

ภูมิปัญญาท้องถิ่น

เรื่อง

การนวดแผนไทย

เว็บไซต์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การจัดการองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ชุมชนในท้องถิ่น
อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี
งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานงบประมาณ ปีงบประมาณ 2559
นางสาววิจิตร นายนิรุตต์ จรเจริญ และคณะ
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

คุณรัศมี ภัชสรณ์ ชำนาญไพร อายุ 58 ปี

ไม่มีวุฒิการศึกษาใด อาชีพ รับนวดแผนไทย

รายได้ต่อเดือน น้อยกว่า 10,000 บาท ระยะเวลา

การอาศัยอยู่ในชุมชน 5-10 ปี สถานที่สัมภาษณ์

ณ ร้านนวดแผนไทย (ต๋อยนวดแผนไทย) ตำบล

หนองตากยา อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี

เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2559



ข้อมูลภูมิปัญญาการนวดแผนไทย

วิธีการนวดแผนโบราณ

เราสามารถนวดบนร่างกาย โดยใช้วิธีการนวดต่างๆดังนี้

การนวด การใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่างๆ ของร่างกาย น้ำหนักที่กดจะทำให้ กล้ามเนื้อ เต้นแอ่น พังพืดคลาย การนวดไทยเน้นมักจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด

การบีบ เป็นการใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในลักษณะ 2 แรงกดเข้าหากัน



การคลึง การใช้น้ำหนัก กดคลึง เป็นการกระจายน้ำหนัก
กดบนส่วนนั้น การคลึงให้ผลในการคลายใช้กับบริเวณที่ไวต่อการ
สัมผัส เช่น กระดูก ข้อต่อ

การถู การใช้น้ำหนักถู เพื่อให้ผิวหนังเกิดการยืดขยายรู
ขุมขนเปิด วิธีนี้นิยมใช้กับยาหรือน้ำมันเพื่อให้ตัวยาซึมเข้าได้ดี

การกลิ้ง การใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่อง
ไปตลอดอวัยวะ ทั้งยังเป็นการยืด กล้ามเนื้ออีกด้วย



การหมุน การใช้น้ำหนักหมุนส่วนที่เคลื่อนไหวได้คือ ข้อ
ต่อ เพื่อให้พังผืด เส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อต่อ ยืดคลายการเคลื่อนไหวดีขึ้น

การบิด จะมีลักษณะคล้ายกับการหมุน

การดัด การใช้น้ำหนักยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืดให้ยืด
กว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย

การทุบ การใช้น้ำหนักทุบ ตบ สับ ลงบนกล้ามเนื้อให้ทั่ว

การเขย่า การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ เพื่อกระจายความ
ยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว



การนวดแผนไทยโบราณ



เว็บไซต์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การจัดการองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผู้ชุมชนในท้องถิ่น
งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานงบประมาณ จังหวัดกาญจนบุรี
ทีมงานวิจัย นายนิรุต จรเจริญ และคณะ
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ปีงบประมาณ 2559

การวางแผนไทยโบราณ



เว็บไซต์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การจัดการองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ชุมชนในท้องถิ่น
งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานงบประมาณ ปีงบประมาณ 2559
ทีมงานวิจัย นายนิรุต จรเจริญ และคณะ
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

ลักษณะการวางแผนโบราณ

แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ

การนวดยืด ดัด ลักษณะการนวดแบบนี้ คือ การยืด ดัด กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด ให้ยืดคลาย

การนวดแบบจับเส้น ลักษณะการนวด คือ การใช้น้ำหนักกด ลงตลอดลำเส้นไปตามอวัยวะต่าง ๆ การนวดชนิดนี้ต้องอาศัยความ เชี่ยวชาญของผู้นวด ซึ่งได้ทำการนวดมานานและสังเกตถึงปฏิกิริยา ของแรงกดที่เล่นไปตามอวัยวะต่าง ๆ



การนวดแบบกดจุด ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้เกิดจากประสบการณ์และความเชื่อว่าอวัยวะของร่างกายมีแนวสะท้อนอยู่บนส่วนต่างๆ และเราสามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะนั้นโดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่บนส่วนต่าง ๆ บนร่างกาย

เว็บไซต์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดตั้งความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ชุมชน
งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ทีมงานวิจัย นายนิรุตต์ จรเจริญ และคณะ
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี



ภาพประกอบและเครื่องมือการ นวดแผนโบราณ



งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การจัดการองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ชุมชนในท้องถิ่น
อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี
ทีมงานวิจัย นายนิรุทธ จรรย์บุญและคณะ
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี 2559