนวและจุดหลัง

1. แนวหลัง 1	ขีดกระดูกสันหลัง เริ่มจากระดับเดียวกับสะบัก ถึง เหนือกระดูกกระเบนเหน็บทั้ง 2 ข้าง
2. แนวหลัง 2	ห่างแนวหลัง 1 ไป 1 นิ้วมือ เริ่มจากระดับเดียวกับสะบัก ถึง เหนือกระดูกเชิงกรานทั้ง 2 ข้าง
3.แนวข้างสะบัก	ขีดขอบกระดูกสะบักด้านในทั้ง 2 ข้าง
4.จุดท้าวสะเอว	ข้างกระดูกสันหลังช่วงเอวชั้นที่ 2-3 ประมาณ 3 นิ้วมือทั้ง 2 ข้าง
5.จุดสลักเพชร	ตรงรอยปุ่มด้านข้างของก้นทั้ง 2 ข้าง
6.จุดสลักเพชรใน	ระหว่างกระดูกสันหลังช่วงเอวชั้นที่ 5 กับกระดูกกระเบนเหน็บ ห่างจากกลางสันหลัง 1 นิ้วมือ
7.แนวเกลียวข้าง	ขอบบนกระดูกเชิงกราน เริ่มจากสี่ข้างถึงข้างกระดูกสันหลังทั้ง 2 ข้าง



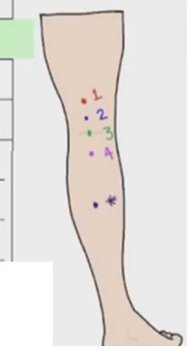
11. เข่าด้านหน้า

1.จุดเหนือหัวเข่า	ต้นขาด้านหน้า ใช้อุ้งมือวางทางเข่า จุดนวดอยู่ตรงปลายนิ้วกลาง	
2.จุดเหนือข้างเข่า	เหนือเข่าด้านข้างต้นขาห่างจากขอบสะบ้าบนด้านบน 2 นิ้วมือ ทั้งด้านนอกและใน สองจุด	
3.จุดข้างเข่า	3.1 ด้านนอก	3.2 ด้านใน
4.จุดใต้สะบ้า	3 จุด	



12. เข่าด้านหลัง

1.จุดเหนือพับเข่า 1	เหนือกึ่งกลางพับเข่า 1 ฝ่ามือ
2.จุดเหนือพับเข่า 2	เหนือกึ่งกลางพับเข่า 2 นิ้วมือ
3.จุดพับเข่า	กึ่งกลางพับเข่า
4.จุดใต้พับเข่า	กึ่งกลางพับเข่า 2 นิ้วมือ
*จุดกลางน่อง	กึ่งกลางน่อง



13. ช่วงท้อง

1.แนวหน้าท้อง	เริ่มใต้ชายโครง 2 นิ้วมือ ลงไปตามยาว 4 แนว
2.แนวลำไส้ใหญ่	วนจากขวามือของท้องขึ้นไปใต้ซี่โครงขวา ตรงไปซี่โครงซ้าย และวกลงมาด้านซ้าย
3.จุดเหนือข้างสะดือและใต้ข้างสะดือ	เหนือ และ ใต้สะดือ 4 นิ้วมือ ห่างจากแนวกลางลำตัว 3 นิ้วมือ
4.จุดรัดฆาต	ใต้ชายโครง 2 นิ้วมือ
5.จุดปิดฆาต	อยู่ใต้จุดรัดฆาต 2 นิ้วมือ เอียงไปด้านใน
6.จุดสั้นฆาต	อยู่ใต้จุดปิดฆาต 2 นิ้วมือ เอียงไปด้านใน



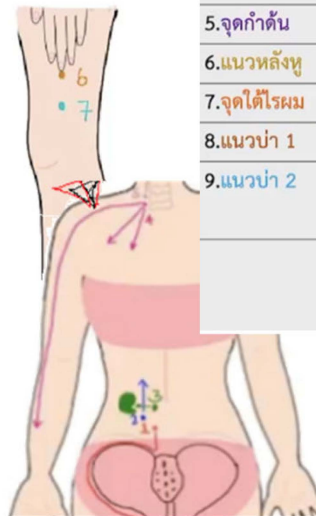
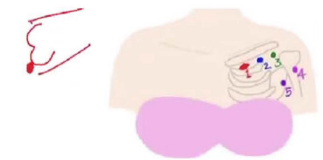
14. สะโพกสลักเพชร

1.แนวข้างกระเบนเหน็บ	ข้างกระดูกกระเบนเหน็บ
2.แนวโค้งเชิงกราน	บนกระดูกเชิงกรานด้านหลังตามแนวโค้งของกระดูก
3.แนวอู้งเชิงกราน	อยู่ในอู้งเชิงกราน โค้งตามกระดูกเชิงกรานด้านหน้า
4.แนวเกลียวข้าง	บนกระดูกเชิงกราน
5.จุดหน้าหัวตะคาก	อยู่ข้างปุ่มของขอบกระดูกเชิงกรานด้านหน้า
6.จุดเหนือหัวเหน่า	ใต้สะดือ 4 นิ้วมือ
7.จุดใต้ขาหนีบ	อยู่กึ่งกลางต้นขาด้านใน ขิดขาหนีบทั้ง 2 ข้าง



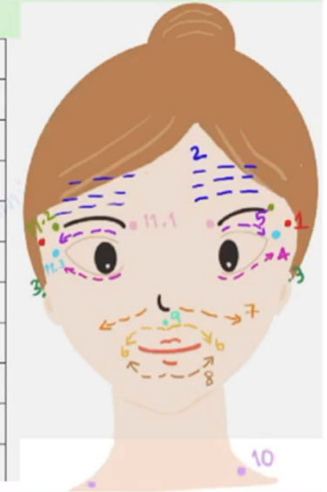
15. อื่นๆ

จุดใต้โพลาร่า 3 จุด	จุดที่ 1 ตรงร่องระหว่างกระดูกซี่โครงที่ 1 และ 2 จุดที่ 2 (จุดใต้รากขวัญ) อยู่ใต้กระดูกโพลาร่าใกล้ไปทางข้อไหล่ จุดที่ 3 อยู่ใต้กระดูกโพลาร่าชิดจะงอยปาก
4.จุดรอกกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมด้านหน้า	
5.จุดเหนือรักแร้ด้านหน้า	
6.จุดใต้ปลายมือ	บนแนวขาด้านหลัง 2 ใต้ปลายมือของผู้รับการนวด
7.จุดใต้ปลายมือ 2 นิ้ว	บนแนวขาด้านหลัง 2 ใต้ปลายมือของผู้รับการนวด 2 นิ้ว



0. แนวใบหน้า

1.จุดขมับ	ตรงขมับระหว่างหางคิ้วกับหางตา
2.แนวเหนือคิ้ว	เริ่มกลางหน้าผากไปทางขมับทั้งสองด้าน
3.บริเวณใบหู	ใบหูทั้งสอง
4.แนวใต้ขอบตาล่าง	เริ่มจากขอบตาล่างจากหัวตาไปหางตา
5.แนวเปลือกตาบน	เริ่มจากเปลือกตาด้านหัวตาไปทางหางตา
6.แนวเหนือริมฝีปากบน	เริ่มกึ่งกลางริมฝีปากบนไปยังปลายริมฝีปากทั้งสองข้าง
7.แนวใต้โหนกแก้ม	เริ่มใต้โหนกแก้มจากข้างจมูกไปข้างแก้ม
8.แนวริมฝีปากล่าง	เริ่มกึ่งกลางริมฝีปากล่างไปปลายริมฝีปากทั้งสองข้าง
9.จุดร่องใต้จมูก	แบ่งร่องเป็น 3 ส่วน ห่างจมูก 1/3
10.จุดโค้งระหว่างคอกับปาก	บนแนวเส้น 1 ให้พับคอด้านข้างจะเจอจุดพอดี
11.จุดคิ้ว	11.1 จุดหัวคิ้ว / 11.2 จุดหางคิ้ว / 11.3 จุดหางตา



9. แนวและจุดบ่า ศีรษะ

1.จุดจอมประสาท	ตำแหน่งที่ติดกันระหว่างแนวกำัดกับแนวเหนือหู (กดนิ่ง 20 วินาที)
2.แนวกำัด	เริ่มจากจุดกำัดขึ้นไปตามแนวกึ่งกลางศีรษะจนถึงโหมมด้านหน้า
3.แนวเหนือหู	เริ่มจากเหนือใบหูทั้งสองข้าง ถึงกลางกระหม่อม
4.แนวข้างกำัด	เริ่มจุดขิดกระดูกคอข้างจุดกำัด ขึ้นไปบนศีรษะจนถึงโหมมทางด้านหน้า
5.จุดกำัด	ตรงรอยปุ่มใต้ปุ่มท้ายทอย
6.แนวหลังหู	เริ่มเหนือใบหูทั้งสองข้างไปถึงกลางหลังศีรษะ
7.จุดใต้โหมม	ตรงรอยปุ่มใต้กะโหลกทางด้านข้าง (ขวา 2 จุด ซ้าย 2 จุด)
8.แนวบ่า 1	เริ่มเหนือหัวไหล่ ขึ้นไปตามแนวบ่า (แนวราวบ่า) และ แนวข้างคอ (แนวเกลียวคอ)
9.แนวบ่า 2	เริ่มเหนือหัวไหล่ มาตามแนวเหนือกระดูกสะบัก (แนวเหนือสะบัก) และขึ้นไปตามแนวขิดกระดูกคอ (แนวกำันคอ)

