

## ด้านแพทย์แผนไทย



ชื่อ นางสาวนันท์ ปุ่ลสาย

สถานที่ตั้ง บ้านปง หมู่ ๙ ต.บ้านกาด อ.แม่วาง จ.เชียงใหม่

### ความเป็นมาเกี่ยวกับภูมิปัญญา

นวดแผนไทย คือ การนวดชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นการบำบัดและรักษาโรคหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง การอบ และประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ “นวดแผนโบราณ” ซึ่งไม่ใช่เพื่อรักษาความเจ็บปวดเท่านั้น แต่ยังดีต่อสุขภาพ และสามารถรักษาโรค เพราะการนวดจะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ โดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีศิลปะ

จากเหตุผลส่วนใหญ่ที่คนไปนวดกันนั้นก็เป็นที่มาเพราะว่าต้องการจะผ่อนคลายความปวด และเมื่อยล้าจากการทำงานโดยจะนวดให้สบายตัวขึ้น

### อัตลักษณ์/ จุดเด่น

- สร้างผ่อนคลายจากการเมื่อยล้าของร่างกาย

### กระบวนการ / ขั้นตอนการนวด

๑. การนวดยืด ดัด ลักษณะการนวดแบบนี้ คือ การยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ฟังผืด ให้ยืดคลาย
๒. การนวดแบบจับเส้น ลักษณะการนวด คือ การใช้นิ้ว ำหนักกดลงตลอดล ำเส้นไปตามอวัยวะต่าง ๆ
๓. การนวดแบบกดจุด ลักษณะ การนวด คือ การใช้นิ้ว ำหนักกดลงไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้เกิดจากประสบการณ์ และความเชื่อว่าอวัยวะของร่างกายมีแนวสะท้อนอยู่บนส่วนต่าง ๆ