

เรียนรู้แพทย์แผนจีน >

กับ ม.หัวเฉียวฯ

พจ.โสรัจ นิโรธสมบัติ

คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ปรับสมดุล หยิน-หยาง สร้างสุขภาพดีกับมวยไทเก๊ก

ทากท่านจำบรูซลี (Bruce Lee) ได้ ท่านคงไม่มีวันลืมศิลปะป้องกันตัวของเขา ที่มีชื่อว่า Jeet Kune Do แต่หารู้ไม่ว่าบรูซลีฝึกมวยไทเก๊กมาแต่เล็ก ศิลปะป้องกันตัวที่เขาคิดค้นขึ้น ก็ได้รับอิทธิพลจากแนวความคิดของมวยไทเก๊ก ที่ได้รับการถ่ายทอดและฝึกฝนมาจากพ่อของเขา นักแสดงจิวที่รำมวยไทเก๊กมาหลายสิบปี

มวยไทเก๊ก (Chinese shadow boxing Taijiquan) เป็นศิลปะป้องกันตัวชนิดหนึ่ง ที่ยึดทฤษฎีหยิน-หยาง ทฤษฎีเส้นลมปราณ การบริหารร่างกายแบบเต๋าเป็นพื้นฐาน สอดคล้องกับสรีระร่างกายและกฎเกณฑ์การเคลื่อนไหวของธรรมชาติ โดยการรำมวยไทเก๊ก ทำเราจะต้องนุ่มนวล ผ่อนคลาย เคลื่อนไหวต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การหายใจสอดประสานไปกับการเคลื่อนไหว ตั้งจิตและสมาธิติดตามการเคลื่อนไหวของกระบวนท่า ความนุ่มนวลและความอ่อนโยน



ของมวย สามารถช่วยผ่อนคลายจิตใจและอารมณ์ที่ตึงเครียด การรำมวยไทเก๊กอย่างต่อเนื่อง สามารถช่วยปรับสมดุลหยิน - หยาง กระตุ้นให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี ช่วยการทำงานของหัวใจและปอด ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ช่วยการทำงานของระบบทางเดินอาหาร เสริมระบบภูมิคุ้มกัน

และการทำงานของสมอง ลดไขมันในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคปอด โรคทางเดินอาหาร เป็นต้น

มติชน

Matichon
Circulation: 830,000
Ad Rate: 1,550

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 31 ตุลาคม 2554

ปีที่: 5

ฉบับที่: 49

หน้า: 04(บน)

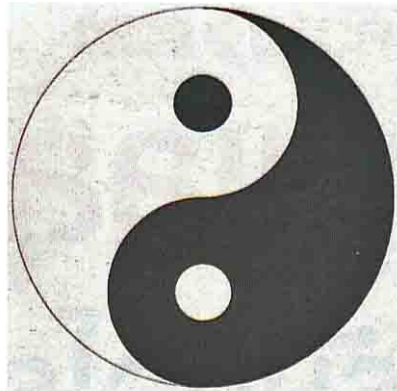
Col.Inch: 55

Ad Value: 85,250

PRValue (x3): 255,750

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีนกับม.หัวเฉียวฯ: ปรับสมดุล หยิน-หยาง สร้างสุขภาพดีกับมวยไทเก๊ก



สำหรับผู้เริ่มคิดค้นมวยไทเก็กยังไม่ทราบเป็นที่แน่นอน แต่ทว่าในสมัยโบราณเชื่อกันว่า ปริมาจารย์ผู้ให้กำเนิด มวยไทเก็กคือนักพรตเต๋าที่มีชื่อว่า จางซานฟง ในสมัยราชวงศ์ซ่ง เมื่อประมาณ 1,000 ปีก่อน ทั้งนี้มวยไทเก็กได้มาชื่อเสียงเมื่อ ประมาณ 500 ปีที่ผ่านมา โดยปัจจุบันมีหลากหลายสาย สายมวยหลักมี ไทเก็กตระกูลเงิน ตระกูลหยาง ตระกูลซุน ตระกูลอู๋ ตระกูลลู สายสำนักอู๋ต้ง (บู๊ต้ง) ซึ่งแต่ละสายจะมีท่ารำ ที่แตกต่างกันบ้าง แต่ยังคงยึดหลักของมวยไทเก็กไว้ ส่วน มวยไทเก็ก 24 ท่าที่เป็นท่ากายบริหารที่นิยมรำกันในปัจจุบันนั้น เป็นการดัดแปลงมาจากมวยไทเก็กตระกูลหยาง เป็นจุดประสงค์ ของรัฐบาลจีนที่ต้องการให้มวยไทเก็กเป็นกีฬา บริหารร่างกาย อย่างหนึ่งที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย โดยไม่เน้นเพื่อการต่อสู้ ป้องกันตัว

ปัจจุบันการรำมวยไทเก็กในประเทศไทยแพร่หลายกัน มากขึ้นเรื่อยๆ บางสถานศึกษาได้เปิดเป็นวิชาเลือกให้กับ นักศึกษา สำหรับการแพทย์แผนจีน การรำมวยไทเก็กจัดเป็น การออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่สามารถช่วยให้สุขภาพร่างกาย และจิตใจแข็งแรง มวยไทเก็กจึงไม่ใช่เป็นเพียงศิลปะการต่อสู้ ที่เคยเอาชนะคู่ต่อสู้มามากมาย แต่ยังเป็นกีฬาบริหารร่างกาย ที่ดีเยี่ยมอีกด้วย