



## ข้อมูลทั่วไปปราชญ์ชาวบ้าน หรือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น

\*\*\*\*\*

### ๑. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ - สกุล นางวันดี พรหมราช  
ว.ด.ป เกิด ๓๐ สิงหาคม ๒๕๒๐ เพศ หญิง อายุ ๔๐ ปี  
จบการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ ๓  
ที่อยู่ปัจจุบัน ๓๘ หมู่ที่ ๔ท่าค้อ ตำบลท่าค้อ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม  
ชื่อบิดา นายอานนท์ พรหมราช ชื่อมารดา นางเลียม พรหมราช  
ปัจจุบันประกอบอาชีพ นวดแผนโบราณ  
มีความสามารถด้าน การนวดแพทย์แผนไทยและการใช้สมุนไพร

### ๒. เป็นปราชญ์ชาวบ้านหรือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ประเภท

- ( ) อาหารและโภชนาการ ( ) ศาสนาและพิธีกรรม  
( ) เกษตรกรรมและการทำมาหากิน ( ) ภาษาและวรรณกรรม  
( ) ศิลหัตถกรรมและสิ่งทอ ( ) ศิลปะการแสดงดนตรี  
( ) ประวัติศาสตร์และโบราณคดี ( ) กีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน  
(  ) การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร

### ๓. ข้อมูลรายละเอียด / ผลงาน / องค์ความรู้ / ความสามารถของปราชญ์ชาวบ้าน

#### ๓.๑ แรงบันดาลใจ / ที่มาของความรู้

ตัวเองสุขภาพไม่แข็งแรง จึงได้เรียนรู้เพื่อสุขภาพของตัวเอง จนหายและเกิดความชำนาญ ทำให้เกิดมีรายได้ ช่วยเหลือครอบครัว

#### ๓.๒ วิธีการเรียนรู้

เข้ารับการศึกษาอบรม และฝึกฝนจนเกิดความชำนาญจนสร้างรายได้ให้ครอบครัวได้

#### ๓.๓ รายละเอียดองค์ความรู้ / ภูมิปัญญา

วิธีการนวดแผนโบราณ

เราสามารถนวดบนร่างกาย โดยใช้วิธีการนวดต่าง ๆ ดังนี้

**การนวด** การใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย น้ำหนักที่กดจะทำให้ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังพืดคลาย การนวดไทยเน้นมักจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด

**การบีบ** เป็นการใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในลักษณะ ๒ แรงกดเข้าหากัน

**การคลึง** การใช้น้ำหนัก กดคลึง เป็นการกระจายน้ำหนักกดบนส่วนนั้น การคลึงให้ผลในการคลายใช้กับบริเวณที่ไวต่อการสัมผัส เช่น กระดูก ข้อต่อ

**การถู** การใช้น้ำหนักถู เพื่อทำให้ผิวหนังเกิดการยืดขยายรูขุมขนเปิด วิธีนี้นิยมใช้กับยาหรือน้ำมันเพื่อให้ตัวยาสัมผัสเข้าได้ดี

**การกลิ้ง** การใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่องไปตลอดอวัยวะ ทั้งยังเป็นการยืด กล้ามเนื้ออีกด้วย

**การหมุน** การใช้น้ำหนักหมุนส่วนที่เคลื่อนไหวได้คือ ข้อต่อ เพื่อให้พังผืด เส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อต่อ ยืดคลาย การเคลื่อนไหวดีขึ้น

**การบิด** จะมีลักษณะคล้ายกับการหมุน

**การตัด** การใช้น้ำหนักยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืดให้ยืดกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย

**การทุบ** การใช้น้ำหนักทุบ ตบ สับ ลงบนกล้ามเนื้อให้ทั่ว

**การเขย่า** การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ เพื่อกระจายความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว

**ลักษณะการนวดแผนโบราณ** แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ

**การนวดยืด ดัด** ลักษณะการนวดแบบนี้คือ การยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด ให้ยืดคลาย

**การนวดแบบจับเส้น** ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงตลอดลำเส้นไปตามอวัยวะต่าง ๆ การนวดชนิดนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของผู้นวด ซึ่งได้ทำการนวดมานานและสังเกตถึงปฏิกิริยาของแรงกดที่แล่นไปตามอวัยวะต่าง ๆ

**การนวดแบบกดจุด** ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้เกิดจากประสบการณ์และความเชื่อว่าอวัยวะของร่างกายมีแนวสะท้อนอยู่บนส่วนต่าง ๆ และเราสามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะนั้นโดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่บนส่วนต่าง ๆ บนร่างกาย

#### **๔. ทรัพยากรที่ใช้ในการประกอบอาชีพ**

๑. ลูกประคบ

๒. น้ำมันสมุนไพร

#### **๕. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญา / แนวคิดในการรักษาภูมิปัญญา**

ทำให้เห็น สอนให้เป็น แนะนำสำหรับผู้สนใจ

ลงชื่อ นายพรเทพ ศรพรหม ผู้สำรวจข้อมูล

ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๔

โทรศัพท์ ๐-๙๗๐๒-๓๐๕๘