

การนวดแผนไทย...



นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

การนวดแผนไทย

นวดแผนไทย

นวดแผนไทย เป็นกระบวนการดูแลสุขภาพอย่างหนึ่ง โดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีหลักการ ประกอบกับบรรยากาศที่ร่มรื่น เป็นธรรมชาติของสถานที่ ทั้งนี้สามารถแบ่งรูปแบบการนวดได้เป็น

นวดผ่อนคลาย

การนวดผ่อนคลาย

เป็นการนวดที่ถูกสุขลักษณะตามแบบฉบับของแผนไทยโบราณ

ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย และจิตใจ

คือตั้งแต่ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลม คลายกล้ามเนื้อที่ตึงล้า

รักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย คลายเครียด เคล็ดขัดยอก ช่วยให้สุขภาพ

กระปรี้กระเปร่า จิตใจผ่อนคลาย

นวดจับเส้น

การนวดเพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อยเฉพาะจุด หรือตามข้อต่อ
การยืดติดของพังผืดของร่างกายให้ทุเลา

นวดน้ำมัน

การนวดร่างกายโดยใช้น้ำมันที่สกัดจากธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เช่น โจโจบา
อัลมอนด์ พรูมกลินหอมจากธรรมชาติ ช่วยให้สดชื่น
คลายเครียดด้วยกลิ่นหอมเฉพาะทางที่ใช้ในการบำบัดอาการให้เบาบางลง เช่น
อาการนอนไม่หลับ อาการเครียด หดหู่ นอกจากนี้ น้ำมันบริสุทธิ์ยังช่วยบำรุงผิว
และกระชับรูปร่างไม่ให้เกิดไขมันเนื้อหยาบหนาน
ช่วยคลายไขมันไม่ให้สะสมตามที่ต่าง ๆ ของร่างกาย
และความร้อนของน้ำมันที่เกิดจากการนวดจะซึมซาบลึกเข้าไปผิวหนัง
และกล้ามเนื้อช่วยให้รู้สึกเบาสบายตัว

นวดฝ่าเท้า/นวดเท้า

การนวดฝ่าเท้า นวดเท้า เป็นการปรับสมดุลในร่างกาย
เนื่องจากมีจุดสะท้อนของอวัยวะภายในร่างกายที่ฝ่าเท้า และเท้า
การนวดฝ่าเท้า และเท้า จึงเป็นการช่วยให้ระบบการไหลเวียนไปยังอวัยวะต่าง ๆ
ภายในร่างกายได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีการขับถ่ายของเสียออกจากเซลล์
ปรับสภาวะสมดุลของร่างกายทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น

นวดสปอร์ต

การนวดคลายกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บเนื่องจากการออกกำลังกายหักโหมจนเกินไป
ทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หรืออาการล้าตามกล้ามเนื้อ
ทำให้เกิดตะคริว

ขอบคุณที่มาข้อมูล www.coopthai.com

