

การหวดท้องแบบ"ชิเนซัง"(Shi-Nei-Tsang) ปลดปล่อยสารพิษในร่างกาย

● นำเสนอเมื่อ 2 ก.ย. 2553

การหวดท้องแบบที่เรียกว่า “ชิเนซัง-Shi-Nei-Tsang” ซึ่งดีมาต่อระบบการย่อยอาหาร และปลดปล่อยสารพิษในร่างกายของเรา

ถ้าแปลตรงตัว Shi คือพลัง หรือ Energy ส่วน Nei Tsang ก็คือ Internal Organs หรือระบบภายในร่างกายของเรานั่นเอง

“ชิเนซัง” เป็นศาสตร์การหวดที่ยึดแนวทางของจุดลมปราณต่างๆ ตามแบบฉบับลัทธิเต๋าของจีน โดยแต่ละจุดจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ทั้งทางกายภาพและจิตใจ

อย่างสมมุติว่าเราเครียด เคยสังเกตไหมว่าหลายครั้งที่ท้องไส้จะปั่นป่วนจนสามารถเกิดอาการได้มากมาย ไม่ว่าจะท้องอืด ท้องผูก หรือท้องเสียก็ตาม ซึ่งก็แสดงว่าเกิดความขัดข้องของตึงเครียดขึ้นกับลมปราณจุดต่าง ๆ

ผู้หวดจะต้องศึกษาว่าเรียนจนรู้จักแต่ละจุดเป็นอย่างดี รู้จักการ “เปิดประตูลม” เพื่อกำหนดทิศทางลมให้ไหลเวียนของโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และต้องมีความเชื่อในเรื่องพลังลมปราณ เพื่อที่จะ “รับ” และ “ปล่อย” ในจังหวะที่ถูกต้องเหมาะสม

ถ้ากำหนดให้สะดือเป็นจุดศูนย์กลางของพื้นที่หน้าท้องของเรา ลองนึกภาพการลากเส้นยาวในลักษณะแนวตั้งและแนวนอนจากสะดือขึ้น – ลง และ ซ้าย-ขวา พื้นที่ฝั่งคอนไปทางซ้ายมือของภายในตัวเรา (เหนือสะดือเล็กน้อย) จะประกอบไปด้วยกระเพาะอาหาร ไตชายและม้าม ส่วนทางขวา คือ ตับ ไตขวา โดยมีลำไส้เล็กกับลำไส้ใหญ่ขดตัวอยู่เกือบเต็มพื้นที่ทั้งหมด

และสำหรับผู้หญิง ก็จะมีมดลูกกับรังไข่ ๒ ข้างอยู่ที่บริเวณท้องน้อยด้วย

ลองศึกษาเพิ่มเติมดูกันนะคะ