

การตรวจสอบดุลของโครงสร้างร่างกาย

แนวคิดเกี่ยวกับสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

1. อิริยาบถต่าง ๆ ของมนุษย์มี เต้น ยืน นั่ง นอน ร่างกายมี 2 ด้าน เช่น มี 2 ตา 2 แขน 2 มือ เป็นต้น ธรรมชาติได้ให้ไว้อย่างมีศิลปะมีความสมดุลเท่ากัน เช่น มีขาเท่ากัน แขนเท่ากัน เป็น
2. สิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นอาจมีสาเหตุหรือเป็นความพิการแต่กำเนิด ซึ่งอาจทำให้อวัยวะต่าง ๆ ผิดปกติไปหรือไม่เหมือนกันได้ เช่น แขนด้วน ตาเหล่ ตาเข เป็นต้น นอกจากนี้ความผิดปกติของโครงสร้างร่างกายมีสาเหตุจากการฝืนอิริยาบถ หรือการเคลื่อนไหวผิดปกติ การกระทบกระแทกของร่างกายเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนทำให้โครงสร้างที่เคยสมดุลและมีการทำงาน ปกติ เกิดความเสียหายหรือเสียสมดุลไป
3. การเสียสมดุลของโครงสร้างร่างกายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในข้อ 2 ดังกล่าว หากเพิ่งเริ่มต้น จะมีผลกระทบไหวเวียนโลหิตและระบบประสาทยังไม่มาก จึงอาจไม่แสดงอาการเจ็บป่วยหรืออาจเกิดอาการบ้าง โดยที่ผู้ป่วยมิได้สังเกต ต่อเมื่อมากจนเกิดโรคหลาย ๆ ชนิดแล้ว จึงจะรู้สึกได้ว่าไม่สบายซึ่งก็เกือบสายไป ผู้ป่วยที่มาด้วยหลายอาการอันเนื่องมาจากเส้นเลือดหรือเส้นประสาทนั้น เปรียบดังสายน้ำที่ไหลผ่านเมืองต่าง ๆ ย่อมส่งผลถึงเมืองที่อยู่ริมแม่น้ำ ซึ่งจะได้รับผลกระทบทั้งสิ้น เช่นเดียวกับอวัยวะน้อยใหญ่ที่เลือดไปหล่อเลี้ยงได้ไม่ทั่วถึง ย่อมเกิดการเกิดอาหารเป็นต่าง ๆ ดังนั้นหากแพทย์ไม่สนใจต้นเหตุ ก็จะทำให้การรักษาตามโรคอาการ ซึ่งอาการที่ตรวจพบก็มีมากมาย
4. บุคคลควรรู้จักตนเองและวิเคราะห์เสียก่อนว่า โครงสร้างต่าง ๆ เสียสมดุลหรือไม่ หากยังไม่เสียสมดุล ควรปฏิบัติตนเพื่อตรวจสอบหรือปรับสภาพการเคลื่อนไหวของโครงสร้างร่างกาย ข้อ เส้นเอ็นต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามหลักการอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันและแก้ไขการเสียสมดุลโครงสร้างเหล่านั้น
5. ตามหลักการสมดุลของโครงสร้างร่างกาย แพทย์หญิงลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ ได้กล่าวไว้ว่าร่างกายของคนเรา ถ้าเสียสมดุล โครงสร้าง กระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ย่อมส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิต ระบบอวัยวะและระบบอัตโนมัติต่าง ๆ ทำให้เกิดการผิดปกติได้เกือบทุกระบบ เมื่อแก้ไขด้วยการให้ผู้ป่วยฝึกกายบริหาร และฝังเข็มร่วมด้วย ช่วยให้อาการต่าง ๆ หายไ้ได้อย่างประหลาด เป็นวิชาที่เรียกว่า "ดุลยภาพบำบัด" ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ยังมองคุณค่าของท่าฤๅษีผิดตน ว่าเป็นเพียงกายบริหารทั่วไป แม้ว่าคนไทยได้คิดค้นกันมานานแล้ว ดังนั้นข้อเท็จจริงในการตัดสินใจเข้าสู่ความสมดุล ซึ่งอธิบายโดยแพทย์แผนปัจจุบัน จะเป็นแรงกระตุ้นให้สังคมเห็นคุณค่า กายบริหารแบบไทยฤๅษีผิดตนได้กว้างขวางเพิ่มขึ้น
6. การตรวจตนเองว่าเสียสมดุลจะทำอะไรนั้น ได้เลือกแนวคิด 2 ทาง คือแนวคิดแบบดุลยภาพบำบัดของแพทย์หญิงลดาวัลย์ สุวรรณกิตติและแนวคิดเกี่ยวกับท่าพื้นฐานฤๅษีผิดตน

การตรวจสอบดุลโครงสร้างร่างกาย

การตรวจสอบดุลโครงสร้างร่างกาย

การตรวจความปกติบริเวณใบหน้า ให้พิจารณาบริเวณใบหน้า ตา ตั้งจมูก และมุมปากว่า มีความผิดปกติอย่างไรบ้าง



การตรวจความผิดปกติบริเวณไหล่ ให้พิจารณาไหล่ทั้ง 2 ข้าง ข้างใดเอียง ข้างใดลด



การตรวจความผิดปกติบริเวณหน้าอก ให้พิจารณาหน้าอกทั้งสองข้าง ข้างในนูน ข้างใดแฟบ



การตรวจความผิดปกติบริเวณมือ ให้พิจารณามือทั้ง 2 ข้าง โดยสังเกตสีของมือ และอุ้งมือ ว่าสลับหรือไม่



การตรวจความผิดปกติบริเวณขาและเท้า ให้พิจารณาสีผิวหนังของขา ความสั้นยาวของขนาหน้าแข้ง เหยื่อออกข้างใดมากกว่ากัน พิจารณาสีผิวของเท้า นิ้วเท้า 2 ข้าง กางต่างกันหรือไม่ สีของเล็บเท้า และขนบริเวณหัวมือเท้ามีปริมาณเท่ากันหรือไม่



การตรวจความผิดปกติบริเวณด้านหลังของร่างกาย ให้พิจารณา ไหล่ ไหล และกล้ามเนื้อบ่าทั้ง 2 ข้างเท่ากันหรือไม่ สะบักทั้ง 2 ข้าง อยู่ในระดับเดียวกันหรือไม่ เส้นกลางหลังเป็นร่องตรงกระดูกสันหลัง อยู่ในแนวตั้งตรงหรือคด สะโพก 2 ข้าง ข้างใดสูงหรือต่ำกว่ากัน น่อง 2 ข้างเท่ากันหรือไม่



เมื่อตรวจพิจารณา พบว่ามีความเสียสมดุลข้างใด ต้องพยายามปรับโครงสร้างร่างกายตนเองขณะดัดตน อาจตรวจสอบที่หน้ากระจกก่อน เช่นถ้าไหล่ข้างหนึ่งเอียง ควรพยายามยกไหล่ข้างนั้นให้มากขึ้น และหากมีข้อติดขัดมาก ควรดัดตนแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องฝืนร่างกาย ถ้าหากกล้ามเนื้อข้างใดยึดมากอยู่แล้วก็ควรระวัง นอกจากนี้ ในการนวดตนเองก็ดี หรือนวดให้ผู้อื่นก็ดี หากไม่ระมัดระวังหรือตรวจร่างกายก่อนว่ามีข้อบกพร่อง เสื่อม ขาด คด หรือเอียงบริเวณใดให้ชัดเจนเสียก่อน หากมีการดัดตั้งอย่างไม่ระมัดระวังหรือทำอย่างไม่ถูกวิธี จะเป็นการซ้ำเติมให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างร่างกายขึ้นได้