

ข่าวประชาสัมพันธ์

สุขภาพดีกับฤๅษีคัตคน

ความเป็นมาของท่าฤๅษีคัตคน ซึ่งมีท่าคัตต่างๆที่ทำให้อาการเจ็บป่วยเมื่อยขบหายไปได้ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า คนไทยเคารพนับถือฤๅษีเป็นครูบาอาจารย์ การปั้นรูปฤๅษีเป็นผู้คิดค้นท่า อาจเป็นกลวิธีให้เกิดความขลัง เพราะผู้ฝึกต้องมาฝึกท่าต่างๆกับท่ารูปปั้นฤๅษี เปรียบเสมือนได้ฝึกกับครู เพราะฤๅษีเป็นครูของศิลปะวิทยาการต่างๆท่าฤๅษีคัตคน ตามแบบดั้งเดิมมีประมาณ 127 ท่า แต่ปัจจุบันมีหลายสถาบันที่นำองค์ความรู้นี้มาพัฒนาเป็นท่าออกกำลังกาย เช่น สถาบันการแพทย์แผนไทย เป็นต้น ซึ่งแต่ละสถาบันจะมีรูปแบบที่ต่างกัน

ลักษณะท่าทาง ปัจจุบันท่าฤๅษีคัตคนเป็นการนำท่าต่างๆ จากต้นฉบับที่มีการบันทึกไว้ที่วัดโพธิ์มาคัดเลือกท่าที่ปลอดภัย เหมาะสม มาเป็นท่าออกกำลังกาย โดยเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ ควบคู่กับการหายใจ เข้า- ออก อย่างช้าๆ และมีสติ โดยสถาบันการแพทย์แผนไทยได้คัดเลือกท่าฤๅษีคัตคนพื้นฐานไว้ 15 ท่า เป็นท่าที่เป็นตัวแทนของอริยาบถต่างๆ และสามารถบริหารร่างกายได้ครอบคลุมทุกส่วน ตั้งแต่ คอ ไหล่ แขน ออกท้อง เอว เข่า ไปจนถึงเท้า และเป็นท่าพื้นฐานสำหรับการเริ่มฝึกปฏิบัติให้เกิดความเคยชิน

ประโยชน์ของการบริหารร่างกายของท่าฤๅษีคัตคน

นอกจากใช้เป็นที่บริหารร่างกาย เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อนท่าต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอันมาก ได้แก่ ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขน ขา หรือ ข้อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก

จากการที่สถาบันการแพทย์แผนไทยได้เผยแพร่ ท่าฤๅษีคัตคนมาตั้งแต่ปี 2538 จนถึงปัจจุบันยังไม่พบข้อเสียหรืออันตรายจากการใช้ท่าฤๅษีคัตคน จึงนับว่าเป็นทางเลือกหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพกาย ใจ ให้ดีขึ้นไปพร้อมๆกัน.....



