

## หมวดแก้ปวดไม้อใช้มือ ศาสตร์บำบัดล้าหนา

● นำเสนอเมื่อ 21 มี.ค. 2556

### ศาสตร์การนวดบรรเทาปวดเมื่อย ตะคริว นิ้วล็อก ใช้วิธีตอกแทนมือ

การนวดบรรเทาปวดเมื่อย ส่วนใหญ่มักใช้มือในการกดคลึง ทว่าจะมีการนวดบางศาสตร์  
ไม้อใช้มือนวดลงน้ำหนักโดยตรง แต่อาศัยใช้อุปกรณ์บางอย่างแทน เช่นการนวดตอกเส้นแบบล้าหนา  
ที่มีมาชานานกว่า 700 ปี จะใช้ไม้อ 2 ชั้นยาวประมาณฝ่ามือเป็นอุปกรณ์ในการนวด

หากเปรียบเทียบให้เห็นภาพออก ไม้อชั้นหนึ่งจะทำหน้าที่เหมือนตะปูหรือลิ้ม  
ส่วนอีกชั้นหนึ่งเหมือนเป็นคอนคอยตอกส่งแรงไปยังตะปู  
การตอกเส้นจะตอกตามแนวเส้นเอ็นน้อยใหญ่ที่มีอยู่ทั่วร่างกายเพื่อคลายการติดยึด บรรเทาอาการปวดเมื่อย  
กระตุ้นเลือดลมให้ไหลเวียนดี และสามารถแก้อาการต่างๆ ได้ อาทิปวดสนเทา ตะคริวที่น่อง ปวดเข่า นิ้วล็อก  
ปวดแขน ขา หลัง ปวดศีรษะ แต่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะความดันโลหิตสูง ไม่ควรเขารับการนวดตอกเส้น  
เนื่องจากแรงสั่นสะเทือนจากตอกเส้นส่งผลให้เลือดสูบฉีดมากขึ้น

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

ด้วยความที่ศาสตร์การนวดตอกเส้นแบบล้าหนามีมายาวนาน  
สถาบันการศึกษาบางแห่งมีการเปิดหลักสูตรถ่ายทอดการนวดตอกเส้น  
ซึ่งถือเป็นเรื่องดีในการสืบทอดภูมิปัญญาให้เลือนหาย และยังเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกสำหรับคนชอบนวด.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

[takecareDD@gmail.com](mailto:takecareDD@gmail.com)

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