

มณีเวช
เพื่อชีวิตง่าย ๆ สบาย ๆ

SIMPLE WAY
to make life easier

จากคำสอนและแนวทางปฏิบัติของท่านอาจารย์ ประสิทธิ์ มณีจิระประการ
เรียบเรียงโดยนายแพทย์นภดล นิ่งสำนันท

คนเราทุกวันนี้ ต่างพึ่งพาเทคโนโลยีและอุปกรณ์ที่ทันสมัยตลอดเวลา จนอาจลืมไปว่าเรื่องบางอย่างเทคโนโลยี ก็ดูเหมือนจะไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ในทางตรงข้าม ปัญหาหลายอย่างก็สามารถแก้ได้ง่ายนิดเดียว ถ้าเรารู้ต้นเหตุของปัญหา

เช่นเดียวกันกับมณีเวช ที่เป็นศาสตร์จากพื้นฐานธรรมชาติ ที่สามารถแก้ปัญหาใหญ่ๆ ของร่างกายได้มากมาย โดยเฉพาะอาการปวดเมื่อยไร้สาเหตุที่เรื้อรังทั้งหลาย

เราสองคนโชคดีที่ได้สัมผัสและเรียนรู้วิธีการดูแลตัวเองด้วยมณีเวชมาแล้ว และพบว่าวิธีง่ายๆ ก็สามารรถแก้ปัญหาหนักหนาของเราได้จริงๆ เราจึงเกิดแรงบันดาลใจและอยากส่งผ่านสิ่งดีๆ นี้ต่อไป

แล้วคุณจะได้พบว่าชีวิตง่ายขึ้นจริงๆ โดยที่ไม่ต้องพึ่งพาอะไรเลย

วิภา นิงสานนท์

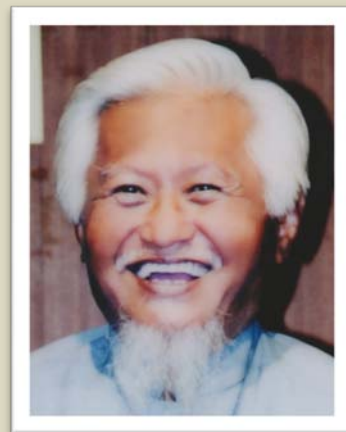


โชติมา พัวศิริ



- มณีเวชคืออะไร -

วิชามณีเวชเป็นวิชาเกี่ยวกับการจัดสมดุลโครงสร้างของร่างกายที่ทำนอาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระประการ เป็นผู้คิดค้นโดยผสมผสานวิชาแพทย์แผนไทย จีนและอินเดียมาประยุกต์ต่อยอดและพัฒนาการรักษามาเป็นของไทยเรา และท่านอาจารย์ได้ถ่ายทอดให้กับศิษย์หลายท่าน เช่น พญ.กานดา วัชรสินธุ์ นพ.สมศักดิ์ วัฒนศิริ อ.อารีย์ รัตนสิทธิ์



อาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระประการ

ต่อมาคณะศิษย์ได้ตั้งชื่อวิชานี้ว่า “มณีเวช” ตามนามสกุลของท่าน และรวบรวมทำบริหารที่ท่านสอนบางส่วนมาเผยแพร่ให้ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นทำบริหารง่ายๆ ที่ใช้เวลาไม่มากในการบริหาร และทำได้สะดวกทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เพื่อให้ทุกคนสามารถทำได้ โดยทำบริหารเหล่านี้จะช่วยจัดสมดุลให้โครงสร้างกระดูกในร่างกาย

หลักการของมณีเวช

โครงสร้างของกระดูกในร่างกายที่อยู่ในลักษณะสมดุล จะทำให้การไหลเวียนของเลือด ลม น้ำเหลือง และระบบประสาท เป็นไปอย่างสะดวก แต่หากโครงสร้างไม่อยู่ในสมดุลการไหลเวียนต่างๆ ก็จะมีบกพร่อง ซึ่งเป็นสาเหตุของการผิดปกติ ไม่สบายต่างๆ ของร่างกาย

- ทำยีน... ใครว่าไม่สำคัญ -

ทำยีนตามปกติควรจะมีหน้าหนักทั้งสองเท้าเท่ากัน เท้าทั้งสองข้างห่างกันพอควรและขนานกัน เป็นเลข 11 ในการบริหารทำยีนทุกท่า ให้ยีนในลักษณะนี้



- การยีน ที่เท้าไม่ขนานกันหรือการเดินที่ปลายเท้าแฉะออก อาจทำให้ปวดเข่าหรือสะโพกต่อไปได้
- การยีนพักขาที่ละข้าง ต้องสลับซ้ายขวามือบ่อยๆ เพราะการยีนพักขาทำให้ขาข้างใดข้างหนึ่งรับน้ำหนักเต็มๆ ถ้ายีนพักขาข้างใดข้างหนึ่งเป็นประจำ จะทำให้สะโพกเอียง และกระดูกสันหลังคดและตามมาด้วยอาการปวดหลังในอนาคต

- ทำบริหาร 1 ทำไว้สวัสดี หรือทำรำละคร -

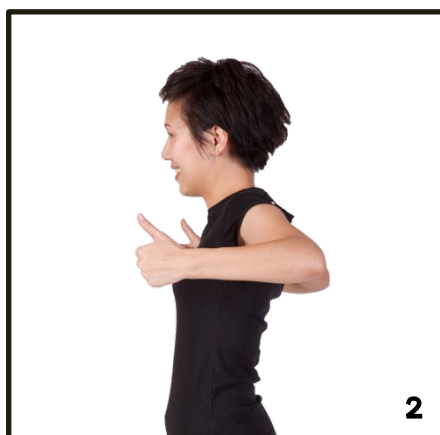
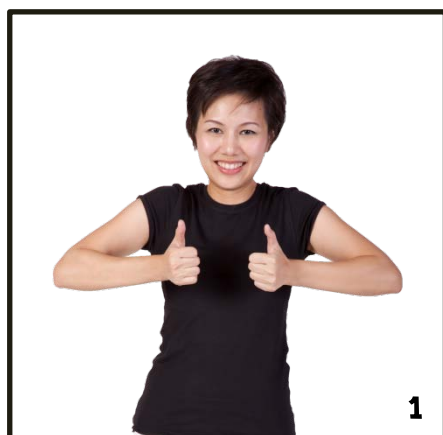


วิธีบริหาร

- 1 ให้พนมมือประสานบริเวณกลางหน้าอก และประสานกันให้แน่น ให้ข้อมือองตั้งฉากกับแขน กดแน่นพอควร มือทั้งสองอยู่ห่างหน้าอกเล็กน้อย หายใจเข้าช้าๆ
- 2 สอดประสานนิ้วมือสองข้าง
- 3 ดันมือทั้งสองลงตรงๆ จนข้อศอกทั้งสองข้างตรง หายใจออกช้าๆ
- 4-5 ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะโดยไม่งอข้อศอกให้สูงที่สุด พร้อมหายใจเข้าช้าๆ ให้เต็มปอด
- 6 แยกมือสองข้างออกจากกัน ให้ข้อมือแอ่นออก 90 องศา คล้ายทำรำละคร ผายมือทั้งสองไปด้านหลังเท่าที่ทำได้ พร้อมหายใจออกช้าๆ
- 7 ลดแขนลงมาจนแนบกับลำตัว โดยไม่งอข้อศอก

ทำช้าๆ สามครั้ง

- ทำบริหาร 2 ท่าใหม่แป้ง -

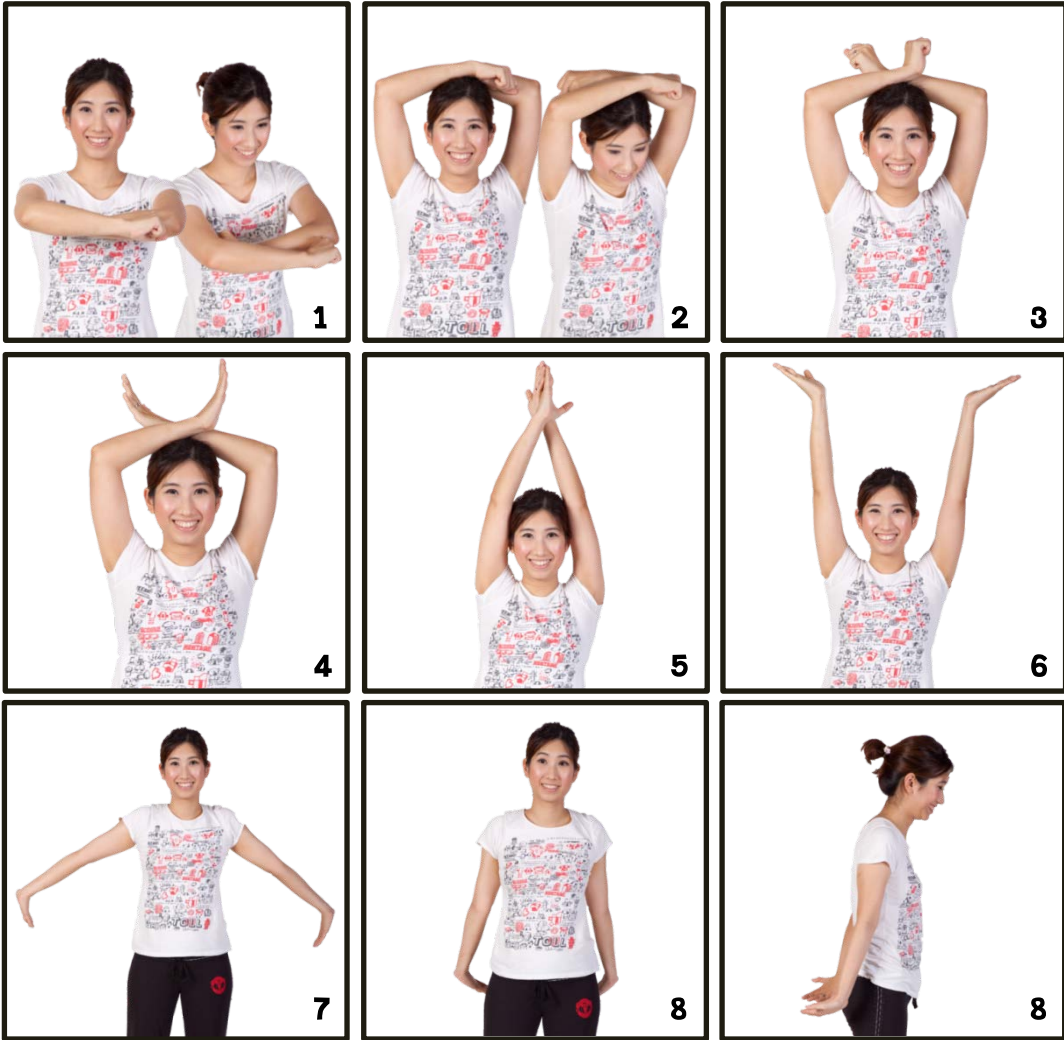


วิธีบริหาร

- 1-2 กำมือทั้งสองตั้งตรงข้างหน้าคล้ายจับท่อนไม้ที่ตั้งฉากกับพื้น ข้อมือทั้งสองแ่นออก เล็กน้อย ยกมือสูงระดับไหล่ มือทั้งสองห่างกันประมาณหนึ่งฝ่ามือ หายใจเข้าช้าๆ
- 3 ดันมือทั้งสองไปข้างหน้าตรงๆ หายใจออกช้าๆ
- 4 เมื่อสุดแขน ก็แยกมือทั้งสองออกจากกันเหมือนเปิดม่าน ข้อศอกตั้งตรง หายใจเข้าช้าๆ
- 5 เมื่ออ้าแขนออกจากกันสุด ให้งอข้อศอกตั้งกลับ พยายามให้ท่อนแขนอยู่ระดับไหล่ ตอนตั้งกลับ ตั้งกลับช้าๆ หายใจออกช้าๆ
- 6 ตั้งมือและแขนกลับมาท่าเริ่มต้นใหม่

ทำช้าๆ สามครั้ง

- ทำบริหาร 3 ท่าอดเลื้อ -



วิธีบริหาร

- 1 กำมือสองข้าง ยกแขน งอข้อศอก 90 องศา ให้แขนสองข้างขนานกันและอยู่ระดับเดียวกัน บริเวณหน้าอก อย่าให้แขนซ้อนกัน จะยกข้างไหนไว้ข้างหน้าก่อนก็ได้
- 2 ยกแขนสองข้างขึ้น ขึ้นเหนือศีรษะ ให้แขนสองข้างอยู่ในระดับเดียวกัน อย่าให้แขนซ้อนกัน หรือแยกจากกัน ให้แขนอยู่ระดับเดียวกันจนถึงกลางศีรษะ หายใจเข้าช้าๆ
- 3-4 กระดกข้อมือขึ้น แขนมือที่กำออก แอ่นมือ 90 องศาเหมือนทำรำละคร
- 5 ชูมือให้สูงสุดแขนแนบหู หลังมือประกบกัน
- 6-7-8 วาดแขนสองข้างไปข้างหลัง เหมือนท่าที่หนึ่ง แต่ปลายนิ้วชี้ลงพื้น (ตรงข้ามกับท่าที่หนึ่ง ทำรำละคร) หายใจออกช้าๆ

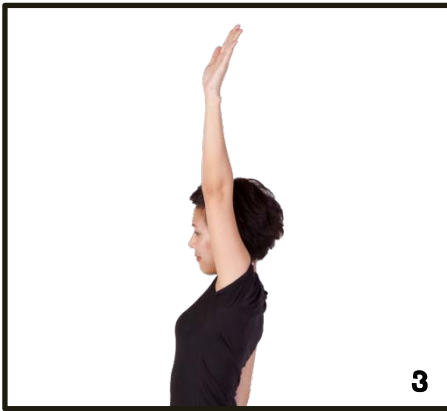
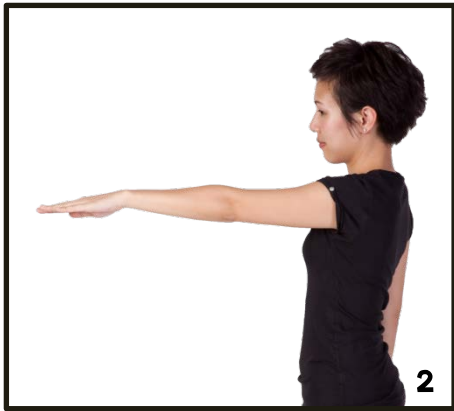
ทำให้ครบ 6 ครั้ง โดยสลับแขนซ้ายและขวาให้อยู่ข้างหน้าสลับกัน ข้างละ 3 ที

- ทำบริหาร 4 ท่าหมุนแขน กรรเชียง -

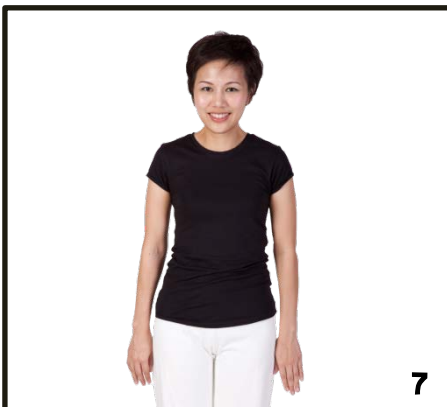
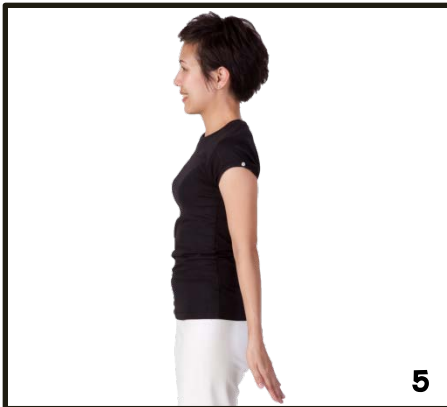


วิธีบริหาร

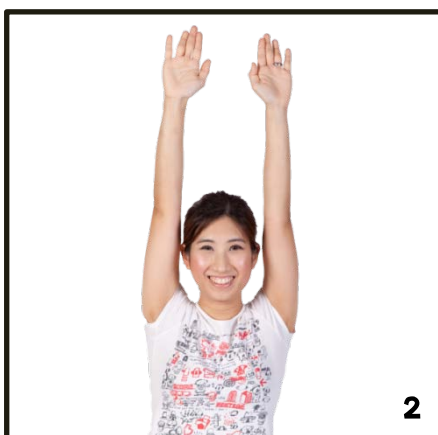
- 1 ยืนตรง ปล่อยแขนห้อยตามปกติ ให้ฝ่ามือไปด้านหลัง
- 2 ยกแขนทีละข้าง ข้างใดก่อนก็ได้
- 4-7 ยกแขนไปข้างหน้าจนขึ้นเหนือศีรษะและกลับมาด้านหลัง ยกแขนหมุน 180 องศา แบบกรรเชียงว่ายนํ้า หายใจเข้าช้าๆ เมื่อยกแขนขึ้น หายใจออกช้าๆ เมื่อแขนลง



เมื่อหมุนครบ แขนจะกลับมาข้างตัว ฝ่ามือจะหันไปด้านหน้า พลิกฝ่ามือกลับก่อนหมุนแขนต่อ โดยทำทีละข้างสลับกันไปข้างละ 3 ครั้ง



- ทำบริหาร 5 ท่าปล่อยพลัง -



วิธีบริหาร

- 1 ยืนตรง ปล่อยแขนและมือ ไว้ข้างตัว
- 2 ยกมือเหยียดไปข้างหน้าพร้อมกันสองข้าง ให้ฝ่ามือคว่ำยกแขนขึ้นไปเหนือศีรษะตรงๆ หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ เหยียดแขนให้สุด ข้อศอกตรง ฝ่ามือจะแบไปด้านหน้า หายใจเข้าช้าๆ
- 3 งอข้อศอก ออกด้านข้างให้ฝ่ามือเลื่อน ลงมาตรงๆ เหมือนลูกกระจกกลงมาถึงระดับไหล่
- 4 ดันฝ่ามือทั้งสองข้างไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว พร้อมหายใจออกทางปาก เป็นการปล่อยพลัง

ทำซ้ำสามครั้ง

- ทำบริหาร 6 ทำขึ้นลงเตี้ยง และท่างู -



วิธีบริหาร

- 1-2-3 เวลาขึ้นเตี้ยงให้ขึ้นทางปลายเตี้ยง โดยยืนที่ปลายเตี้ยง เท้าสองข้างขนานเป็นเลข 11 และก้มลงใช้ฝ่ามือยันพื้นเตี้ยง ให้ยันเต็มฝ่ามือปลายนิ้วชี้ไปด้านหน้า คลานขึ้นเตี้ยงใช้เข่ายันพื้นเตี้ยง จนเท้าขึ้นมา พ้นจากขอบเตี้ยง และให้บริหารท่างูต่อ
- 4 ท่างู ใช้ฝ่ามือยันพื้นเตี้ยงระดับไหล่ เขยียดแขนสุดให้ข้อศอกตั้ง เงยหน้าให้มากที่สุด ปล่อยช่วงท้องเอว และสะโพก ให้ราบกับพื้น เพื่อให้หลังแอ่น ขาสองข้างปล่อยเหยียดสบายๆ ทำราบกับพื้น หายใจเข้าออกช้าๆ 2-3 ครั้งหรือนับ 1-10 หรือ 1-20 และบริหารต่อด้วยท่าแมวท่าเต่า

- ทำบริหาร 7-8 ทำแมว ทำเต่า -



ท่าแมวขี้เกียจ



ท่าเต่า

วิธีบริหาร

ท่าแมวขี้เกียจ - ยกสะโพกให้สูงขึ้น เลื่อนสะโพกไปทางส้นเท้า ฝ่ามือยันพื้นที่เคย ไม่ขยับฝ่ามือ ก้มศีรษะลง เขยียดแขนตึง หายใจเข้าออกช้าๆ 2-3 ครั้งหรือนับ 1-10 หรือ 1-20 กอดศีรษะให้ลงต่ำ จะรู้สึกตึงบริเวณกระดูกสันหลังช่วงคอ และไหล่

ท่าเต่า - เลื่อนสะโพกลงมา ให้ก้นทับส้นเท้า (เท่าที่ทำได้) เลื่อนฝ่ามือที่ยันพื้นลงมา โดยแขนยัง เขยียดตึงเหมือนเดิม ก้มศีรษะ คอ หลังให้ต่ำที่สุดเท่าที่ทำได้ หายใจเข้าออกช้าๆ และนับ 1-10 หรือ 1-20

เมื่อทำครบสามท่า ให้ทำซ้ำใหม่ โดยกลับไปทำท่าทำ ท่าแมวขี้เกียจและท่าเต่า ให้ครบ 3 รอบ ถ้าจะลงจากเตียงให้ลงจากท่านอนคว่ำใช้มือยันตัวขึ้นในท่างู ยกตัวขึ้นในท่าคลานและคลานถอยตัวลงมาจากเตียง เมื่อใช้เท้ายันพื้นให้เท้าทั้งสองข้างลงมายืนเป็นเลข 11 ก้มตัว ใช้มือยันเข้าทั้งสองข้างให้ตึงก่อนจะปิดตัวตรง

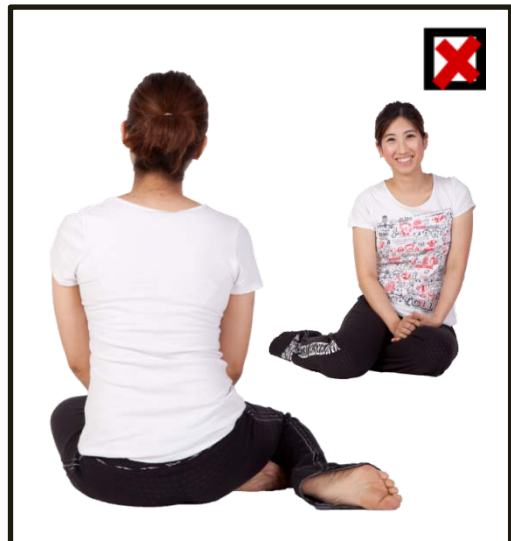
- ทำทั่วไปในชีวิตประจำวัน -

บางครั้งทำที่เราใช้เป็นประจำก็อาจเป็นสาเหตุทำให้เราเกิดอาการเจ็บปวดได้ ไม่ว่าจะเป็นการ กอดอก การเท้าคาง การข้กผ้าบิดผ้า เล่นเปียโน หรือการทำคอมพิวเตอร์ โดยศาสตร์มณีเวช เชื่อว่าการงอข้อมือมากหรือน้อยๆ เป็นสาเหตุของการปวดคอและปวดไหล่ได้



- ทำนั่ง -

ทำนั่งพับเพียบ และทำนั่งแบบญี่ปุ่น (เท้าแบะออกสองข้าง) นั่งไขว่ห้าง และนั่งเอนตัวบนโซฟา ถือเป็นทำนั่งต้องห้าม เพราะการนั่งท่าเหล่านี้ เป็นประจำจะเป็นสาเหตุของการเกิดสะโพกเอียง ซึ่งเป็นผลให้กระดูกสันหลังเคลื่อนที่ผิดปกติได้ โดยทำนั่งที่ดีคือ นั่งตัวตรง หรือนั่งไขว่ห้างแบบอาเส็ย (ขาทับกันเป็นเลขสี่) นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่าทำเทพนุตรท่าเทพธิดา



โดยเวลาจะนั่งควรถอยหลังให้ขาสัมผัสเก้าอี้ที่จะนั่งก่อน แล้วก้มตัวลงจับหัวเข่าสองข้าง แล้วหย่อนก้นลงนั่ง เวลาจะลุกขึ้นควรใช้มือจับเก้าอี้ข้างๆ ตัว ขยับก้นให้เลื่อนออกมาข้างหน้าก่อน แล้วใช้มือทั้งสองจับเข่าทั้งสองข้าง เอนตัวไปข้างหน้า แล้วลุกขึ้นยืนโดยที่มือยังกุมเข่าไว้สองข้าง เมื่อยืนเรียบร้อยแล้วดันเข่าให้ตึงจึงยึดตัวตั้งตรง

- ทำลูกจากเตียงนอน -

การลุกจากเตียง การขึ้นเตียง และการลงจากเตียง ควรขึ้นจากทางปลายเตียงโดยคลานขึ้น ใช้ฝ่ามือยันเตียงแล้วค่อยคลานขึ้น นอนคว่ำลงกับเตียง เมื่อจะนอนหงายหรือนอนตะแคง ให้เหยียดมือข้างที่จะหมุนตัวขึ้นเหนือหัว แล้วยกแขนอีกข้างหมุนไปด้านที่ต้องการพลิก ไม่ใช้มือหรือเท้ายันเตียงให้พลิก

ในท่านอนเดียวกันถ้าต้องการลงจากเตียง ให้นอนคว่ำก่อน โดยให้ยกแขนข้างหนึ่งขึ้น แล้วยกแขนอีกข้างหมุนตัวเป็นนอนคว่ำแล้วค่อยๆ คลานลงมาจากเตียง หรือถ้าจะลงด้านข้างให้ลุกขึ้นนั่ง ขาสองข้างชิดกัน แล้วหมุนขาสองข้างลงมาพร้อมกัน วางเท้าที่พื้นทั้งสองข้าง แล้วจึงลุกขึ้น

การลุกจากเตียงด้านข้าง โดยลุกแล้วเอียงตัวขึ้นมานั่ง ถ้าทำเป็นประจำนานๆ จะทำให้ปวดเอวและหลังได้



ผู้เขียนกับความมหัสจรรย์ของมณีเวช

“ผมเป็นหมอดีครับ ... แต่เมื่อผมรู้จักกับมณีเวช ผมรู้เลยว่าชีวิตผมเปลี่ยนไป....

ผมเคยเลือดออกในข้อเท้า ต้องใส่เฝือกเป็นเดือน มีปวดข้อเท้าบ่อยๆ เคยปวดหลังจนขยับไม่ได้ เคยเจ็บเอ็นส้นเท้าเป็นปีจนมีแคลเซียมเกาะเป็นก้อนแข็ง ไปที่ไหนๆ ต้องมีที่รัดข้อเท้า ข้อเข่า ที่รัดเอว ยาแก้ปวดอย่างแรงติดตัวไปด้วย.....

ผมรู้แล้วว่าตัวเราเอง นี่แหละครับ จะดูแลรักษาตัวเองได้ดีที่สุด ผมเชื่อว่าทำบริหารและท่าทางต่างๆในชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง น่าจะช่วยให้ชีวิตเราง่ายขึ้นครับ ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะเป็นประโยชน์กับทุกท่านนะครับ ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้สูงอายุก็สามารถบริหารได้

สุดท้ายนี้ผมต้องขอกราบขอบคุณท่านอาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระประการ ผู้ริเริ่มศาสตร์มณีเวชขึ้น ขอขอบคุณ พญ.กานดา วัชรสินธุ์ นพ.สมศักดิ์ วัฒนศิริ อ.อารีย์ รัตนสิทธิ์ และศิษย์ของอาจารย์ประสิทธิ์ท่านอื่นๆ ที่ได้ถ่ายทอดศาสตร์นี้ให้ผม

ขอบคุณครับ

นพ.นภดล นิงสานนท์

ปล. ขอขอบคุณนางแบบกิตติมศักดิ์ทั้งสองที่เป็นผู้ริเริ่มเล่นอโยเดีย ออกแบบรูปเล่ม ทั้งผลึกทั้งต้น จนหนังสือเล่มนี้ผลิตออกมาได้ เพื่อเป็นวิทยาทาน ขออนุโมทนาด้วยครับ



**“หมอจะเก่งแค่ไหน.. ก็รักษาไม่หายหรอกครับ
ถ้าเราไม่รู้จักดูแลตัวเอง”**

