

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา การออกแบบล่านาสปา โดยใช้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของเรือนพื้นถิ่น เชียงใหม่ ทำการศึกษาองค์ประกอบในส่วนสำคัญต่างๆ ดังต่อไปนี้

2.1 สปา (SPA)

2.2 การดูแลบำบัดสุขภาพแบบล่านา (Lanna Health Treatment)

2.3 สภาพแวดล้อมทางกายภาพของเรือนพื้นถิ่นเชียงใหม่ (Physical Environment of Lanna Vernacular House)

2.1 สปา (SPA)

สปา (SPA) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Sonus Per Aqua” หมายถึง Health Through Water คือการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนหรือน้ำแร่เพื่อการดูแลสุขภาพ วิธีการเช่นนี้มีมาตั้งแต่สมัยโรมัน ที่คนในสังคมชั้นสูงจะนิยมอาบน้ำที่โรงอาบน้ำสาธารณะ (Therme) เพื่อการพักผ่อน จากนั้นความนิยมดังกล่าวก็ได้หายไป จนกระทั่งศตวรรษที่ 19 ได้กลับมาฟื้นฟูอีกครั้ง เมื่อเมืองชื่อ ว่า SPA ในประเทศเบลเยียม ที่มีบ่อน้ำพุร้อนสำหรับผู้ป่วยใช้รักษาโรคแห่งแรกของโลก (บุษบง จำเริญดารารัศมี, 2546)

สำหรับประเทศไทย กิจกรรมสปาเพื่อสุขภาพได้กำเนิดขึ้นใน ปีพ.ศ. 2546 โดยกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดลักษณะของกิจการสปาเพื่อสุขภาพดังนี้ กิจการสปาเพื่อสุขภาพ คือ การประกอบกิจการที่ให้การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ โดยบริการหลักที่จัดไว้ประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ อาจมีบริการเสริมประกอบด้วย เช่น การอบเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนบำบัดและการควบคุมอาหาร ตลอดจนแพทย์ทางเลือกอื่นๆ

ในกิจกรรมการนวดเพื่อสุขภาพ ซึ่งคล้ายกับกิจกรรมการนวดแบบไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความเมื่อยล้า ความเครียดด้วยวิธี การกด การคลึง การบีบ การจับ การ ด้ด การดึง การประคบ การอบ หรือวิธีการอื่นใดตามศาสตร์และศิลปะ ของการนวดเพื่อสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

2.1.1 ประเภทของสถานประกอบการสปา

รูปแบบของธุรกิจสปาที่มีการประยุกต์หรือผสมผสานให้เกิดลักษณะที่โดดเด่น สร้างเอกลักษณ์ให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดแต่ละกลุ่ม รูปแบบสปาสากล จำแนกออกได้เป็น 6 ลักษณะ (สุภาวดี โกมารทัต, 2548) ได้แก่

- 1). น้ำพุร้อนสปา (Spring Spa) เป็นรูปแบบดั้งเดิมของสปาที่ได้รับความนิยมในต่างประเทศ เนื่องจากน้ำพุร้อนและน้ำแร่มีแร่ธาตุต่างๆ ซึ่งสามารถลดอาการเจ็บป่วยบางชนิด
- 2). คลับสปา (Club Spa) เป็นสปาขนาดเล็กซึ่งจัดไว้เป็นส่วนหนึ่งของสถานบริการร่างกาย (Fitness) หรือศูนย์สุขภาพ (Health Club) เพื่อให้ผู้มาออกกำลังกายได้ผ่อนคลายความตึงเครียดได้อีกทางหนึ่ง คล้ายคลึงกับสปาแบบ Cruise Ship Spa
- 3). โรงแรมหรือรีสอร์ทสปา (Hotel / Resort Spa) เป็นสถานที่พักผ่อนพร้อมให้บริการด้านการนวดบำบัดโดยเฉพาะทั้งยังเน้นในเรื่องของบรรยากาศและทัศนียภาพที่สวยงาม
- 4). เติสทินันซ์สปา (Destination Spa) เป็นสถานบริการแบบองค์รวม คือ บริการสปาแบบครบวงจรโดยบำบัดทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน ผู้ที่เข้าพักต้องเข้าร่วมกิจกรรมกับทางสปาภายใต้โปรแกรมที่จัดไว้ให้เลือก
- 5). เดย์สปา (Day Spa) เป็นลักษณะของสปาที่เน้นความสวยงาม ใช้เวลานวดเพียงระยะสั้นๆ การให้บริการจึงไม่จำเป็นต้องขึ้นกับสถานที่ตั้งหรือสภาพแวดล้อม
- 6). เมดิคัลสปา (Medical Spa) เป็นการนำศาสตร์ทางการแพทย์สมัยใหม่มาผสมผสานกับการแพทย์ทางเลือก ซึ่งบริการนี้มีอยู่ตามสถานรักษาพยาบาล โดยมีบุคลากรและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทำการบำบัดรักษา

2.1.2 องค์ประกอบที่สำคัญในสปา

สปาเป็นที่รู้จักโดยทั่วไป หมายถึงการบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิถีทางธรรมชาติที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการบำบัดด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ โดยใช้ศาสตร์ด้านการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 (กระทรวงสาธารณสุข, 2546) ได้แก่

- 1). รูป (Form) สิ่งที่สามารถมองเห็น ทั้งที่มนุษย์สร้างสรรค์ และธรรมชาติสร้างสรรค์ เช่น การตกแต่งภายใน รูปแบบสถาปัตยกรรม การจัดภูมิทัศน์โดยรอบ ตลอดจนสภาพแวดล้อมต่างๆ เช่น แม่น้ำ ลำธาร ภูเขา ป่าไม้ เป็นต้น
- 2). รส (Taste) โภชนาบำบัดตามกระแสนิยมธรรมชาติ ที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ ลดมลพิษในร่างกาย อาหาร, เครื่องดื่มจากวัตถุดิบทางธรรมชาติ
- 3). กลิ่น (Aromatherapy) การบำบัดด้วยกลิ่นหอมจากธรรมชาติ ใช้ศาสตร์ด้านการบำบัดด้วยกลิ่นหรือสுகุนธบำบัด (Aromatherapy) เป็นศาสตร์ที่เชื่อว่าน้ำมันหอมระเหยต่างๆ มี

ผลให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกาย สมอง จิตใจ เกิดภาวะสมดุล และสามารถบำบัดโรคได้

4). เสียง (Sound & Music) เกี่ยวกับทางการบำบัดด้วยเสียง ปัจจุบันการแพทย์สมัยใหม่มีการใช้ประโยชน์จากการบำบัดด้วยเสียงในการรักษาโรค กล้ามเนื้อ กระดูก ไมเกรน เกี่ยวกับทางด้านจิตใจ ศาสตร์ด้านดนตรีบำบัดและ เสียงจากธรรมชาติ เช่น เสียงของสายน้ำต่างๆ (น้ำพุ, น้ำตก) ทำให้เกิดความสบายใจ ลดคลายความเครียดได้

5). สัมผัส (Touch) ได้แก่ ศาสตร์การนวด (Massage) ช่วยปรับปรุงระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อระบบประสาท บรรเทาอาการปวดหลัง ปวดคอ

จากการศึกษาหลักการเกี่ยวกับสปา สามารถสรุปได้ว่า

- สปา หมายถึงการบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิธีทางธรรมชาติที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการบำบัดด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ

- องค์ประกอบที่สำคัญในการบำบัดของสปา คือการบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสปาโดยใช้ศาสตร์ด้านการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส โดยส่วนที่จะทำการศึกษาคือ องค์ประกอบด้านรูป (Form) เช่น ที่ว่างทางกิจกรรมทางด้านการบริการ สุขภาพ และลักษณะสภาพแวดล้อมเรือนพื้นถิ่นแบบล้านนา



รูปที่ 1 แสดงองค์ประกอบทางด้านรูปในการบำบัดของสปาได้แก่ ซุ้มทางเข้า, ตัวอาคาร

ที่มา : องค์ประกอบด้านรูปต่างๆ จาก โรงแรม รีสอร์ทแอนด์สปา ในจังหวัดเชียงใหม่

2.1.3 สปาแบบไทย

มีการแบ่งสปาออกเป็น 3 แบบ (แพทย์แผนไทย, 2545) ได้แก่

1). สปาแบบตะวันตก เป็นการดูแลสุขภาพและเครื่องมือตามแบบตะวันตกมาใช้

2). สปาแบบประยุกต์ คือการผสมผสานระหว่างศาสตร์การดูแลสุขภาพตามแบบตะวันตก กับภูมิปัญญาไทย และเรียกเฉพาะว่า ไทยสปา

3). สปาแบบไทยเป็นของสปาแบบไทยที่เชื่อมโยงมาจากภูมิปัญญาชุมชน อาจจัดบรรยากาศให้เป็น บ้าน เป็นสวน และเรียกคำเฉพาะว่า ไทยสบาย

2.1.4 รูปแบบการให้บริการของสปาไทย การแบ่งประเภทการให้บริการของสปาไทย จำแนกออกเป็น 8 รูปแบบ (บุษบง จำريญดารารัศมี, 2546) ดังนี้

1). การนวด (Massage) มีการนวดแบบต่างๆที่นำมาให้บริการ เช่น แบบราชสำนัก, นวดเชลยศักดิ์ หรืออาจเป็นการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย นวดด้วยสมุนไพร ฯลฯ

2). การนวดหน้า (Facial Massage) ได้แก่ การทำความสะอาดผิวหนัง, การนวดหน้า, การอบไอน้ำ

3). การกดจุด (Acupressure) เป็นการผสมผสานการนวดเข้ากับการฝังเข็ม นักกดจุดจะใช้หัวแม่มือที่แข็งแรงกด หรือใช้นิ้วนวด “จุด” บนร่างกายเพื่อบรรเทาอาการปวด เชื่อว่าการนวดบริเวณ จุดสะท้อนกลับของฝ่าเท้าสามารถรักษาโรคต่างๆ ของร่างกาย ที่สัมพันธ์กับจุดเหล่านั้นได้

4). การขัดผิวกาย (Body Scrub) เป็นการขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุดออก ช่วยปรับสภาพผิวให้ขาวนวลขึ้นมีการนำสารต่างๆมาใช้ขัดผิว เช่น น้ำผึ้ง, น้ำมันงา (Sesame Scrub) และสมุนไพรไทย (Natural Thai Herbal Rub) เป็นต้น

5). การพอกกาย (Body Wrap, Body Masque) การพอกตัวด้วยผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ

6). วารีบำบัด (Hydrotherapy) การใช้น้ำเป็นตัวกระตุ้นและเพิ่มพลังในการเยียวยาตัวเองของร่างกายซึ่งมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การแช่หรือการอาบน้ำ การฉีดน้ำ การอบด้วยไอน้ำ การประคบ การห่อด้วยผ้าเย็น รวมถึงกายภาพบำบัดในน้ำ เป็นต้น

7). ทำเล็บมือเล็บเท้า (Pedicure-Manicure) เป็นบริการเสริมความงาม ทำความสะอาดเล็บมือ เล็บเท้า ทาสีเล็บ ฯลฯ

8). บริการพิเศษ ได้แก่ การเข้าถึงจิตวิญญาณ การกลับสู่สามัญ

จากการศึกษาสปาแบบไทย การแบ่งประเภทของสปาออกเป็น 3 แบบของกลุ่มแพทย์แผนไทยได้แก่ สปาแบบตะวันตก สปาแบบประยุกต์ และสปาแบบไทย

รูปแบบการให้บริการของสปาไทย การจำแนกรูปแบบการให้บริการของสปาไทย โดยแบ่งเป็น 8 รูปแบบของ บุษบง จำริญดารารัศมี ได้แก่ การนวด, การนวดหน้า, การกดจุด, การขัดผิว, การพอกตัว, วารีบำบัด, การทำเล็บมือเล็บเท้า, การบริการพิเศษ

สรุปได้ว่ารูปแบบการให้บริการของสปาไทย การจำแนกรูปแบบการให้บริการของสปาไทย โดยแบ่งเป็น 8 รูปแบบ (บุษบง จำริญดารารัศมี) เป็นการผสมผสานระหว่างศาสตร์การดูแลบำบัดสุขภาพตามแบบตะวันตก กับภูมิปัญญาไทย เป็นสปาแบบประยุกต์ โดยกลุ่มแพทย์

แผนไทย เรียกว่า “ไทยสปา” ส่วนสปาแบบไทย หรือ “ไทยสบาย” มีการใช้ภูมิปัญญาชุมชน ในการให้บริการของสปาหรือการแพทย์ทางเลือกที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งทางด้านการดูแลบำบัด สุขภาพและทางด้านที่อยู่อาศัย จากการทบทวนวรรณกรรม การศึกษาล้านนาสปาในครั้งนี้สรุปได้ ว่า การแบ่งประเภทล้านนาสปา โดยแบ่งตามแพทย์แผนไทยจัดอยู่ในประเภทกลุ่มสปาแบบไทย หรือ “ไทยสบาย” ซึ่งล้านนาสปาควรมีการใช้ภูมิปัญญาทางด้านการดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนา และด้านสภาพแวดล้อมของเรือนพื้นถิ่น ส่วนจัดตามประเภทของสปาสากล การศึกษาสรุปได้ว่า ล้านนาสปา ไม่สามารถแบ่งตามรูปแบบสปาสากลได้ กล่าวคือเหมือนกับ Day Spa ตรงที่ใช้เวลา บำบัดเพียงระยะสั้น ต่างกันที่ไม่เน้นความสวยงาม และไม่จำเป็นต้องขึ้นกับสถานที่ตั้งหรือ สภาพแวดล้อม เหมือนกับ Destination Spa คือการบริการแบบองค์รวม ด้วยการบำบัดทั้งทาง ร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน ต่างกันที่ไม่จำเป็นต้องมีที่พัก และมีโปรแกรมสำหรับกิจกรรมใน การบริการ และเหมือนกับ Medical Spa คือผ่านบุคลากรและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทำการบำบัดรักษา ต่างกันคือ ไม่อยู่ในโรงพยาบาลและไม่ใช้ศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ผสมกับการแพทย์ทางเลือก

2.1.5 การจำแนกข้อมูลกิจกรรมสปา

การรวบรวมข้อมูลภาคเอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมของสปา ทั้งทางด้าน เอกสาร บทความ งานวิจัยต่างๆ มีการสรุปจำแนกประเภท หรือกิจกรรมการให้บริการสปา มีความ แตกต่าง กันอย่างมาก จึงรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมของสปาทั้งหมด นำมาทำการจัดกลุ่ม-จำแนก ประเภท และวิเคราะห์เปรียบเทียบความสัมพันธ์ ความเหมือน และความแตกต่าง ของรูปแบบการ ให้บริการสปาแบบต่างๆ

1) การจำแนกประเภท การให้บริการสปา ในประเทศไทย จากข้อมูลภาคเอกสาร (ดูภาคผนวก ก)

2) สรุปการจำแนกประเภทการให้บริการสปา ผู้วิจัยได้สรุปแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่บริการหลัก, บริการเสริม, แพทย์ทางเลือกโดยใช้เกณฑ์ ความหมายและลักษณะของกิจกรรม สปาเพื่อสุขภาพ ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2.1 สรุปการจำแนกประเภทการให้บริการสปา ได้แก่บริการหลัก, บริการเสริม, แพทย์ทางเลือก

บริการหลัก	บริการเสริม	แพทย์ทางเลือก
<p>ผ่อนคลายความเครียด (Relax Oriented Service)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย, สุนทรบำบัด</u> (Aromatherapy) ● <u>การนวดไทย</u> (Thai Massage) ● <u>การนวดเท้า</u> (Reflexology) ● <u>การนวดหลังไหล่และศีรษะ</u> (Body Treatment) ● <u>การขัดผิวด้วยสบู่นาฬิกา</u>, การขัดผิว (Brush and Tone) ● <u>การทำทรีทเมนต์หน้า</u> (Facial Treatment) ● <u>การนวดประคบสมุนไพร</u> (Massage Therapy) ● <u>การนวดแบบสวีดิช</u> (Swedish Massage) ● <u>การบำบัดด้วยน้ำ, ไฮโดรเทอร์ราพี</u> (Hydrotherapy) ● <u>การบำบัดด้วยความร้อน</u> (Heat Treatment) ● <u>อาหารและเครื่องสำอาง</u> (Natural hygiene) 	<p>บำรุงรักษาสุขภาพ (Wellness Oriented Service)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ● แอโรบิก (Aerobics) ● การออกกำลังกายในสระน้ำ หรือระบำใต้น้ำ (Aqua Stretching) ● ฟิตเนส โพรไฟล์ (Fitness Profile) ● เวท เทรนนิ่ง (Weight Training) ● การฝึกสมาธิ ● ฯลฯ <p>เสริมความงาม (Beauty Oriented Service)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● บอดี้ คอนดิชันนิง (Body Conditioning) ● อิเล็กโทรเทอร์ราพี (Electrotherapy) ● การทำเล็บมือเล็บเท้า (Pedicure-Manicure) ● ฯลฯ 	<ul style="list-style-type: none"> ● การนวดแบบจีนโบราณ (Acupressure) ● การฝังเข็มบำบัด (Acupuncture) ● อายูรเวท (Ayurveda) ● การบำบัดด้วยการสะกดจิต (Autogenic Training) ● วิธีการท่อน้ำสุตรเข้มข้นเข้าไปชำระล้างลำไส้ใหญ่ (Colonic) ● เพาเวอร์โยคะ (Power Yoga) ● ฯลฯ

จากตารางที่ 2.1 สามารถสรุปได้ว่าการให้บริการสปาแบบสากล แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ บริการหลัก, บริการเสริม, แพทย์ทางเลือก

กลุ่มบริการหลัก แบ่งออกได้เป็น 11 ประเภท ได้แก่ การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย, สุนทรบำบัด (Aromatherapy) การนวดไทย (Thai Massage) การนวดเท้า(Reflexology) การนวดหลังไหล่และศีรษะ(Body Treatment) การขัดผิวด้วยสมุนไพร, การขัดผิว (Brush and Tone) การทำทรีทเมนต์หน้า (Facial Treatment) การนวดประคบสมุนไพร (Massage Therapy) การนวดแบบสวีดิช (Swedish Massage) การบำบัดด้วยน้ำ, ไฮโดรเทอร์ราพี (Hydrotherapy) การบำบัดด้วยความร้อน (Heat Treatment) อาหารและเครื่องสำอางสุขภาพ (Natural hygiene)

กลุ่มบริการเสริม แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มย่อย ได้แก่ กลุ่มบำรุงรักษาสุขภาพ (Wellness Oriented Service) และกลุ่มเสริมความงาม (Beauty Oriented Service) โดยกลุ่มบำรุงรักษาสุขภาพ (Wellness Oriented Service) แบ่งออกเป็น 6 ประเภท ประกอบด้วย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แอโรบิค (Aerobics) การออกกำลังกายในสระน้ำ หรือระบำได้ (Aqua Stretching) ฟิตเนส โพรไฟล์ (Fitness Profile) เวท เทรนนิ่ง (Weight Training) การฝึกสมาธิ ฯลฯ และกลุ่มเสริมความงาม (Beauty Oriented Service) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ประกอบด้วย บอดี้คอนดิชันนิ่ง (Body Conditioning) อิเล็กโทรเทอร์ราพี (Electrotherapy) การทำเล็บมือเล็บเท้า (Pedicure-Manicure) ฯลฯ

กลุ่มแพทย์ทางเลือกแบ่งออกได้เป็น 6 ประเภท ได้แก่ การนวดแบบจีนโบราณ (Acupressure) การฝังเข็มบำบัด (Acupuncture) อายุรเวท (Ayurveda) การบำบัดด้วยการสะกดจิต (Autogenic Training) วิธีการทดน้ำสูตรเข้มข้นเข้าไปชำระล้างลำไส้ใหญ่ (Colonic) เพาเวอร์โยคะ (Power Yoga) ฯลฯ

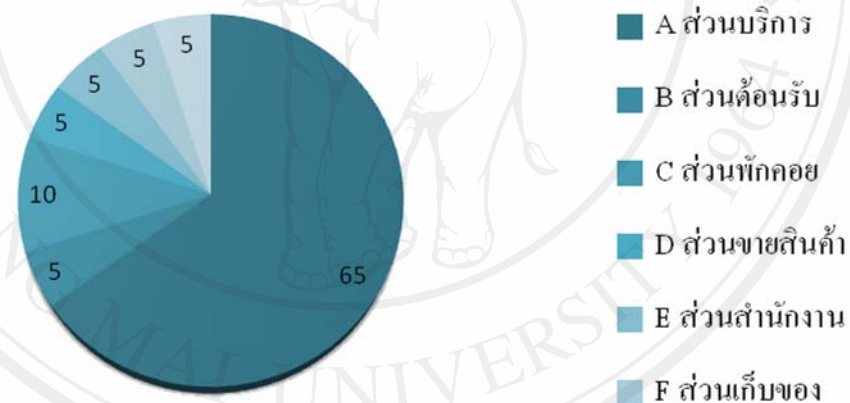
จากการจำแนกประเภทของการบริการของสปาไทย สามารถสรุปแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่บริการหลัก, บริการเสริม, แพทย์ทางเลือกโดยใช้เกณฑ์ ความหมายและลักษณะของกิจกรรมสปาเพื่อสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข, 2546) ส่วนจำแนกประเภทของสปาแบบไทย หรือ “ไทยสบาย” ตามกลุ่มแพทย์แผนไทย การศึกษาพบว่ามประเภทการบริการที่ตรงตามเกณฑ์ กล่าวคือมีการใช้ภูมิปัญญาด้านการดูแลสุขภาพและด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในกลุ่มบริการหลัก โดยสามารถแบ่งประเภทออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย, สุนทรบำบัด (Aromatherapy) การนวดไทย (Thai Massage) การขัดผิวด้วยสมุนไพร การนวดประคบสมุนไพร (Massage Therapy) การบำบัดด้วยความร้อน (Heat Treatment) และอาหารและเครื่องสำอางสุขภาพ (Natural hygiene)

โดยผู้วิจัยจะนำผลการศึกษาที่ได้ คือประเภทการบริการของสปาแบบไทย ทั้ง 6 ประเภทไปทำสัมภาษณ์กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ทางองค์ประกอบและคุณลักษณะกับการดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนา ต่อไป

2.1.6 องค์ประกอบการใช้พื้นที่ในสปา

จากการศึกษารูปแบบการให้บริการสปาสำหรับสปาไทย ที่ได้กล่าวมาข้างต้น ส่วนสำคัญสำหรับดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในด้านการบริการ คือ การกำหนดพื้นที่ใช้สอย เป็นส่วนต่างๆ เช่น ส่วนบริการ, ส่วนต้อนรับ, ส่วนพักผ่อน, ส่วนขายสินค้า นอกจากนี้ยังมี ส่วนพื้นที่ใช้สอย ซึ่งเป็นองค์ประกอบเสริมด้านบริการ เช่น ส่วนสำนักงาน, ส่วนเก็บของ, ส่วนห้องน้ำ โดยศึกษาการแบ่งสัดส่วน องค์ประกอบการใช้พื้นที่ในสปา สามารถจำแนกออกเป็น 7 ส่วน (สุภาวดี โภมารทัต, 2548) ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบพื้นที่ใช้สอยภายในสปา

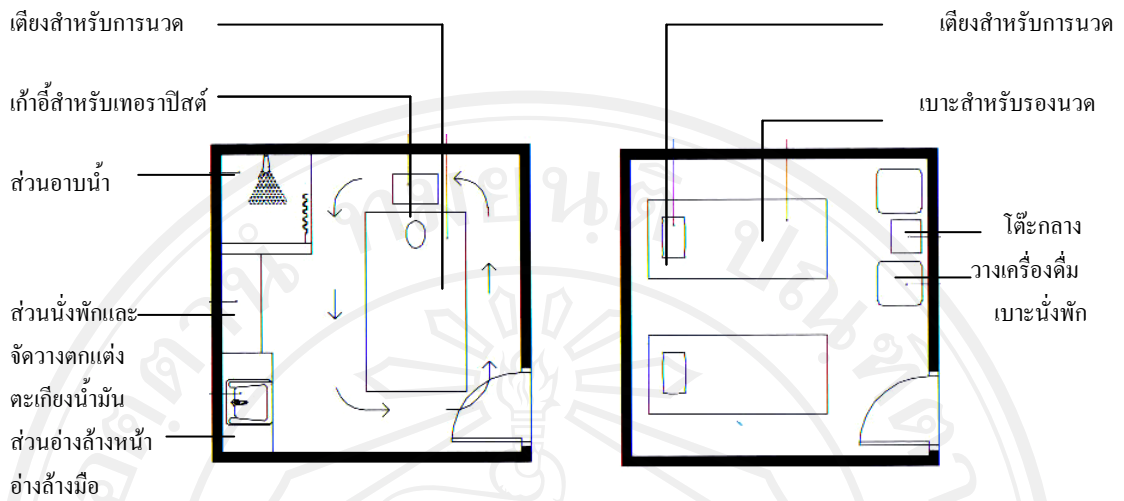


รูปที่ 2 การแบ่งสัดส่วนองค์ประกอบพื้นที่ใช้สอยภายในสปา

ที่มา : หนังสือ Relax: Spa Design, 2548

A ส่วนบริการ รูปแบบห้องนวดจะขึ้นอยู่กับความต้องการเช่นจะแยกการใช้งาน ออกเป็นห้องๆ หรือใช้งานรวมกันเป็นพื้นที่เดียว ประกอบด้วยเตียงนวด เก้าอี้สำหรับทอราปีสต์

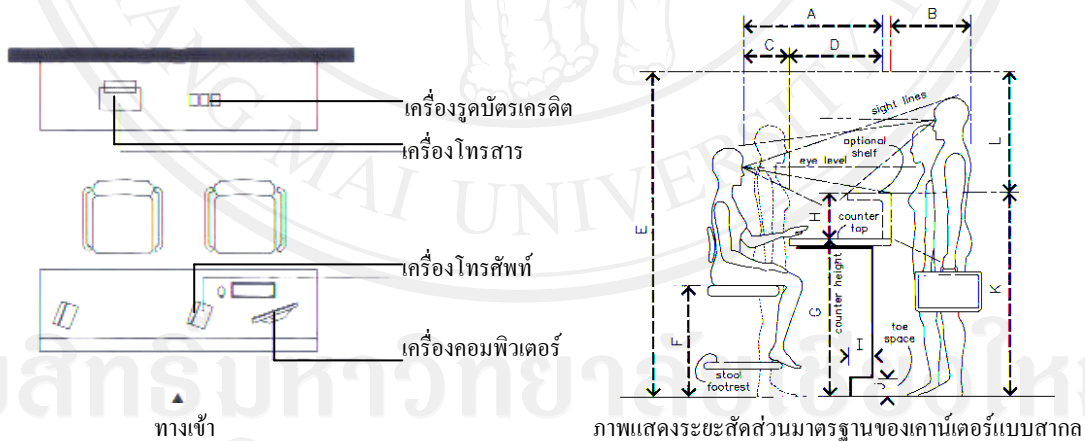
All rights reserved



รูปที่ 3 การจัดพื้นที่ใช้สอยในส่วนให้บริการ

ที่มา : หนังสือ Relax: Spa Design, 2548

B ส่วนต้อนรับ เป็นส่วนหน้าของสถานบริการ คือเป็นจุดลงทะเบียน ติดต่อสอบถาม หรือบางโอกาสก็เป็นพื้นที่รับคำปรึกษา ขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละสถานบริการ เช่น สถานบริการขนาดเล็ก เคาน์เตอร์ถือเป็นจุดเดียวในการต้อนรับลูกค้า



รูปที่ 4 การจัดพื้นที่ใช้สอยในส่วนต้อนรับ

ที่มา : หนังสือ Relax: Spa Design, 2548

C ส่วนพักคอย สำหรับสปาขนาดเล็ก พื้นที่ส่วนพักคอยอาจไม่มีความจำเป็นมากนัก เพราะเน้นให้บริการกับลูกค้าชนิดตายตัว โดยให้เลือกลักษณะตามเมนูที่กำหนดไว้ ไม่เน้นการให้คำปรึกษา ดังนั้นอาจจัดหาชุดเก้าอี้นั่งประมาณ 2-3 ตัวไว้ให้ลูกค้าได้นั่งรอเพื่อใช้บริการก็น่าจะเพียงพอ

D ส่วนขายสินค้า สำหรับธุรกิจสปาที่ค่อนข้างเต็มรูปแบบ ก็มักจะมีส่วนขายสินค้า และผลิตภัณฑ์ของสปา ซึ่งนอกจากการบริการแล้ว ลูกค้ายังสามารถนำผลิตภัณฑ์ที่จำหน่ายกลับไปใช้ในลักษณะโฮมสปาได้อีกด้วยโดยมากพื้นที่ขายสินค้าจะอยู่ในบริเวณส่วนพักผ่อน

E ส่วนสำนักงาน ในกรณีร้านหรือสถานประกอบการเป็นธุรกิจสปา ขนาดใหญ่ เต็มรูปแบบ ต้องมีสำนักงานที่ตอบสนองใช้งานทั่วไป คือสามารถรองรับอุปกรณ์สำนักงานต่างๆ ได้ โดยรูปแบบสำนักงานอาจเป็นพื้นที่ทำงานรวมอยู่ในห้องเดียวกัน

F ส่วนเก็บของ ส่วนเก็บของสำหรับสปามักหมายถึงพื้นที่เก็บผลิตภัณฑ์ซึ่งใช้ในการบริการและอุปกรณ์ต่างๆ เช่น ผ้าเช็ดตัวสำหรับผลัดเปลี่ยน ชุดผ้าปูที่นอน ผ้าคลุมเตียงขนาด รวมทั้งที่เก็บสิ่งของหลังจากใช้งานเรียบร้อยแล้วอาจเป็นแค่ตู้เก็บของหรือห้องเก็บของที่ค่อนข้างมิดชิดก็ได้

G ส่วนห้องน้ำ ห้องน้ำถือเป็นส่วนบริการเบื้องต้นสำหรับสถานประกอบการ โดยทั่วไป ห้องน้ำจะมีจำนวนมากหรือน้อยให้พิจารณาจากเทศบัญญัติและจำนวนผู้เข้ารับบริการเป็นหลัก

จากการศึกษาองค์ประกอบการใช้พื้นที่ในสปา สรุปได้ว่า ส่วนบริการของสปา มีพื้นที่ใช้สอยมากที่สุด มีอัตราส่วนเท่ากับ 65% ของพื้นที่ รองลงมาเป็นส่วนพักผ่อน พื้นที่ใช้สอย มีอัตราส่วนเท่ากับ 10% ของพื้นที่ และส่วนต้อนรับ, ส่วนขายสินค้า, ส่วนสำนักงาน, ส่วนเก็บของ, ส่วนห้องน้ำ มีพื้นที่ใช้สอยเท่าๆกัน มีอัตราส่วนเท่ากับ 5%ของพื้นที่

2.2 การดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนา (Lanna Health Treatment)

2.2.1 วิธีการดูแลสุขภาพของชาวล้านนา

ชาวล้านนามีวิถีดูแลสุขภาพกันเองตั้งแต่ในระดับครอบครัวจนกระทั่งการไปพบหมอเมืองตามระบบความคิด ความเชื่อที่มีต่อความเจ็บป่วยนั้น โดยทั่วไปหากมีอาการเจ็บป่วย ชาวบ้านจะมีวิถีดูแลสุขภาพสามารถจำแนกออกได้เป็น 9 ประเภท (มาลี สิทธิเกรียวไกร, 2543) ดังนี้

1) การใช้สมุนไพร การใช้สมุนไพรเพื่อรักษาจะมีการวินิจฉัยโรคก่อน แล้วจึงใช้สมุนไพรเพื่อปรับสมดุลธาตุ รูปแบบของยาสมุนไพรที่ใช้กับผู้ป่วย จะเป็นการนำสมุนไพรสดมา ต้ม ผนหรืออบให้แห้งเป็นผง ปั้นเป็นลูกกลอน หรือลูกประคบ



รูปที่ 5 การปรุงยาสมุนไพรของคนล้านนา ได้แก่ สมุนไพรต่างๆ, กรรมวิธีการทำลูกประคบ

ที่มา : หนังสือ Lanna Renaissance, 2006

2). การสมยาหรือการอบสมุนไพร เป็นการนำสมุนไพรหลายชนิดมาต้มกับน้ำ และใช้ไอน้ำนั้นมาสูดดมหรืออบตัว ส่วนใหญ่จะทำในผู้หญิงหลังคลอดหรือผู้ที่ฟื้นไข้ใหม่ๆ

3). การย่ำขาง เป็นวิธีที่ช่วยลดความปวดเมื่อย อัมพฤกษ์ ก่อนจะทำกรย่ำขางจะต้องมีพิธีไหว้ครู หมอเมืองที่จะทำการย่ำขางจะเตรียมขาง (แผ่นเหล็กชนิดหนึ่ง) วางไว้บนเตาไฟ หมอเมืองจะเอาเท้าจุ่มน้ำปูเลย คือน้ำมันไพล ที่ผ่านการปลุกเสกแล้ว หลังจากนั้นเอาเท้าไปย่ำบนขางร้อนและนำเท้าไปสัมผัสกับบริเวณที่ผู้ป่วยปวดเมื่อยทันที ทำซ้ำๆ กันจนกระทั่งผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้น นอกจากนี้การรักษาด้วยการใช้ขางในสมัยก่อนยังมีอยู่หลายวิธี (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2546) เช่น ปี่ขาง คือการเป่าหรือพ่นน้ำ “ปูเลย” (ไพล) ลงบนขางจะมีไอน้ำพุ่งไปปะทะกับบริเวณที่เกิดพยาธิสภาพของผู้ป่วยซึ่งอยู่เหนือขาง อังขาง คือการเอาน้ำ “ปูเลย” (ไพล) พรหมลงบนขางที่ร้อนแล้วเอาเท้ามาอังที่ขาง จู๋ขาง คือ การเอาห่อยาสมุนไพรชุบน้ำยาแล้วมาวางบนขาง แล้วเอามาประคบกับบริเวณที่เกิดพยาธิสภาพของผู้ป่วย



รูปที่ 6 แสดงการย่ำขาง และการตอกเส้น

ที่มา : หนังสือ Lanna Renaissance, 2006

4). การเช็ดແກ เป็นการรักษาความเจ็บป่วยเนื่องจากความเจ็บป่วยที่เกิดจากแมลง มีพิษกัดต่อย การเช็ดແກ ทำโดยนำอุปกรณ์ในการเช็ดແກมาลูบไล่บริเวณที่ปวด บวมอย่างแรง พร้อมทั้งท่องคาถาไปด้วย ทำซ้ำกันประมาณ 3 รอบ อุปกรณ์ในการเช็ดແກมีหลายอย่างเช่น ใบพลู

มิด เขี้ยวเสือโคร่งหรือเขี้ยวสัตว์ป่า เขาควายสะเด็น เป็นเขาควายที่ชนกันแล้วหัก หลังจากนั้นนำมาทำเป็นมิดโดยเสกคาถาเข้าไปด้วย

5). การตอกเส้น เป็นการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณกล้ามเนื้อต่างๆ กล้ามเนื้อเฉพาะจุด การปวดตามข้อ โรคกระดูกทับเส้น โรคเส้นเอ็น อัมพฤกษ์อัมพาต เป็นต้น โดยมีอุปกรณ์ประกอบเป็นไม้ 2 ชิ้น ไม้แบบค้อนไว้สำหรับตอก และไม้แบบลิ้มไว้กดนวดเฉพาะจุด

6). การต่อกระดูกหรือขวากซุข เป็นการรักษากระดูกหัก ใช้น้ำมันงาที่ผ่านการปลุกเสกแล้วทาบริเวณที่หัก หลังเสร็จพิธีแล้วผู้ป่วยจะต้องดื่มน้ำมันตัวร่วมด้วย

7). การสู่วัณญ์ สะเดาะเคราะห์ ชาวล้านนาเชื่อว่าคนเรามีขวัญทั้งสิ้น 32 ขวัญ หากขวัญหายคือตกหล่น ไม่อยู่กับคนนั้น จะทำให้ไม่สบาย จึงจำเป็นต้องทำพิธีสู่วัณญ์ ให้หายจากความไม่สบายเหล่านั้น

8). การดูหมอหรือดูเมื่อ เมื่อสมาชิกคนใดเจ็บป่วยจะไปถามเมื่อคือดูหมอ โดยหมอเมื่อจะซักถามวัน เดือน ปีเกิด และเวลาตกฟาก เมื่อคำนวณตามหลักโหราศาสตร์ เพื่อทำนายว่าสาเหตุการเจ็บป่วย

9). การเข้าทรง ตามความเชื่อของชาวล้านนากับอำนาจเหนือธรรมชาติ อันเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย

2.2.2 กิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบล้านนา

กิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบล้านนา โดยการศึกษากิจกรรมของการดูแลสุขภาพแบบล้านนา ต่างๆ ประกอบไปด้วย การใช้สมุนไพร, การอบสมุนไพร, การนวดเอาเส้นเอาเอ็น, การย่ำขาง (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2547)

2.2.2.1 การใช้สมุนไพร, การประคบสมุนไพร คือ วิธีการรักษาอาการ

เจ็บป่วยที่อาศัยด้วยสมุนไพรและความร้อนบำบัดอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับร่างกายของผู้ป่วย การประคบยา จะใช้ผสมผสานกับการนวดเอาเอ็น เช่น นวดแล้วประคบ ประคบแล้วนวด จะทำสลับกันจนจบขั้นตอนของการรักษา ซึ่งผู้ป่วยจะต้องเข้ารับการรักษอย่างต่อเนื่องจนกว่าอาการจะดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต และกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการชาตามปลายมือปลายเท้า โดยมีส่วนผสมของยาสมุนไพรดังนี้

- เหง้าปูเลย สรรพคุณขับระดู แก้เหน็บชา แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ขับลม
- ปูเลยดำ สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บำรุงกำลัง เป็นยาอายุวัฒนะ
- ข้าวเจ้าสาร สรรพคุณแช่น้ำ แก้เหน็บชา แก้บวม แก้ปวด
- ใบน้อยหน้า สรรพคุณแก้ฟกช้ำ ฆ่าเชื้อโรคภายในร่างกาย

- ใบมะลิลูกน้อย สรรพคุณ ช่วยบำรุงหัวใจ ขับเสมหะ และโลหิต
- ใบมะลิลูกหลวง สรรพคุณ ช่วยบำรุงหัวใจ ขับเสมหะ และโลหิต
- ใบพลับพลึง สรรพคุณ แก้ฟกช้ำดำเขียว แก้เคล็ดขัดยอก

ข้อห้ามในการประคบสมุนไพร กรณีผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ควรระมัดระวังในเรื่องของความร้อนของลูกประคบในแต่ละจุด ไม่ควรประคบนานจนเกินไป

2.2.2.2 การอบสมุนไพร คือวิธีการรักษาประกอบการนวดเอาเอ็น ซึ่งเน้นการใช้สมุนไพรและความร้อนประกอบการรักษา โดยให้ตัวยาผ่านร่างกายทางการสูดดมและซึมผ่านทางผิวหนัง การอบสมุนไพรจะช่วยรักษาอาการเจ็บปวดประเภทปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการจำพวกลมเข้าเส้น ปวดตามข้อต่างๆ ส่วนปริมาณความถี่ของการอบยาสมุนไพรนั้นขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วยหากมีอาการป่วยที่รุนแรงก็จะต้องอบยาสมุนไพรอย่างน้อยวันละ 3 หม้อยาคิดต่อกัน 2-3 สัปดาห์ ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรงความถี่ในการอบสมุนไพรส่วนใหญ่ จะอบยาสมุนไพรวันละ 2-3 หม้อยาคิดต่อกันประมาณ 1 สัปดาห์ ส่วนตัวยาที่นำมาใช้ในการอบสมุนไพร จะเน้นตัวยาสดเป็นบางส่วน บางตัวยาที่หายากจำเป็นต้องใช้ชนิดแห้ง โดยมีขั้นตอนวิธีการอบยาสมุนไพรดังนี้



รูปที่ 7 แสดงอุปกรณ์ การใช้สมุนไพร, ลูกประคบ, หม้อนึ่งสมุนไพร และกิจกรรมการใช้ลูกประคบในการดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนา

ที่มา : การสังเกตกิจกรรมการใช้สมุนไพร บ้านหมอ บุญชู จันทรบุตร

- เตรียมเตาไฟพร้อมทั้งติดไฟไว้สำหรับต้มตัวยา นำหม้อดินขนาดกลาง บรรจุน้ำได้ประมาณ 3 ลิตร จำนวน 2 ใบ ใส่น้ำสะอาดประมาณครึ่งหม้อแล้วนำมาตั้งไฟ

- จัดเตรียม ตัวยาสมุนไพรทั้งชนิดแห้งและสดตามอาการของผู้ป่วยมา อย่างละเท่าๆกัน เช่น ถ้าใช้มาตรฐานหนึ่งกำมือก็ให้เตรียมยาอย่างละหนึ่งกำมือหรือในปริมาณ 5 กรัม ต่อชนิด ทั้งแห้งและสด แล้วนำตัวยาดังกล่าวมาทำให้พอมาดหรือชอยเป็นชิ้นเล็กๆ ใสลงใน หม้อที่ตั้งไฟอยู่พร้อมกับใช้ “ใบตองกล้วยดิบ” ปิดปากหม้อแล้วใช้ “ดอก” (เชือกชนิดหนึ่งที่ได้จาก ไม้ไผ่เส้นบางๆสำหรับใช้มัด) รัดปากหม้อให้แน่น ต้มไว้ประมาณ 30 นาที หรือรอจนกว่าน้ำใน หม้อเดือด ได้ที่แล้วจึงสามารถยกออกมาอบได้

- ในระหว่างที่รอให้หม้อน้ำยาเดือด จัดเตรียม “สุม” ซึ่งมีลักษณะคล้าย กรวยคือปากจะกว้างส่วนปลายแหลมพอให้คนหนึ่งคนเข้าไปอยู่ภายในได้สบายไว้หนึ่งหลัง พร้อม ทั้งผ้าคลุม เช่น ผ้าห่ม หรือผ้าหนาๆ เพื่อนำมาคลุมสุมเวลาผู้ป่วยเข้าอบ นอกจากนี้ภายในสุมจะมี “ก้อม” (ม้านั่งชนิดหนึ่งมีลักษณะเตี้ยติดดิน) ไว้สำหรับให้ผู้ป่วยนั่งเวลาอบยา และที่สำคัญจะต้องมี ไม้ปลายแหลมไว้สำหรับให้ผู้ป่วยแทงปากหม้อให้แตก และมีไว้สำหรับให้ผู้ป่วยคนหม้อยาให้ออ ของน้ำยาออกมาจากหม้อดิน

- การปฏิบัติตัวขณะเข้าอบสมุนไพร

- เวลาอบสมุนไพรผู้ป่วยควรจะสวมเสื้อผ้าให้มิดชิดขึ้นที่สุด เพื่อให้ตัวยา ซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น

- สิ่งที่ผู้ป่วยควรปฏิบัติในขณะที่อบยาสมุนไพร เช่น เมื่อเข้าอบยาใช้ไม้ ปลายแหลมที่เตรียมไว้แทงใบตองกล้วยดิบที่ปิดปากหม้อยาให้แตกที่ละชนิด เมื่อเริ่มมีไอน้ำ ผู้ป่วย จะต้องพยายามสูดหายใจเข้าลึก ระยะเวลาในการอบยาสมุนไพร ผู้ป่วยจะต้องอบจนกว่าความร้อน ในหม้อนั้นหมด ภายหลังเสร็จการอบสมุนไพร สิ่งที่ผู้ป่วยต้องปฏิบัติคือ จะต้องนำเอายาสมุนไพรที่ อยู่ในหม้อมาประคบบริเวณที่อาการเจ็บปวดและทั่วลำตัว

- ยาสมุนไพร สำหรับการอบสมุนไพร ดังนี้

- ใบมะยม สรรพคุณ แก้ผื่นคัน ถอนพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน
- ใบเป่าหลวง สรรพคุณ บำรุงกำลัง แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะและลม

บำรุงธาตุ

- ใบเป่าน้อย สรรพคุณ แก้ลม บำรุงธาตุ แก้ช้ำใน บำรุงโลหิต
- ใบข่าแกง สรรพคุณ แก้จุกเสียดแน่น ขับลมให้กระจาย แก้ลมท้องป่อง
- รากกล้วยดิบขี้โคล สรรพคุณ แก้ร้อนใน กระจายน้ำ เสมอภายใน
- ใบมะจ๋า (พิลังกาสา) สรรพคุณ แก้ปวดฟิการ

ข้อห้ามในการอบยา, สมยา ห้ามอบยาแก่ผู้ป่วย กรณีต่อไปนี้ คือ ผู้ป่วยโรคเก๊าท์
 ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วยเอดส์ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ป่วยโรคปอด (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2547)



รูปที่ 8 แสดงอุปกรณ์, ห้องอบสมุนไพร การอบสมุนไพร ในการดูแลบำบัด
 สุขภาพแบบล้านนา

ที่มา : การสังเกตกิจกรรมการอบสมุนไพร บ้านหมอ บุญชู จันทร์บุตร

2.2.2.3 การนวดเอาเส้นเอาเอ็น คือ การนวดแบบพื้นบ้านที่มีเทคนิคการ
 นวดเฉพาะของตนเอง เช่น การกดเน้น การกดคลึงผสมผสานกับการตักตึง ซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นการ
 ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง ละสันมือในการกด โดยจะมีเทคนิควิธีการนวดและข้อควร
 ระวังในการนวดดังนี้

1) การกดเน้น คือ การใช้นิ้วหัวแม่มือหรือใช้ทั้ง 3 นิ้ว คือใช้นิ้วชี้
 นิ้วกลาง นิ้วนาง และสันมือกดลงเฉพาะบริเวณกล้ามเนื้อ, เส้นเอ็น ในร่างกาย โดยกดลงน้ำหนัก
 ผ่านฝ่ามือ กล้ามเนื้อจนถึงเส้นเอ็น ซึ่งผู้นวดต้องออกแรงดันขึ้น และออกแรงดันลงตามความ
 เหมาะสม ของเส้นเอ็นตามส่วนอวัยวะนั้นๆ ทั้งนี้การกดเน้นจะเป็นลักษณะการนวดที่ค่อนข้างใช้
 แรงในการนวดค่อนข้างมาก และต้องอาศัยความชำนาญในการนวด จึงจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับ
 ผู้ป่วย

ข้อห้ามในการกดเน้น ลักษณะการกดเน้นจะเป็นลักษณะเฉพาะของการนวดของแม่หมอบจันทรา มงคลดี ซึ่งตัวแม่หมอบจะมีข้อควรระวังในการนวด คือ นวดให้ถูกเส้นเอ็น การลงน้ำหนักมือควรลงจากเข่าไปหนัก หากนวดไม่ถูกเส้นหรือลงน้ำหนักมือมากเกินไป จะทำให้บริเวณที่ได้รับการนวดเกิดอาการฟกช้ำ หรืออาจทำให้กล้ามเนื้อ, เส้นเอ็นฉีกขาดได้

2) การกดคลึง คือการนวดที่เน้นการใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และสันมือ เป็นหลักในการนวดคลึง การลงน้ำหนักในการกดคลึงจะออกแรงเบาว่าการกดเน้น โดยกดตามแนวและจุดต่างๆ ในร่างกายให้ลึกลงไปถึงกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น แล้วเคลื่อนไหวย ส่วนอวัยวะที่ใช้นั้นไปมาเป็นลักษณะวงกลม ทำซ้ำกัน 3-5 รอบ

ข้อห้ามของการกดคลึง คือ การนวดคลึงไม่ควรจะลงน้ำหนักในการนวดมากเกินไป เพราะอาจทำให้เส้นเลือดบริเวณที่คลึงฉีกขาดได้และถ้าหากคลึงรุนแรงมากเกินไป อาจทำให้เส้นประสาทที่อยู่บริเวณนั้นเกิดการอักเสบได้ ดังนั้นการคลึงควรใช้น้ำหนักในการคลึงในระดับปานกลาง

3) การตัด, การดึง คือ ลักษณะของการออกแรงดึงหรือตัดเพื่อให้ส่วนของเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ พังผืดตามข้อต่อต่างๆ ตึงชัด ได้มีการเคลื่อนไหวยได้ตามปกติ ช่วยให้ในส่วนดังกล่าวได้รับการยืดหยุ่นอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งการตัดและการดึงจะต้องใช้กำลังและความชำนาญในการตัดดึงค่อนข้างมากและต้องคำนึงถึงอายุของผู้ป่วยที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปควรให้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ ไม่ควรใช้ทำตัด, ดึง ที่รุนแรงเกินไปเพราะอาจเกิดการพลาดพลั้งได้ง่าย

ข้อห้ามของการตัดและการดึง สิ่งแรกที่ผู้นวดจะต้องคำนึงถึงคือความปลอดภัยของผู้ถูกนวด หากทำการตัดหรือดึงทำไต่ทำหนึ่งที่มีความเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดความผิดพลาดไม่ควรทำการตัด, ดึงในท่านั้นๆ โดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการข้อเท้าแพลงไม่ควรนวดแต่ควรรอหลังอาการบาดเจ็บนั้น อย่างน้อยประมาณ 1 อาทิตย์ จึงจะสามารถตัด, ดึงได้ ในการตัด, ดึง นั้นควรจะใช้มือเบาๆ ซ้ำๆ เพื่อให้เกิดความถูกต้อง ไม่ควรทำรุนแรง

ขั้นตอนของกิจกรรมการนวดแบบเอาเส้นเอาเอ็น

- การขึ้นชั้นกระดูก, ยกชั้นตั้ง คือการบอกกล่าวครู, อาจารย์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ช่วยคลบนันดาลให้การรักษายาการเจ็บป่วยของผู้ป่วยหายเป็นปกติ

- การรักษา หลังจากทำการยกชั้นตั้งแล้ว จึงเริ่มการรักษาด้วยวิธีการต่างๆ ตามกระบวนการรักษาโรค สามารถสรุปลักษณะท่านวดเอาเอ็น ออกเป็น 3 ลักษณะใหญ่ คือ ทำนอนหงาย ท่านอนคว่ำ และท่านั่ง

1) ท่านอนหงาย จะเริ่มต้นด้วยการดึงสันเท้าทั้งสองข้างและนวดไล่ตาม

แนวหน้าแข็งขึ้นแนวขา กคจุดเหนือหัวเหน่า กคตามแนวหน้าท้องขึ้นตามแนวใต้ราวนม กคจุดได้ ไหลปลาร้าขึ้นแนวขา และกคจุดขมับ

2) ท่านอนคว่ำ จะเริ่มตั้งแต่กคสันเท้า โภยหน้าท้อง และกอนวดบริเวณ แนวเส้นเอ็นร้อยหวาย ขึ้นหลัง แนวคอ และกคจุดใต้กะโหลกศีรษะ

3) ท่านั่ง จะเริ่มตั้งแต่ทำกคจุดเหนือทวารหนัก ทำโภยท้องน้อย ทำกคสันเท้า ทำกคจุดแขน และทำคลายบริเวณหน้าขา (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2547)

2.2.2.4 การตอกเส้น การนวดแบบตอกเส้นเป็นความรู้ที่ถ่ายทอดกันมา จากประสบการณ์ในการรักษาทำให้ไม่มีตำราอ้างอิง ความรู้ด้านเส้นเอ็นแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เส้นเอ็นใหญ่ เป็นเส้นเอ็นหลักที่เชื่อมต่อกันยึดโครงสร้างของร่างกายไว้ และเส้นเอ็นย่อยที่ ยึดกับ โครงสร้างเล็กๆ กับเส้นเอ็นหลัก เชื่อมโยงทั้งด้านหน้า และด้านหลังของร่างกาย ซึ่งลักษณะ เส้นเอ็นด้านหน้าของร่างกายทั้งซีกซ้ายและซีกขวาจะมีการเชื่อมต่อสัมพันธ์ไม่เหมือนกันทั้งสอง ข้าง จากความไม่สัมพันธ์ของเส้นเอ็นในร่างกาย และตัวร่างกายนั้น ทำให้เกิดจุดตอกเส้นอยู่ทั้ง 2 ลักษณะ คือ จุดตอกเส้นเอ็นใหญ่ที่เป็นจุดตอกที่เส้นเอ็นใหญ่ที่มารวมเชื่อมต่อกัน และจุดตอกเส้น เอ็นย่อยเป็นจุดตอกเส้นเอ็นย่อยที่มาเชื่อมต่อกันกับเส้นเอ็นใหญ่ หรือเส้นเอ็นย่อยกับเส้นเอ็นย่อย ขึ้นตอนและวิธีการตอกเส้น

- ก่อนเริ่มการตอกเส้น จะมี การไหว้ครู และพิธีกรรมเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่จะทำการตอกเส้น

- นำน้ำมันเลียงผาที่เตรียมไว้ทาตรงบริเวณที่ทำการรักษา เพื่อให้ด้วยาซึมผ่านเข้าสู่ผิวหนังและเส้นเอ็นต่างๆ

- ตอกเพื่อไล่เส้นคือการตอกทั้งเส้นใหญ่และเส้นย่อย ที่สัมพันธ์กับการเจ็บป่วย เพื่อที่จะทำให้เส้นเลือดและกล้ามเนื้อ มีการคลายตัวหรือเพื่อให้เส้นคลายตัว

- การตอกเส้นเน้นเฉพาะจุด เป็นการตอกเส้นที่เน้นตรงจุดที่มีผลต่อการรักษา ซึ่งแต่ละจุดจะมีความสัมพันธ์กับโรคแตกต่างกันไป ลักษณะการตอกเส้นจะเริ่มจากท่านอนก่อน แล้วจึงจะทำการตอกเส้นในท่านั่ง โดยขั้นตอนการตอกเส้นนั้น จะเริ่มตอกตั้งแต่ส่วนเข้าขึ้นมาจนถึงแขน หน้าอก หลัง และ ไหล่ ตามลำดับ (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2547)

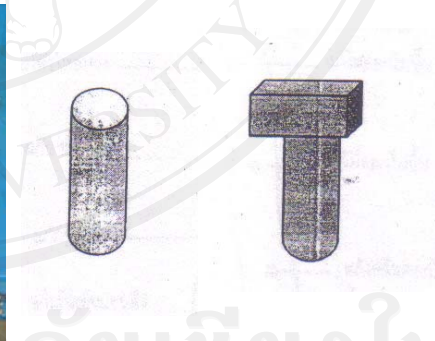


รูปที่ 9 แสดงกิจกรรมการนวดเส้น, การจับเส้น, การบีบเส้น (เอาเส้นเอาเอ็น) ใน การดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนา

ที่มา : การสังเกตกิจกรรมการนวดเอาเส้นเอาเอ็น บ้านหมอนวล, หมอจันทร์ตา



รูปที่ 10 แสดงกิจกรรมการตอกเส้น ในการดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนา
ที่มา : การสังเกตกิจกรรมการตอกเส้น บ้านหมอ บุญชู จันทรบุตร



รูปที่ 11 อุปกรณ์ การตอกเส้นประกอบด้วย แกนไม้ที่ใช้ตอกกับหัวหมอนทำจากไม้
มะขามและไม้เกลือ

ที่มา : การสังเกตกิจกรรมการตอกเส้น บ้านหมอ บุญชู จันทรบุตร

2.2.2.5 การเช็ดແກ

การเช็ด คือการรักษาคนไข้ที่มีอาการบาดเจ็บ เส้นเอ็นฉีกกัน เส้นเลือดตีบตัน และอาการเจ็บป่วยโดยไม่รู้สาเหตุ เช่น โคนปีดโป่ง ปวดข้อมือ คือเจ็บปวดข้างใน ซึ่งเชื่อว่าเกิดจากการโดนคุณผี หรือคุณคนมา

อุปกรณ์การเช็ด ประกอบด้วย ใบพลู ใบผักคืด น้ำส้มป่อย ที่มาทำเป็นน้ำมันต์

วิธีการเช็ด

- ให้ผู้ป่วยทำสวดดอก สวดเทียนมาบอก และทำพิธีขึ้นขันตั้งครู
- ทำการเช็ด โดยเอาใบพลูไปแช่น้ำส้มป่อยที่ผ่านพิธีกรรม นำมาเช็ดบริเวณที่มีอาการปวด แล้วสังเกตอาการหลังจากการเช็ด ว่ามีอาการ ชัด หรือบวมแดงหรือไม่ ก่อนนำไปสู่วิธีการรักษาอย่างอื่น เช่น การแหก ย่ำขาง อบยา จู๋ยา ทายา นวด เป็นต้น

การแหก คือการรักษาต่อเนื่องจากวิธีการเช็ด อาการที่มีอาการเจ็บปวดรักษาจากการเช็ดแล้วไม่หาย จะต้องมาทำการแหกต่อ

อุปกรณ์การแหก ประกอบด้วย เขี้ยวหมู เขี้ยวเสือ มัดหม้อ ไม้ตายฟ้าผ่า งาช้าง เขาควยเผือก เขาควยตายฟ้าผ่า ปุเลย น้ำส้มป่อย (ทำน้ำมันต์)

วิธีการแหก

- ให้ผู้ป่วยทำสวดดอก สวดเทียนมาบอก และทำพิธีขึ้นขันตั้งครู
- ให้ดื่มน้ำมันต์ (หมอบางคนให้ดื่มหลังการแหก)
- ทำการรักษาด้วยอุปกรณ์การแหก ที่กล่าวไว้ข้างต้น เช่น นำเขี้ยว, เขาสัตว์ ต่างๆ มาแช่น้ำมันต์ แล้วเอามาแหกบริเวณที่เจ็บปวด ทำซ้ำๆ จนอาการค่อยๆหายไป พร้อมท่องคาถากำกับ และถามอาการของผู้ป่วย หากอาการไม่ดีขึ้นก็เปลี่ยนวิธีรักษาใหม่ (ยิ่งยง เทา ประเสริฐ, 2547)



รูปที่ 12 แสดง กิจกรรมการเช็ดแกก, อุปกรณ์ เจี้ยว, เขา, กระดุกสัตว์ป่า สำหรับ ใช้ประกอบกิจกรรมการเช็ดแกก

ที่มา : การสังเกตกิจกรรมการเช็ดแกก บ้านหมอ บุญชู จันทรบุตร

2.2.2.6 การย่ำขาง หมายถึง วิธีการบำบัดรักษาแบบพื้นบ้านโดยการใช้เท้า ชุบน้ำยา (น้ำไพลหรือน้ำมันงา) ไปย่ำบนขาง (โลหะเหล็กผสมพลวงที่นำไปหล่อเป็นใบขาง, ใบ ไถ) ที่เผาไฟจนร้อนแดง แล้วจึงเอาเท้าไปย่ำบนร่างกายผู้ป่วยที่เกิดพยาธิสภาพ ทั้งนี้ ตาม ความหมายเดิมเพียงการใช้เท้าเท่านั้นในการย่ำส่วนต่างๆ บนร่างกาย รวมทั้งศีรษะด้วย แต่ด้วย ความเหมาะสมทำให้หมอหลายคนปรับมาใช้มือหรือลูกประคบในส่วนของศีรษะแทน

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งเล่าว่า การย่ำขางเป็นรูปแบบหนึ่ง ของการรักษาโรคพื้นบ้านด้วยการใช้ขางสมัยก่อน ซึ่งมีอยู่หลายวิธี โดยสามารถแบ่งตามประเภท ของรูปแบบหรือวิธีการรักษาด้วยการใช้ขางได้ดังนี้

- “ย่ำขาง” คือ การเอาเท้าที่ชุบน้ำ “ปุเลย” (ไพล) ย่ำหรือเหยียบบนขางที่ เผาจนร้อนแดง แล้วจึงนำเท้าไปย่ำบริเวณที่เกิดพยาธิสภาพของผู้ป่วย

- “ปี้ขาง” คือ การเป่าหรือพ่นน้ำ “ปุเลย” (ไพล) ลงบนขางจะมีไอน้ำพุ่ง ไปปะทะกับบริเวณที่เกิดพยาธิสภาพของผู้ป่วยซึ่งอยู่เหนือขาง

- “อั้งซาง” คือ การเอาน้ำ “ปุเลย” (ไฟล) พรหมลงใบขางที่ร้อนแล้วเอาเท้ามาอังที่ขาง

- “จู้ซาง” คือ การห่อยาสมุนไพรชุบน้ำยาแล้วมาวางบนขางที่ร้อนแล้วเอาไปประคบบริเวณที่เกิดพยาธิสภาพของผู้ป่วย

ประวัติความเป็นมาของการอั้งซาง จากการสัมภาษณ์หมอเมืองส่วนใหญ่ ไม่มีใครทราบแน่ชัด ว่าเริ่มปรากฏตั้งแต่สมัยใด และใครเป็นผู้ริเริ่ม ทราบแต่ว่าการอั้งซางมีการสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณกาล จากรุ่นหนึ่งสู่อีก รุ่นหนึ่ง บ้างก็ว่าในสมัยตนยังเด็กเคยได้ยินเรื่องเล่าจากผู้เฒ่าผู้แก่ว่า การอั้งซางเริ่มมีมาตั้งแต่สมัยโยนก (เชียงแสน) มีผู้เฒ่าชื่อว่า นะละ ซึ่งเป็นหมอชาวกะเหรี่ยง เป็นผู้ถวายเป็นการอั้งซางแก่พระองค์สม ซึ่งเป็นเจ้านายชั้นสูงในสมัยนั้น

การศึกษาเปรียบเทียบกาลาที่ใช้ประกอบการรักษา จากวิจัยเรื่องตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนา ของ ดร. ยิ่งยง เทาประเสริฐ พบว่า หมออั้งซางแต่ละคนใช้กาลาโมคคัลลาเหมือนกัน โดยภาษาที่ใช้ในบทกาลามีทั้ง ที่เป็นภาษาเมือง ภาษาเงี้ยว และภาษาบาลี ผสมกัน จึงสันนิษฐานว่า การอั้งซางอาจเริ่มมีขึ้นในช่วงกลางพุทธศตวรรษที่ 24 ซึ่งเป็นช่วงที่มีการถ่ายเทและกวาดต้อนผู้คนชนชาติต่างๆ ให้เข้ามาเป็นพลเมืองของล้านนา โดยการอั้งซางอาจมีที่มาจากความเกี่ยวข้องกับทั้ง 3 กลุ่มได้แก่ คนเงี้ยว, คนเมือง และพระสงฆ์

● ขั้นตอน วิธีการบำบัดรักษาด้วยการอั้งซาง

- การทำการไหว้ครู, การยกขึ้นตั้งรักษา โดยมีการกำหนดค่าขึ้นตั้งหรือปัจจัยที่แตกต่างกันออกไป

- เตรียมเตาโดยก่อไฟให้ถ่านแดงแล้วนำใบขางเผาไฟจนร้อนแดง โดยการสังเกตจากใบขางจะแดง ใบขางที่เผาจนร้อนแดงไม่ร้อนมากเท่ากับใบขางที่ยังเป็นสีดำหรือไม่ร้อนจัด เนื่องจากใบขางจะมีเศษสมุนไพรที่ตกค้างอยู่และยังเผาไหม้ไม่หมด

- การเตรียมน้ำยาสมุนไพรที่ใช้ประกอบการอั้งซาง

- ทำพิธีอันเชิญครูก่อน แล้วจึงท่องคาถาโมคคัลลาดับพิชัยแปลวไฟ

เป่าใส่หน้ายาสมุนไพรที่เตรียมไว้

- เมื่อขางร้อนจนแดงแล้ว จึงเริ่มให้การรักษาด้วยการอั้งซาง โดยเอาเท้าชุบน้ำยาแล้วอั้งลงบนขางร้อน จากนั้นจึงเท้าบ้นร่างกายของผู้ป่วยบริเวณที่เกิดพยาธิสภาพ

- ทำซ้ำจนกว่าผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย จึงถือว่าสิ้นสุดการรักษาในครั้งนั้นๆ จากนั้นจึงปลดขันตั้ง ผู้ป่วยที่มีความศรัทธาหรือมีความพึงพอใจในการรักษาอาจมีการสมนาคุณให้กับหมออีกต่างหาก (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2547)



รูปที่ 13 แสดง กิจกรรมการย่ำขาง ในการดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนา
ที่มา : การสังเกตกิจกรรมการย่ำขาง ของกิจกรรมการดูแลบำบัดสุขภาพแบบ
ล้านนา



รูปที่ 14 แสดง กิจกรรมการย่ำขา ในการดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนา
 ที่มา : การสังเกตกิจกรรมการย่ำขา ของกิจกรรมการดูแลบำบัดสุขภาพแบบ
 ล้านนา



รูปที่ 15 อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม การย่ำขา ได้แก่สมุนไพร, เตาอังโล่, ใบขาง,
 หม้อนึ่งสมุนไพร
 ที่มา : การสังเกตกิจกรรมการย่ำขา บ้านหมอ บุญชู จันทรบุตร



รูปที่ 16 บ้านหมอเมือง แม่จันทร์ตา อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ แสดงบริเวณหน้าบ้าน , ชาน (ส่วนพักคอย), เต้น (บริเวณที่ทำกิจกรรม)

ที่มา : จากการสังเกต เรือนพื้นถิ่นล้านนา บ้านแม่จันทร์ตา อ.สันทราย จังหวัด เชียงใหม่

2.2.3 การจำแนกข้อมูลกิจกรรมการดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนา

การรวบรวมข้อมูลภาคเอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมของการดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนา ทั้งทางด้าน เอกสาร บทความ งานวิจัยต่างๆ มีการสรุปจำแนกประเภท หรือกิจกรรมของการดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนา มีความแตกต่างกันอย่างมาก จึงรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมของสปา ทั้งหมด นำมาทำการจัดกลุ่ม-จำแนกประเภท และวิเคราะห์เปรียบเทียบความสัมพันธ์ ความเหมือน และความแตกต่าง ของรูปแบบกิจกรรมของการดูแลบำบัดสุขภาพแบบล้านนาแบบต่างๆ

สรุปการจำแนกประเภท รูปแบบการให้บริการแบบล้านนาสปา แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือบริการหลัก, บริการเสริม และแพทย์ทางเลือกโดยใช้เกณฑ์ ความหมายและลักษณะของกิจกรรมสปาเพื่อสุขภาพ, การจัดการสปาเพื่อสุขภาพ ตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้ การจำแนกรูปแบบการให้บริการสปา ได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2.2 สรุปการจำแนกประเภท รูปแบบการให้บริการแบบล้านนาสปา

บริการหลัก	บริการเสริม	แพทย์ทางเลือก
<p>ผ่อนคลายความเครียด (Relax Oriented Service)</p> <p>การใช้สมุนไพร</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การใช้สมุนไพร <ul style="list-style-type: none"> - การนวดด้วยน้ำมันสมุนไพร - การนวดประคบสมุนไพร ● การอบสมุนไพร ● อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร เพื่อสุขภาพ <p>การนวดพื้นบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การนวดทั่วไป 	<p>บำรุงรักษาสุขภาพ (Wellness Oriented Service)</p> <p>การนวดพื้นบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การนวดเส้นหรือการจับเส้น (เอาเส้นเอาเอ็น) ● การตอกเส้น ● การนวดบำบัดด้วยความร้อน, การเหยียบเหล็กแดง (การย่างขาง) <p>เสริมความงาม (Beauty Oriented Service)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การขัดผิวด้วยสมุนไพร 	<ul style="list-style-type: none"> ● การต่อกระดูก, ขวากชูย ● การเข็ดแหก ● ฯลฯ

จากตารางที่ 2.2 สรุปการจำแนกประเภท รูปแบบการให้บริการแบบล้านนาสปา แบ่งกลุ่มใหญ่ๆ ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มบริการหลัก, กลุ่มบริการเสริม และกลุ่มแพทย์ทางเลือก โดยกลุ่มบริการหลัก (ด้านผ่อนคลายความเครียด) แยกเป็นกลุ่มย่อยๆ ได้ 2 กลุ่ม ได้แก่ 1). การใช้สมุนไพร ประกอบด้วย การใช้สมุนไพร, การอบสมุนไพร, อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ 2). การนวดพื้นบ้าน ได้แก่ การนวดทั่วไป กลุ่มบริการเสริม (ด้านบำรุงรักษาสุขภาพ) ได้แก่ การนวดพื้นบ้าน ประกอบด้วย การนวดเส้น, การจับเส้น การตอกเส้น การนวดบำบัดด้วยความร้อน และกลุ่มบริการเสริม (ด้านเสริมความงาม) ได้แก่ การขัดผิวด้วยสมุนไพร

จากผลการศึกษาที่ได้ ประเภทการบริการของล้านนาสปาข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปการจำแนกประเภทเพื่อการศึกษาการบริการของล้านนาสปาในครั้งนี้ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มดังต่อไปนี้

- 1). กลุ่มบริการหลัก ได้แก่ การใช้สมุนไพรและการอบสมุนไพร
 - 2). กลุ่มบริการหลักและบริการเสริม ได้แก่ การนวดทั่วไปและการนวดเอาเส้นเอาเอ็น
 - 3). กลุ่มบริการเสริม ได้แก่ การนวดบำบัดด้วยความร้อนแบบอย่างาง
- นำผลการศึกษาที่ได้ 3 กลุ่มได้แก่ 1). กลุ่มบริการหลัก ได้แก่ การใช้สมุนไพรและการอบสมุนไพร 2). กลุ่มบริการหลักและบริการเสริม ได้แก่ การนวดทั่วไปและการนวดเอาเส้นเอาเอ็น และ 3). กลุ่มบริการเสริม ได้แก่ การนวดบำบัดด้วยความร้อนแบบอย่างาง ไปทำสัมภาษณ์กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ทางองค์ประกอบและคุณลักษณะกับการดูแลบำบัดสุขภาพแบบสปา ต่อไป

2.3 สภาพแวดล้อมทางกายภาพของเรือนพื้นถิ่นล้านนา (Physical Environment of Lanna Vernacular House)

เนื่องจากสังคมล้านนาเดิมเป็นสังคมที่มีระบบเศรษฐกิจแบบการผลิตเพื่อเลี้ยงตัวเอง ฉะนั้นในแต่ละหมู่บ้านจึงมีระบบเกษตรกรรมและหัตถกรรมเข้าไว้ด้วยกัน สภาพแวดล้อมของบริเวณพักอาศัยมีลักษณะภูมิทัศน์ที่เป็นลักษณะสวนเกษตรผสมผสานมีบรรยากาศ ร่มรื่น มีหมู่บ้านชนบทล้านนาหลายหมู่บ้านที่ยังคงสภาพแวดล้อมดั้งเดิมเอาไว้ ส่วนหมู่บ้านในเขตชุมชนเมืองนั้นจะเปลี่ยนแปลงสู่ความทันสมัย โดยเฉพาะชุมชนบริเวณย่านการค้าเท่านั้น

2.3.1 เรือนพื้นถิ่นล้านนา (Lanna Vernacular House)

จากสภาพการตั้งถิ่นฐานของชุมชน ทำให้เกิดเรือนประเภทต่าง ๆ ขึ้นตามสภาพการใช้งาน ถ้าพิจารณาเบื้องต้น พอจะแบ่งประเภทเรือนพักอาศัยออกเป็นลักษณะต่างๆ ดังนี้



รูปที่ 17 เรือนพื้นถิ่นล้านนา ได้แก่ เรือนชนบท เรือนไม้ และเรือนกาแล

ที่มา : หนังสือ Lanna Renaissance, 2006

1). เรือนชนบท เริ่มตั้งแต่ห้างเฝ้าทุ่ง ซึ่งมีประโยชน์ใช้งานตามฤดูกาล มีลักษณะกึ่งถาวร น่าสนใจเป็นพิเศษในลักษณะการออกแบบเนื้อที่ได้สัดส่วนลงตัว กระชับ รูปทรงสวยงาม วัสดุที่หาได้ง่ายในบริเวณๆ เช่น ไม้ไผ่ ไม้จริง หลังคามุงแฝก หรือใบตองดัด

2). เรือนไม้ ใช้ไม้จริงเนื้อดีทั้งอาคาร หลังคามุงกระเบื้องยกใต้ถุนสูง การออกแบบเนื้อที่ต่าง ๆ ขนาดของเนื้อที่มีตั้งแต่ขนาด สองห้องนอนขึ้นไป รูปทรง (Form) และเนื้อที่ (Space) ของเรือนประเภทนี้แต่ละหลังจึงมักจะมี ความแตกต่างตามรูปการที่ผิแตกกันออกไป มีซับซ้อนทางสถาปัตยกรรม

3). เรือนกาแล เป็นผู้นำชุมชนหรือ บุคคลชั้นสูงในสังคม ตั้งแต่ระดับชนบทจนถึงระดับเมือง เรือนประเภทนี้มีลักษณะพิเศษมียอดจั่วประดับ กาแลไม้สลักอย่างงดงาม วัสดุก่อสร้างคุณภาพดีเยี่ยม การช่างฝีมือสูงประณีต มีแบบแผน ก่อนข้างตายตัว ส่วนใหญ่เป็นเรือนแฝด มีขนาดตั้งแต่หนึ่งห้องนอนขึ้นไป เรือนกาแลจะมีแผนผังสองแบบใหญ่ ๆ คือ แบบเอาบันไดขึ้น

ตรงติดชานนอกโคด ๆ กับแบบเอาบันไดอิงชิดแนบฝาใต้ชายคาคลุม ทั้งสองแบบจะใช้ร้านน้ำตั้งเป็นหน่วยโคด ๆ เรือนกลุ่มประกอบด้วยเรือนหลายหลังเป็นกลุ่ม (วิวัฒน์ เตมียพันธ์, 2539)

2.3.2 องค์ประกอบตัวเรือน

เรือนลานนาไทยทั้ง 3 ประเภท มีส่วนประกอบที่สำคัญ ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้



รูปที่ 18 องค์ประกอบเรือนล้านนา ส่วนเต็น (ส่วนเอนกประสงค์) ห้องนอน และห้องครัว

ที่มา : หนังสือ Lanna Renaissance, 2006

1). บันได เรือนไม้มีตัวบันไดจะหลบอยู่ใต้ชายคาบ้าน มีเสาถอยรับ โครงสร้างหลังคา เสานี้เรียกว่า “เสาแหล่งหมา” ส่วนเรือนกาแลโดยทั่วไปมักยื่น โครงสร้างชานออกมาจากตัวเรือน ทำโครงสร้างหลังคาคลุมบันไดแบบลอยตัว

2). ชานเรือน เป็นชานเปิดโล่งส่วนใหญ่และมีร้านน้ำเป็นส่วนประกอบ ที่ติดกับโครงสร้างชานใกล้เคียงกับบันได หรือครัว ชานเรือน ใช้เป็น ลานเอนกประสงค์ตั้งแต่การต้อนรับแขก, การประกอบพิธีกรรมทางศาสนา, ส่วนเชื่อมต่อกับด้านหลังใช้เป็น ส่วนอาบน้ำ, ส่วนล้างถ้วยล้างชาม เป็นต้น

3). เต็น เป็นส่วนเชื่อมต่อระหว่างชานกับตัวเรือน ตัวเต็นเป็นเนื้อที่กึ่งเปิดโล่ง (Semi- Open) มีหลังคาคลุม มีผนัง 2 ด้าน หัวและท้ายอีกด้านจะติดกับผนังของห้องนอน มีขนาด 1 ใน 3 ในของตัวเรือนใช้งานได้แบบเอนกประสงค์ ใช้สำหรับการต้อนรับแขก, การประกอบพิธีกรรม และเป็นที่นั่งนอนของลูกชาย

4). ห้องนอน ห้องนอนจะมีขนาดใหญ่กว่าเนื้อที่ใช้งานอื่น ๆ ประตูทางเข้าจะเปิดที่ผนังด้านที่ติดกับเต็น ผนังภายในมีลักษณะผายออก จัดเนื้อที่ห้องนอนออกเป็นสองส่วน ซีกหนึ่งใช้เป็นที่นั่งนอน อีกซีกใช้วางของ ระหว่างเนื้อที่ทั้งสองซีกนี้มีแผ่นไม้กั้นกลาง (ไม้เป็นต้อง)

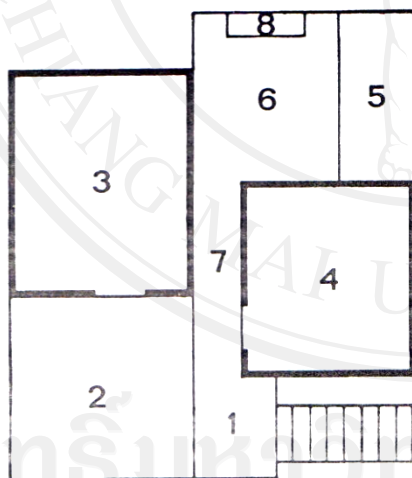
5). ห้องครัว โดยมากจะแยกออกเป็นห้องเล็ก ๆ เป็นเรือนครัวต่างหาก อยู่ติดกับชานเรือนด้านหลัง เนื้อที่ที่ใช้ตั้งเตาไฟจะยกขึ้นมาเป็นแท่นไม้อัดดินแน่น พวกอุปกรณ์หุงต้มต่าง ๆ จะจัดอยู่บนแท่นไม้ นี้ เป็นการป้องกันอัคคีภัยอย่างหนึ่ง (วิวัฒน์ เตมียพันธ์, 2539)

2.3.3 การจัดห้องและการจัดหมวดหมู่การใช้สอยภายในเรือน

การวิเคราะห์ระบบการจัดห้อง (Spatial Articulation) และการจัดหมวดหมู่การใช้ที่ว่าง (Spatial Organization) ของเรือนล้านนาไทย แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ “เนื้อที่ใช้ งาน” (Served Space) และ “เนื้อที่ว่างบริการ” (Service Space)

ภายในเรือนไม้และเรือนกาแล จะแบ่งห้องและเนื้อที่ว่างออกเป็น 2 ประเภทอย่าง ชัดเจนมาก เช่น เดีน ห้องนอน ครัว ซึ่งจัดอยู่ในประเภทเนื้อที่ใช้งานจะถูกยกขึ้นมาเสมอในระดับ เดียวกัน ส่วนเนื้อที่บริการ เช่น ชานเรือน ระเบียง ทางเดิน จะลดระดับลงมาจากเนื้อที่ใช้งาน ประมาณ 15 ซม. หรือเท่ากับหน้าไม้ขนาด 6 นิ้วขึ้นไป ลักษณะการลดระดับเช่นนี้แสดงถึงความ เข้าใจที่จะแบ่งเนื้อที่ทั้ง 2 ประเภท ออกจากกันโดยเด็ดขาด

คุณค่าของพื้นที่ว่าง (Spatial Quality) หรือปริมาตรของห้องปิด (ห้องนอน) และ ห้องเปิด (เดีน, ชาน) มักจะสร้าง (Articulate) ให้มีปริมาตรเป็นก้อนหนาแน่น เน้นหนักไปทาง แนวราบ การต่อเนื่องของเนื้อที่ใช้งานเป็นลักษณะเป็นก้อนต่อกันติดกัน ส่วนเนื้อที่บริการ (ชาน, ระเบียงทางเดิน) แต่ละแบบจะต่อเนื่องกันโดยตลอด (ดูรูปที่ 13)



1. ชานบันไดหรือระเบียง
2. เดีน
3. ห้องนอน
4. ห้องนอนเล็ก
5. ครัว
6. ชานหลัง
7. ระเบียงทางเดิน
8. ร้านน้ำ

รูปที่ 19 ผังพื้นที่ใช้สอย ของเรือนพื้นถิ่นแบบล้านนาที่มีลักษณะเป็นปริมาตร และทิศทางการเชื่อมต่อพื้นที่ใช้สอยในแนวราบ

ที่มา : หนังสือ เรือนล้านนา และประเพณีปลูกเรือน, 2536

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การวิเคราะห์ระบบการจัดห้อง และการจัดหมวดหมู่การใช้ที่ว่าง ของเรือนล้านนาไทย แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ “เนื้อที่ใช้งาน” และ “เนื้อที่ว่างบริการ” คุณค่าของพื้นที่ว่าง (Spatial Quality) หรือปริมาตรของห้องปิด (ห้องนอน) และห้องเปิด (เดีน

, ชาน) มักจะสร้าง (Articulate) ให้มีปริมาตรเป็นก้อนหนาแน่น เน้นหนักไปทางแนวราบ การต่อเนื่องของเนื้อที่ใช้งานเป็นลักษณะเป็นก้อนต่อกันติดกัน ส่วนเนื้อที่บริการ (ชาน, ระเบียงทางเดิน) แต่ละแบบจะต่อเนื่องกัน โดยตลอด

2.3.4 สภาพแวดล้อมทางกายภาพของเรือนพื้นถิ่นล้านนา (Physical Environment of Lanna Vernacular House)

ภายในบริเวณบ้านแต่ละบ้านจะมีเนื้อที่ว่างหรือลานกว้าง ภาษพื้นเมืองเรียกว่า “ช่วงยาน” ลักษณะเป็นลานดินเรียบกว้าง เป็นลานเอนกประสงค์ใช้เป็นส่วนเล่นของเด็ก ส่วนตาดพืชผลทางเกษตรเป็นลานที่เชื่อมทางสัญจรหรือทางเดินทำให้เข้าสู่ตัวอาคารและกระจายไปสู่ลานในบ้านข้างเคียงและถนนหลัก บริเวณที่ว่างหลังบ้านจะเป็นสวน ไม้ยืนต้น มีลักษณะเป็นสวนเกษตรผสมผสานดังได้กล่าวมาแล้ว โดยชาวบ้านปลูกไม้ยืนต้น ที่นิยมปลูกตรงขอบริมรอบรั้วบ้านนิยมปลูกไม้ชนิดต่าง ๆ ไม้บังลมและใช้จักสานงานหัตถกรรมตลอดจนนำมาประดิษฐ์ เป็นส่วนประกอบ การแบ่งอาณาเขตของแต่ละบ้านใช้การล้อมรั้วไม้ไผ่ที่มีลักษณะโปร่งเป็นการบอกอาณาเขตอย่างหลวม ๆ ไม่มีความมุ่งหมายที่จะใช้สอย ขอบเขตทางกายภาพอย่างมั่นคงแข็งแรง ซึ่งมีรั้วอยู่ 3 ประเภทด้วยกัน รั้วไม้ไผ่ชนิดที่แข็งแรงที่สุดก็เป็นเพียงรั้วไม้ไผ่ขัดแตะตามแนวตั้งขัดชิดกันเป็นลายคั่นอย่างแน่นมองไม่ทะลุรอดไปได้ เรียกว่า “รั้วสลาบ” นิยมใช้เป็นรั้วหน้าบ้านที่อยู่ชิดกับถนนใหญ่ หากไม่ต้องการสิ้นเปลืองมากก็ใช้ไม้ไผ่ขัด เป็นตารางสี่เหลี่ยมโปร่ง เรียกว่า “รั้วตาแสง” โดยส่วนมากใช้เป็นรั้วข้างละรั้วหลังบ้าน รั้วอีกชนิดเป็นรั้วโปร่งใช้ไม้รวกลำเล็ก ๆ มาวางสอดในช่วงเสาไม้เนื้อแข็งตามแนวอนห่างกันราวคืบกว่า ๆ มีไม้ประมาณ 3-4 ลำ เรียกว่า “รั้วตั้งบ่อ” รั้วชนิดนี้มักใช้เป็นรั้วชั่วคราว ครั้นมีโอกาสหาไม้ไผ่ได้มากพอก็จะเปลี่ยนเป็น “รั้วสลาบ” หรือ “รั้วตาแสง” ต่อไป แล้วแต่จะเหมาะสม ชิดขอบรั้วนี้ชาวบ้านนิยมปลูกไม้ดอกพุ่มเตี้ยและไม้เลื้อยไว้ ไม้เลื้อยที่นิยมปลูกมักเป็นไม้ที่รับประทานได้ ปัจจุบันนี้รั้วหน้าบ้านที่ชิดถนนหลักนั้น ชาวบ้านชนบทนิยมปลูกต้นชาเป็นพุ่มแน่น แล้วตัดเป็นแนวคล้ายกำแพง อย่างมีระเบียบลดความแข็งแรงกระด้างลงได้ และยังใช้กรองฝุ่นละอองจากถนนได้เป็นอย่างดี (วิวัฒน์ เตมียพันธ์, 2539)



รูปที่ 20 สภาพแวดล้อมแบบล้านนา ที่มีลักษณะเป็นสวนเกษตรแบบผสมผสาน
ที่มา : หนังสือ Lanna Renaissance, 2006 และการสังเกตของผู้ทำวิจัย

ภายในบริเวณเขตของบ้านประกอบด้วยถาวรวัตถุ คือ ตัวเรือน ینگข้าว บ่อน้ำ และห้องอาบน้ำ สำหรับหญิงสาวภาษาเมืองเหนือเรียกว่า “ต้อมอาบน้ำ” ตั้งอยู่ใกล้กับบ่อน้ำ ทั่วยบ้านเป็นเล้าหมู และคอกวัวและคอกควายมีโรงเก็บฟางแห้ง สำหรับเป็นอาหารของวัวควาย บริเวณคอกควายนี้ภาษาเหนือเรียกว่า “แล่งวัวควาย” โรงเก็บฟางเรียกว่า “ก้างเฟื่อง” มีส้วมหลุมอยู่ตรงชายบ้านด้านหลังในสมัยก่อนบางบ้านไม่นิยมสร้างส้วม หากจะไปถ่ายตามป่าละเมาะชายบ้าน ตรงของรั้วใกล้ประตูเข้าบ้านด้านหน้าสร้างเป็นเรือนหรือชั้นเล็ก ๆ สำหรับวางหม้อน้ำ พร้อมทั้งกระบวย เพื่อให้ผู้สัญจรได้ตักดื่มรับประทานถือเป็นการสร้างทานกุศล ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า “ทานน้ำ” ตัวเรือนด้านเรือนนอนซีกหัวนอนตั้งศาลผีปู่ย่าไว้ บริเวณสวนครัวทั่วยบ้านจะกั้นรั้วไม้ไผ่สานเพื่อปกป้องเปิดไถ่ไม่ให้เข้าไปสวนครัวนี้เรียกว่า “สวนสี” รั้วเรียกว่า ฮั่วสี” สวนครัวหรือ “สวนสี” บริเวณรอบ ๆ บ่อน้ำจะปลูกไม้ล้มลุกไม้พุ่มที่มีดอกและไม้พุ่มที่มีใบดงามประดับตกแต่งไว้ นอกจากนี้ก็จะไม่ปลูกไม้ล้มลุกที่รับประทานได้ ไม้พุ่มนั้นมีหน้าที่ประดับบริเวณบ่อน้ำให้งดงามและบัวสาย ในขณะที่อาบน้ำจะระบายน้ำที่อาบจากบริเวณขอบบ่อให้ไหลไปหล่อเลี้ยงสวนในบริเวณรอบของบ่อน้ำ ตามขอบริมสวนนี้นิยมปลูกต้นไพล ข่า ชิง ขมิ้น และกระชาย ไพลนั้นเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่สำคัญเพราะใช้แก้อาการฟกช้ำ และสำหรับประกอบสมุนไพรสำหรับ “อยู่ไฟ” ของหญิงแม่ลูกอ่อนฉะนั้นน้ำที่อาบน้ำและซักล้างจึงไม่สูญไปโดยเปล่าประโยชน์เพราะพืชผักในบริเวณสวนหย่อมรอบบ่อน้ำนี้จะดูดซับน้ำทิ้งไปจนเกือบหมด ทำให้สภาพแวดล้อมไม่เกิดมลภาวะ (วิวัฒน์ เตมียพันธ์, 2539)

นักทฤษฎีที่สนใจสถาปัตยกรรมแผนใหม่ ได้กล่าวยกย่องสภาพแวดล้อม ชนบทล้านนาว่า “ลักษณะพิเศษในหมู่บ้านแบบล้านนา ได้ทำสวนไว้เป็นสิ่งแวดล้อมของตนเอง” สวนในลักษณะนี้เกิดขึ้นสองลักษณะ แบบแรกเป็นสิ่งแวดล้อมในรูปของสวนล้อมบ้านมีพันธุ์ไม้ประดับผสมกันไป ถึงแม้จะมีต้นไม้ไม่มาก แต่ขนาดต้นไม้ที่แตกต่างกันตามตำแหน่งต่างๆ ก็ทำให้แลดูหลวม ส่วนแบบที่สองจะอยู่รอบน้ำที่เรียกว่า “สวนน้ำบ่อ” ส่วนใหญ่เป็นพวกพันธุ์ไม้ประดับ ถัดไปก็เป็นสวน (เชิง) บันได ที่ใช้ทั้งไม้ประดับและไม้ดอก ประกอบกับภาชนะใส่น้ำไว้ล้างเท้า เจ้าของบ้านมีความจงใจปรุงแต่งให้สวนเหล่านี้มีรูปร่างเด่นชัด ไม่ได้เกิดขึ้นตามยถากรรม เป็นสุนทรียภาพของชาวบ้านที่มีความกลมกล่อมเกลาทางจิตใจด้วยธรรมชาติและพุทธธรรม

ลักษณะสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สร้างให้เกิดระบบนิเวศน์ที่ผสมผสานกับระบบนิเวศน์ของธรรมชาติได้อย่างกลมกลืนและสามารถเก็บเกี่ยวผลประโยชน์จากธรรมชาติได้อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของเทคนิควิทยาท้องถิ่น เพื่อการสวนในลักษณะนี้เกิดขึ้นสองลักษณะ แบบแรกเป็นสิ่งแวดล้อมในรูปของสวนล้อมบ้านมีพันธุ์ไม้ประดับผสมกันไป ถึงแม้จะมีต้นไม้ไม่มาก แต่ขนาดต้นไม้ที่แตกต่างกันตามตำแหน่งต่างๆ ก็ทำให้แลดูหลวม ส่วนแบบที่สองจะอยู่รอบน้ำที่

เรียกว่า “สวนน้ำบ่อ” ส่วนใหญ่เป็นพวกพันธุ์ไม้ประดับ ถัดไปก็เป็นสวน (เชิง) บันได ที่ใช้ทั้งไม้ประดับและไม้ดอก ประกอบกับภาชนะใส่น้ำไว้ล้างเท้า เจ้าของบ้านมีความตั้งใจปรุงแต่งให้สวนเหล่านี้มีรูปร่างเด่นชัด ไม่ได้เกิดขึ้นตามยถากรรม เป็นสุนทรียภาพที่ชาวบ้านสร้างให้เกิดระบบนิเวศน์ที่ผสมผสานกับระบบนิเวศน์ของธรรมชาติได้อย่างกลมกลืนที่เข้าใจความสัมพันธ์ของธรรมชาติ แล้วนำมาปรับให้เอื้อประโยชน์ต่อการดำรงชีพ จัดเป็นภูมิสถาปัตยกรรมแบบพื้นเมือง (Vernacular landscape) ที่มีภูมิภาพงดงามเกิดจากรสนิยมและความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มชนล้านนาพื้นบ้านอย่างแท้จริง (วิวัฒน์ เตมียพันธ์, 2539)



รูปที่ 21 สภาพแวดล้อมเรือนล้านนา ได้แก่ ข่วง ชู่งข้าว บ่อน้ำ และห้องอาบน้ำ (ต่อมอาบน้ำ)

ที่มา: หนังสือ Lanna Renaissance, 2006 และการสังเกตของผู้ทำวิจัย

จากการศึกษาสรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมของบริเวณพักอาศัยมีลักษณะภูมิทัศน์ที่เป็นลักษณะสวนเกษตรผสมผสาน เนื่องจากการดำรงชีพทางด้านการเกษตรและหัตถกรรมเป็นหลัก ทั้งการปลูกไร่ นา สวน หรือบริเวณลานบ้าน และการปลูกฝ้าย ไม้ไผ่ เพื่อการทอผ้า หรือทำเครื่องจักสาน เป็นต้น

จากการศึกษาสภาพแวดล้อมทางภาพถ่ายเรือนพื้นถิ่น สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ได้แก่ ภายในบริเวณบ้าน และภายในบริเวณเขตของบ้าน

1). ภายในบริเวณบ้าน มีเนื้อที่ว่างหรือลานกว้าง ลักษณะเป็นลานดินเรียบกว้าง เรียกว่า “ชว่งชาน” เป็นลานเอนกประสงค์ และที่เชื่อมทางสัญจรสู่ตัวอาคาร หลังบ้านจะเป็นสวนไม้ยืนต้น มีลักษณะเป็นสวนเกษตรผสมผสาน ปลูกไม้ยืนต้น และปลูกไม้ชนิดต่าง ๆ ไว้ที่ขอบรั้ว การแบ่งอาณาเขตใช้การล้อมรั้ว ไม้ไผ่ที่มีลักษณะโปร่งๆ และปลูกไม้ดอกพุ่มเตี้ยหรือไม้เลื้อยไว้สำหรับรับประทาน จากการศึกษาลักษณะการจัดสิ่งแวดลอม สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

- เป็นสิ่งแวดลอมในรูปของสวนลอมบ้านมีพันธุ์ไม้ประดับผสมกันไป ถึงแม้จะมีต้นไม้ไม่มาก แต่ขนาดต้นไม้ที่แตกต่างกันตามตำแหน่งต่างๆ ก็ทำให้แลดูหลวม
- สิ่งแวดลอมที่อยู่รอบน้ำที่เรียกว่า “สวนน้ำบ่อ” ส่วนใหญ่เป็นพวกพันธุ์

ไม้ประดับ และสวน (เชิง) บันได ที่ใช้ทั้งไม้ดอกและไม้ประดับ ประกอบกับภาชนะใส่น้ำไว้ล้างเท้า

2). ภายในบริเวณเขตของบ้าน ประกอบด้วย ตัวเรือน ฝรั่ง ข้าว บ่อน้ำ ห้องอาบน้ำ (ต่อมอาบน้ำ) อยู่ใกล้กับบ่อน้ำ บริเวณรอบ ๆ บ่อน้ำจะปลูกไม้ดอกและไม้พุ่มประดับตกแต่งไว้ น้ำที่อาบจากบ่อจะไปเลี้ยงสวนนี้ บริเวณประตูเข้าบ้านมีเรือนหรือชั้นเล็ก ๆ สำหรับวางหมอน้ำ พร้อมทั้งกระบวย (ทาน้ำ) เพื่อให้ผู้สัญจรรับประทาน มีศาลฝึบ่อยู่ตั้งไว้ใกล้ ๆ ตัวเรือน ท้ายบ้านเป็นคอกสัตว์ (แ่งวัวควาย) มีโรงเก็บฟาง (ก้างเฟือง) สำหรับเป็นอาหาร บริเวณสวนครัวท้ายบ้าน (สวนอี) นิยมปลูกต้นไพล ข่า จิง ขมิ้น และกระชาย จากการศึกษาลักษณะสภาพแวดล้อมทางกายภาพสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

- ลักษณะทางกายภาพของเรือนประกอบด้วย ตัวเรือน แยกออกเป็นเรือนแบบจั่วเดี่ยว, เรือนแบบจั่วแฝด องค์ประกอบตัวเรือน ได้แก่ บันได, ใต้ถุน และหลองข้าว
- ลักษณะสภาพแวดล้อมทางกายภาพของเรือน ประกอบด้วย บ่อน้ำ, ห้องอาบน้ำ (ต่อมอาบน้ำ), สวนบ่อน้ำ (สวนน้ำบ่อ), คอกสัตว์ (แ่งวัวควาย), โรงเก็บฟาง (ก้างเฟือง), และสวนครัว (สวนอี)