

พิสูจน์หัตถ์จรรยาของตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 27 เม.ย. 2552

?นวดตัวเองได้ ใจเบิกบาน เป็นผู้เฒ่าเจ้าสำราญ ดีกว่าเป็นคนแก่นำรำคาญ เพราะตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน?

ปรัชญาแห่งวิชาการนวดตัวเอง ของ อ.นิมิต จรุงจิตต์ ผู้คิดค้นท่านวด 14 กระบวนท่า
ซึ่งถือเป็น **“ศาสตร์แห่งการนวดตัวเองเพื่อสุขภาพ”** ที่จะช่วยป้องกันและแก้ไขเกี่ยวกับความปวดเมื่อยต่างๆ ตั้งแต่ศีรษะจุดปลายเท้า เส้นเอ็นกล้ามเนื้อจะค่อยๆ ผ่อนคลาย ดีต่อการหมุนเวียนของโลหิต การทำงานของต่อม และอวัยวะต่างๆ ส่งผลให้ สุขภาพกายสุขภาพจิต ดีขึ้นเป็นลำดับ

อาจารย์นิมิต จรุงจิตต์ ผู้อำนวยการศูนย์สอนนวดตัวเองเพื่อสุขภาพ สหัชเวช ผู้คิดค้นท่านวดตัวเอง 14 กระบวนท่า

การนวด (Massage) ถือเป็นวิธีการบำบัดความปวดเมื่อยที่เก่าแก่ที่สุดก็ว่าได้ สำหรับจุดเริ่มต้นแห่งกระบวนท่านวดตัวเองทั้ง 14 ท่านั้น เป็นการผสมผสานท่าต่างๆ ในศาสตร์ดัดตน โยคะ โดยนำมาดัดแปลงประยุกต์ ให้เหมาะสมมากขึ้น

อ.นิมิต จรุงจิตต์ ผู้อำนวยการศูนย์สอนนวดตัวเองเพื่อสุขภาพ สหัชเวช เล่าให้ฟังว่า เริ่มแรกเกิดอาการปวดหลังมาก เพราะทำงานหนัก ขาดการพักผ่อน ช่วงแรกๆ ก็อดทน พยายามดูแลตัวเองทุกอย่าง จนทนไม่ไหวไปหาหมอที่โรงพยาบาล แพทย์เอกซเรย์พบว่า กระดูกข้อหลังเสื่อม

ดังนั้น จึงต้องกินยา แพทย์ให้รับประทานยาหลังอาหาร ทำให้มั่นใจว่าเป็นยาที่ต้องกักตุนเพราะแฉะๆ ดีไม่ตื่นอกจากเป็นโรคปวดเมื่อยแล้วยังอาจได้โรคกระดูกพรุนตามมาด้วย กินยาจนหมด แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น จากนั้นจึงใช้วิธีการกายภาพบำบัด กระตุ้นด้วยไฟฟ้า 10 ครั้งก็ไม่หายจึงตัดสินใจเลิกการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน

“ผมเริ่มค้นหาวิธีการรักษาอื่นๆ จึงนึกถึงอาจารย์เจียม ชาวจังหวัดสุรินทร์ ซึ่งเป็นหมอนวดที่เก่งมาก ผมไปนวดอยู่ 6 เดือน นวดวันเว้นวัน นวดไปนวดมามีความรู้เรื่องกฎร่นวดทั้งหมดเลย ตรงจุดไหนเรียกอะไร ดัดร่างกายอย่างไรบ้าง พออาการเริ่มดีขึ้น วันหนึ่งผมก็ถามอาจารย์ว่านวดให้คนอื่นทุกวันปวดเมื่อยบ้างไหม เวลาเมื่อยใครเป็นคนนวดให้ อาจารย์บอกนวดตัวเอง แล้วก็ทำให้อู 1 ท่า”

รูปร่างหน้าตาของ "โคเม็ต" อุปกรณ์ที่ช่วยในการนวดตัวเอง "อุปกรณ์ช่วยกาย" 7 ท่า

“ผมเลยนำไปคิดต่อ คิดค้นใช้เวลา 7 ปี จึงค้นพบ 14 ท่า ซึ่งการนวดตัวเองนั้นดีกว่าคนอื่นมานวดให้อีก ผมสอนคนมาพันกว่าคน เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการรักษาด้วยการกินยา และวิธีการบำบัดแบบตะวันตก”

✖

✖ ทำนวดท่าที่ 1 สิงห์ไสยาสน์ เป็นท่านอนที่ดีที่สุด เพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยลักษณะท่าเหมือนขณะพระพุทธรูปทรงบรรทม

✖

อ.นิมิต เล่าต่อว่า หลักการง่ายๆ คือการใช้สัญญาณของมนุษย์ คนเราเมื่อหิวก็กิน ง่วงก็นอน เจ็บอันตรายก็รู้จักป้องกันภัย แต่เมื่อปวดเมื่อยกลับไม่นวดตัวเอง ทั้งๆที่เราสามารถนวดตัวเองได้ การนวดทั้ง 14 ท่า ถือเป็นการรักษาแบบองค์รวม เป็นบุพเพตบาสสามารถเลือกได้ เลือกกินได้เองตามต้องการ เนื่องจากคนแต่ละคนปวดเมื่อยต่างกันไป คนตัวใหญ่เมื่อยอีกอย่าง คนตัวเล็กก็เมื่อยอีกอย่าง คนแก่ เด็ก คนทำงานนั่งโต๊ะทำบัญชี ไม่เหมือนกัน

ดังนั้น ทำนวดทั้ง 14 กระบวนท่า จึงถือหัวใจหลัก 3 ข้อ คือ 1. กายช่วยกาย 6 ท่า 2. อุปกรณ์ช่วยกาย 7 ท่า และ 3. สิ่งแวดล้อมช่วยกายอีก 1 ท่า รวมเป็น 14 ท่า แถมยังใช้เวลาเรียนแค่ 2 ชั่วโมงครึ่งเท่านั้น

อ.นิมิต ยกตัวอย่าง **ท่านวดท่าที่ 1 สิงห์ไสยาสน์** เป็นท่านอนที่ดีที่สุด เพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยลักษณะท่าเหมือนขณะพระพุทธรูปทรงบรรทม

✖

ท่าที่ 2 ฤๅษีตัดตน เป็นท่านอนอีกท่าที่สามารถลดอาการปวดเมื่อยบริเวณน่อง เนื่องจากเอาหลังเทาหนีบไปที่ข้อพับไข่มือกด

✖

ท่าที่ 2 ฤๅษีตัดตน เป็นท่านอนอีกท่าที่สามารถลดอาการปวดเมื่อยบริเวณน่อง

ท่าที่ 3 ศพอาสนะ ท่านอนหงายปล่อยมือหงายธรรมชาติแต่ช่วยให้ร่างกายเสมือนได้ปลดปล่อย

✖

ท่าที่ 4 นวดชาด้วยเข่า ตามจุดต่างบนน่อง 3 จุด

✖

ท่าที่ 4 นวดชาด้วยเข่า ตามจุดต่างบนน่อง 3 จุด

ท่าที่ 5 นวดชาด้วยตาค่อม

ท่าที่ 6 นวดเท้าด้วยสันเท้า เป็นอันครบท่ากายช่วยกายทั้ง 6 ท่า

✖

ท่าที่ 6 นวดเท้าด้วยสันเท้า

✖

ส่วนท่า อุปกรณ์ช่วยกาย 7 ท่า เป็นการนำอุปกรณ์ “โคเม็ดู” ซึ่งมีลักษณะคล้ายนมสาวมาช่วยในการกดจุด ส่วนต่างๆ ของร่างกาย 7 ท่าดังกล่าวก็จะไล่ไปตั้งแต่กดจุดฝ่าเท้า น่องขา เอว สะโพก ก้นกบ กระเบนเหน็บ ซึ่งเป็นจุดสะสมความตึงเครียด รวมทั้งแผนหลังตอนบนและล่าง ต้นคอ ศีรษะ สามารถพลิกทวุมพอดีนได้ เลือกนำหนักที่พอดีได้ตามใจชอบ นอกจากนั้นยังสามารถใช้ขณะนั่งทำงาน บนเก้าอี้โดยใช้อุปกรณ์ได้ด้วย


หมวดเท้าด้วยการใช้ "โคเม็ด" หนึ่งในการใช้อุปกรณ์ช่วยกาย 7 ท่า



สำหรับท่าสุดท้ายสิ่งแวดล้อมช่วยกายเป็นกุญแจไขเก้าอี้จัดเรียงกระดูกสันหลัง ซึ่งการนวดช่วยแก้ปัญหาได้ทั้งกายและจิตช่วยให้เราเกิดสมาธิ เรียกว่า จิตคุมกาย หรือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักร่างกายเป็นที่อาศัยของจิต ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายรักษาตัวเอง เลือดลมเดิน ถ้านวดแล้วโรคจะไม่ค่อยมีระบบขับถ่าย ย่อย ดูดซึมจะดี จิตใจสงบ ที่แรก เครียดๆ ก็จะสบาย

 
การนวดแขนโดยใช้ เก้าอี้ และโคเม็ดเป็นอุปกรณ์ในการช่วยนวด



สุดท้าย อ.นิมิต ฝากไว้ว่าคนที่มีความดันอย่าทำมาก เพราะจะทำให้มันได้ อย่างไรก็ตามเราต้องฟังเสียงสัญญาณของตัวเรา ร่างกายจะสั่งเองว่าอะไรทำได้และทำไม่ได้ ไม่นอนทรายมากเพราะเราทำเองรู้จุดไหนดีจุดไหนเจ็บ ดังนั้น บอกได้ว่าไม่มีจุดไหนที่อันตราย เพราะมีประสาทอัตโนมัติคุมครองอยู่ แต่เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงควรจะ นอนหัวค่ำและนวดตัวเอง ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะไม่มารบกวนแน่

**สำหรับ ศูนย์นวดตัวเองเพื่อสุขภาพ (Self Massage for Health Center),
เปิดสอนวันเสาร์ อาทิตย์ และจันทร์ 9.00 - 12.00 น. โทรสอบถามลงหนา3/403 ซ.นานเจ้า 3
เมืองทองนิเวศน์ 1 ถนนแจ้งวัฒนะ 14 เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทร. 02-5732041, 01-
9110399 โทรสาร 02-2359582**

ที่มา : <http://www.manager.co.th>

1.การใช้ประโยชน์จากการนวดไทยเพื่อสุขภาพ



เราสามารถนำการนวดไทยไปใช้ประโยชน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพได้ 2 แนวทาง คือ

1.นำไปใช้ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน โดย

- 1.1 การนวดตนเองด้วยมือเปล่า เช่น การนวดคอ บ่า ศีรษะ การนวดขา แขน
- 1.2 การใช้อุปกรณ์นวดตนเอง เช่น การใช้นมไม้นวดหลัง การเหยียบกะลานวดฝ่าเท้า
- 1.3 การดัดตนในท่าต่างๆ
- 1.4 การนวดกันเองในครอบครัว

2.ไปรับบริการจาก

- 2.1 หมอนวดตามบ้าน
- 2.2 สถานพยาบาล โรงพยาบาลที่มีบริการนวดไทย
- 2.3 สมาคม ชมรม วัด ที่มีบริการนวดไทย
- 2.4 สถานบริการที่มีบริการนวดไทย

(ต้องแยกแยะให้ได้ว่าไม่ใช่บริการนวดแอบแฝงกับธุรกิจการมณ



2.ข้อควรระวังในการนวด



1. ไม่นวดจุดที่อันตราย ได้แก่

- 1.1 ไม่กดบริเวณที่มีเส้นประสาทอยู่ตื้น เช่น ในรักแร้ เหนือไหปลาร้า บริเวณปุ่มกระดูกข้อศอกทางด้านใน
- 1.2 ไม่กดขยี้บริเวณที่จับชีพจรได้ เช่น บริเวณข้อพับศอก ข้อพับเข่า บริเวณข้อมือ ขาหนีบ ในรักแร้
- 1.3 ไม่กดขยี้บริเวณที่มีต่อมน้ำเหลือง ต่อมน้ำลาย เช่น บริเวณแก้ม คาง คอ เหนือไหปลาร้า รักแร้ ขาหนีบ
- 1.4 ไม่กดบริเวณที่เป็นถุงน้ำหล่อเลี้ยงข้อต่อ เช่น บริเวณกึ่งกลางหัวไหล่

2. ไม่นวดในกรณีที่มีห้ามปราม ได้แก่

- 2.1 กรณีมีไข้ อักเสบเฉียบพลัน
- 2.2 กรณีติดเชื้อ เป็นโรคผิวหนัง โรคติดต่อ
- 2.3 กรณีหลังผ่าตัดใหม่ๆ
- 2.4 กรณีกระดูกหัก ขอบเคลื่อน
- 2.5 กรณีโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคภัยแรงอื่นๆ ซึ่งยังไม่สามารถควบคุมอาการได้

3. ไม่ใช้วิธีการนวดที่เสี่ยงต่ออันตราย ได้แก่

- 3.1 การตืดตึงคอและหลัง ซึ่งทำโดยไม่มีการตรวจวินิจฉัย
- 3.2 การเหยียบพราเปรือโดยไม่จำเป็น
- 3.3 การดึงขาเพื่อกระชากข้อเข่า เพราะอาจทำให้เอ็นในข้อเข่าฉีกขาดได้
- 3.4 การนวดตืดในทาลอดโผนและรุนแรงเกินไป

4. ไม่ใช้การนวดที่ล่อแหลมต่อการล้วงละเมิดทางเพศ ได้แก่

- 4.1 การตืดในทางรัศเฉียด หรือทูลที่ตองกอดประชิดตัว
- 4.2 การนวดบริเวณหน้าอกของผุหญิง
- 4.3 การนวดเพื่อกระตุ้นความรู้สึกทางเพศในสถานที่มิดชิด ไม่มีบุคคลที่สามอยู่ในบริเวณนั้น

5. ห้ามปิดเปิดประตูลม นานเกิน 45 วินาที



การปิดเปิดประตูลม คือการใช้นิ้วมือกดที่หลอดเลือดแดง เพื่อไม่ให้ส่งเลือดไปเลี้ยงที่แขนหรือขาในช่วงขณะหนึ่ง แล้วปล่อยนิ้วมือที่กดออก เลือดแดงก็จะพุ่งไปเลี้ยงแขนขา ทำให้รู้สึกวูบวาบตามมา



การปิดเปิดประตูลม ไม่ควรใช้แรงกดมากเกินไป เพราะหลอดเลือดแดงอาจชำรุดและอักเสบได้ และไม่ควรกดนานเกิน 45 วินาที เพราะอาจทำให้เส้นประสาทขาดเลือดไปเลี้ยงนานเกินไป ทำให้มีอาการชาตามมาได้



ผลของการนวดไทยต่อระบบต่างๆ



ระบบไหลเวียนโลหิต

ช่วยให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ทำให้บริเวณที่นวดอุ่นขึ้น ลดอาการบวม



ระบบกล้ามเนื้อ

ทำให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น ขจัดของเสียในกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น
ทำให้กล้ามเนื้อเมื่อยล้าอยู่ลงหลังการใช้งาน ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลดการเกร็ง ลดปวด
ทำให้พังผืดที่เกิดในกล้ามเนื้ออ่อนตัว ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น



ระบบประสาท

ช่วยกระตุ้นให้สมองกระตุ้นการแปรปรวนจากการที่มีเลือดไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น
การนวดอาจส่งผลกระทบต่อสมองโดยผ่านตัวรับความรู้สึกที่ผิวหนัง (sensory receptor)
การนวดอาจส่งผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System)
ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่อยู่นอกอำนาจจิตสำนึก ทำงานได้อย่างมีดุลยภาพมากขึ้น



ระบบหายใจ

การนวดช่วยใหรวงกายผ่อนคลาย ทำให้หายใจเข้าและออกได้ลึกขึ้น
ช่วยเพิ่มการนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย



ระบบทางเดินอาหาร

การนวดช่วยเพิ่มความตึงตัวของทางเดินอาหาร ช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้บีบตัว
ทำให้เจริญอาหาร ท้องไม่อืดเฟ้อ



ระบบผิวหนัง

การนวดทำให้เลือดไปเลี้ยงที่ผิวหนังมากขึ้น ทำให้ผิวเต่งตึง
การนวดทำให้ผลเป็นอบนตัวหรือเล็กลงไปได้



3. คุณค่าของการนวดไทย



ด้านจิตใจและสังคม

การนวดไทยเป็นภูมิปัญญาไทยที่ส่งสมสืบทอดมาเป็นเวลาช้านาน เป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลที่อบอุ่นในระหว่างคนในครอบครัวด้วยสื่อสัมผัสแห่งความเอื้ออาทร และเป็นวิทยาทานที่สามารถพึ่งตนเองได้ในชุมชน

ด้านสุขภาพกาย

การนวดไทยเกิดผลดีต่อสุขภาพกายในแง่ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพ การนวดไทยยังเกิดผลดีต่อระบบต่างๆของร่างกาย ทำให้อวัยวะของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นด้วย

