การนวดท้องแบบ''ชิเนซัง''(Shi-Nei-Tsang) ปลดปล่อยสารพิษในร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ย. 2553

การนวดท้องแบบที่เรียกว่า “ชิเนซัง-Shi-Nei-Tsang” ซึ่งดีมากต่อระบบการย่อยอาหาร และปลดปล่อยสารพิษในร่างกายของเรา

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

“ชิเนซัง” เป็นศาสตร์การนวดที่ยึดแนวทางของจุดลมปราณต่างๆ ตามแบบฉบับลัทธิเต๋าของจีน โดยแต่ละจุดจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ทั้งทางกายภาพและจิตใจ

อย่างสมมุติว่าเราเครียด
เคยสังเกตไหมว่าหลายครั้งที่ท้องไส้จะปั่นป่วนจนสามารถเกิดอาการได้มากมาย ไม่ว่าจะท้องอืด ท้องผูก หรือท้องเสียก็ตาม ซึ่งก็แสดงว่าเกิดความขัดข้องตึงเครียดขึ้นกับลมปราณจุดต่าง ๆ

ผู้นวดจะต้องศึกษาร่ำเรียนจนรู้จักแต่ละจุดเป็นอย่างดี รู้จักการ “เปิดประตูลม” เพื่อกำหนดทิศทางการไหลเวียนของโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และต้องมีความเชื่อในเรื่องพลังลมปราณ เพื่อที่จะ “รับ” และ “ปล่อย” ในจังหวะที่ถูกต้องเหมาะสม

ถ้ากำหนดให้สะดือเป็นจุดศูนย์กลางของพื้นที่หน้าท้องของเรา
ลองนึกภาพการลากเส้นยาวในลักษณะแนวตั้งและแนวนอนจากสะดือขึ้น – ลง และ ซ้าย-ขวา
พื้นที่ฝั่งค่อนไปทางซ้ายมือของภายในตัวเรา (เหนือสะดือเล็กน้อย)
จะประกอบไปด้วยกระเพาะอาหารไตซ้ายและม้าม ส่วนทางขวา คือ ตับ ไตขวา
โดยมีลำไส้เล็กกับลำไส้ใหญ่ขดตัวอยู่เกือบเต็มพื้นที่ทั้งหมด

และสำหรับผู้หญิง ก็จะมีมดลูกกับรังไข่ ๒ ข้างอยู่ที่บริเวณท้องน้อยด้วย

ลองศึกษาเพิ่มเติมดูกันนะครับ