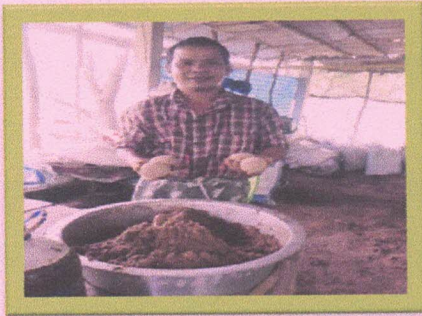




ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่น



เทศบาลตำบลเชียงใหม่
อำเภอเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา

คำนำ

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านต่าง ๆ ในอำเภอเชียงม่วน และเป็นการรวบรวมข้อมูลไว้ให้แก่ผู้ที่ต้องการศึกษา และเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับเด็ก เยาวชน ในพื้นที่อำเภอเชียงม่วนและผู้สนใจประชาสัมพันธข้อมูลในอำเภอ

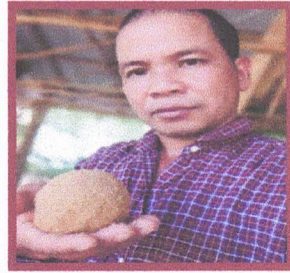
โดยมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับประวัติโดยสังเขปของผู้ซึ่งมีประสบการณ์หรือดำเนินชีวิตในการอนุรักษ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่นของอำเภอเชียงม่วนและข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้งหมด 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านเกษตรกรรม, ด้านศิลปกรรม, ด้านหัตถกรรม, ด้านพิธีกรรมและด้านการแพทย์ไทย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ให้แก่ผู้ที่ต้องการศึกษา ไม่มากก็น้อย หากมีข้อผิดพลาดประการใดขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเกษตรกรรม/การทำปุ๋ยก้อนหรือจุลินทรีย์เบญจคุณ	1
ปุ๋ยก้อนหรือจุลินทรีย์เบญจคุณ	2
กระบวนการผลิต	3-4
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปกรรม/การเล่นดนตรีพื้นบ้าน	5
ดนตรีพื้นบ้านภาคเหนือ	6
เพลงพื้นบ้านภาคเหนือ	6
ลักษณะเด่นของดนตรีพื้นบ้านภาคเหนือ	6-7
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม/การทำไม้กวาดดอกหญ้า	8
ไม้กวาดดอกหญ้า	9
กระบวนการผลิต	10
อุปกรณ์การทำไม้กวาดดอกหญ้า	10
ขั้นตอนการทำไม้กวาดดอกหญ้า	10
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านพิธีกรรม/การทำพิธีกรรมทางภาคเหนือ	11
พิธีสู่ขวัญหรือฮ้องขวัญ	11-12
ขั้นตอนของพิธีกรรมสู่ขวัญหรือฮ้องขวัญ	12
พิธีส่งเคราะห์	13
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์ไทย/การรักษาด้วยการนวด	14
แพทย์แผนไทย/การรักษาด้วยการนวด	14
การนวดไทย	15-16
การนวดประคบสมุนไพร/ลูกประคบ	16
ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร	17
วิธีทำลูกประคบ	17-18

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเกษตรกรรม
การทำปุ๋ยก้อนหรือจุลินทรีย์เบญจคุณ



1. ประวัติ

1.1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นายประยูร.....นามสกุล.....เร่งเร็ว.....ชื่อเล่น.....ประยูร.....

เลขบัตรประจำตัวประชาชน

3	5	6	0	4	0	0	0	4	8	4	2	6
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

เกิดวันที่..... 18.....เดือน.....กรกฎาคม..... พ.ศ.2516..... อายุ..... 48.....ปี...10...เดือน

จังหวัดที่เกิด.....พะเยา.....เชื้อชาติ.....ไทย.....สัญชาติ.....ไทย.....ศาสนา.....พุทธ.....

ที่อยู่ปัจจุบัน(ที่สามารถติดต่อได้)บ้านเลขที่.....65.....ถนน.....หมู่ที่.....7.....บ้าน.....สบทราย.....

ตำบล.....เชียงม่วน.....อำเภอ.....เชียงม่วน.....จังหวัด.....พะเยา.....รหัสไปรษณีย์.....56160.....

โทรศัพท์.....081-055-9023.....

วุฒิการศึกษา/ระดับการศึกษา ม.3 ประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจำนวน..8..ปี

1.2 ประวัติครอบครัว

ชื่อบิดา...นายอูด เร่งเร็ว

บิดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม.....

อายุ.....-..... ปี

ชื่อมารดา...นางทอง เร่งเร็ว

มารดาอาชีพ...เกษตรกร.....

อายุ.....65.....ปี

ชื่อสามี/ภรรยา...นางโอมอญ ไชยวงศ์

สามี/ภรรยาอาชีพ..เกษตรกร....

อายุ.....31.....ปี

คนที่	มีบุตรจำนวน....1.....คน ชื่อ-สกุล	อายุ
1	เด็กชาย ประยูท เร่งเร็ว	5



ปุ๋ยก้อนหรือจุลินทรีย์เบญจคุณ



ปุ๋ยก้อนหรือจุลินทรีย์เบญจคุณเป็นปุ๋ยที่ประกอบด้วยจุลินทรีย์จาก 5 แหล่ง ได้แก่

1. แบคทีเรียสังเคราะห์แสง (photosynthesis Bacteria) ที่มีอยู่มากบริเวณรากข้าวและราก

ผักตบชวา เป็นแบคทีเรียที่ใช้แสงอาทิตย์เป็นพลังงาน ดึงแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์กับแก๊สไซยาเนต ไฮโดรเจนซัลไฟด์ H₂S มาปรุงเป็นอาหารได้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้สีเป็นเครื่องจำแนก คือ กลุ่มสีเขียว (Chlorobiales) กลุ่มสีกุหลาบม่วงอมแดง (Rhodospirillales)

2. แบคทีเรียที่มีเส้นใย (Actinomycetes) เป็นแบคทีเรียที่มีเส้นใยคล้ายราที่อยู่ในลำไส้ปลวก ตรงบริเวณ

จอมปลวก

3. เชื้อราขาว (Mycorrhizal fungi) เป็นราที่อยู่คู่กับรากพืช มาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ เป็นราที่พืชอุปการะไว้ โดยให้อาหารและใช้อาศัยอยู่ในรากอ่อน เพื่อทำหน้าที่หาน้ำและแร่ธาตุในดินมาป้อนให้พืช และคุ้มครองป้องกันรากอ่อน มีมากอยู่บริเวณกอไผ่ หรือกอกล้วย

4. แบคทีเรียย่อยน้ำนม (Lactobacillus Bacteria) เป็นแบคทีเรียที่มีรูปร่างเป็นท่อนๆ ซึ่งมนุษย์ชาติรู้จักดี และนำมาใช้หมักน้ำนม นมข้น เพื่อบริโภคบำรุงสุขภาพ มีมากในอาหารประเภทหมัก ดอง

5. ราประเภทยีสต์ (Yeast) เป็นราเซลล์เดี่ยวๆ ที่มีมนุษย์ชาติรู้จักสรรพคุณและนำมาใช้หมักแป้งทำขนมอบขนมทอด เบียร์ ไวน์ น้ำส้มสายชู และอื่นๆ ยีสต์ขำนาญการหมักย่อย แป้ง ให้เป็น น้ำตาล จากน้ำตาลเป็น น้ำเมาหรือแอลกอฮอล์ และจากแอลกอฮอล์เป็นกรด หรือ น้ำส้ม

โดยจุลินทรีย์จากแหล่งต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยฟื้นฟูและปรับโครงสร้างดิน ให้ดินมีความสมบูรณ์และมีสภาพเหมาะสมในการเพาะปลูก ที่สาคัญปลดปล่อยธาตุอาหารให้แก่พืชอย่างช้า ๆ เพื่อทดแทนจุลินทรีย์ที่ถูกสารเคมีทำลายไปส่งผลให้พืชมีการเจริญเติบโต แข็งแรง ไม่เป็นโรคร้าง

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปกรรม
การเล่นดนตรีพื้นบ้าน



1. ประวัติ

1.1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นายสังคม.....นามสกุล.....กล้าหาญ.....ชื่อเล่น.....กานต์.....

เลขบัตรประจำตัวประชาชน

3	5	6	0	4	0	0	1	7	1	1	6	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

เกิดวันที่.....16.....เดือน.....สิงหาคม.....พ.ศ.2503.....อายุ...61.....ปี...9.....เดือน

จังหวัดที่เกิด.....พะเยา.....เชื้อชาติ.....ไทย.....สัญชาติ.....ไทย.....ศาสนา.....พุทธ.....

ที่อยู่ปัจจุบัน(ที่สามารถติดต่อได้)บ้านเลขที่.....459.....ถนน.....-.....หมู่ที่.....3.....บ้าน..ปิ่น...

ตำบล.....เชียงม่วน.....อำเภอ.....เชียงม่วน จังหวัด.....พะเยา..... รหัสไปรษณีย์.....56160.....

โทรศัพท์.....095-951-5383.....

วุฒิการศึกษา/ระดับการศึกษา ปริญญาโท ประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาดนตรีพื้นบ้านล้านนา จำนวน..13..ปี

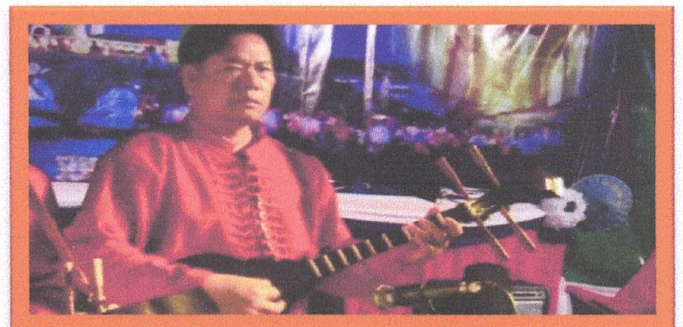
1.2 ประวัติครอบครัว

ชื่อบิดา...นายรุ่ง กล้าหาญ บิดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อมารดา.....นางแก้ว กล้าหาญ มารดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อสามี/ภรรยา...นางศุภลักษณ์ กล้าหาญ .สามี/ภรรยาอาชีพ...รับราชการ อายุ.....60.....ปี

คนที่	มีบุตรจำนวน...2..... คน ชื่อ-สกุล	อายุ
1	นายสุวิทยา กล้าหาญ	40
2	นางสาววิศรธา กล้าหาญ	35



ดนตรีพื้นบ้านภาคเหนือ

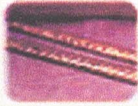
เครื่องดนตรีพื้นบ้านไทย ภาคเหนือ

**สะล้อหรือ ทะล้อ**

เป็นเครื่องสายบรรเลง ด้วยการสี ใช้คัน ซักฮิสระ ตัวสะล้อที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียงทำด้วยกะลามะพร้าว

**ซึง**

เป็นเครื่องสายชนิดหนึ่ง ใช้บรรเลงด้วยการดีด ทำด้วยไม้สักหรือไม้เนื้อแข็ง

**ขลุ่ย**

เช่นเดียวกับขลุ่ยของภาคกลาง

**ปี่**

เป็นปี่ลิ้นเดี่ยว ที่ตัวลิ้นทำด้วยโลหะเหมือนลิ้นแคน ตัวปี่ทำด้วยไม้ซาง

**ปี่แน**

มีลักษณะคล้ายปี่โจน หรือปี่ชวา แต่มีขนาดใหญ่กว่า เป็นปี่ประเภท ลิ้นคู่ทำด้วยไม้

**พินเบียร์ หรือ พินเหยะ**

หรือบางทีก็เรียกว่า เหยะ หรือเบียร์ กะโหลกทำด้วยกะลามะพร้าว

**กลองเต่งถึง**

เป็นกลองสองหน้า ทำด้วยไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้แดง หรือไม้เนื้ออ่อน

**กะหลดปด หรือมะหลดปด**

เป็นกลองสองหน้า ขนาดยาว ประมาณ ๑๐๐ เซนติเมตร

**กลองคิ่งโนง**

เป็นกลอง ที่มีขนาดใหญ่ที่สุด ตัวกลองจะยาว มากขนาด ๓-๔ เมตร

**กลองสะบัดชัยโบราณ**

เป็นกลองที่มีมานานแล้ว นับหลายศตวรรษ

ดนตรีพื้นบ้านภาคเหนือ มีทั้งการบรรเลงเพลงเดี่ยวและรวมวง รวมถึงการขับร้องโดยไม่ใช้ดนตรีประกอบ เมื่อฟังดนตรีของภาคเหนือจะรู้สึกถึงความนุ่มนวล อ่อนหวาน สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมและวิถีความเป็นอยู่ของชาวเหนือที่มีชีวิตเรียบง่าย อยู่กับธรรมชาติ เครื่องดนตรีที่ใช้ ได้แก่ สะล้อ ซอ ซึงและกลองแฉวง เป็นต้น

เพลงพื้นบ้านภาคเหนือ

เป็นเพลงที่ให้ความรู้สึกนุ่มนวล อ่อนหวาน แสดงให้เห็นถึงความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย และมีความสุขสนุกสนาน บางครั้งอาจบรรยายถึงบรรยากาศธรรมชาติของท้องถิ่นนั้นด้วย เพลงที่นิยมร้องเล่นกัน ได้แก่

- เพลงจ้อย เป็นเพลงพื้นบ้านที่ขับร้องขึ้นเพื่อฟังกันเอง นิยมร้องเล่นกันในหมู่หนุ่มสาวระหว่างเดินเล่นในหมู่บ้าน ในกลุ่มหนุ่มๆ จะใช้เพลงจ้อยเพื่อเยี่ยมบ้านสาวที่ตนเองหมายปองไว้ เป็นการบรรยายความใจและให้สาวจำเสียงได้ โดยใช้ภาษาที่อ่อนหวานนุ่มนวล

- เพลงซอ เป็นเพลงที่ร้องโต้ตอบเกี่ยวพาราสีกันระหว่างชายหญิง เป็นการแก้กรรมกัน

ลักษณะเด่นของดนตรีพื้นบ้านภาคเหนือ

- มีการนำเครื่องดนตรีประเภทดีด สี ตีและเป่า มาผสมวงกัน
- สำเนียงและทำนองเพลงมีความพลิ้วไหว อ่อนหวาน นุ่มนวล
- ผสมผสานวัฒนธรรมชนเผ่า วะวัฒนธรรมในคุ้มและวัง จนกลายเป็นดนตรีพื้นบ้านที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น

เฉพาะถิ่น

- วงดนตรีพื้นบ้านมีอยู่หลายวงเช่น วงสะล้อ ซอซึ้ง วงสะล้อ ซึงขลุ่ย วงกลองสะบัดชัย เป็นต้น
- เครื่องดนตรีมีอยู่หลายชนิด เช่น พิณ สะล้อ ซึง กลองปู้เจ้ กลองสะบัดชัย ตะโล้ดโป้ด เป็นต้น

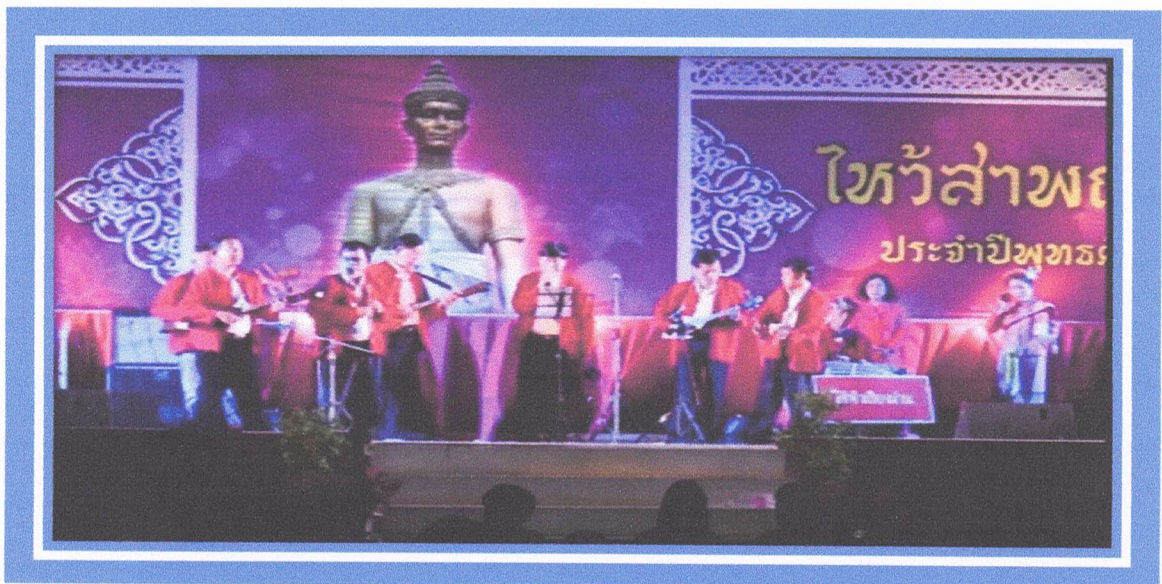
เครื่องดนตรีภาคเหนือ

- สะล้อ เป็นเครื่องสายบรรเลง ด้วยการสี ใช้คันชักอิสระ ตัวสะล้อที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียงทำด้วยกะลามะพร้าว

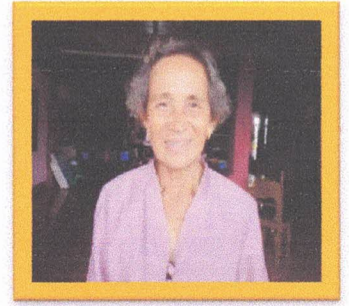
- ซึง เป็นเครื่องสายชนิดหนึ่ง ใช้บรรเลงด้วยการดีด ทำด้วยไม้สักหรือไม้เนื้อแข็ง
- ปี่ เป็นปี่ลิ้นเดี่ยว ที่ตัวลิ้นทำด้วยโลหะเหมือนลิ้นแคน ตัวปี่ทำด้วยไม้ซาง
- ปี่แนมีลักษณะคล้ายปี่ฉาบ หรือปี่ชวา แต่มี ขนาดใหญ่กว่า เป็นปี่ประเภท ลิ้นคู่ทำด้วยไม้
- พิณเป็ยะ หรือ พิณเพ็ยะหรือบางทีก็เรียกว่า เพ็ยะ หรือเป็ยะ กะโหลกทำด้วยกะลามะพร้าว
- กลองเต่งถึง เป็นกลองสองหน้า ทำด้วยไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้แดง หรือไม้ เนื้ออ่อนตะลวดปดหรือมะลวดปด

เป็นกลองสองหน้า ขนาดยาวประมาณ 100 เซนติเมตร

- กลองตั้งโง้ง เป็นกลองที่มีขนาดใหญ่ที่สุด ตัวกลองจะยาวมาก ขนาด 3-4 เมตร
- กลองสะบัดชัยโบราณ เป็นกลองที่มีมานานแล้ว นับหลายศตวรรษ



ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม
การทำไม้กวาดดอกหญ้า



1. ประวัติ

1.1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นางศรีจันทร์.....นามสกุล.....เชื้อหอม.....ชื่อเล่น.....จันทร์.....

เลขบัตรประจำตัวประชาชน

3	5	6	0	4	0	0	1	6	8	6	9	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

เกิดวันที่.....7..... เดือน.....พฤษภาคม..... พ.ศ.2484..... อายุ.....81.....ปี.....1..... เดือน
จังหวัดที่เกิด.....พะเยา..... เชื้อชาติ.....ไทย.....สัญชาติ.....ไทย.....ศาสนา.....พุทธ.....
ที่อยู่ปัจจุบัน(ที่สามารถติดต่อได้)บ้านเลขที่.....246.....ถนน.....-.....หมู่ที่.....3.....บ้านปิ่น.....
ตำบล.....เชียงม่วน..... อำเภอ.....เชียงม่วน.....จังหวัด.....พะเยา..... รหัสไปรษณีย์.....56160.....
โทรศัพท์.....-.....

วุฒิการศึกษา/ระดับการศึกษา.....ป.6.... ประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาการทำไม้กวาดก้านมะพร้าวจำนวน..22..ปี

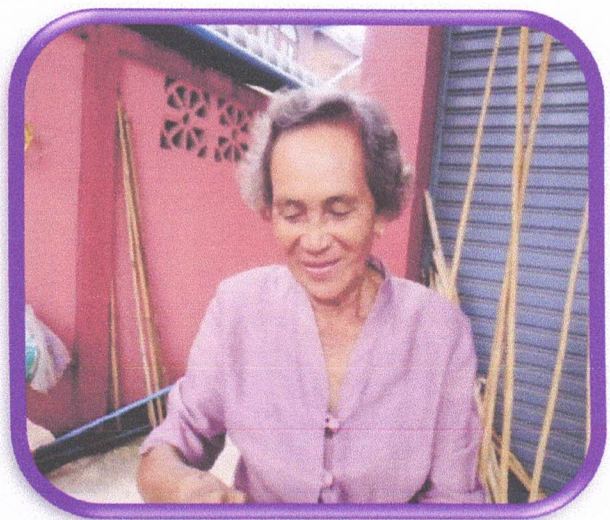
1.2 ประวัติครอบครัว

ชื่อบิดา.....นายคำมูล พิเคราะห์ บิดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อมารดา.....นางจม พิเคราะห์ มารดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม อายุ.....-.....ปี

ชื่อสามี/ภรรยา.....นายบุญส่ง เชื้อหอม สามี/ภรรยาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม อายุ.....-.....ปี

คนที่	มีบุตรจำนวน..3.....คน ชื่อ-สกุล	อายุ
1	นางเพ็ญศรี ศรีเจริญพันธ์	62
2	นางลดาวัลย์ ชัยเนตร	60
3	นางสมจิต ลือไชย	59



ไม้กวาดดอกหญ้า



ไม้กวาดนั้นเป็นอุปกรณ์เครื่องใช้อย่างหนึ่งที่ทุกบ้านในโลกล้วนมีใช้ ซึ่งไม้กวาดแต่ละประเภทล้วนมีวิวัฒนาการมาอย่างยาวนานเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ที่แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ของโลกใบนี้ ลองกลับมาดูภายในประเทศไทยไม้กวาดที่ใช้งานนั้นก็มีความแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมของแต่ละบ้าน และในแต่ละภูมิภาคก็มีรูปแบบของไม้กวาดที่แตกต่างกัน

ไม้กวาดนั้นมีเพื่อใช้ทำความสะอาด ใช้กวาดพื้นให้สะอาด ซึ่งไม้กวาดที่มีรูปแบบใกล้เคียงกัน ไม้กวาดที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในประเทศไทยนั้นแบ่งได้เป็นหลายประเภทตามรูปแบบการใช้งาน และวัสดุที่นำมาผลิต ซึ่งไม้กวาดในประเทศไทยนั้นก็ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทำให้สามารถใช้งานได้สะดวกขึ้น มีความทนทานมากขึ้น รวมไปถึงมีการพัฒนาวัสดุที่นำมาทำไม้กวาดอีกด้วย

ไม้กวาดดอกหญ้าเป็นไม้กวาดที่พบได้ในทุกบ้านของประเทศไทย เรียกว่าเป็นไม้กวาดที่มีการใช้อย่างแพร่หลายที่สุดก็ว่าได้ ไม้กวาดดอกหญ้านั้นผลิตมาจากหญ้าดอกกก หรือดอกแหม ทำให้ถูกเรียกว่าไม้กวาดดอกหญ้า ไม้กวาดประเภทนี้จะมีลักษณะแบน ด้านจับยาวประมาณ 50 เซนติเมตรทำด้วยไม้ไผ่ แต่ในปัจจุบันมีไม้กวาดดอกหญ้าที่ด้ามจับทำด้วยพลาสติกด้วย

ข้อดีของไม้กวาดดอกหญ้าเป็นไม้กวาดที่เหมาะสมสำหรับการกวาดภายในบ้าน กวาดฝุ่นในพื้นที่ต่าง ๆ ที่เป็นพื้นที่เรียบหรือสิ่งที่ต้องการกวาดมีขนาดเล็ก และมีน้ำหนักเบา เข้าถึงซอกมุมต่าง ๆ ได้ง่าย ส่วนข้อเสียของไม้กวาดดอกหญ้านั้นคือเมื่อใช้งานไปซักรั้วกวาดดอกหญ้าที่นำมามัดเป็นไม้กวาดก็จะร่วงหลุดออกมา

กระบวนการผลิต



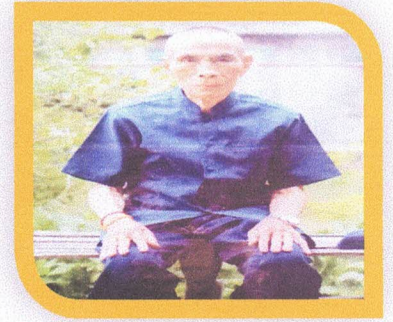
อุปกรณ์การทำไม้กวาดดอกหญ้า

1. เข็มเย็บกระสอบ
2. เชือกฟาง
3. ไม้ไผ่ ความยาวประมาณ 80 ซม.
4. ดอกหญ้า
5. ตะปูขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 ตัว

ขั้นตอนการทำไม้กวาดดอกหญ้า

1. นำดอกหญ้ามาทำความสะอาดและตากแดดให้แห้ง คัดเลือกเฉพาะดอกหญ้าที่มีคุณภาพดี
 2. นำดอกหญ้าปริมาณ 1 กำมือ มัดให้เป็นวงกลม
 3. นำเข็มเย็บกระสอบ ซึ่งร้อยเชือกฟางไว้แล้ว แหวงเข้าตรงกลางมัดดอกหญ้า แล้วถักขึ้นลงแบบทางปลาให้ได้ 3 ชั้น พร้อมจัดดอกหญ้าให้มีลักษณะแบน
 4. ตัดโคนดอกหญ้าให้เสมอกัน
 5. นำด้ามไม้ไผ่เจาะรูที่หัวไว้สำหรับห้อยเชือกและเจาะรูตรงปลายนำมาขัดด้วยค้อน จากนั้นเสียบเข้าตรงกลางมัดดอกหญ้า
 6. นำเชือกฟางมัดดอกหญ้าไว้ด้วยกัน โดยนำเชือกฟางมาสอดตรงรูที่เจาะ เพื่อป้องกันไม่ให้ดอกหญ้าออกจากกัน
 7. ตอกตะปูที่เตรียมไว้ เพื่อให้ดอกหญ้าติดกับด้ามไม้ไผ่ และมีความแข็งแรงขึ้น
- * เคล็ดลับทำให้ไม้กวาดแข็งแรง ควรนำดอกหญ้าตากแดดให้แห้งสนิทก่อนมัด จะได้ไม้กวาดที่มีความแข็งแรง ไม่หลุดง่าย เมื่อถึงเวลาใช้งาน

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านพิธีกรรม
การทำพิธีกรรมทางภาคเหนือ



1. ประวัติ

1.1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นายศรีวรรณ.....นามสกุล.....มณีสว่าง.....ชื่อเล่น.....ศรีวรรณ.....

เลขบัตรประจำตัวประชาชน

3	5	6	0	4	0	0	0	1	2	2	1	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

เกิดวันที่.....6.....เดือน.....ตุลาคม..... พ.ศ.2479..... อายุ.....85..... ปี.....8.....เดือน
จังหวัดที่เกิด.....พะเยา.....เชื้อชาติ.....ไทย.....สัญชาติ.....ไทย.....ศาสนา.....พุทธ.....
ที่อยู่ปัจจุบัน(ที่สามารถติดต่อได้)บ้านเลขที่.....-.....ถนน.....-.....หมู่ที่.....1.....บ้าน.....หลวง.....
ตำบล.....เชียงม่วน..... อำเภอ.....เชียงม่วน..... จังหวัด.....พะเยา..... รหัสไปรษณีย์.....56160.....
โทรศัพท์.....-.....

1.2 ประวัติครอบครัว

ชื่อบิดา.....นายหมอก มณีสว่าง..... บิดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

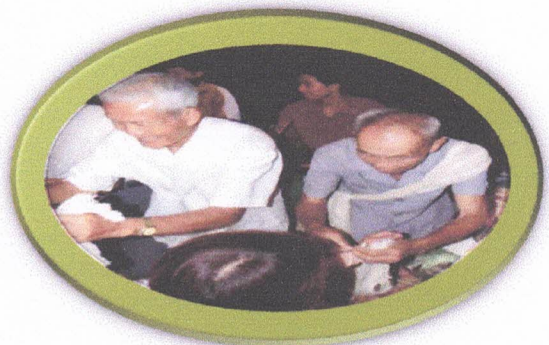
ชื่อมารดา...นางคำมี มณีสว่าง มารดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อสามี/ภรรยา...นางชั้นคำ มณีสว่าง.....สามี/ภรรยาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

คนที่	มีบุตรจำนวน...2...คน ชื่อ-สกุล	อายุ
1	นางจिन กองแก้ว	61
2	นางพรพิมล จันทร์แดง	60

เป็นผู้มีประสบการณ์ทางภูมิปัญญาด้านการทำพิธีกรรมต่าง ๆ ทางภาคเหนือ เช่น

- พิธีสู่ขวัญหรือฮ้องขวัญ



คนไทยในสังคมภาคเหนือสืบทอดความเชื่อเรื่องขวัญมาช้านาน ทั้งชาวไทยใหญ่ ไทยลื้อ ไทยจีน และชาวไทยภาคเหนือตอนล่างมีความเชื่อว่า ขวัญเป็นสิ่งที่อยู่ในร่างกายทุกคน ขวัญมีลักษณะเบา เคลื่อนไหวได้ ไม่อาจเห็นเป็นรูปเป็นร่างได้ ขวัญแฝงอยู่ในคน สัตว์และสิ่งของ เมื่อใดที่ขวัญอ่อนลงหรือหย่อนจะทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจของเจ้าของขวัญจะรู้สึกเสียใจ ตกใจ ท้อใจ เมื่อเจ้าของขวัญมีขวัญดีจะรู้สึกสุขสบายใจและกล้าหาญ

มีพลังเต็มเปี่ยม ชาวล้านนาเรียก “ขวัญอยู่กับเนื้อกับตัว” นอกจากนี้ชาวล้านนามีคำเรียกลักษณะขวัญที่อยู่กับเนื้อกับตัวว่า “รู้คิง” หมายถึงอาการของคนที่รู้เรื่อง รู้สึกตัว มีความรู้สึกเข้าใจทุกอย่าง ทุกขณะพูดและทำการใดก็รู้สึกดี ขวัญเป็นพลังแฝงในจิตใจเป็นนามธรรม ดูแลควบคุมกายจิตใจและวิญญาณให้มีดุลยภาพ ขวัญของชาวล้านนาจัดแบ่งประเภทเหมือนกับคนไทยท้องถิ่นอื่น คือ มีขวัญคน ขวัญพืช ขวัญสัตว์ และขวัญสิ่งของ (บ้านเรือนและเครื่องใช้ในการเกษตร)

ขั้นตอนของพิธีกรรมสู่ขวัญหรือฮ้องขวัญ

1. การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในพิธีกรรม พร้อมกับเชิญหมอขวัญมาทำพิธีตามฤกษ์ยามที่กำหนดไว้
2. หมอขวัญจะทำพิธีเรียกขวัญ โดยเริ่มจากกล่าวคำอัญเชิญเทวดา บทเรียกขวัญ (เป็นสำนวนเก่าหรือสำนวนแต่งขึ้นโดยปฏิภาณในช่วงทำพิธีก็ได้)
3. ช่วงเรียกขวัญจะทำพิธีเสี่ยงทายว่าขวัญมาแล้วหรือยัง จากนั้นหมอขวัญจะเอาน้ำมนต์มาพรมให้เจ้าของขวัญ
4. อวยพรให้อยู่เย็นเป็นสุข และใช้ด้ายสายสิญจน์นำมามัดมือซ้ายของเจ้าของขวัญเพื่อให้ขวัญมา และมัดมือขวาเพื่อให้ขวัญอยู่กับเนื้อกับตัว
5. ผู้ที่มาร่วมงานก็จะร่วมรับประทานอาหารและเจ้าของขวัญร่วมทานอาหารและทานไข่ต้มที่ประกอบพิธี จากนั้นญาติจะนำเครื่องบายศรีไปวางไว้ที่หัวนอนของเจ้าของขวัญโดยคำเรียกขวัญจะมี เนื้อความที่แตกต่างกันไปตามประเภทของพิธีกรรม

- พิธีส่งเคราะห์

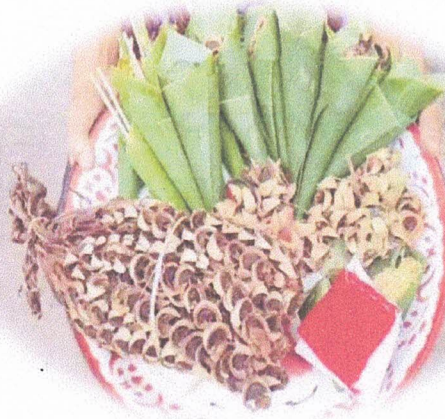


พิธีส่งเคราะห์เกิดจากความเชื่อของบุคคลที่เกิดเหตุการณ์ไม่ปกติขึ้นกับตนเองหรือผู้ใกล้ชิด ต่างก็เชื่อกันว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือผู้ใกล้ชิดนั้น เกิดจากเคราะห์ที่ได้เข้ามาสู่ผู้นั้น จึงได้หาวิธีการที่จะขจัดปัดเป่าเคราะห์นั้นให้หมดสิ้นไป ซึ่งเป็นการขจัดความวิตกกังวลที่เกิดในจิตใจให้หมดสิ้นไป เคราะห์ที่เกิดขึ้นนั้นเชื่อว่าเกิดจากภูติผีปีศาจหรือรุกขเทวดาที่โน่นที่นี้ทำเอา จึงต้องทำการส่งเครื่องเช่นไข่ เพื่อให้เคราะห์นั้นหมดสิ้นหรือเบาบางไป ผู้ที่ทำพิธีส่งเคราะห์คือ อาจารย์ การประกอบพิธีกรรมจะมีบรรดาญาติของผู้เจ็บป่วยและผู้ป่วยเข้าร่วมในพิธีกรรม เครื่องบูชา ประกอบด้วยตุ้ง (สาม หก เก้า หรือสิบสองตัว ก็แล้วแต่ข้อกำหนดของปู่อาจารย์) รูปปั้นดินเหนียวรูปคน รูปสัตว์ต่างๆ เช่น ช้าง วัว เสือ งู ไก่ นอกจากนี้ก็มีกล้วย อ้อย หนาก พริก บุหรี่ ข้าวสุก อาหารคาว (แกงดิบและแกงสุก) อาหารหวาน เครื่องบูชาเหล่านี้จะบรรจุไว้ใน สะโตง ซึ่งทำด้วยกาบกล้วย ทำเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ปู่อาจารย์ก็นำสะโตงนั้นไปยังทางสามแพร่ง หรือทิศทางที่ไม่ถูกกับลักษณะของผู้นั้น

และจุดรูปเทียนบูชาญาติผีปีศาจ ยกสะโตงขึ้นจับเหนือศีรษะและกล่าวอัญเชิญญาติผีปีศาจเทวดาอารักษ์ให้มารับเครื่องเซ่น แล้วจึงวางสะโตงไว้ โดยปล่อยให้หมอกยามากินของในสะโตงนั้นเป็นอันเสร็จพิธี อนึ่งในขณะที่ทำเครื่องบูชา นั้น ปู่อาจารย์จะประกอบพิธียกครูให้ผู้เป็นอาจารย์ การยกครูหรือเรียกว่า การตั้งชั้นตั้ง เครื่องชั้นตั้งส่วนมากจะมีหมาก พลู ผ้าขาว เงินค่าครู (ไม่ได้กำหนดไว้ว่าเท่าใดแล้วแต่ปู่อาจารย์จะเป็นผู้กำหนด) และเหล้า ๑ ขวด

ขั้นตอนการส่งเคราะห์แบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการ** ผู้เข้ารับการประกอบพิธีกรรมส่งเคราะห์จะต้องจัดเตรียมวัตถุดิบของอันได้แก่ เครื่องบูชา เครื่องเซ่นไหว้ และภาชนะที่ใช้เครื่องเซ่นไหว้ให้ครบถ้วนพร้อมเพรียงก่อนถึงเวลาที่จะประกอบพิธีกรรม ดังนี้



1.1) เตรียมเครื่องบูชา ประกอบด้วย – ชั้น, หมาก 1 หัว, พลู 1 มัด, รูป 8 คู่, ดอกไม้, ผ้าขาวผ้าแดงตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสความกว้าง 2 นิ้ว, ข้าวสาร, เงินค่ายกครูจำนวน 36 บาท แล้วนำเครื่องบูชาทั้งหมดใส่จานหรือจะเป็นพานก็ได้

1.2) เตรียมเครื่องสังเวย โดยการนำกากกล้วยเพื่อทำกระทงหรือสะโตงเป็นภาชนะใส่เครื่องสังเวยนอกจากจะเตรียมเครื่องสังเวยแล้ว ยังจะต้องเตรียมน้ำส้มป่อยและใบหนาดมัดรวมกันแล้วนำมาใส่ชั้นเตรียมหรือผู้ประกอบพิธีกรรม

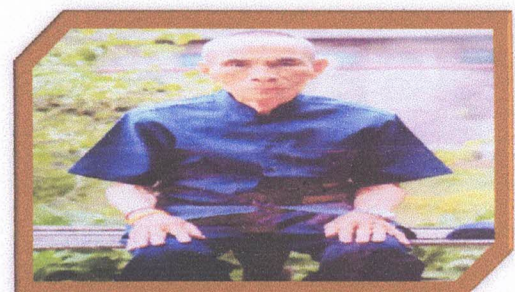
2. **ขั้นดำเนินการ** จะกระทำก็ต่อเมื่อได้เตรียมวัตถุดิบในการส่งเคราะห์เสร็จเป็นที่เรียบร้อยแล้วเมื่อผู้ประกอบพิธีกรรมมาถึงจะเริ่มดำเนินการดังนี้

2.1) ผู้ประกอบพิธีกรรมยกชั้นตั้งขึ้นโดยการระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ของผู้ประกอบพิธีกรรม

2.2) นำกระทงมาวางตรงหน้าผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรม โดยให้นั่งหันหลังให้ผู้ประกอบพิธี ผู้ประกอบพิธีกรรมจะทำการร้ายคาถาปิดเคราะห์ให้ออกจากร่างกาย จะร้ายคาถาไปด้วยประพรมน้ำมันตีไปด้วยเพื่อปิดเป่าสิ่งชั่วร้ายออกไปจากร่างกายของผู้เข้ารับการประกอบพิธีกรรมส่งเคราะห์

2.3) ผู้ประกอบพิธีจะเอาสะโตงหรือกระทงออกไปไว้นอกรั้วทางทิศตะวันตกแล้วผู้ประกอบพิธีกล่าวคำส่งกระทง(สะโตง) เป็นเสร็จพิธี

2.4) หลังจากเสร็จพิธี ผู้เข้าร่วมพิธีกรรมจะนำน้ำส้มป่อยที่ใช้ในการประกอบพิธีลูบที่ศีรษะของตนเองที่เหลือนำไปอาบเพื่อเป็นสิริมงคล



ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์ไทย การรักษาด้วยการนวด



1. ประวัติ

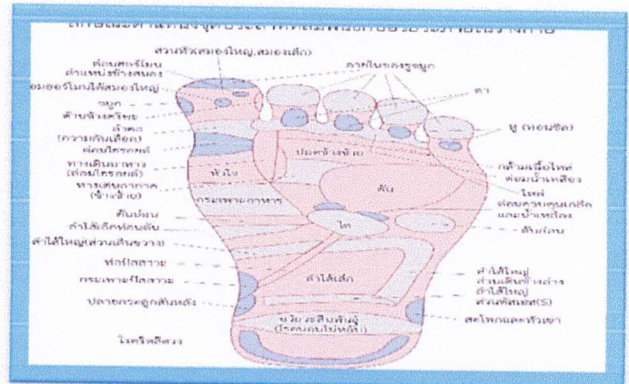
1.1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นางสาวจิราภรณ์.....นามสกุล.....พรหมไชย.....ชื่อเล่น.....แอ๊ด.....
 เกิดวันที่.....5.....เดือน.....ตุลาคม..... พ.ศ.2504..... อายุ.....60.....ปี.....8.....เดือน.....
 จังหวัดที่เกิด.....พะเยา.....เชื้อชาติ.....ไทย.....สัญชาติ.....ไทย.....ศาสนา.....พุทธ.....
 ที่อยู่ปัจจุบัน(ที่สามารถติดต่อได้)บ้านเลขที่.....7.....ถนน.....-.....หมู่ที่.....5.....บ้าน.....แพทย์.....
 ตำบล.....บ้านม่วง.....อำเภอ.....เชียงม่วน.....จังหวัด.....พะเยา..... รหัสไปรษณีย์..56160.....
 โทรศัพท์.....062-907-5906.....

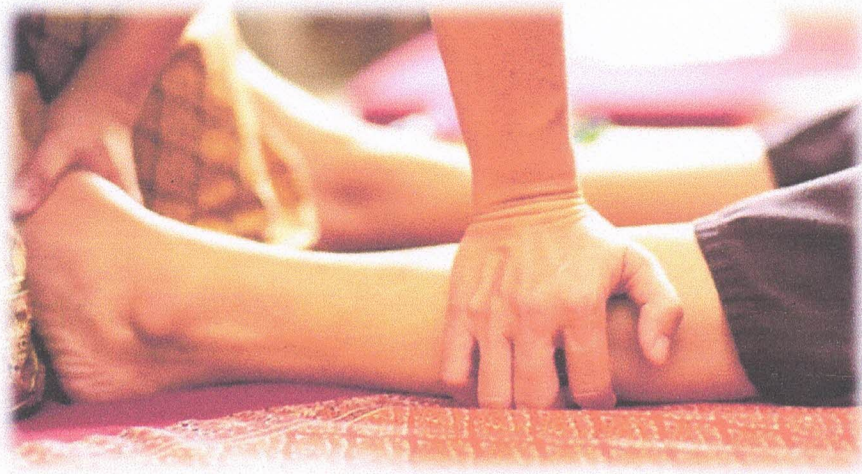
แพทย์แผนไทย/การรักษาด้วยการนวด



การนวดถือว่าเป็นการดูแลสุขภาพและรักษาโรคของบรรพบุรุษไทยมาอย่างช้านาน ในการบำบัดอาการเจ็บป่วย ซึ่งในการนวด ต้องคำนึงถึงผลข้างเคียงของโรคและความปลอดภัย ซึ่งในพื้นที่ทางอำเภอเชียงม่วนได้ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้วยการนวด ในการทำการนวดจะมีการซักประวัติ ตรวจร่างกาย วินิจฉัยก่อนทำการนวดเพื่อความปลอดภัยและการให้คำแนะนำที่ถูกต้องในการปฏิบัติตัว



การนวดไทย



การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณเกิดจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรกๆ ก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่ายๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง

การนวดไทย หรือ นวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง และการอบประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย โดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำการนวดเข้ามาพร้อมกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน

วิธีนวดชนิดต่าง ๆ

1. การกด มักจะใช้นิ้วมือเป็นการนวด โดยทั่วไปนิยมใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นตัวหลัก เทคนิคการวางนิ้วอาจจะกดลงไปตรง ๆ ด้วยกลางนิ้วบริเวณข้อต่อที่ 2 ไม่ใช้บริเวณปลายนิ้วกด อาจกดเพียงนิ้วเดียว หรือใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางคู่กันกดลงไปก็ได้ เทคนิคการกดนั้น มักจะใช้กับบริเวณที่เป็นจุดเฉพาะ ซึ่งจะลงน้ำหนักได้แม่นยำตรงจุด ใช้กับการนวดกล้ามเนื้อทั่ว ๆ ไป

2. การคลึง คือ การหมุนวนเป็นวงกลมขณะนวด พร้อมยังมีการเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ บริเวณนั้นด้วย โดยมักจะใช้กับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ต้องออกแรงมากโดยใช้นิ้วมือฝ่ามือ หรือสันมือในการคลึงก็ได้ กล้ามเนื้อจะผ่อนคลายได้ดีเราจะรู้สึกสบายเป็นวิธีการที่นุ่มนวลไม่รุนแรง

3. การบีบ วิธีนี้ใช้กันอยู่บ่อย ๆ คือการใช้แรงกระทำต่อกล้ามเนื้อโดยตรง ต้องการให้กล้ามเนื้อทั้งมัดนั้นมีการผ่อนคลาย มักจะใช้กับกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น แขน ขา หลัง เป็นต้น และใช้กับกล้ามเนื้อที่มีอาการเกร็งตัวได้ดี

4. การบิด คือการเคลื่อนไหวก้ามเนื้อให้ไปในแนวขวางเป็นการยืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ โดยจับกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือ แล้วบิดหมุนเป็นลูกคลื่นไปตามกล้ามเนื้อ ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้กับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่น แขน ขา และหลังเป็นต้น

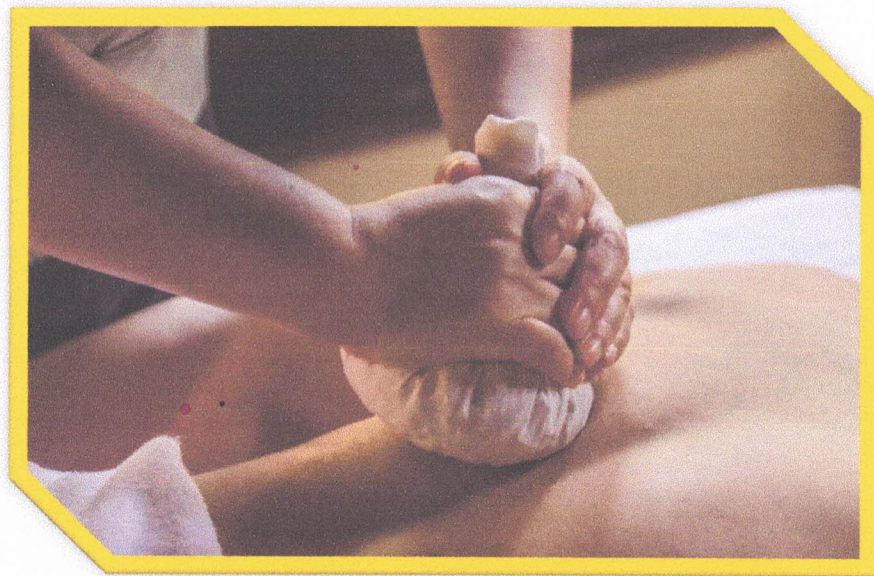
5. การตัด มักจะใช้กับข้อต่อที่มีการติดแข็ง หรือมีอาการขัดในข้อ เทคนิคนี้ค่อนข้างต้องใช้ความชำนาญสูง เพราะอาจเกิดอันตรายได้ง่าย ทั้งต่อเยื่อพังผืด เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ และข้อต่อ

6. การดึง เป็นการหยิบกล้ามเนื้อยืดออก มักใช้กับรายที่มีการหดรั้งของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่าง ๆ เทคนิคดึงนี้ก็ต้องใช้ความชำนาญเหมือนกัน เพราะจะเกี่ยวข้องกับข้อต่อซึ่งบริเวณที่บาดเจ็บนั้นจะอ่อนแอ และอาจฉีกขาดได้ง่าย ถ้าเราใช้แรงดึงที่มากเกินไป

7. การทุบ การเคาะ และการสับ เป็นการออกแรงอย่างเป็นจังหวะ อาจใช้กำปั้นหลวมๆ ใช้สันมือหรือใช้ฝ่ามือ เคาะสับลงไปตรงบริเวณที่ต้องการเป็นจังหวะ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยมากจะใช้กับกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ เช่น หลัง คอ บ่า ไหล่ เป็นต้น

8. การเหยียบ มักใช้กับกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น แขน ขา หลัง แต่อาจเกิดอันตรายได้ง่าย เนื่องจากการเหยียบนั้นกะน้ำหนักได้ไม่ค่อยแม่นยำนัก มักจะออกแรงมากเกินไป ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการนวดขึ้นได้ ถ้าจะใช้เทคนิคนี้ต้องแน่ใจในฝีมือจริง ๆ และต้องมั่นใจว่าปลอดภัยจึงจะใช้ได้

การนวดประคบสมุนไพร/ลูกประคบ



การนวดประคบสมุนไพร/ลูกประคบ เป็นการนำลูกประคบสมุนไพรสดหรือสมุนไพรแห้ง หนึ่งให้ร้อน และนำมาประคบตามส่วนต่างๆของร่างกาย ส่วนใหญ่มักนิยมประคบหลังจากการนวด การประคบสมุนไพรจะช่วยส่งเสริมการนวดไทยแบบราชสำนัก ให้ผลการรักษาดีขึ้น ทั้งจากตัวยาสสมุนไพร และความร้อน การประคบสมุนไพรมีประโยชน์ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยลดอาการบวม บรรเทาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ในหญิงหลังคลอดช่วยลดอาการตึงคัดของเต้านมด้วย

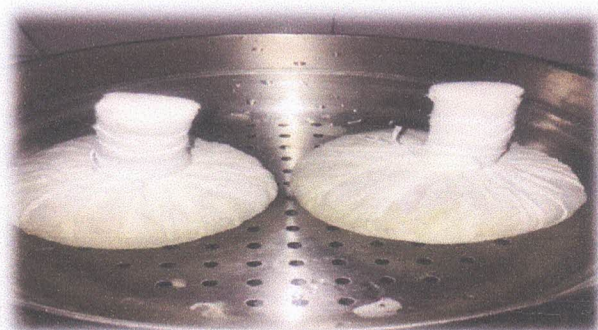
ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร



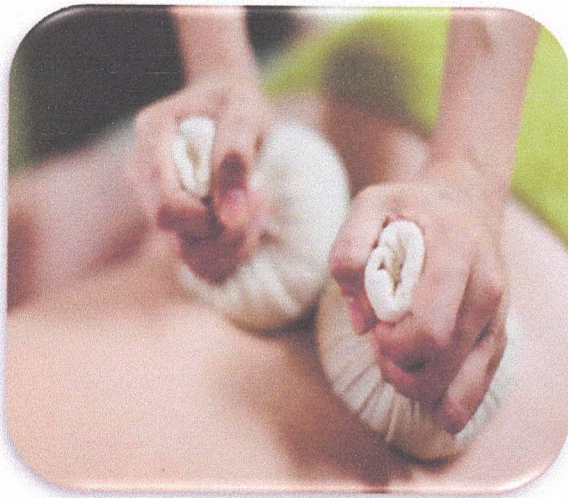
- ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย
- ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อข้อต่อหลัง 24 - 48 ชั่วโมง
- ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
- ช่วยให้กล้ามเนื้อ พังผืด ยืดตัวออก
- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
- ลดอาการปวด

วิธีทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ และเถาเอ็นอ่อน แล้วตำพอหยาบ
2. ปอกผิวมะกรูดออกหั่น แล้วตำพอหยาบ
3. นำส่วนผสมในข้อ 1 และ 2 มาตำรวมกับใบมะขาม และใบส้มป่อย
4. ใส่การบูรและพิมเสนลงไป ผสมให้เข้ากัน ตำต่อไปให้แหลก แต่อย่าถึงกับละเอียด เพราะลูกประคบจะแฉะ
5. แบ่งตัวยาที่ตำได้เป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน ใช้ผ้าขาวห่อ รัดด้วยเชือกให้แน่น จะได้ลูกประคบ 2 ลูก อุปกรณ์ที่ใช้ หม้อดินใส่น้ำครึ่งหนึ่งตั้งบนเตาไฟจนมีไอน้ำร้อน จานรองลูกประคบ ลูกประคบ 2 ลูก ลูกหนึ่งวางไว้บนปากหม้อดินที่มีไอน้ำร้อนอีกลูกวางไว้ที่จานรองลูกประคบ



ขั้นตอนในการประคบ



1. จัดท่าของผู้ป่วยให้เหมาะสม เช่น อาจนอนหงาย นอนคว่ำ หรือนอนตะแคง ขึ้นกับตำแหน่งที่จะทำการประคบ

2. เมื่อลูกประคบที่อังไอน้ำร้อนดีแล้ว ผู้ประคบใช้มือจับลูกประคบให้เต็มอุ้งมือ ยกขึ้นจากปากหม้อ (แล้วเอาลูกประคบอีกลูกวางบนปากหม้อแทน) ลองใช้ลูกประคบแตะบริเวณท้องแขนของตนเอง ถ้าลูกประคบยังร้อนมาก ให้ใช้ฝ่ามืออีกข้างแตะลูกประคบแล้วใช้ฝ่ามือไปนาบบริเวณที่ต้องการประคบ เป็นการถ่ายเทความร้อนซึ่งผู้ป่วยจะไม่รู้สึกร้อนเกินไป ให้ทำหลายๆ ครั้ง จนลูกประคบคลายความร้อนลงไปบ้างแล้ว จึงสามารถเอาลูกประคบลงไปประคบโดยตรงได้

3. การประคบด้วยลูกประคบโดยตรงในตอนแรก ต้องทำด้วยความรวดเร็ว ไม่วางลูกประคบไว้บนผิวหนังผู้ป่วยนาน ๆ เพราะลูกประคบยังร้อน ผู้ป่วยยังทนความร้อนได้ไม่มาก ผู้ประคบจึงเพียงแตะลูกประคบลงบนผิวหนังแล้วยกขึ้น เลื่อนไปประคบตำแหน่งถัดไปตามแนวกล้ามเนื้อที่ทำการนวดไว้

4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงไปอีก ผู้ประคบสามารถวางลูกประคบให้นานขึ้นได้พร้อมกับกดคลึงด้วยลูกประคบ จนลูกประคบคลายความร้อนไปมากแล้ว จึงเปลี่ยนไปใช้ลูกประคบอีกลูกซึ่งวางอังไอน้ำร้อนเตรียมพร้อมไว้แล้ว ทำการประคบซ้ำจากขั้นตอนที่ 2-4

5. ในขณะที่ประคบ ควรทำการนวดสลับกับการประคบ โดยเฉพาะในตำแหน่งที่มีอาการปวดเมื่อยมาก ระยะเวลาที่ใช้ในการประคบ โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 15-20 นาทีต่อการประคบ 1 ครั้ง ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ 2 ครั้ง