



ประวัติ

นางเฉลิมจิตต์ ฮันสูงเนิน
ส.อบต.หมู่ที่ 1
ภูมิปัญญาสาขาแพทย์แผนไทย
(นวดแผนโบราณ)



โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลนากลาง
อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

ทะเบียนรายชื่อภูมิปัญญาท้องถิ่น

- | | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> สาขาเกษตรกรรม | <input type="checkbox"/> สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม |
| <input type="checkbox"/> สาขาการแพทย์แผนไทย | <input type="checkbox"/> สาขากองทุนธุรกิจชุมชน |
| <input type="checkbox"/> สาขาศิลปกรรม | <input type="checkbox"/> สาขาศาสนาและประเพณีไทย |
| <input type="checkbox"/> สาขาภาษาและวรรณกรรม | <input type="checkbox"/> สาขาดนตรีและนาฏศิลป์ |
| <input type="checkbox"/> สาขาการแปรรูปผลิตภัณฑ์ | |

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ-นามสกุล.....นางเฉลิมจิตต์ ฮันสูงเนิน.....อายุ.....วันเกิด.....
ที่อยู่.....บ้าน.....นากลาง.....หมู่ที่.....1.....
ตำบล.....นากลาง.....อำเภอ.....สูงเนิน.....จังหวัด.....นครราชสีมา.....
เบอร์โทรศัพท์.....
การศึกษา.....
อาชีพปัจจุบัน.....เกษตรกร.....

ความเป็นมาเกี่ยวกับภูมิปัญญา

การนวดนับเป็นส่วนสำคัญของการแพทย์แผนไทย กล่าวกันว่าภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้านไทยนั้นสืบทอดกันมาช้านาน เริ่มขึ้นจากภายในครอบครัว ภรรยา นวดให้สามี ลูกหลาน นวดให้พ่อ แม่ หรือปู่ ยา ตา ยาย มีการใช้มือ คอก เข่า และเท้า นวดให้กันหรือนวดตนเอง ต่อมาจึงมีการคิดอุปกรณ์ในการนวดเพื่อช่วยให้ใช้น้ำหนักได้มากขึ้น เช่น กะลา เบี้ย ไม้กดหลัง นมสาวหรือนมไม้ รวมถึงการใช้ลูกประคบและอบสมุนไพรเพื่ออาศัยความร้อนจากไอน้ำร้อน หรือสมุนไพรช่วยในการบำบัดอาการ

จากการนวดเพื่อช่วยเหลือคนในครอบครัว ได้พัฒนาจนเกิดความชำนาญเป็นที่รู้จักในแวดวงเพื่อนบ้านและคนในชุมชน กระทั่งกลายเป็นอาชีพหมอนวดในที่สุด

อัตลักษณ์ / จุดเด่นของผลิตภัณฑ์

- สร้างผ่อนคลายจากอาการปวดของร่างกาย

กระบวนการ / ขั้นตอน

วิธีการนวดแผนโบราณ

การนวด การใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย น้ำหนักที่กดจะทำให้ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด คลาย การนวดไทยเน้นมักจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด

การบีบ เป็นการใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในลักษณะ 2 แรงกดเข้าหากัน

การคลึง การใช้น้ำหนัก กดคลึง เป็นการกระจายน้ำหนักกดบนส่วนนั้น การคลึงให้ผลในการคลายใช้กับ บริเวณที่ไวต่อการสัมผัส เช่น กระดูก ข้อต่อ

การถู การใช้น้ำหนักถู เพื่อทำให้ผิวหนังเกิดการยืดขยายรูขุมขนเปิด วิธีนี้นิยมใช้กับยาหรือน้ำมันเพื่อให้ตัวยาสัมผัสเข้าได้ดี

การกลิ้ง การใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่องไปตลอดอวัยวะ ทั้งยังเป็นการยืด กล้ามเนื้ออีกด้วย

การหมุน การใช้น้ำหนักหมุนส่วนที่เคลื่อนไหวได้คือ ข้อต่อ เพื่อให้พังผืด เส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อต่อ ยืดคลาย การเคลื่อนไหวดีขึ้น

การบิด จะมีลักษณะคล้ายกับการหมุน

การตัด การใช้น้ำหนักยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืดให้ยืดกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย

การทุบ การใช้น้ำหนักทุบ ตบ สับ ลงบนกล้ามเนื้อให้ทั่ว

การเขย่า การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ เพื่อกระจายความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว

ผลงานดีเด่น

- จัดแสดงในงานประเพณี ”กินเขาคั่ว ของดีอำเภอสองเนิน” เป็นประจำทุกปี
- จัดการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุประจำตำบล

แนวคิดและความคาดหวัง

การถ่ายทอดสู่รุ่นหลังเพื่อรักษาการนวดแบบโบราณไว้

