



ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านการแพทย์แผนไทย

เรื่องการหัตถเวชกรรมไทย(นวดแผนไทย)



วิธีการนวดแผนไทย (แผนโบราณ)

► วิธีการนวดแผนโบราณ

เราสามารถนวดบนร่างกาย โดยใช้วิธีการนวดต่าง ๆ ดังนี้

การนวด การใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย น้ำหนักที่กดจะทำให้ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืดคลาย การนวดไทยเน้นมักจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด

การบีบ เป็นการใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในลักษณะ ๒ แรงกดเข้าหากัน

การคลึง การใช้น้ำหนัก กดคลึง เป็นการกระจายน้ำหนัก กดบนส่วนนั้น การคลึงให้ผลในการคลายใช้กับบริเวณที่ไวต่อการสัมผัส เช่น กระดูก ข้อต่อ

การถู การใช้น้ำหนักถู เพื่อทำให้ผิวหนังเกิดการยืดขยาย รูขุมขนเปิด วิธีนี้นิยมใช้กับยาหรือน้ำมันเพื่อให้ตัวยาสัมผัสเข้าได้ดี

การกลิ้ง การใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่อง ไปตลอดอวัยวะ ทั้งยังเป็นการยืด กล้ามเนื้ออีกด้วย

การหมุน การใช้น้ำหนักหมุนส่วนที่เคลื่อนไหวได้คือ ข้อต่อ เพื่อให้พังผืด เส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อต่อ ยืดคลายการเคลื่อนไหวดีขึ้น

การบิด จะมีลักษณะคล้ายกับการหมุน

การดัด การใช้น้ำหนักยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืด ให้ยืดกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย

การทุบ การใช้น้ำหนักทุบ ตบ สับ ลงบนกล้ามเนื้อให้ทั่ว

การเขย่า การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ เพื่อกระจายความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว

► ลักษณะการนวดแผนไทย (แผนโบราณ)

แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ

๑. **การนวดยืด ดัด** ลักษณะการนวดแบบนี้คือ การยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด ให้ยืดคลาย

๒. **การนวดแบบจับเส้น** ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนัก กดลงตลอดเส้นไปตามอวัยวะต่าง ๆ การนวดชนิดนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของผู้นวด ซึ่งได้ทำการนวดมานานและสังเกตถึงปฏิกิริยาของแรงกดที่เส้นไปตามอวัยวะต่าง ๆ

๓. **การนวดแบบกดจุด** ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลง ไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้เกิดจากประสบการณ์และความเชื่อว่า อวัยวะของร่างกายมีแนวสะท้อนอยู่บนส่วนต่าง ๆ และเราสามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะนั้นโดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่บนส่วนต่าง ๆ บนร่างกาย



จัดทำโดย

๑. นางไพเราะ สุตสงวน ตำแหน่ง ครู ศศ.๑

๒. นางปาริชาติ เจริญสุข ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก

๓. นางเกตุแก้ว อาริพันธ์ ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลกระดังงา สังกัดเทศบาลตำบลกระดังงา
อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม

ภูมิปัญญาท้องถิ่น

หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดได้เอง ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา เป็นสติปัญญา เป็นองค์ความรู้ทั้งหมด ของชาวบ้านทั้งกว้าง ทั้งลึก ที่ชาวบ้านสามารถคิด เอง ทำเอง โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนิน วิถีชีวิต ในท้องถิ่นอย่างสมสมัย

นวดไทย การนวดแผนไทย หรือ การนวดแผนโบราณ

เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การดัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย โดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำการนวดเข้ามาพร้อมกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทย เมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับกับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน



ประวัติความเป็นมา

การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณ เกิดจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะถูกลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรก ๆ ก็เป็นไปโดยไม่ได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่าย ๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับการนวดแผนไทยที่เก่าแก่ที่สุด คือ ศิลาจารึกสมัยสุโขทัยที่ขุดพบในป่ามะม่วง ซึ่งตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหง ซึ่งได้จารึกเรื่องการรักษาโรคด้วยการนวดไว้

ต่อมาในสมัยอยุธยาที่มีหลักฐานที่ปรากฏอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการนวดแผนไทยในปี พ.ศ. ๑๙๙๘ ในรัชสมัยของสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ โดยมีพระราชกฤษฎีกาแบ่งหน้าที่ของแพทย์ตามความชำนาญเฉพาะทาง โดยแยกเป็นกรมต่าง ๆ เช่น กรมแพทยา กรมหมอยา กรมหมอกุมาร กรมหมอนวด กรมหมอดา กรมหมอ้วนโรค โรงพระโอสถ นอกจากนี้ยังได้มีการกำหนดศักดิ์ดินนาและดำรงยศตำแหน่งเป็น หลวง ขุนหมื่น พัน และครอบครัวของที่ตามยศและศักดิ์ดินนาที่ดำรงซึ่งปรากฏอยู่ในกฎหมาย "นาพลเรือน" ต่อมาในรัชสมัยของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ซึ่งเป็นยุคที่การนวดแผนไทยรุ่งเรืองมาก ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๕) ราว พ.ศ. ๒๔๔๙ ทรงให้กรมหมื่นภูบดินทรพิทยัตถ์ กรมหมื่นอักษรสาส์นโสภณและหลวงสารประเสริฐ ได้ชำระตำราการนวดแผนไทย และเรียกตำราฉบับนี้ว่า "ตำราแผนนวดฉบับหลวง" ตำรานวดนี้ใช้เรียนในหมู่แพทย์หลวง หรือแพทย์ในพระราชสำนัก และในในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวนั้น ผู้ที่มีชื่อเสียงมากในการนวดในขณะนั้นคือ หมออินทเวตดา ซึ่งเป็นหมอนวดในราชสำนัก ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ทั้งหมดให้แก่บุตรชายคือ หมอชิต เดชพันธ์ ซึ่งต่อมาได้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ลูกศิษย์ ความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนโบราณนั้นเริ่มแพร่หลายและเปิดกว้างสำหรับบุคคลทั่วไปเมื่อประมาณ ๓๐ ปีมานี้