นวดแก้ปวดไม่ใช้มือ ศาสตร์บำบัดล้านนา

นำเสนอเมื่อ : 21 มี.ค. 2556

ศาสตร์การนวดบรรเทาปวดเมื่อย ตะคริว นิ้วล็อก ใช้วิธีตอกแทนมือ

การนวดบรรเทาปวดเมื่อย ส่วนใหญ่มักใช้มือในการกดคลึง ทว่าจะมีการนวดบางศาสตร์ไม่ใช้มือนวดลงน้ำหนักโดยตรง แต่อาศัยใช้อุปกรณ์บางอย่างแทน เช่นการนวดตอกเส้นแบบล้านนาที่มีมาช้านานกว่า 700 ปี จะใช้ไม้ 2 ชิ้นยาวประมาณฝ่ามือเป็นอุปกรณ์ในการนวด

หากเปรียบให้พอนึกภาพออก ไม้ชิ้นหนึ่งจะทำหน้าที่เหมือนตะปูหรือลิ่ม ส่วนอีกชิ้นเหมือนเป็นค้อนคอยตอกส่งแรงไปยังตะปู การตอกเส้นจะตอกตามแนวเส้นเอ็นน้อยใหญ่ที่มีอยู่ทั่วร่างกายเพื่อคลายการติดยึด บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นเลือดลมให้ไหลเวียนดี และสามารถแก้อาการต่างๆ ได้ อาทิปวดส้นเท้า ตะคริวที่น่อง ปวดเข่า นิ้วล็อก ปวดแขน ขา หลัง ปวดศีรษะ แต่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะความดันโลหิตสูง ไม่ควรเข้ารับการนวดตอกเส้น เนื่องจากแรงสั่นสะเทือนจากตอกเส้นส่งผลให้เลือดสูบฉีดมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การนวดตอกเส้นจำเป็นต้องได้รับการนวดจากผู้รู้ เนื่องจากก่อนตอกเส้นจะต้องมีการกดคลึงเปิดธาตุบริเวณเส้นสิบ ซึ่งอยู่รอบสะดือและห่างออกมาราวๆ 1-2 นิ้ว ที่สำคัญการตอกเส้นจะไม่ทำในบริเวณที่บวม แดง และกดเจ็บ ส่วนสภาพที่เหมาะควรกับการตอกคือตึง เนื่องจากเส้นเอ็นแข็ง

ด้วยความที่ศาสตร์การนวดตอกเส้นแบบล้านนามีมายาวนาน สถาบันการศึกษาบางแห่งมีการเปิดหลักสูตรถ่ายทอดการนวดตอกเส้น ซึ่งถือเป็นเรื่องดีในการสืบทอดภูมิปัญญามิให้เลือนหาย และยังเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกสำหรับคนชอบนวด.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

takecareDD@gmail.com

ที่มา http://www.dailynews.co.th/article/822/191952