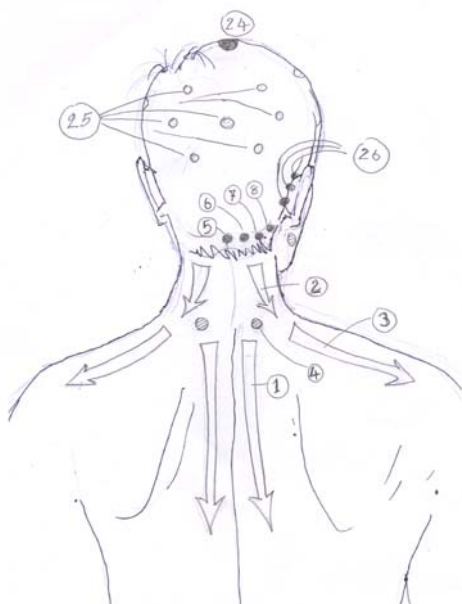
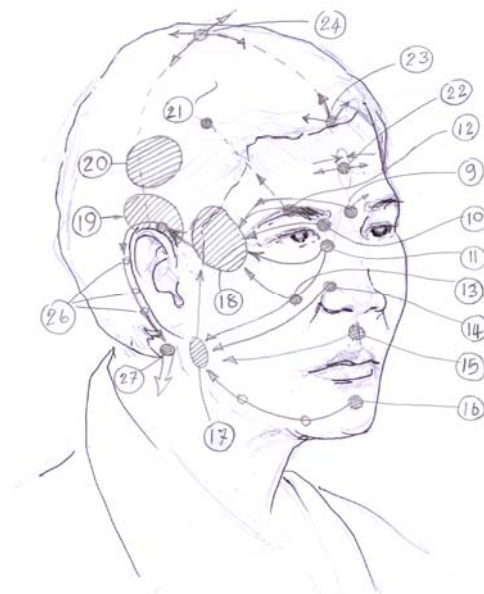
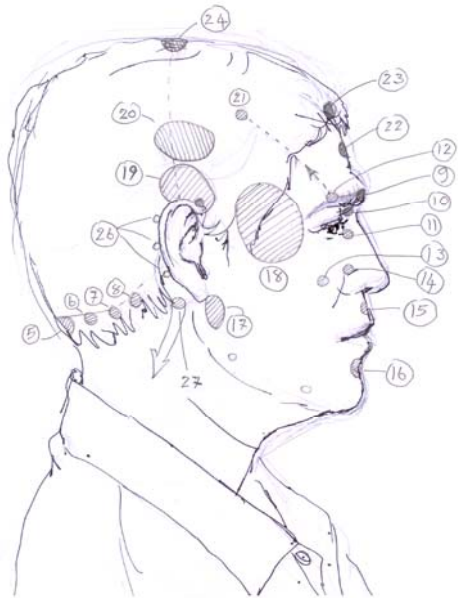


วิธีนวดแก้ปวดหัว, แก้วเวียน มึนศีรษะ



กาลชฎิลคัมลั้ง ลมดู
โคลมับจับหนุ นวดเน้น
มินเศยมมีดจกษุ เสื่อมส่าง ไซ้เฮ
ไว้บบบอกเสั้น ประสิทธิ์แก้ ลมประกัง



จุดเสั้น จากตำรา

การนวด เป็นประสบบการณ้ส่วนตัว

ต่างคนต่างวิธีการ

สงวนสิทธิ์

อนุญาตสำหรับการเรียนการสอน

สุวินันท์ 02 925 9549 ; 089 762 7936

อาการปวดศีรษะ เป็นโรคที่น่ารำคาญ บางครั้งก็ให้ทุกข์ทรมานเป็นอย่างมาก บ้างก็รู้สาเหตุ บ้างก็ไม่มีสาเหตุ อยู่ก็ปวดขึ้นมาเฉยๆ ไม่รู้จะหลีกเลี่ยงได้อย่างไร

ในทางการแพทย์แผนไทย ได้กล่าวถึงเรื่องปวดหัว(ชนิดที่ไม่ได้ติดเชื้อ) เอาไว้ว่า เกิดจากเลือดลม ไปคั่ง ที่บริเวณศีรษะ ไม่ไหลเวียนตามที่ควร ทำให้เกิดการบวม เลือดลมคั่งค้าง ทำให้เกิดการปวด มีน ชาในบริเวณที่เป็น บางครั้งร้ายไปทั่ว หาดูเจ็บไม่เจอ โดยเฉพาะลมที่เกิดจากเส้น อีทา และปิงคลา ถ้าเป็นมาก จะเกิดเป็นลมประกำ มีอาการปวดหัวข้างเดียว อย่างมาก ตามี دمัว หน้าแดง เป็นมากถึงชักปากเบี้ยว เจ็บสันหลัง อาเจียน ฯลฯ ลมที่เกิดจากเส้น สุมนา สหัสรังสี-ทวารี และเส้น จันทภูสัง-รุทัง ก็อาจทำให้เกิดการปวดศีรษะ มึนงง ได้เช่นกัน แต่อาการจะเบากว่า เส้นอีทา-ปิงคลา

การแก้อาการปวดหัว ตามแผนนวดที่ให้ไว้ ใช้แก้อาการปวดหัวได้เกือบทุกชนิด (ครอบคลุมเส้น สุมนา, อีทา-ปิงคลา, สหัสรังสี-ทวารี, จันทภูสัง-รุทัง) อาการปวดหัวแต่ละชนิด จุดนวดจะต่างกัน ปวดบางแบบ นวดไม่กี่จุดก็หายบางแบบ ก็มากจุด บางแบบก็น้อยจุด ผู้รู้จะใช้จุดนวดเท่าที่จำเป็น ประหยัดเวลาดี และผู้ป่วยไม่กระทบกระเทือนมากจุด จากการนวด ส่วนผู้ด้อยประสบการณ์ อาจจะนวดมากจุด หรือทั้งหมดก็ได้ไม่เป็นไร แม้เสียเวลาเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้านวดเบาๆ ก็ผ่อนคลายเสียอีก ไม่เสียเวลาเปล่า

วิธีการนวด นวดทุกจุด (เมื่อชำนาญมีประสบการณ์แล้ว จะรู้เองว่า อาการที่เป็น เป็นแบบใด ควรนวดที่จุดใด ละเว้นไม่ต้องนวดในที่ใด ซึ่งจะทำให้ประหยัดเวลาขึ้น)
จุดเส้นจะมีทั้งด้านซ้าย ด้านขวา จุดที่แสดง แสดงไว้เพียงด้านขวา (มีอคนไข้) เพียงด้านเดียว

1. นวดผ่อนคลาย (นวดผ่าน) จุดบริเวณ จุดนวดที่ 1, 2, 3, 4 อาจใช้ปลายนิ้วกด หรือชนมือคลึงผ่าน จุดที่ 4 ใช้นิ้วโป้งกด จุดมุ่งหมายเพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย (ให้รู้ตัว)
2. นวดที่จุด 5, 6, 7, 8, มีวิธีการนวด 2 แบบ ทั้ง 2 วิธีใช้นิ้วโป้งในการกดนวด (ผู้นวดอยู่ด้านหลังผู้ถูกนวด)

ใช้มือขวา จับประคองหน้าผาก มือซ้ายประคองก้านคอด้านซ้าย นิ้วโป้ง(มือซ้าย) กดนวด จุด 5, 6, 7, 8, ทีละจุด เวลานวดกดให้กดและยกฐานกะโหลกขึ้น (มือขวาให้ช่วยประคองยกขึ้นด้วย) แล้วทำซ้ำอีกด้าน เน้นด้านที่เป็น

ใช้ 2 ฝ่ามือโอบต้นคอไว้ ปลายนิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย อยู่บริเวณ จุดที่ 18, 19 ฝ่ามือด้านนิ้วก้อย พุงไว้ได้ กราม นิ้วโป้งอยู่ที่ 5, 6, 7, 8. กดนวด 5, 6, 7, 8. ด้วยนิ้วโป้งทั้งสองข้าง พร้อมยกฐานกะโหลกขึ้น

3. ยืนด้านหน้าคนไข้ นิ้วโป้ง กดจุด ที่ 9 นิ่ง 10 วินาที แล้วลูบผ่านไปที่ 18 ทำทั้งซ้ายและขวา เน้นด้านที่เป็น
4. กดจุด 10, 11, 12, ทีละจุดนึ่ง 10 วินาที ลูบผ่านไปที่ 18 แล้วใช้ปลายนิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย คลึง จุด 18 เล็กน้อย (นิ้วที่กด อาจเป็น นิ้วโป้ง หรือนิ้วชี้ หรือ ๑ แล้วแต่ถนัด)

5. กดจุด 11, 13, 14, 15, 16. นิ่ง นาน 10 วินาที ลูบผ่านไปที่ 17 แล้วใช้นิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย คลึงจุด 17 เล็กน้อย
6. ใช้นิ้วชี้ กลาง นางก้อย (หรือนิ้วโป้ง แล้วแต่ถนัด) ลูบ จุดที่ 17 ไป 18 แล้วคลึงจุดที่ 18 สักพัก
7. นวดคลึง จุดที่ 19, 20 ให้ทั่วสักพัก
8. นวดกดที่จุด 12 นิ่ง 10 วินาที ลูบไปจุด 21 กดคลึง 21 สัก 10-20 วินาที
9. ใช้นิ้วโป้งนวด คลึงจุดที่ 22, 23 จุดละ 15-30 วินาที ตามทิศทางลูกศร
10. ใช้นิ้ว กด คลึง ที่จุด 24 พร้อมลูบเป็น 4 ทิศ ตามรูป แล้วใช้นิ้วมือทั้งหมด นวด แบบแมงมุมขยุ้ม ที่ บริเวณ จุด 25 (อาจใช้ฝ่ามืออีกข้างประคองหน้าผากไว้)
11. กลับมาเน้นซ้ำจุดที่ 9-20 อีกครั้ง (หัวข้อที่ 3-7) โดยเฉพาะจุดที่ 18, 19, 20
12. นวด ย่ำ จุดที่ 5-8 อีกครั้ง แล้วกลับไปนวดที่ 18, 19, 20
13. นวดจุดที่ 17 ลูบผ่านไปที่ 18 นวด 18 ลูบผ่านไปที่ 19 นวด 19 ลูบผ่านไปที่ 26 ไป 27 และลูบผ่านลงคอ ด้านหลัง นวดคลึง 4, 3, 2, 1, จบการนวด

แก้ลมประกำ ตามทำนวดของฤๅษี

- มือขวา ที่จับคาง นวดจุดที่ 17, และลูบผ่านหน้าหู จาก 17 ไป 18 และ 18 ไป 17 ด้วยนิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย และนวดจุด 16, 15, 14, 13 ด้วยนิ้วโป้ง
- มือซ้าย ที่จับหน้าผาก นวดจุด 9, 10, 11, 12, ด้วย นิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย และนวดจุด 18, 19, 20. ด้วย นิ้ว โป้ง
- เสร็จแล้ว มือซ้าย (ด้านที่จับหน้าผาก) นิ้วโป้ง ลูบหน้าหู ในทิศทางขึ้น (17ไป 18 ไป 19 ไป 26) มือขวา (ด้านที่จับคาง) นิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย ลูบ หลังหูในทิศทางลง (จาก 26 ไป 27 ลงคอ)
- ตามรูป อาการปวดหัว เป็นที่ด้าน ซ้ายมือ (ขณะนวดอาจใช้การเดินปราณในทิศทาง ขาลงช่วย)
- หลังจากนั้น เปลี่ยนข้าง สลับ ซ้าย ขวา