



# ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดนราธิวาส ( ด้านการแพทย์ไทย )



การนวดแผนไทย

จัดทำโดย กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม อบจ.นราธิวาส

Website : [www.narathiwatpao.go.th](http://www.narathiwatpao.go.th) | Email : [saraban@narathiwatpao.go.th](mailto:saraban@narathiwatpao.go.th) | Tel : 0-7351-7972

## คำนำ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราชการ ๒๕๖๐ มาตรา ๕๗ รัฐต้อง (๑) อนุรักษ์พื้นที่ฟู และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและจารีตประเพณีอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติ และจัดให้มีพื้นที่สาธารณะ สำหรับกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้ใช้สิทธิและมีส่วนร่วมในการดำเนินการด้านภูมิปัญญาไทยที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ช่วยสร้างชาติให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง สร้างความภาคภูมิใจและศักดิ์ศรีเกียรติภูมิ แก่คนไทยสามารถปรับ ประยุกต์หลักธรรมคำสอนทางศาสนามาใช้ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม สร้างความสมดุลระหว่างคนกับสังคม และธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน ช่วยเปลี่ยนแปลงปรับปรุงวิถีชีวิตของคนไทยให้เหมาะสมได้ตามยุคสมัย

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนจังหวัดนราธิวาส ได้เล็งเห็นความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรมเพื่อสืบสานและอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สำคัญ และมีประโยชน์ไว้ไม่ให้สูญหายไปจากชุมชนและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนในการถ่ายทอดความรู้และเป็นแนวทางในการค้นคว้าต่อไป

กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม  
องค์การบริหารส่วนจังหวัดนราธิวาส  
ผู้จัดทำ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐาน	๑
ความหมายภูมิปัญญาท้องถิ่น	๖
- ด้านการแพทย์ไทย	
การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทย	๗
บรรณานุกรม	๑๔



อำเภอ	พื้นที่ (ต.ร. ก.ม.)
อำเภอเมืองนราธิวาส	๓๐๕.๑๑๕
อำเภอระแงะ	๔๓๔.๕๘๑
อำเภอสุโหงปาตี	๓๗๒.๖๓๖
อำเภอแว้ง	๓๗๔.๒๗๔
อำเภอช้าง	๒๐๐.๕๐๐
อำเภอตากใบ	๒๕๓.๔๕๐
อำเภอบาเจาะ	๑๗๑.๖๘๐
อำเภอรือเสาะ	๔๖๘.๓๒๔
อำเภอสุโหงโก-ลก	๑๓๙.๔๓๐
อำเภอศรีสาคร	๕๐๒.๘๗๐
อำเภอสุคิริน	๕๑๗.๐๐๐
อำเภอจะแนะ	๕๕๐.๐๐๐
อำเภอ เจาะไอร้อง	๑๖๓.๐๐๐

## ๑.๒ ลักษณะภูมิประเทศ

มีเนื้อที่ประมาณ ๔,๔๗๕.๔๓ ตารางกิโลเมตร หรือ ๒,๗๙๗,๑๔๓.๗๕ ไร่ พื้นที่ ๒ ใน ๓ ของพื้นที่ทั้งหมด เป็นป่าไม้และภูเขา มีภูเขาหนาแน่น แถบทิศตะวันตกเฉียงใต้จดเทือกเขาสันกาลาคีรี ซึ่งเป็นแนวกั้นพรมแดนไทย-มาเลเซีย ลักษณะของพื้นที่มีความลาดเอียงจากทิศตะวันตกไปสู่ทิศตะวันออก พื้นที่ราบส่วนใหญ่อยู่บริเวณติดกับอ่าวไทยและที่ราบลุ่มบริเวณแม่น้ำ ๔ สาย คือ แม่น้ำสายบุรี แม่น้ำบางนรา แม่น้ำตากใบ และแม่น้ำโก-ลก มีพื้นที่พรุประมาณ ๓๖๑,๘๖๐ ไร่ ป่าพรุที่สำคัญ คือ ป่าพรุโต๊ะแดง และป่าพรุบาเจาะ เป็นต้น

## ๑.๓ ลักษณะภูมิอากาศ

เป็นแบบมรสุมเขตร้อน แบ่งฤดูกาลออกเป็น ๒ ฤดู ได้แก่

๑. ฤดูฝน แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ได้แก่ช่วงที่รับลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ซึ่งพัดเอาความชื้นจากทะเลอันดามันและมหาสมุทรอินเดียเข้ามา ทำให้มีฝนตกชุกในเดือนพฤษภาคมถึงเดือนตุลาคม อีกช่วงหนึ่งก็คือช่วงที่รับลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งพัดเอาความชื้นจากอ่าวไทยเข้ามา ทำให้มีฝนตกชุกในเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมกราคม

๒. ฤดูร้อน อยู่ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน เนื่องจากได้รับลมตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งเป็นลมร้อนที่พัดมาจากทะเลจีนใต้ทำให้อากาศโดยทั่วไปร้อนและชื้น

## ๒. ด้านการเมือง/การปกครอง

### ๒.๑ เขตการปกครอง

จังหวัดนราธิวาสแบ่งการปกครองภูมิภาคออกเป็น ๑๓ อำเภอ การปกครองท้องถิ่น ๗๗ ตำบล ๕๘๙ หมู่บ้าน และมีการจัดการปกครองท้องถิ่น ดังนี้

๑. รูปแบบองค์การบริหารส่วนจังหวัด จำนวน ๑ แห่ง โดยใช้พื้นที่ทั้งจังหวัด
๒. รูปแบบเทศบาลใช้พื้นที่ตำบลทั้งตำบลแต่เทศบาลบางแห่งใช้พื้นที่ไม่ครบทั้งพื้นที่ตำบลปัจจุบันมีจำนวน ๑๖ เทศบาล แยกเป็นเทศบาลเมือง จำนวน ๓ แห่ง เทศบาลตำบล ๑๓ แห่ง
๓. รูปแบบองค์การบริหารส่วนตำบล ใช้พื้นที่ตำบลทั้งตำบลและบางแห่งรวมตำบลอื่นหรือพื้นที่ติดเขตเทศบาล จำนวน ๗๒ แห่ง

ตาราง : แสดงการแบ่งเขตการปกครอง

ลำดับที่	อำเภอ	ตำบล	หมู่บ้าน	เทศบาลเมือง	เทศบาลตำบล	อบต.
๑	อำเภอเมืองนราธิวาส	๖	๖๒	๑	๑	๕
๒	อำเภอดากใบ	๘	๕๒	๑	-	๗
๓	อำเภอบาเจาะ	๖	๕๐	-	๒	๖
๔	อำเภอยี่งอ	๖	๔๐	-	๑	๖
๕	อำเภอระแงะ	๗	๖๐	-	๒	๗
๖	อำเภอรือเสาะ	๙	๗๒	-	๑	๙
๗	อำเภอศรีสาคร	๖	๓๕	-	๑	๖
๘	อำเภอแว้ง	๖	๔๖	-	๒	๖
๙	อำเภอสู้คริน	๕	๔๑	-	๑	๕
๑๐	อำเภอสูโงโก-ลก	๓	๑๙	๑	๑	๒
๑๑	อำเภอสูโงปาตี	๖	๕๐	-	๑	๖
๑๒	อำเภอจะแนะ	๔	๒๙	-	-	๔
๑๓	อำเภอเจาะไอร้อง	๓	๓๓	-	-	๓
	รวม	๗๗	๕๘๙	๓	๑๓	๗๒

ที่มา : ที่ทำการปกครองจังหวัดนราธิวาส

## ๒.๒ การเลือกตั้ง

ข้อมูลเกี่ยวกับการเลือกตั้งขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนราธิวาสครั้งล่าสุด  
สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดนราธิวาส

แบ่งเขตเลือกตั้งออกเป็น ๓ เขต

- ผู้มีสิทธิเลือกตั้ง จำนวน ๔๕๙,๔๒๕ คน
- ผู้มาใช้สิทธิเลือกตั้ง จำนวน ๓๒๔,๔๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๗,๖๗

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดนราธิวาส

- ผู้มีสิทธิเลือกตั้ง จำนวน ๔๘๕,๔๐๗ คน
- ผู้มาใช้สิทธิเลือกตั้ง จำนวน ๓๒๔,๗๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๘๕

## ๓. ประชากร

### ๓.๑ ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนประชากร

ในปี ๒๕๕๘ จำนวนประชากร ๗๘๓,๐๘๒ คน จำนวนครัวเรือน ๒๐๑,๗๖ ครัวเรือน  
ปี ๒๕๕๙ จำนวนประชากร ๗๘๙,๖๘๑ คน จำนวนครัวเรือน ๒๐๕,๕๓๙ ครัวเรือน ปี ๒๕๖๐ จำนวนประชากร  
๗๙๖,๒๓๙ คน จำนวนครัวเรือน ๒๐๙,๑๕๙ ครัวเรือน ปี ๒๕๖๑ จำนวนประชากร ๘๐๒,๔๗๔ คน จำนวนครัวเรือน  
๒๑๒,๘๗๓ ครัวเรือน

ตาราง : จำนวนประชากรของจังหวัดนราธิวาส จำแนกเป็นอำเภอ

ลำดับ ที่	อำเภอ	จำนวนประชากร (คน)							
		๒๕๕๘		๒๕๕๙		๒๕๖๐		๒๕๖๑	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
๑	อำเภอเมืองนราธิวาส	๖๐,๙๖๕	๖๑,๕๒๖	๖๑,๘๖๑	๖๒,๑๘๘	๖๒,๔๗๘	๖๒,๗๕๔	๖๒,๙๘๘	๖๓,๒๔๙
๒	อำเภอดากใบ	๓๔,๙๙๗	๒๖,๘๖๑	๓๕,๓๐๕	๓๖,๕๕๗	๓๕,๕๕๕	๓๖,๘๕๒	๓๘,๘๕๕	๒๗,๘๒๔
๓	อำเภอบาเจาะ	๒๖,๑๕๘	๒๖,๘๖๑	๒๖,๔๔๕	๒๗,๒๓๐	๒๖,๖๖๖	๒๗,๖๐๓	๒๖,๙๕๘	๒๗,๘๒๔
๔	อำเภอยี่งอ	๒๒,๓๐๗	๒๒,๙๘๒	๒๒,๕๐๓	๒๓,๑๙๑	๒๒,๖๔๖	๒๓,๓๗๐	๒๒,๘๘๐	๒๓,๖๓๓
๕	อำเภอระแงะ	๔๔,๘๔๕	๔๖,๔๑๘	๔๕,๐๙๓	๔๖,๖๐๕	๔๕,๔๐๓	๔๖,๙๖๓	๔๕,๖๘๑	๔๗,๒๑๑
๖	อำเภอรือเสาะ	๓๕,๑๖๓	๓๕,๗๓๘	๓๕,๔๙๓	๓๖,๐๒๑	๓๕,๘๒๖	๓๖,๒๙๐	๓๖,๑๑๕	๓๖,๖๑๐
๗	อำเภอศรีสาคร	๑๙,๗๐๘	๑๙,๑๑๐	๑๙,๙๓๓	๑๙,๓๔๔	๒๐,๑๗๘	๑๙,๖๔๙	๒๐,๔๑๘	๑๙,๘๓๙
๘	อำเภอแว้ง	๒๖,๑๘๓	๒๖,๘๒๒	๒๖,๓๔๑	๒๗,๐๘๔	๒๖,๕๒๙	๒๗,๓๑๔	๒๖,๙๒๗	๒๗,๕๓๕

ลำดับ ที่	อำเภอ	จำนวนประชากร (คน)							
		๒๕๕๘		๒๕๕๙		๒๕๖๐		๒๕๖๑	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
๙	อำเภอ สุคีริน	๑๓,๓๗๘	๑๒,๖๑๕	๑๓,๓๐๓	๑๒,๗๑๗	๑๓,๔๑๒	๑๒,๘๔๖	๑๓,๕๑๐	๑๒,๙๕๒
๑๐	อำเภอ สุโขทัย	๓๗,๒๕๔	๔๐,๖๐๙	๓๗,๓๗๒	๔๐,๘๒๙	๓๗,๕๕๗	๔๑,๐๑๙	๓๗,๘๑๖	๔๑,๒๔๒
๑๑	อำเภอ สุโขทัย ป่าดี	๒๗,๕๑๔	๒๘,๒๙๙	๒๗,๗๑๑	๒๘,๕๑๐	๒๗,๙๑๓	๒๘,๗๗๙	๒๘,๐๖๖	๒๘,๙๐๒
๑๒	อำเภอ จะนะ	๑๙,๑๖๕	๑๘,๔๘๗	๑๙,๒๗๔	๑๘,๖๓๗	๑๙,๔๙๐	๑๘,๘๕๒	๑๙,๗๐๙	๑๙,๐๖๖
๑๓	อำเภอ เจาะไอร้อง	๑๙,๙๙๔	๑๙,๗๒๗	๒๐,๑๙๘	๑๙,๙๐๖	๒๐,๑๘๔	๒๐,๑๑๑	๒๐,๓๔๗	๒๐,๒๕๔
รวม ๑๓	อำเภอ	๓๘๗,๖๓๑	๓๙๕,๔๕๑	๓๙๐,๘๓๒	๓๙๘,๘๔๙	๓๙๓,๘๓๗	๔๐๒,๔๐๒	๓๙๗,๑๐๐	๔๐๕,๓๗๔

ที่มา : ศูนย์บริหารการทะเบียนภาค ๙ สาขาฉะเชิงเทรา ข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๑ โทร. ๐-๗๓๕๑-๒๓๖๘



## ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ความหมายของคำว่า "ภูมิปัญญา" ภูมิ หมายถึง พื้น - พื้นเพ ภูมิปัญญา คือ พื้นความรู้ ความสามารถภูมิปัญญา หมายถึง ความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ที่กลุ่มชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ในการดำรงชีพในระบบนิเวศน์และสิ่งแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม ที่ได้มีการพัฒนาการสืบสานกันมา ที่เป็นผลของการใช้สติปัญญาปรับตัวกับสภาวะต่างๆ ในพื้นที่กลุ่มชนนั้นตั้งหลักแหล่งถิ่นฐานอยู่

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง องค์ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอด สืบต่อกันมาทั้งทางตรงและทางอ้อม มีลักษณะเฉพาะถิ่น สะท้อนถึงภูมิปัญญาทำให้เกิดคุณค่าทางประวัติศาสตร์

ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีอยู่ด้วยกันหลายสาขา ได้แก่

๑) ด้านอาหาร : มีความสามารถในการเลือกสรร ประดิษฐ์ และปรุงแต่งอาหารท้องถิ่น ให้มีรสชาติแบบดั้งเดิมหรือเหมาะสมกับสภาวะการณ์ต่างๆ ตลอดจนผลิตเป็นสินค้าได้

๒) ด้านการแต่งกาย : มีความสามารถในการอนุรักษ์ และสร้างสรรค์งานด้านการแต่งกายในรูปแบบของเครื่องแต่งกายประจำท้องถิ่นนั้นๆ เสื้อผ้า เครื่องประดับ ที่เป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์

๓) ด้านที่อยู่อาศัย สถาปัตยกรรม : ความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานด้านการส่งเสริมการอนุรักษ์ฟื้นฟูและพัฒนาบ้านอาคาร ในพื้นที่นั้นๆ ให้รักษาคุณค่าทางสถาปัตยกรรมท้องถิ่น

๔) ด้านความเชื่อ / ประเพณี : เป็นวิถีแห่งความเชื่อ และศรัทธาของกลุ่มคนในแต่ละท้องถิ่น มีความสามารถประยุกต์และปรับใช้ปรัชญาความเชื่อ / ประเพณีที่มีคุณค่าให้เหมาะสมต่อบริบททาง เศรษฐกิจ สังคม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริม สนับสนุน การจัดงานบุญประเพณีในเทศกาลสำคัญของชุมชน ท้องถิ่นที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่งดงาม และมีคุณค่าต่อผู้คนในท้องถิ่น

๕) ด้านภาษาและวรรณกรรม : การใช้ภาษาถิ่นในชุมชน เป็นเสน่ห์และเป็นการสืบสานให้ภาษาถิ่นนั้นๆ ให้คงอยู่กับชุมชน ความสามารถในการอนุรักษ์ และสร้างสรรค์ผลงานด้านภาษา คือ ภาษาถิ่น รวมถึงด้านวรรณกรรมท้องถิ่น การฟื้นฟู การเรียนการสอนภาษาถิ่นของท้องถิ่น รวมทั้งการส่งเสริมการใช้ภาษาถิ่นของกลุ่มผู้ประกอบการและผู้คนในชุมชน

๖) ด้านแพทย์แผนไทย : ความสามารถในการจัดการป้องกันและรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางด้าน สุขภาพอนามัยได้ เช่นยาจากสมุนไพร นวดแผนโบราณ ฯลฯ

๗) ด้านอาชีพ : ความสามารถในการส่งเสริมถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาชีพของชุมชนท้องถิ่น ที่มีแต่ดั้งเดิม เช่น งานช่างฝีมือ เป็นการพัฒนาต่อยอดอาชีพของท้องถิ่นด้วยการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีคุณค่าและเพิ่มมูลค่า

๘) ด้านศิลปกรรม : ความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานด้านศิลปะสาขาต่างๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม นาฏศิลป์ ดนตรี ทัศนศิลป์ คีตศิลป์ การละเล่นพื้นบ้านและนันทนาการ เป็นต้น

## การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น การนวดแผนไทย ตำบลต้นหยงลิโม อำเภอรະแงะ

### ความหมายภูมิปัญญา

การนวดแผนไทย (Thai Traditional Medicine) คือ วิธีการดูแลสุขภาพของคนไทย ที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมประเพณีไทย มีการใช้สมุนไพรทั้งในรูปแบบอาหาร และยา ใช้ในการอบ การประคบ การนวด การแพทย์แผนไทย มีการวินิจฉัยโรคเป็นแบบความเชื่อแบบไทย มีองค์ความรู้ เป็นทฤษฎี โดยพื้นฐานทางพุทธศาสนาผสมกลมกลืนกับความเชื่อทางพิธีกรรม มีการเรียนการสอน และการถ่ายทอดความรู้อย่างกว้างขวางสืบทอดมายาวนานหลายพันปี นับเป็นภูมิปัญญาไทยที่น่าสนใจ



### ประวัติความเป็นมา



การนวดแผนไทย ได้รับการสืบทอดกันมานาน ซึ่งถือเป็นศาสตร์และศิลป์ช่วยในเรื่องสุขภาพของคนไทย แม้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอันทันสมัยของการแพทย์แผนปัจจุบัน จะมีบทบาท สำคัญในการดูแลสุขภาพของคนทั่วโลก แต่หลายคนก็ยังแสวงหาทางเลือกอื่น ในการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยเหตุผลแตกต่างกัน การแพทย์แผนไทยเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการดูแลสุขภาพ และได้รับความนิยมนำขึ้นเรื่อยๆ จากงานวิจัยที่สนับสนุนว่าการนวดแผนไทย สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดอันมีประโยชน์ คือ

๑. ด้านสุขภาพผู้ได้รับการนวดจะได้ผลทั้งร่างกายและจิตใจ ผลทางกายคือ การนวดทำให้เกิดอาการไหลเวียนของเลือดดีขึ้นช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นฝืด กระตุ้นระบบประสาท การตื่นตัวและยัง

เป็นการป้องกัน และบรรเทาอาการเคล็ดขัดยอกกล้ามเนื้อและข้อต่อ ต่างๆ เช่น ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดศีรษะ หลังตึง ข้อแพลง อัมพฤกษ์และอื่นๆ สอนผลทางจิตใจทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส ผ่อนคลายจิตใจ

๒. ด้านสังคม มีส่วนสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความเข้าใจความเอื้ออาทรรักใคร่ ในระหว่างการนวดมีการพูดคุย ช่วยผ่อนคลายนับเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ในสังคมอีกด้านหนึ่ง

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการ ขั้นตอนการนวดที่ถูกขั้นตอน
๒. ผู้รับการอบรมสามารถนวดวิธีการขั้นพื้นฐานได้
๓. ผู้รับการฝึกอบรมนำความรู้ที่ได้จากการเรียนไปพัฒนาและต่อยอดความรู้จากการเรียน การนวดแผนไทยในรูปแบบต่าง ๆ ได้
๔. นำความรู้ที่ได้รับการอบรมไปประกอบอาชีพได้

### ประวัติครุภูมิปัญญา



ชื่อ นางปุย สกุล สุขเตชะ เชื้อชาติไทย สัญชาติ ไทย หมายเลขบัตรประชาชน ๓๙๖๐๕๐๐๐๙ ๒๓๗๗ เกิดวันที่ ๕ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘ อายุ ๗๕ ปี ภูมิลำเนาเดิม ตำบลตันหยง- ลิมอ ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ ๒ หมู่ที่ ๔ ตำบล ตันหยงลิมอ อำเภอรยะแงะ จังหวัดนราธิวาส วุฒิการศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

### ประวัติการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

ได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านนวดแผนไทยตอนอายุ ๔๑ ปี โดยได้รับการถ่ายทอดจากผู้เฒ่าผู้แก่ ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในด้านนวดสมุนไพร คือนางจันทร์ บ้านสุโหงปาตี อำเภอสุนทรบุรี ต่อมาได้มีการอบรมจากโครงการฝึกอบรมจากนราธิวาส และได้เข้าอบรมต่อเรื่อยจนมีความเชี่ยวชาญ เมื่อได้รับความรู้แล้วได้ไปถ่ายทอดในพื้นที่และต่างจังหวัด

## อุปกรณ์การนวดแผนไทย



๑. เบาะรองนวดและหมอน



๒. น้ำมันงา/สมุนไพรต่างๆ

## ขั้นตอน/วิธีการนวด



ท่าที่ ๑ ใช้หัวแม่มือกดใต้คอและหัวไหล่



ท่าที่ ๒ ใช้หัวแม่มือถูนวดและกดเพียงเล็กน้อย



ท่าที่ ๓ ใช้สันมือซ้อนกันกดจุดบริเวณต้นขา บริเวณเข่า



ท่าที่ ๔ ใช้สันมือซ้อนกันกดจุดบริเวณต้นขา ลงไป ไปที่บริเวณใต้หัวเข่า



ท่าที่ ๕ ใช้สันมือซ้อนกันกดจุดบริเวณกระดูกหน้าแข้ง



ท่าที่ ๖ ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันกดบริเวณข้อเท้า



ท่าที่ ๗ นอนตะแคงแล้วหันหน้าไปตามศีรษะ บริเวณหัวใจครึ่งหัวครึ่งคอ



ท่าที่ ๘ นอนตะแคงแล้วหันหน้าไปตามศีรษะ นวดบริเวณปีกไก่อ



ท่าที่ ๙ นอนตะแคงแล้วนวดบริเวณแอบกระดูกสันหลังลงมาที่คอ



ท่าที่ ๑๐ นอนตะแคงนวดบริเวณเอวลงมาก้นกบ



ท่าที่ ๑๑ นอนตะแคงแล้วนวดบริเวณแก้มก้นพับเข้า



ท่าที่ ๑๒ นอนตะแคงแล้วนวดจากขาลงมาข้อ



ท่าที่ ๑๓ นอนตะแคงแล้วนวดบริเวณน่องลงมาที่ส้นเท้า



ท่าที่ ๑๔ ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันกดบริเวณข้อเท้า



ท่าที่ ๑๕ ใช้ข้อศอกกดบริเวณฝ่าเท้า



ท่าที่ ๑๖ ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันกดบริเวณแขน



ท่าที่ ๑๗ ใช้ข้อศอกกดนวดบริเวณหลังมือ



ท่าที่ ๑๘ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดบริเวณหัวและคอ



ท่าที่ ๑๙ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณท้ายถอยลงมาที่คอ



ท่าที่ ๒๐ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณหัวคิ้วและตา



ท่าที่ ๒๑ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแก้มลงคานศีรณะ



ท่าที่ ๒๒ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดเส้นประสาทบริเวณศีรณะ

**การต่อยอดเพื่อให้เกิดรายได้**

เมื่อมีความเชี่ยวชาญด้านนวดแผนไทยก็ได้ไปบริการนวดให้ทุกคนที่มาขอรับความช่วยเหลือตามพื้นที่ต่างๆ และทำให้เกิดรายได้ในแต่ละวัน



**บรรณานุกรม**

สำนักงานวัฒนธรรม. (๒๕๕๕). การส่งเสริมครุภูมิปัญญาท้องถิ่น อำเภอระแงะ. นราธิวาส.