

ชื่อหัวข้อภูมิปัญญา สถานที่			
ข้อมูลเจ้าของภูมิปัญญา			 รูปภาพ
ชื่อเจ้าของภูมิปัญญา		นางวศินี วรวงษ์	
ที่อยู่	บ้านคอนเงิน ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น		
อาชีพ	นวดแผนไทย	อายุการศึกษภูมิปัญญา20.....ปี	
ชื่อภูมิปัญญา		การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	
ประวัติข้อมูลภูมิปัญญา			
<p>ในปัจจุบันการแพทย์แผนไทยได้เข้ามามีบทบาทด้านสุขภาพและชีวิตประจำวันของประชาชนมากยิ่งขึ้น จากการ สะสมประสบการณ์และองค์ความรู้ ซึ่งได้ถ่ายทอดต่อกันมาตามแบบแผนและเอกลักษณ์ไทย อาทิเช่น การนวดไทยแบบ ราชสำนัก การนวดไทยแบบเชลยศักดิ์ การนวดฝ่าเท้า การอบและประคบสมุนไพร ซึ่งได้ผ่านการประมวลผลและพัฒนา อย่างต่อเนื่อง เพื่อสนับสนุนการพัฒนาและสืบทอดความรู้กลวิธีการดูแลสุขภาพแบบการแพทย์แผนไทยให้ ดำเนินการไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้มาตรฐาน เป็นที่ยอมรับและเป็นทางเลือกใหม่ด้านสุขภาพของประชาชนทุกสาขา อาชีพ จากการสำรวจข้อมูลและรายงานการจัดเวทีประชาคม กลุ่มนวดแผนไทยตำบลเมืองยาว มีความต้องการที่จะ เรียนรู้การนวดฝ่าเท้าซึ่งเป็นการนวดอีกวิธีหนึ่งที่ใช้บริการมีความสนใจ และผู้เรียนมีความต้องการในการยกระดับความสามารถของตนเองให้สามารถเป็นทางเลือกของการให้บริการได้อย่างหลากหลาย</p>			
กำหนดความรู้/แสวงหาความรู้ (ภายใน/ภายนอก)			
<p>การนวดกดจุดเท้าเพื่อรักษาโรค การนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเป็นศาสตร์ที่ถือกำเนิดมาจากชาวอียิปต์และชาวจีนโบราณกว่า 5,000 ปี มาแล้ว และได้แพร่หลายไปยังหลายๆ ประเทศในเวลาต่อมา จนมาถึงประเทศไทยซึ่งเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา สืบเนื่องมาจากประชาชนชาวไทยเริ่มให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้น และหันมาพึ่งวิธีการรักษาแบบแผนโบราณ อันได้แก่ การรักษาโดยใช้ยาสมุนไพร การฝังเข็ม ประคบสมุนไพร นวด ไทย นวดกดจุดสะท้อนเท้า และวิธีอื่นๆ อีกมากมาย แทนการรับประทานยาปฏิชีวนะ ซึ่งการรักษาที่ได้กล่าว มาแล้วนั้นเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาตนเองที่เป็นที่ยอมรับกันมากในหมู่ประชาชนชาวไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการ นวดเท่านั้น มีผู้ให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะเล็งเห็นได้ถึงประโยชน์ที่ได้รับ</p>			

จากการนวดเท้า และสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การนวดเท้าเป็นวิธีการทางธรรมชาติโดยมิได้ใช้อุปกรณ์ใดๆ จึงไม่ก่อให้เกิดอันตราย ประหยัดและปลอดภัย เป็นที่ ประจักษ์กันมานานหลายปีแล้วว่าการนวดให้ผลการรักษาได้ ปัจจุบันการนวดกดจุดสะท้อนเท้าจึงจัดอยู่ใน “แพทย์ ทางเลือก” “เท้า” เป็นอวัยวะหนึ่งที่สำคัญของร่างกาย ที่ช่วยรับรองน้ำหนักตัวทั้งหมดของร่างกายมนุษย์ ยิ่งไปกว่านั้นยัง ชอนแถบบำบัด “ZONE THERAPY” ที่ช่วยให้มนุษย์ทุกคนสามารถบำบัดมนุษย์ โดยอาศัยแถบบำบัดหรือจุดบำบัดนี้ การกดจุดสะท้อนเท้าในลักษณะนี้จะต้องอาศัยกระบวนการที่เรียกว่า กระบวนการสะท้อนกลับของร่างกาย “REFLEXOLOGY” กระบวนการสะท้อนกลับของเท้า “FOOT REFLEXOLOGY” เป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ภายในร่างกายของมนุษย์ กล่าวคือ เท้ามนุษย์เรามีตำแหน่งการตอบสนองต่างๆ ซึ่งสัมพันธ์กับทุกส่วนของร่างกาย ดังนั้นการนวดกดจุด ตำแหน่งต่างๆ ที่เท้าจึงสามารถวินิจฉัยได้ว่าส่วนใดของร่างกายเกิดความไม่สมดุลขึ้น ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ การนวดกดจุดเท้าจึงเป็นการแก้ไขภาวะที่ไม่สมดุลเหล่านี้ เพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่ภาวะปกติและสามารถทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างน่าอัศจรรย์ การนวดกดจุดสะท้อนเท้ามีประโยชน์ในการรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น ป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บช่วยผ่อนคลายความ ตึงเครียดของกล้ามเนื้ออย่างลึกๆ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและสนับสนุนการทำงานของต่อมไร้ท่อภายใน ร่างกาย กระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ปรับสมดุลของร่างกายให้กลับคืนสู่ภาวะปกติ ช่วยบำบัดและ บรรเทาการเจ็บป่วยของร่างกาย ปรับอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติ ขับของเสียออกจากร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกัน ต้านทานโรค ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย ปรับการทำงานของประสาทส่วนต่างๆ ของร่างกาย ป้องกันโรคอัมพฤกษ์-อัมพาต ปรับฮอร์โมนของร่างกายให้เป็นปกติ เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้เป็นปกติ และที่สำคัญที่สุด คือ ช่วยฟื้นฟูและ ผลักดันให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น

ศาสตร์ของการนวดโดยทั่วไป แบ่งได้ 2 ประเภท คือ การนวดเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและผ่อนคลายสภาวะจิตใจ (RELEX) เพียงอย่างเดียว จะใช้ไม่เป็นอุปกรณ์ในการนวดรวมกับการใช้มืออีกประเภทหนึ่ง คือ การนวด กดจุดสะท้อนที่เท้า เพื่อกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายให้ทำงานได้ปกติหรือเป็นการปรับสมดุล ภายในร่างกายโดยอาศัยจุดหรือตำแหน่งการสะท้อนนั้นสามารถวินิจฉัยการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายได้ เพื่อการป้องกันและแก้ไขในเวลาต่อมา วิธีนี้จะใช้มือในการนวดเพียงอย่างเดียว ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้า จะใช้นิ้วหรือข้อนิ้วมือกดลงบนจุดสะท้อนที่เท้าซึ่งเรียกว่าปลายประสาท จุดสะท้อนที่เท้ามีทั้งหมด 62 จุด แต่ละจุดเป็นปลายประสาทที่เชื่อมโยงไปยังอวัยวะที่สำคัญในร่างกายทั้ง 62 อย่าง และมีความรู้สึกรับรู้ทั้งหมด 62 แบบ หากทำการกระตุ้นที่จุดสะท้อนใด ย่อมสะท้อนไปยังอวัยวะที่สัมพันธ์กับจุดสะท้อนนั้นๆ โดยตรงต่ออวัยวะหนึ่งเป็นผลให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ระบบต่อเนื่องและการปรับสมดุล ส่งผลให้เกิดการ ฟื้นฟูและผลักดันให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น กระบวนการดังกล่าวบรรลุผลโดยผ่านระบบเลือดหมุนเวียนเป็น สำคัญ

การนวดกดจุดสะท้อนเท้า มีการนวด 7 ระบบที่ได้ผลดี คือ

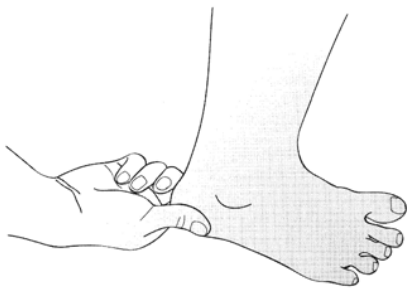
1. ระบบการขับถ่าย อุจจาระ และปัสสาวะ
2. ระบบสมอง เครียด ความดันสูง นอนไม่หลับ จำดี

3. ระบบฮอร์โมน เช่น วัยทอง ปวดประจำเดือน
4. ระบบการฟัง การดม เช่น มีปัญหาตา หู จมูก สายตาสั้น นวดจะได้ผล
5. ระบบประสาทไขสันหลัง เช่น เมื่อย-ปวดหลัง อัมพฤกษ์ อัมพาต
6. ระบบต่อมน้ำเหลือง เช่น ยุงกัดหายช้า
7. ระบบภูมิคุ้มกัน ถ้าภูมิคุ้มกันต่ำ นวดกดจุดสะท้อน ภูมิคุ้มกันจะสูง



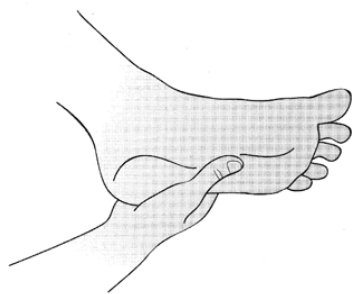
การสร้างความรู้ (ขั้นตอน/วิธีการการสร้างภูมิปัญญา)

ขั้นตอนการนวดกดจุดฝ่าเท้า



► วิธีการนวดและกดจุดฝ่าเท้า บรรเทาอาการเส้นเลือดอุดตัน

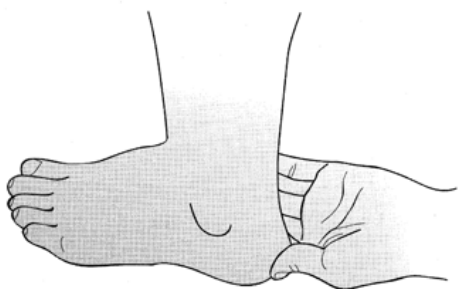
ผู้หญิงและคุณผู้ชายที่มีความจำเป็นต้องยืนนาน ๆ หรือคุณผู้หญิงที่สวมรองเท้าส้นสูงเป็นประจำ คุณมีความเสี่ยงต่อการมีอาการเส้นเลือดอุดตันมากกว่าคนทั่วไป การ นวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถบรรเทาและป้องกันอาการเส้นเลือดอุดตันได้ โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณด้านนอกเท้าตรงปลายกระดูกสันเท้าของเท้าทั้งสองข้าง • วิธีการนวดกดจุดฝ่าเท้า ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้นวด จากนั้นนำนิ้วมาวางตรงจุดนวดดังกล่าว ออกแรงกดนวดคลึงแล้วคลาย ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที แล้วจึงเปลี่ยนไปกดจุดเท้าอีกข้างหนึ่งในตำแหน่งเดียวกัน ควรนวดกดจุดนี้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง การนวดกดจุดนี้จะส่งผลต่อเนื่องช่วยบรรเทาและป้องกันอาการเส้นเลือดอุดตัน ช่วยให้คุณมีสุขภาพที่สวยงาม



► วิธีการนวดและกดจุดฝ่าเท้า บรรเทาอาการเท้าบวมอาการเท้าบวมเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของไตโดยตรง ดังนั้นจุดที่เราจะต้องนวดกดจุดจะต้องส่งผลต่อไต โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณกลางฝ่าเท้าพอดีของเท้าทั้งสองข้าง • วิธีการนวดกดจุดฝ่าเท้า ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้นวด จากนั้นนำนิ้วมาวางตรงจุดนวดดังกล่าว ออกแรงกดแล้วคลาย ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที แล้วจึงเปลี่ยนไปกดจุดเท้าอีกข้างหนึ่ง ในตำแหน่งเดียวกัน ควรนวดกดจุดนี้เป็นประจำ อาการเท้าบวมจะทุเลาลง และหากทำเป็นประจำเท้าจะยุบและหายไปในที่สุด

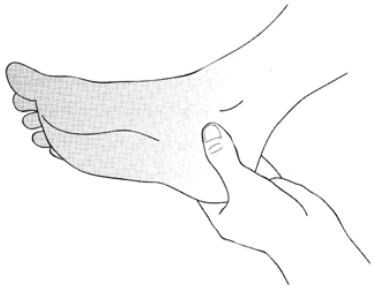


► วิธีการนวดและกดจุดฝ่าเท้า บรรเทาอาการปวดตามข้อ อาการปวดตามข้อ มักเกิดจากการออกกำลังกายที่หักโหม หรือใช้กล้ามเนื้อบริเวณข้อรับน้ำหนักมากเกินไป หรือคนอ้วนที่มีน้ำหนักมาก เป็นต้น การนวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถบรรเทาอาการปวดตามข้อได้ โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณหลังเท้าข้างซ้ายตรงกลางพอดี • วิธีการนวดกดจุดฝ่าเท้า ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้นวด จากนั้นนำนิ้วมาวางตรงจุดนวดดังกล่าว ออกแรงกดแล้วคลาย ไม่จำเป็นต้องออกแรงมากจนเกินไป เพราะจุดนี้จะอยู่ตื้น ๆ ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที การนวดกดจุดนี้จะเกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนของโลหิตและจะส่งผลต่อระบบเลือด ช่วยให้อาการปวดตามข้อเบาบางลง



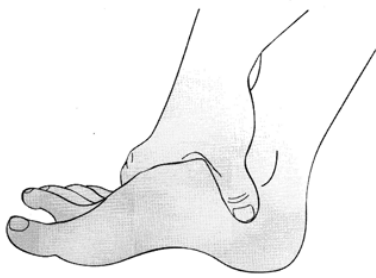
► วิธีการนวดและกดจุดฝ่าเท้า บรรเทาอาการปวดบ่นอง การวิ่งหรือการออกกำลังกายเคลื่อนไหวขาหรือการยืนนาน ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อของขาทำงานอย่างหนัก และเกิดอาการปวดเมื่อยอยู่บ่อย ๆ การนวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถบรรเทาอาการปวดบ่นองได้ โดยจุดนี้

จะอยู่บริเวณด้านนอกเท้าตรงส่วนปลายของกระดูกสันเท้าของเท้าทั้งสองข้าง• วิธีการนวดกดจุดฝ่าเท้า ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้นวด มาวางตรงจุดนวดดังกล่าว ออกแรงกดแล้วคลาย แล้วนวดคลึงวนเป็นลักษณะตามเข็มนาฬิกา ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที แล้วจึงเปลี่ยนไปกดจุดเท้าอีกข้างหนึ่ง ในทั้งตำแหน่งเดียวกัน การนวดกดจุดนี้จะเกี่ยวข้องกับน้องโดยตรง ช่วยในการบริหารกล้ามเนื้อและสร้างความยืดหยุ่นให้กับน้องได้เป็นอย่างดี ดี อาการปวดน้องก็จะบรรเทาลง



► วิธีการนวดและกดจุดฝ่าเท้า บรรเทาอาการปวดเอวและก้นกบ

การนั่งนาน ๆ นั่งทั้งวัน อย่างหนุ่มสาวออฟฟิศทั้งหลาย มักจะประสบปัญหาของอาการปวดเอวและก้นกบอยู่บ่อย ๆ การ นวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถบรรเทาอาการปวดเอวและก้นกบได้ โดย 2 จุดนี้จะอยู่บริเวณสันเท้าด้านฝ่าเท้าและข้อเท้าด้านบนของเท้าทั้งสองข้าง• วิธีการนวดกดจุดฝ่าเท้า ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้นวด จากนั้นนำนิ้วมาวางบริเวณสันเท้าด้านฝ่าเท้า ออกแรงกดแล้วคลาย ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที และการนวดข้อเท้าให้ใช้มือทั้งสองข้างคลึงบริเวณข้อเท้าด้านบนของเท้า สัก 10 นาที แล้วจึงเปลี่ยนไปกดจุดเท้าอีกข้างหนึ่ง ในทั้ง 2 ตำแหน่งเดียวกัน ควรนวดกดจุดนี้เป็นประจำจะช่วยบรรเทา และป้องกันอาการปวดเอวและก้นกบได้เป็นอย่างดี



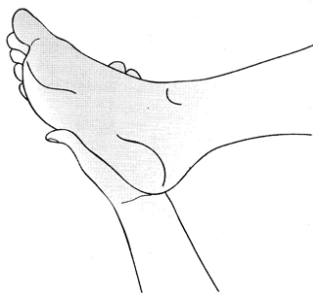
► วิธีการนวดและกดจุดฝ่าเท้า บรรเทาและป้องกันอาการเป็นตะคริว

หากคุณเกร็งกล้ามเนื้อมากเกินไป ตะคริวมักจะเป็นอาการที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ การ นวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถบรรเทาและป้องกันเป็นตะคริวได้ โดย 2 จุดนี้จะอยู่บริเวณข้อเท้า และด้านนอกเท้าตรงกระดูกสันเท้าของเท้าทั้งสองข้าง• วิธีการนวดกดจุดฝ่าเท้า ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้นวด นวดบริเวณข้อเท้าก่อน แล้วจึงนวดบริเวณด้านนอกเท้าตรงกระดูกสันเท้าเป็นลำดับต่อไป ออกแรงกดแล้วคลาย ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 10 นาที ต่อจุด แล้วจึงเปลี่ยนไปกดจุดเท้าอีกข้างหนึ่ง ใน 2 ตำแหน่งเดียวกัน การนวดกดจุดนี้จะส่งผลต่อกระดูกเชิงกรานและน้อง และหากได้รับการนวดกดจุดนี้เป็นประจำ จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อไม่ให้หดเกร็ง มีความยืดหยุ่นมากขึ้น



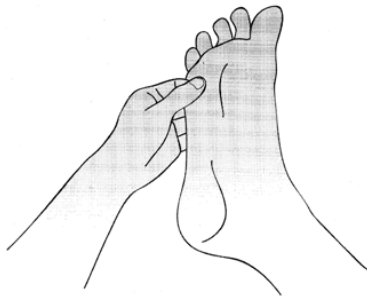
► วิธีการนวดและกดจุดฝ่าเท้า บรรเทาอาการเจ็บซี่โครง

อาการเจ็บซี่โครง มักเกิดจากการประสบอุบัติเหตุเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากซี่โครงได้รับการกระทบกระเทือน การนวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถบรรเทาอาการเจ็บซี่โครงได้ โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณจุดกึ่งกลางหลังเท้าของเท้าทั้งสองข้าง • วิธีการนวดกดจุดฝ่าเท้า ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้นวด จากนั้นนำนิ้วมาวางตรงจุดนวดดังกล่าว ออกแรงกดแล้วคลาย ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด แต่ไม่จำเป็นต้องออกแรงกดมากเนื่องจากจุดนี้จะอยู่ตื้น หากกดแรงมากเกินไปอาจเป็นอันตรายได้ ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที แล้วจึงเปลี่ยนไปกดจุดเท้าอีกข้างหนึ่งในตำแหน่งเดียวกัน ควรนวดกดจุดนี้เป็นประจำ การนวดกดจุดนี้จะส่งผลต่อซี่โครงโดยตรง จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บซี่โครงได้



► วิธีการนวดและกดจุดฝ่าเท้า บรรเทาอาการรอยฟกช้ำ

รอยฟกช้ำดำเขียวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อาจเกิดจากอวัยวะบริเวณนั้นได้รับการกระทบกระเทือนเกิดอาการบวม ปวด และเป็นรอยช้ำ ๆ นอกจากการประคบด้วยน้ำแข็งและทาครีมแล้ว การ นวดกด จุดฝ่าเท้าสามารถลดอาการรอยฟกช้ำลงได้ โดยคุณมีอาการรอยฟกช้ำตรงจุดไหนก็ให้นำจุดกดจุดเท้าที่เป็นตำแหน่งที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะที่เกิดอาการรอยฟกช้ำ อาทิเช่น หากมีรอยฟกช้ำที่หัวเข่า การนวดกดจุดก็จะอยู่บริเวณข้างเท้าด้านนอก ซึ่งเป็นส่วนที่เว้าพอดี ของเท้าข้างที่มีรอยฟกช้ำที่หัวเข่า • วิธีการนวดกดจุดฝ่าเท้า ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้นวด นำนิ้วมาวางตรงจุดนวดดังกล่าว ออกแรงกดแล้วคลาย ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที



► วิธีการนวดและกดจุดฝ่าเท้า บรรเทาอาการไหล่แข็ง

การนั่งนาน ๆ ตลอดทั้งวัน อย่างเช่น หนุ่มสาวออฟฟิศทั้งหลาย มักจะประสบปัญหาของอาการไหล่แข็งและจะปวดเมื่อยไหล่อย่างมาก การนวดกดจุดฝ่าเท้าสามารถบรรเทาอาการไหล่แข็งได้ โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณเนินนูนบนฝ่าเท้าของนิ้วก้อยของเท้าทั้งสองข้าง • วิธีการนวดกดจุดฝ่าเท้าให้ใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้นวด จากนั้นนำนิ้วมาวางตรงจุดนวดดังกล่าว ออกแรงกดแล้วคลาย ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที แล้วจึงเปลี่ยนไปกดจุดเท้าอีกข้างหนึ่ง ในตำแหน่งเดียวกัน ควรนวดกดจุดนี้เป็นประจำ การนวดกดจุดนี้จะส่งผลต่อไหล่โดยตรง จะช่วยให้กล้ามเนื้อไหล่คลายตัวและบรรเทาอาการไหล่แข็ง อาการปวดไหล่ก็จะหายไป

การจัดเก็บและการค้นคืนความรู้ (การจดจำ/เอกสาร/ฐานข้อมูล)

ภูมิปัญญาท้องถิ่น การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพนี้ได้รับการถ่ายทอดจากแม่ วศิณี วรวงษ์ ซึ่งได้ถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับลูกหลานชาวบ้านดอนเงิน นักเรียน นักศึกษา จึงทำให้ชาวบ้านมีอาชีพเสริมและมีรายได้เพิ่มขึ้น และที่สำคัญได้ส่งเสริมและอนุรักษ์ภูมิปัญญาของชุมชนต่อไป

การถ่ายทอดความรู้และการใช้ประโยชน์ (ซึมซับไว้กับตนเอง หรือ เผยความรู้ให้แก่องค์กร)

ศาสตร์แห่งการรักษาสุขภาพและการผ่อนคลายแบบไทยที่ได้รับความนิยมมาตลอด นอกจาก "การนวดแผนโบราณหรือการนวดแผนไทย" แล้ว ยังมี "การนวดและกดจุดฝ่าเท้าหรือการนวดฝ่าเท้า" นี่แหละที่ยังคงมีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นต่อ ๆ กันมา อีกทั้งยังเป็นตำราแผนไทยโบราณและยังเป็นภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดสืบกันมาการเรียนรู้และฝึกฝนวิธีการนวดและกดจุดฝ่าเท้าด้วยตัวเอง เป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยากนัก การได้เรียนรู้และฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ เราสามารถนวดและกดจุดให้ตัวเองหรือนวดกดจุดให้คนใกล้ชิด ทำให้เขาได้รับความรู้สึกดี ๆ ผ่อนคลายและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยบรรเทาโรคบางอย่างได้อีกด้วยและห่างไกลจากโรคร้ายที่จะมาเยี่ยมเยือน³⁴ ทว่าวิธีการนวดเท้าและกดจุดเบื้องต้นด้วยตนเอง หากฝึกฝนจนชำนาญจะช่วยกระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดให้ปกติ กระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำเหลืองต่าง ๆ ปรับสมดุลของฮอร์โมน ชะลอความเสื่อมโทรมของระบบต่าง ๆ สร้างความแข็งแรงให้สุขภาพร่างกายได้เป็นอย่างดี

พิกัด (สถานที่)



ข้อมูลผู้ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น ปีการศึกษา 2560

ชื่อผู้ศึกษา	นายวิศรุต เพื่องไรสงค์ Sec 04 เลขที่ 01	
หลักสูตร	ประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู (ป.บัณฑิต) รุ่น 4	
รายวิชา	ความเป็นครู (800 5201)	
เน้นศึกษา	ครูกับการอนุรักษ์และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น	
คณะ	ศึกษาศาสตร์	
สถานที่ศึกษา	มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	
สถานที่ทำงาน		
อาจารย์ผู้สอน		
1	รองศาสตราจารย์ สำเร็จ คำโหมง (ครูภูมิปัญญาไทย, ศิลปินมรดกอีสาน)	
2	อาจารย์ ดร.พา อักษรเสื่อ	
3	อาจารย์ ดร.ธีรภัทร โคตรบรรเทา	
4	อาจารย์ สุชาดา ลดาวัลย์	
5	อาจารย์ อัจฉริยะ วงษ์คำขาว	
6	อาจารย์ บุญจันทร์ เพชรเมืองเลย	