

หมวดแก้ปวดไม่ใช้มือ ศาสตร์บำบัดล้าหนา

นำเสนอเมื่อ : 21 มี.ค. 2556

ศาสตร์การนวดบรรเทาปวดเมื่อย ตะคริว นิ้วล็อก ใช้วิธีตอกแทนมือ

การนวดบรรเทาปวดเมื่อย ส่วนใหญ่มักใช้มือในการกดคลึง ทว่าจะมีการนวดบางศาสตร์ที่ไม่ใช้มือกดลงน้ำหนักโดยตรง แต่อาศัยใช้อุปกรณ์บางอย่างแทน เช่นการนวดตอกเส้นแบบล้าหนาที่มีมาชานานกว่า 700 ปี จะใช้ไม้ 2 ชิ้นยาวประมาณฝ่ามือเป็นอุปกรณ์ในการนวด

หากเปรียบให้พอนึกภาพออก ไม้ชิ้นหนึ่งจะทำหน้าที่เหมือนตะปูหรือลิ้ม ส่วนอีกชิ้นเหมือนเป็นคอนคอยตอกส่งแรงไปยังตะปู การตอกเส้นจะตอกตามแนวเส้นเอ็นนอยใหญ่ที่มีอยู่ทั่วร่างกายเพื่อคลายการติดยึด บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุนเลือดลมให้ไหลเวียนดี และสามารถแก้อาการต่างๆ ได้ อาทิปวดสันทา ตะคริวที่น่อง ปวดเข่า นิ้วล็อก ปวดแขน ขา หลัง ปวดศีรษะ แต่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะความดันโลหิตสูง ไม่ควรเข้ารับการนวดตอกเส้นเนื่องจากแรงสั่นสะเทือนจากตอกเส้นส่งผลให้เลือดสูบฉีดมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การนวดตอกเส้นจำเป็นต้องได้รับการนวดจากผู้รู้ เนื่องจากก่อนตอกเส้นจะต้องมีการกดคลึงเปิดธาตุบริเวณเส้นสิบ ซึ่งอยู่รอบสะดือและห่างออกมาราวๆ 1-2 นิ้ว ที่สำคัญการตอกเส้นจะไม่ทำในบริเวณที่บวม แดง และกดเจ็บ ส่วนสภาพที่เหมาะสมกับการตอกคือตั้งเนื่องจากเส้นเอ็นแข็ง

ด้วยความที่ศาสตร์การนวดตอกเส้นแบบล้าหนามีมายาวนาน สถาบันการศึกษาบางแห่งมีการเปิดหลักสูตรถ่ายทอดการนวดตอกเส้น ซึ่งถือเป็นเรื่องดีในการสืบทอดภูมิปัญญามิให้เลือนหาย และยังเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกสำหรับคนชอบนวด.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

takecareDD@gmail.com

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