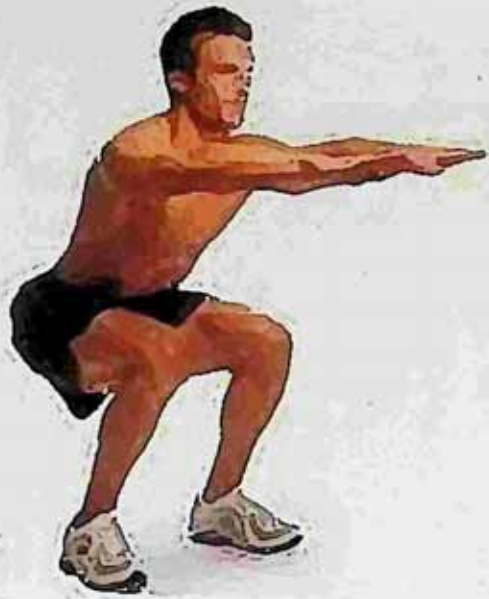


gyoe m



ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး
၁၂ မိနစ် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ
 မျိုးမင်းရန်အောင်-မြန်မာပြန်



mgyoe.com



ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး
၁၂ မိနစ်
ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ
မျိုးမင်းရန်အောင်-မြန်မာပြန်



mgyoe.com
mmya0001

2200.00 Ks

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်ဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅ ခပ်လမ်း၊ တာမွေ၊
 ပုသိမ်သူ - ဒေါ်ခင်မာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မရီးရိုပ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
 အပြင်အဆင် - အင်အက်စ်အို
 ၂၀၁၃၊ ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀
 ရောင်းစရိတ် ၂၂၀၀ ကျပ်

၀၀၀.၀၄

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊
 စာမျက်နှာ ၁၇၈ မျက်နှာ၊ ၁၄ စင်တီမီတာ x ၂၁ စင်တီမီတာ
 (၁) ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

mg.yoe.com

ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး
၁၂ မိနစ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ
မျိုးမင်းရန်အောင်
မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်

mg.yoe.com

mgyc.com

၂၀၁၅ ခုနှစ်
အောက်တိုဘာလ
၁၅ ရက်နေ့
မင်္ဂလာ

mgyc.com

မာတိကာ

- အမှာစာ		က
လှေကျင့်ခန်း (၁)	အလေးလွတ်(အလေးမပါ) ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းကြွက်သားများ သန်မာတောင့်တင်းစေခြင်း	၁
လှေကျင့်ခန်း (၂)	အလေးလွတ်လှေကျင့်ခန်း	၈
လှေကျင့်ခန်း (၃)	အလေးလွတ်လှေကျင့်ခန်းများ	၁၅
လှေကျင့်ခန်း (၄)	အလေးလွတ်လှေကျင့်ခန်းများ	၂၀
လှေကျင့်ခန်း (၅)	အလေးလွတ်လှေကျင့်ခန်းများ	၂၈
လှေကျင့်ခန်း (၆)	မတ်ရပ်ဘားတန်းနဲ့ လှေကျင့်ခြင်း	၃၇
လှေကျင့်ခန်း (၇)	ဆွဲဆန့်ကိရိယာနဲ့ လှေကျင့်ခြင်း	၄၄
လှေကျင့်ခန်း (၈)	ဆွဲဆန့်ကိရိယာနဲ့ လှေကျင့်ခြင်း	၅၁
လှေကျင့်ခန်း (၉)	ဒမ်ဘယ်နှင့် လှေကျင့်ခြင်း	၅၆
လှေကျင့်ခန်း (၁၀)	ဒမ်ဘယ်နှင့် လှေကျင့်ခြင်း	၆၅
လှေကျင့်ခန်း (၁၁)	ဒမ်ဘယ်နှင့် လှေကျင့်ခြင်း	၇၁
လှေကျင့်ခန်း (၁၂)	ဒမ်ဘယ်နှင့် ထိုင်ထလှေကျင့်ခြင်း	၇၈
လှေကျင့်ခန်း (၁၃)	ဒမ်ဘယ်အလေးဖြင့် ကြွက်သားစုံ လှေကျင့်ခြင်း	၈၅
လှေကျင့်ခန်း (၁၄)	ဒမ်ဘယ်၊ နောက်မိုခုံတို့နှင့် လှေကျင့်ခြင်း	၉၁
လှေကျင့်ခန်း (၁၅)	ဒမ်ဘယ်၊ ဘောလုံးကြီးတို့နှင့် လှေကျင့်ခြင်း	၉၈

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၆)	ဘောလုံးနဲ့လေ့ကျင့်ခြင်း	၁၀၂
လေ့ကျင့်ခန်း (၁၇)	ဘောလုံးနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း	၁၀၉
လေ့ကျင့်ခန်း (၁၈)	ဆေးဘောလုံးနဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်း	၁၁၇
လေ့ကျင့်ခန်း (၁၉)	ဆေးဘောလုံးနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း	၁၂၄
လေ့ကျင့်ခန်း (၂၀)	ဘာဘယ်အလေးပြားနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း	၁၂၉
လေ့ကျင့်ခန်း (၂၁)	အလေးချိန်များသည့် ဘာဘယ်ပြားနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း	၁၃၇
လေ့ကျင့်ခန်း (၂၂)	ဒမ်ဘယ်ပြား၊ ထိုင်ခုံတို့နှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း	၁၄၂
လေ့ကျင့်ခန်း (၂၃)	ကျောဘက်နှင့် လက်ရုံးကြွက်သားများအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်း	၁၅၀
လေ့ကျင့်ခန်း (၂၄)	ရင်ဘတ်နှင့် လက်မောင်းရင်းနောက်ဘက် ကြွက်သားစိုင်	၁၅၆
လေ့ကျင့်ခန်း (၂၅)	ဝမ်းဗိုက်နှင့် ကျောနောက်ပိုင်း	၁၆၁
လေ့ကျင့်ခန်း (၂၆)	ပခုံးနှင့်ကျောအပေါ်ပိုင်း	၁၆၇
လေ့ကျင့်ခန်း (၂၇)	ခြေထောက်များ	၁၇၂



အမှာစာ

၁၂ မိနစ် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများလို့ ခေါင်းစဉ်တပ်ထားရတာက လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကို ၁၂ မိနစ်ကြာ လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စုစုပေါင်း လေ့ကျင့်ခန်း (၂၇) မျိုးပါဝင်ပြီး တစ်ခုစီကို ၁၂ မိနစ်ကြာ လေ့ကျင့်ရမှာပါ။ သို့သော်လည်း တစ်နေ့တည်း (၂၇) မျိုးစလုံး လေ့ကျင့်ရမှာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ် လိုအပ်မယ် ထင်တာကို လေ့ကျင့်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း (၂၇) မျိုးအနက် လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ်စဉ် (၂၂) အထိဟာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း စေဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း (၂၃)ကစလို့ နောက်ဆုံး လေ့ကျင့်ခန်း(၂၇)အထိကတော့ တစ်ကိုယ်လုံးအတွက် မဟုတ်တော့ဘဲ သက် ဆိုင်ရာ ကြွက်သားများကိုသာ ပစ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဥပမာ- လေ့ကျင့်ခန်း (၂၃) ဆိုရင် ကျောဘက်နဲ့ လက်ရုံးကြွက်သားများ သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်စေဖို့ဖြစ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း (၂၄) ကတော့ ရင်ဘတ်နဲ့ လက်မောင်းရင်းနောက်ဘက် ကြွက်သား နိုင်တွေအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၁)ကနေ (၅) အထိဟာ အလေးပြားတွေ၊ အားကစားရုံ သုံး ဘောလုံးတွေမပါဘဲ အလွတ်လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း (၆) ကစလို့ သက်ဆိုင်ရာ ထောက်ကူပြုပစ္စည်းတွေနဲ့ လေ့ကျင့်ရမှာပါ။ အထူး ထောက်ကူပြုပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ အားကစားရုံသုံးဘောလုံး (Gym ball) တို့ မှာဆယ် အလေးပြားတို့နဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေတို့ အားကစားရုံ၊

mgvoo.com

အားကစားခန်းမမှာ သွားပြီးတော့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်အိမ်မှာ အပိုင်ဝယ်ပြီးတော့ဖြစ်ဖြစ်
လှေကျင့်နိုင်ပါတယ်။ လှေကျင့်ခန်းတိုင်းမှာ ကိုယ်နေဟန်ထားနဲ့ လှေကျင့်ရမယ့်
အကြိမ်အရေအတွက်ကို အသေးစိတ်ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိ
ကြိုက်နှစ်သက်ရာလှေကျင့်ခန်းကို ဒီစာအုပ်ကြည့်ပြီး ထိထိမိမိ လှေကျင့်နိုင်ပါ
တယ်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းကြံ့ခိုင်ပြီး အကျင့်စာရိတ္တပါကောင်းမွန်တဲ့ လူငယ်များဖြစ်
နိုင်ကြပါစေ။



mgvoo.com



လေ့ကျင့်ခန်း

(၁)

အလေးလွတ်(အလေးမပါ)
ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းကြွက်သားများ
သန်မာတောင့်တင်းစေခြင်း

အလေးမပါဘဲ အလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း (ဝမ်းနဲ့ကျော အောက်ပိုင်း)ရှိ ကြွက်သားတွေကို သန်မာစေပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်လုပ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေကို အထူးသန်မာကျစ်လျစ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကိုလည်း လှပစေပါတယ်။ ခါးကြီးကိုင်းနေတာမျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ် ကော့ကော့ကြီးဖြစ်နေတာမျိုး စတာတွေ မဖြစ်စေဘဲ ကျောနာ ခါးနာ ဝေဒနာကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း သန်သန်စွမ်းစွမ်းနဲ့ လှုပ်ရှားမှုများမှာ အားကစားသမားလို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပီပီပြင်ပြင်ရှိစေပါတယ်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလယ်ပိုင်းကြွက်သားတွေကို တောင့်တင်းသန်မာအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ သန်မာအောင် လေ့ကျင့်ရာမှာ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေရော ကျောအောက်ပိုင်းကြွက်သားတွေပါ တောင့်တင်းသန်မာအောင် ပြုလုပ်ထားဖို့က အဓိကကျပါတယ်။ အခြေခံကျတဲ့ ဒီလေ့ကျင့် ခန်းကို စမလုပ်ထားဘဲနဲ့ တခြားလေ့ကျင့်ခန်းတွေ (အလေးပါပါ မပါပါ) ကို ကျော်လုပ်လို့ မရဘူးဆိုတာ သတိချပ်စေချင်ပါတယ်။ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ဒီအလေးလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြုလုပ်ပြီးမှသာလျှင် နောက်တစ်ဆင့်တက်လို့ရပါမယ်။ သရုပ်ဖော်ပုံများနဲ့ စနစ်တကျ ပြထားပြီး စုစုပေါင်း လုပ်ရမယ့်အချိန်ကာလက ၁၂ မိနစ်ဖြစ်ပါတယ်။



လေ့ကျင့်ခန်း၏အဓိကပစ်မှတ်
ဝမ်းဗိုက်နှင့် ကျောအောက်ပိုင်းကြွက်သားများ သန်မာစေရန်

အဆင့်

(၁) စတင်လေ့ကျင့်သူများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အတန်ကြာပြတ်နေသူများအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

လိုအပ်ထောက်ကူပစ္စည်း



စောင်ပိုင်းငယ်တစ်ခု (သို့) ဖျာအလတ်စားတစ်ချပ်(သို့) မွေ့ရာငယ်တစ်ခု ကြိုက်ရာကို အဆင်ပြေသလို အသုံးပြုပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ် ဒီတိုင်း အလွတ်ကြီး မလေ့ကျင့်ဖို့က အဓိကဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ

- လေ့ကျင့်ခန်း ၁(က) ကို ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။
- ၁(က)ကို လေ့ကျင့်အပြီး ချက်ချင်း ၁(ခ)ကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း ဆယ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- စက္ကန့် ၃၀ နားပါ။ ပြီးတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၁(က)နဲ့ (ခ)ကို ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါ။
- စက္ကန့် ၆၀ (တစ်မိနစ်)နားပါ။ ပြီးတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၂(က) ကို ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၂(ခ)ကို ဆက်လုပ်ပါ။
- စက္ကန့် ၃၀ နားပါ။ ပြီးတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၂(က)နဲ့ ၂(ခ)ကို ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါ။
- စက္ကန့် ၆၀ (တစ်မိနစ်)နားပါ။ ပြီးတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၂(က)ကို ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၂(ခ)ကို ဆက်လုပ်ပါ။
- စက္ကန့် ၃၀ နားပါ။ ပြီးတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၂(က)နဲ့ ၂(ခ)ကို ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါ။
- စက္ကန့် ၆၀ (တစ်မိနစ်)နားပါ။ ပြီးတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၃(က)နဲ့ ၃(ခ)ကို ပြုလုပ်ပါ။
- စက္ကန့် ၃၀ နားပြီး ၃(က)နဲ့ ၃(ခ)ကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

သတိပြုရန်

- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့မှန်မှန် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပြုလုပ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ ဝမ်းဗိုက်ကို တောင့်ထားပါ။ ဘယ်အထိ တောင့်ထားရမလဲဆိုရင် သင့်ဝမ်းဗိုက်ကို လက်သီးနဲ့အထိုးခံရမယ့်အနေအထားမှာ တောင့်ထားလိုက်သလိုမျိုးပေါ့။ ဒါမှ ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းက ကြွက်သားတွေကို

mgyc.com

ချိတ်ဆက်မိစေပြီး လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး သက်ရောက်မှုရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

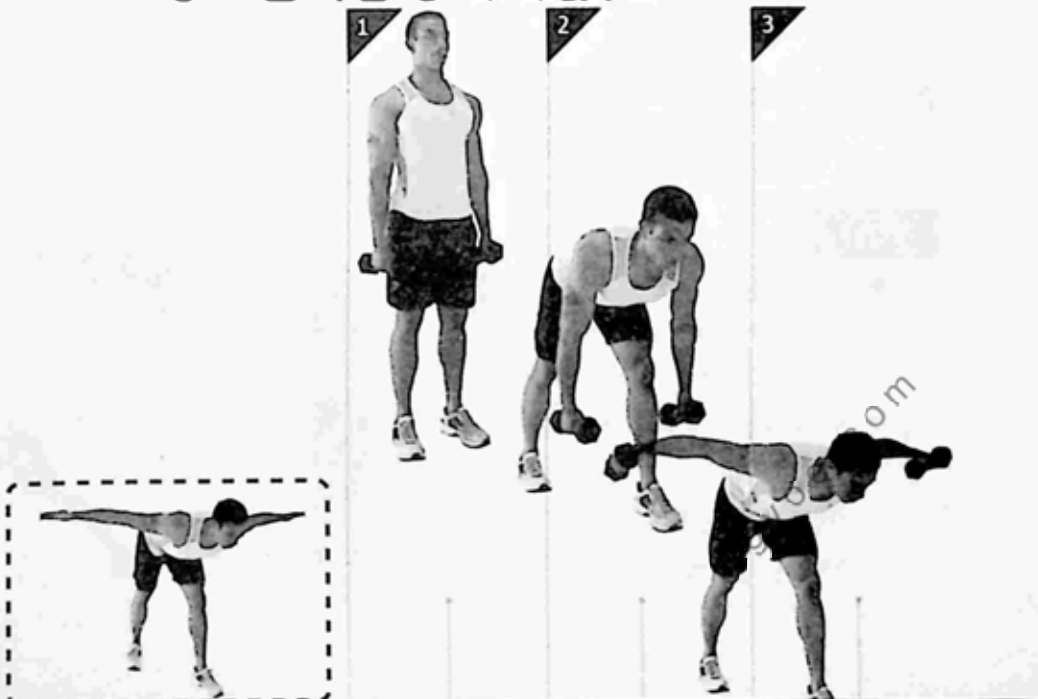
- လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နေစဉ်မှာ သင့်ကျောပြင်ကို တဖြောင့်တည်းထားပါ။

စူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၁)

၁(က)နဲ့ ၁(ခ)ကိုပေါင်းပြီး စူပါဆက်ခေါ်ပါတယ်။

၁(က)

- ရှေ့ကို ခြေလှမ်းအနည်းငယ်လှမ်းပါ။ ခါးကုန်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ရှေ့ညှိသကျည်းပေါ်မှာ ညွတ်ပေးပါ။
- ရှေ့ခြေပေါ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို အားပြုရပါ။ ကျောပြင်ကို တညီတည်းထားပါ။
- အထက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ပြီးရင် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးကိုဆန့်တန်းပါ။ ပခုံးသားနှစ်ဖက်ကိုဖြန့်ပြီး ဆန့်တန်းပေးပါ။ ဆယ်ကြိမ်ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး တစ်ကြိမ်ကို ဘယ်ခြေ၊ တစ်ကြိမ်ကို ညာခြေ ဆန့်တန်းပြုလုပ်ပါ။



၁(ခ)

- လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်တန်းပြီး ဖျာပေါ်မှာ မှောက်ရက် အိပ်ပါ။ လက်ဖဝါးကို အပြားလိုက် ကြမ်းပေါ်ချထားရပါမယ်။
- ပြီးရင် ခေါင်းအပါအဝင် ပခုံးကို အထက်ဆန့်တန်းပါ။
- တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ လက်မကို အထက်ဖြောင့်ဖြောင့် ဆန့်တန်းပြီး လက်ဖဝါးကို ပုံပါအတိုင်းလုပ်ပါ။ ပခုံးလည်း တစ်ပြိုင်တည်း လိုက်ဆန့်တန်းရပါမယ်။
- စက္ကန့်အနည်းငယ် အထက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပြီးမှ ပြန်မှောက်ချပါ။ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ရပါမယ်။ (ခေါင်းအပါအဝင် ပခုံးကို အထက်ဆန့်တန်းရာမှာ နှစ်စက္ကန့်တိတိ ကြာရပါမယ်။)



စူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၂)

၂(က)

- တည့်တည့်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးတစ်ဖက်ပေါ် ပုံပါအတိုင်း အထက်ဆန့်တန်းပါ။
- ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးကို ကြိကြိ ဆန့်တန်းပါ။ ခြေဦးတွေရှေ့ကို တည့်တည့်လှည့်ထားရမှာ ဖြစ်ပြီး ရှေ့ခူးပေါ် ကိုယ်ကို



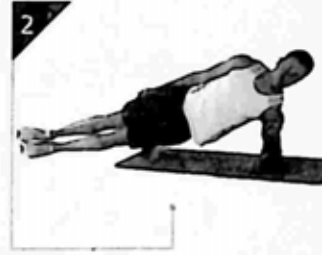
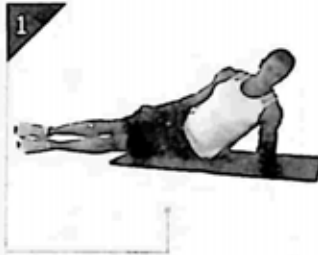
mgyoe.com

ညွတ်ထားရပါမယ်။ ကျန်တဲ့ခြေတစ်ဖက်ကိုတော့ ဆန့်တန်းထားရပါမယ်။

- တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ချပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ညာကိုင်းညွတ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ပြန်မတ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ်ဖြစ်ပြီး ဘယ်ငါးကြိမ်၊ ညာငါးကြိမ် ပြုလုပ်ရပါမယ်။)

၂(ခ)

- ဘေးတိုက်လှဲအိပ်ပါ။ ဒီလို လှဲအိပ်ရာမှာ တဖြောင့်တည်းကြီး ပြုလုပ်ရမှာ မဟုတ်ဘဲ တံတောင်ဆစ်နဲ့ထောက်ပြီး ပခုံးမတ်လှဲအိပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။



- အဲဒီအနေအထားအရ လှဲအိပ်ပြီးပြီဆိုရင် တင်ပါးကို ကြွေးပေးရပါမယ်။ ဘယ်အထိ ကြွေးရမလဲ ဆိုရင် ခေါင်းနဲ့ခြေဖဝါးတစ်ညီတည်းဖြစ်တဲ့အထိ ကြွေးပေးရမှာပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်ကြွထားတဲ့အနေအထားကို နှစ်စက္ကန့်(သို့) သုံးစက္ကန့်အထိ ကြာမြင့်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးမှ နဂိုမူလပုံစံအတိုင်း ပြန်နေရပါမယ်။ (ဆယ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး ဘယ်ငါးကြိမ်၊ ညာငါးကြိမ်ပါ)

စူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၃)

၃(က)

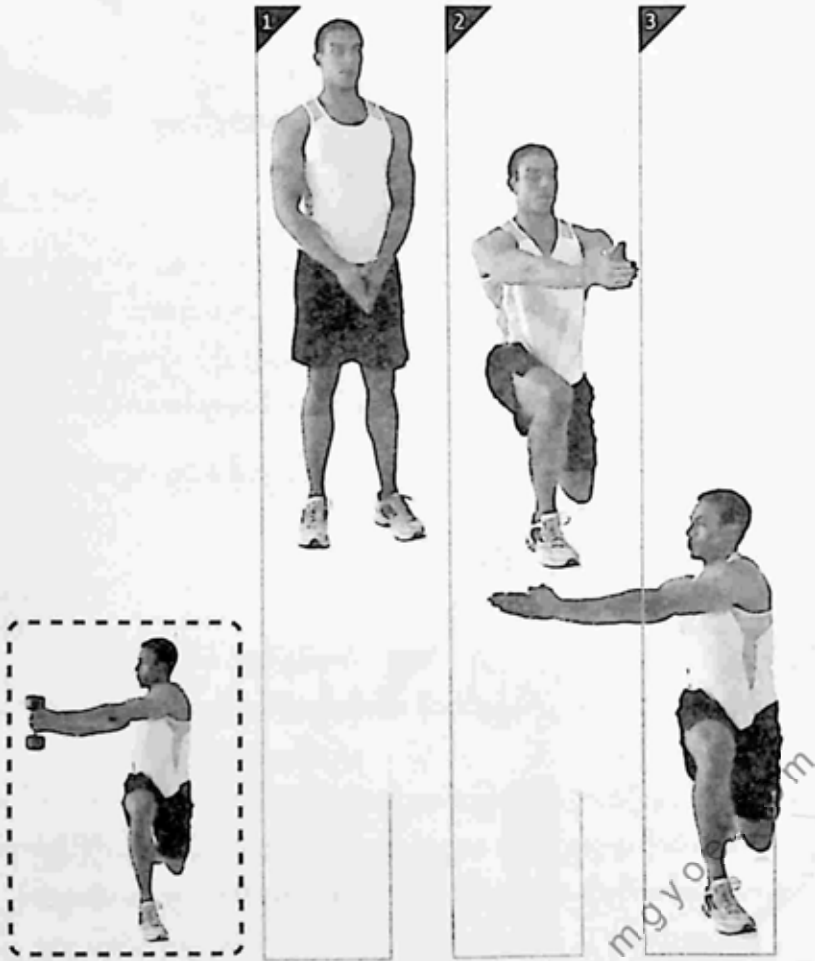
- ရင်ဘတ်ကိုဖွင့်၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ဝမ်းဗိုက်အောက်မှာစုပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ဖြောင့်တည်းရပ်ပါ။
- ကျောကုန်းပိုင်းကို တစ်ဖြောင့်တည်းထားပြီး ခြေတစ်ဖက်ကို ဒူးဖောက်၊ ရှေ့ခြေတစ်ဖက်ကို ကွေးညွတ်ပြီး ကွေးညွတ်ရာမှာ ပေါင်ကို ကြမ်းနဲ့မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ရပါမယ်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပထမ ကိုယ်နေဟန်ထားအတိုင်း စုစည်းထားရက်နဲ့ ရှေ့ကို ဆန့်ထုတ်ပါ။

mgyoe.com

mg yoe . com

- အဲဒီအနေအထားနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လက်နှစ်ဖက်ပူးတွဲဆန့်တန်းထားပြီး ဘယ်ညာ လှည့်ပါ။ (ဆယ်ကြိမ် ပြုလုပ်ရပါမယ်။)

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကိုပဲ နောက်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ရာမှာတော့ ဘယ်ညာ ခြေထောက် ပြောင်းပြီး ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအကြိမ်မှာ ဘယ်ခြေဒူးထောက်ပြီး ညာပေါင်ကို ကြမ်းနဲ့ မျဉ်းတစ်ပြေးညီထား။ ဒူးကွေးတယ်ဆိုရင် ဒုတိယကြိမ်မှာ ညာခြေဒူးထောက်ပြီး ဘယ်ပေါင်ကို ကြမ်းနဲ့ မျဉ်းတစ်ပြေးတည်းထား ဒူးကွေးရပါမယ်။



၃(ခ)

- ကျောခင်းပြီး ကြမ်းပေါ်လှဲပါ။ ဒူးထောင်ထားပါ။ ခြေဖဝါးကို အပြားလိုက် ကြမ်းပေါ်ချထားပါ။
- လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ အပြားလိုက်ချထားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရင် လက်နဲ့အားယူရပါမယ်။
- တင်ပါးကိုကြုံပြီး ကိုယ်ကို မြှောက်ပေးပါ။ ဘယ်အထိမြှောက်ကြပေးရမလဲဆိုရင် ဒူးနဲ့ပခုံး တဖြောင့်တည်းဖြစ်တဲ့အထိပါ။
- ကိုယ်ကိုမြှောက်ကြတဲ့အနေအထားမှာ နှစ်စက္ကန့် (သို့) သုံးစက္ကန့်ကြာမြင့်စေပြီးမှ မူလအနေအထားကို ပြန်လျှော့ချပါ။ (ဆယ်ကြိမ်ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။)

1



2



□



လေ့ကျင့်ခန်း

(၂)

အလေးလွတ်လေ့ကျင့်ခန်း

အချိန်သိပ်မရဘူး၊ ရိုးရိုးလေ့ကျင့်ခန်းကို နေရာမရွှေ့ဘဲ ခပ်မြန်မြန်လုပ်ချင်တယ်။ အဲဒါဆိုရင်တော့ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေပါတယ်။ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာပစ္စည်းမှလည်း မလိုပါဘူး။ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ကယ်လိုရီ ၂၀၀ လောက်ကို ချေဖျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အရပ်စကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ ကိုယ်ရေစစ်သွားစေတယ်ဆိုပါတော့။ စလေ့ကျင့်ခါစ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေအတွက် ညွှန်းထားသလို အရှိန်အနှေးအမြန်၊ အကြိမ်အရေအတွက် စတာတွေကို အတိအကျလိုက်နာဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ လိုအပ်တဲ့အကြိမ်အရေအတွက်၊ အနှေးအမြန် စတာတွေကို ချိန်ပြီး လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။



လေ့ကျင့်ခန်း၏အဓိကပစ်မှတ် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့်

(၁) (စတင်လေ့ကျင့်သူများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အတန်ကြာပြတ်နေပြီးမှ ပြန်လေ့ကျင့်သူများအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။)

လိုအပ်ထောက်ကူပစ္စည်း မရှိပါ။

mg.yoe.com

ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ

- လေ့ကျင့်ခန်း ၁(က)ကို ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။
- ၁(က)ကိုလေ့ကျင့်အပြီး ချက်ချင်း ၁(ခ)ကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- စက္ကန့် ၆၀ နားပါ။ နားပြီးတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၁(က)နဲ့ ၁(ခ)ကို ပြန်လေ့ကျင့်ပါ။
- စက္ကန့် ၉၀ နားပါ။ နားပြီးတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၂(က)ကို ပြုလုပ်ပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်မိနစ်အတွင်း သင် လေ့ကျင့်နိုင်သလောက် အကြိမ်ရေ လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်မိနစ်မှာ ၁၀ ကြိမ်ရရ၊ ၁၅ ကြိမ်ရရပေါ့။
- ၂(က)ကို လေ့ကျင့်ပြီးတာနဲ့ ၂(ခ)ကို ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။ ပြီးတော့ စက္ကန့် ၆၀ နားပြီး ၂(က)နဲ့ ၂(ခ)ကို ပြန်လေ့ကျင့်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်း ၃(က)နဲ့ ၃(ခ)ကို ၂(က)နဲ့ ၂(ခ)အတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။

သတိပြုရန်

- တစ်မိနစ်အတွင်း ပြုလုပ်ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းပါဝင်တာကြောင့် အကူလူတစ်ယောက်က အချိန်မှတ်ပေးရင် ပိုပြီးအဆင်ပြေပါတယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို ကြားထဲမှာ မနားဘဲ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အရှိန်အဟုန်ပြင်းပြင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းအတွက် သင့်ရဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို အစွမ်းကုန်ပြုလုပ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ထိုင်ထနဲ့ လက်ထောက်မှောက် (အရပ်အခေါ် ဒိုက်ထိုးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း)တွေမှာပါ။

mg.yoe.com

ပူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၁)

၁(က)

- ပုံပါအတိုင်း လက်ချောင်းတွေကို နားထင်မှာထောက်ထားပြီး တံတောင်ဆစ်တွေကို နောက်ဘက်ပစ်ထားပါ။
- နောက်ကျောကို တစ်ဖြောင့်တည်းထားပြီး ဒူးနဲ့ခြေထောက်ကို တစ်ဆန့်တည်းထားပါ။
- အဲဒီပုံသဏ္ဍာန်ကို မပျောက်စေဘဲ ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ်လုပ်ရပါမယ်။)



၁(ခ)

- လက်ထောက်မှောက် (အရပ်အခေါ် ဒိုက်ထိုးတဲ့) လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ဂန္ထဝင်ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ရင်ဘတ်ပိုင်း၊ လက်မောင်းရင်း နောက်ဘက်ကြွက်သားစိုင်း၊ ပခုံးနဲ့ ကျောရိုးပိုင်းကြွက်သားတွေ အမှန်တကယ်ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှု ရှိ မရှိ စမ်းသပ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။
- ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ကပ်ထားပါ။ ဒါမှ လက်ထောက်မှောက် လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ကျောရိုးပိုင်းက ပိုပြီးအထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။
- ကျောရိုးပိုင်းကြွက်သားတွေကို အားတင်းတောင့်ထားပြီး ဦးခေါင်းကနေ ဖနောင့်အထိ မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင်ထားပါ။ တင်ပါးပိုင်းကိုလည်း ပျော့အိအိနဲ့ တွဲကျမနေပါစေနဲ့။ တင်ပါးဟာလည်း ခြေဖနောင့်၊ ဦးခေါင်းတို့နဲ့ မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်းရှိရမှာပါ။
- လက်တွေကို ပခုံးအောက်မှာ ပုံပါအတိုင်း ထောက်ထားရပါမယ်။
- လက်နှစ်ချောင်းရဲ့ အကွာအဝေးဟာ ပခုံးအကျယ်ထက် ပိုရပါမယ်။

mgayoe.com

(အနည်းဆုံး ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ ကောင်းတာကတော့ သင် နောက်ထပ် မလုပ်နိုင်တော့တဲ့အထိ ၁၀ ကြိမ်အထက် ပိုချင်သလောက် ပိုပါစေ၊ လုပ်ပါ။)



ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကကြွက်သားတွေကို စုယူပြီး ခေါင်း မှုဖောင့်အထိ တစ်ဖြောင့်တည်းထားပါ။ တင်ပါး မကွေးပါနဲ့။

ခြေနှစ်ချောင်းကို နီးကပ်စွာထားပါ။ သို့မှသာ ခန္ဓာကိုယ် တည် တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် ထိရောက်သော လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နိုင်မည်။



လက်နှစ်ချောင်း၏အကွာအဝေးမှာ ပခုံးအကွာ အဝေးထက် ပိုမိုကျယ်ပြန့်ရမည်။

လက်များကို ပခုံးအောက်တွင် ထားရမည်။

စူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၂)

၂(က)

- လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ် ဘေးမှာ တစ်ဖြောင့်တည်းချပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။
- တစ်ချိန်တည်းမှာ လက်နှစ်ဖက် အပေါ်မြှောက်၊ ခြေနှစ်ဖက်ကား ပြီး ခုန်ပါ။

1



2

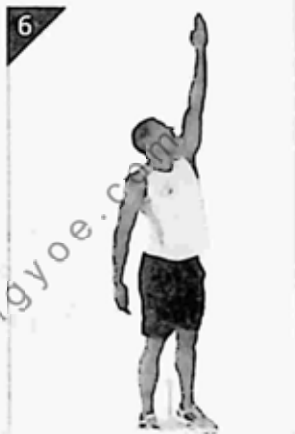


mgayoe.com

- ပထမပုံစံဖြစ်တဲ့ လက်နှစ်ဖက် ခန္ဓာကိုယ်ဘေးမှာ တစ်ဖြောင့်တည်း မတ်မတ်ပြန်ထားပြီး ဒုတိယပုံစံ လက်နှစ်ဖက်မြှောက်၊ ခြေနှစ်ဖက်ကား ခုန်ပါ။ မြန်မြန်ဘွင်းဘွင်းနဲ့ အထိန်းအကွပ်ရှိရှိ (ဆိုလိုတာက ဟိုယိမ်းဒီယိုင်မဖြစ်အောင်) လှေကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ (တစ်မိနစ်အတွင်း အကြိမ်ရေ ရသလောက်လုပ်ပါ။)

၂(ခ)

- ဘယ်ဒူးကွေး၊ ဘယ်လက်အပေါ်မြှောက်ပြီး ပုံပါအတိုင်း ကြမ်းပြင်မှာ လှဲအိပ်ပါ။
- လက်နဲ့ ဦးခေါင်း အပေါ်မြှောက်ပြီး လှဲအိပ်နေရာကနေ မတ်တတ်ထရပ်ရ တဲ့ လှေကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။
- ပုံပါအတိုင်း လက်တစ်ဖက် ထောင် တစ်ဖက်မြှောက်ပြီး မတ်တတ်ထပါ။
- တင်ပါးကိုမြှောက်ပါ။ လက်တစ်ဖက်တည်းနဲ့ အားယူပြီး မြှောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းနဲ့ခြေချောင်းများ မျဉ်းတစ်ပြေးတည်းဖြစ်ရပါမယ်။ (ပုံကိုကြည့်ပါ။)
- ဒူးထောက်ပြီး ခြေချောင်းလေးတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့နောက်မှာ ထားကာ မူလပုံစံအတိုင်း လက်မြှောက်ထားပါ။ ခေါင်းလည်း မော့ထားရပါလိမ့်မယ်။



mg.yoe.c

mg yoe . com

- ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်တတ်ရပ်ပြီး လက်မြှောက်ခေါင်းမော့ထားပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ဘယ်ခြေ၊ ညာခြေ၊ ဘယ်လက်ညာလက်ပြောင်းပြီး ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ (၁၀ ကြိမ် ဘယ်ညာပြောင်း ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ငါးကြိမ် ညာငါးကြိမ် ဖြစ်ပါတယ်။)

စူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၃)

၃(က)

- မတ်မတ်ရပ်ထားပါ။ ခြေဖျားနှစ်ခု ရှေ့ကိုတည့်တည့်ထားရင်းနဲ့ တစ်ဖက်ကို ခြေထောက်နှစ်ချောင်း အကျဲကြီး ရွှေ့လိုက်ပါ။
- အဲဒီအနေအထားရရင် ရှေ့ဘက်ထွက်နေတဲ့ ဒူးပေါ် ခန္ဓာကိုယ်ကို ညွတ်ချလိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကလည်း အဲဒီရှေ့ဘက်ထွက်နေတဲ့ ခြေဖမိုးအပေါ် တည့်တည့်

ထိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်ခြေတစ်ဖက်ကိုတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ဆန့်တန်း ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ဘယ်ဘက်လုပ်လိုက်၊ ညာဘက်လုပ်လိုက် လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ (ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ပြောင်းပြီး ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။)



mg yoe . com

mgyc.com

၃(ခ)

- လက်နှစ်ဖက်ဘေးချပြီး ဆန့်ဆန့်မတ်မတ်ရပ်ပါ။
- ခြေနှစ်ဖက်ကိုခွဲပြီး ခုန်ပါ။ ခြေနှစ်ချောင်း ခွဲခုန်တဲ့အချိန်မှာပဲ လက်နှစ်ဖက်ကိုလည်း ခေါင်းပေါ်မြှောက်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ထပ်တလဲလဲ ဒီပုံစံအတိုင်း လက်နှစ်ဖက်ဘေးချ၊ ခြေခွဲခုန်၊ လက်မြှောက်လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခပ်သွက်သွက် ခပ်မြန်မြန်နဲ့ အထိန်းအကွပ်မိမိ တစ်မိနစ်အတွင်း လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

1



2



□

mgyc.com



လေ့ကျင့်ခန်း

(၃)

အလေးလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဘာပစ္စည်းမှ မလိုပါဘူး။ ၁၂ မိနစ်ပဲ လေ့ကျင့်ရမယ်ဆိုတာနဲ့တင် လူတိုင်းက နှစ်ခြိုက်သဘောကျကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကိုသာ သန်မာတောင့်တင်းစေတာမဟုတ်ဘဲ နှလုံးခုန်နှုန်းကိုလည်း မှတ်ကျောက်တင်ပေးပါတယ်။ ဘယ်လောက်အထိ ကိုယ့်နှလုံးက လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ ပိုခံနိုင်တယ်၊ ဘယ်လောက်ကို မခံနိုင်ဘူးဆိုတာကိုလည်း ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ မှတ်ကျောက်တင် အကဲဖြတ်လို့ရပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အစာကျေညက်မှု၊ ကျေချက်မှုစွမ်းအား ပိုကောင်းလာပါတယ်။ အန္တရာယ်ပေးတဲ့ အဆီတွေကိုလည်း လောင်ကျွမ်းပစ်စေပါတယ်။ ဒါ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းနဲ့ ကာလကြာရှည်ခံစားရမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်း(၃)ရဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ ရှေ့က နှစ်ခုလို စူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ ခွဲခြားထားဘဲ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။



လေ့ကျင့်ခန်း၏အဓိကပစ်မှတ်
တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့်

(၁) ပုံမှန်လေ့ကျင့်လက်စရှိသူများသာ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။



လိုအပ်ထောက်ကူပစ္စည်း
စောင်ပိုင်းငယ်တစ်ခု(သို့) ဖျာအလတ်စားတစ်ချပ် (သို့) ဓမ္မရာအပါးစားတစ်ခု။

mgype.com

ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ

- လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြား မနားဘဲ ဆက်တိုက်အစဉ်လိုက် လေ့ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- တချို့လေ့ကျင့်ခန်းတွေက သတ်မှတ်ပေးထားသလို အကြိမ်အရေအတွက်နဲ့ လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပြီး တချို့က အချိန်သတ်မှတ်ချက် (ဥပမာ စက္ကန့် ၃၀) အတွင်း ရသလောက် လေ့ကျင့်ရမှာပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဆက်တိုက် တစ်ပတ်လည်လေ့ကျင့်အပြီးမှာ တစ်မိနစ်နားပြီး နောက်ထပ်တစ်ခါ ပတ်လည်လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်တာ (ကြားထဲမှာ တစ်မိနစ်တော့ နားရမှာပေါ့လေ။) သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရပါမယ်။

သတိပြုရန်

- သွက်လက်မှုရှိပါ။ ဒါမှ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း အကုန်လေ့ ကျင့်နိုင်မှာဖြစ်ပါ တယ်။
- ခြေတစ်ချောင်းထောက် ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာမှာတော့ ခပ်နှေးနှေးနဲ့ ခပ်ထိန်းထိန်းရှိရပါမယ်။
- လေ့ကျင့်မှုမြန်ချင်တာကြောင့် ကိုယ်နေဟန်ထားပြင်ပြီး လေ့ကျင့်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၁)



- ပထမဆုံးဒိုက်ထိုးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ပါ။ အဲဒါနဲ့ စရပါမယ်။ ဒုတိယက ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ခုန်ပြီး ရွှေ့ပါ။ ဒိုက်ထိုးတဲ့ပုံကနေ ဒူးနှစ်ချောင်းက ရွှင်ဘတ်အောက် ရောက်လာတဲ့ပုံဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် ဒိုက်ထိုးတဲ့ ပုံစံ ပြန်ဖြစ်အောင်

mgyc.com

ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။

- ခပ်မြန်မြန်သွက်သွက်နဲ့ ခပ်ထိန်းထိန်းလေ့ကျင့်ပါ။ မြန်မြန်သွက်သွက်ဖြစ်ချင်လွန်းရင် လေ့ကျင့်တဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်ပြီး ဘေးယိုင်လဲတာ ဘာညာဖြစ်သွားမှာမို့ သွက်သော်လည်း ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းနဲ့ သွက်ပါလို့ ပြောနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ (စက္ကန့် ၃၀ လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။)

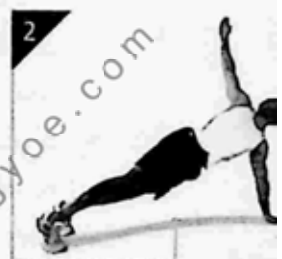
လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၂)

- ဘယ်ခြေတစ်ဖက်တည်းနဲ့ ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေကို ဖြေလျော့ပြီး ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ မတ်မတ်ရပ်ပါ။
- ဟန်ချက်ညီသည်ထက် ညီစေဖို့အတွက် လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဆန့်တန်းပါ။
- ဘယ်ခြေကို ရှေ့ထုတ်၊ ညာခြေကို နောက်ဆုတ်(ပုံပါ အတိုင်း) ပြီးကွေး၊ လက်ကို ဆန့်တန်းထားရက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိမ့်ချနိုင်သမျှ နှိမ့်ချပါ။ ပြီးမှ မတ်ရပ်ပုံစံရအောင် ပြန်ထပါ။
- ဘယ်ခြေရှေ့ထုတ်၊ ညာခြေနောက်ဆုတ်ပြီးကွေးရာမှာ ခြေထောက်နှစ်ချောင်း မျဉ်းတစ်ပြေးညီ ဖြစ်ရပါမယ်။ (၁၀ ကြိမ်လုပ်ရပါမယ်။)



လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၃)

- ဒိုက်ထိုးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒိုက်ထိုးတဲ့ပုံစံလောက် ခြေအနေအထား၊ လက်အနေအထားမစိပ်ဘဲ ခပ်ကျကျထား



mg yoe . com

ရပါမယ်။ ဒါမှ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းနိုင်မှာပါ။

- ဒိုက်ထိုးသလို ခန္ဓာကိုယ်ကို တွန်းတင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ လက်တစ်ဖက်ကို ကြမ်းက ခွာလိုက်ရပါမယ်။ ပြီးတော့ ရင်ဘတ်ပိုင်းတစ်ခုလုံး လှည့်လိုက်ပြီး ကိုယ့်အထက် မျက်နှာကြက်ကို အဲဒီကြမ်းက ခွာလိုက်တဲ့လက်နဲ့ ညွှန်ပြနိုင်တဲ့အထိ စောင်းပေး ရပါမယ်။ (ပုံမှာကြည့်ပါ)
- အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ဘယ်ညာပြောင်းပြီးလုပ်ပါ။ (စက္ကန့် ၃၀ လုပ်ရပါမယ်။)

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၄)



- လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၂)နဲ့ ပြောင်း ပြန် ညာခြေတစ်ဖက်တည်းနဲ့ လုပ်ရမယ့် ထိုင်ထ လေ့ကျင့် ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း အဆင့်အလိုက်လုပ်ရ မှာက လည်း လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၂) အတိုင်းပါပဲ။ (၁၀ ကြိမ်လုပ် ရမှာပါ။)

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၅)

- စက်ဘီးစီးသလို လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရတာပါ။ ဖျာပေါ်မှာ လဲ လျောင်းပါ။ လက်ချောင်းတွေနဲ့ နားထင်ကို ထိထားပါ။
- ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ကြမ်း က မြှောက်ပါ။
- ဒူးတစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်နဲ့နီး



mqyoe.com

အောင် ဆွဲယူပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဆွဲယူတဲ့ ဒူးနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ပခုံးကို ကြမ်းကကြွပါ။ တံတောင်နဲ့ ဒူးနဲ့ ထဖို့ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကို လှည့်ပေး (Twist) ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို လှည့်ရာမှာ ရှေ့တိုးနောက်ငင်လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပြီး ခြေထောက်တွေကိုလည်း အထက်အောက်လှုပ်ယမ်းပေးရပါမယ်။ စက်ဘီးစီးတဲ့ အခါ ခြေနင်းကို နင်းနေသလိုပေါ့။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ တံတောင်ဆစ်ကလည်း ဒူးကို ထိထားရပါမယ်။
- လှုပ်ရှားမှုဟန်ချက်ညီစေဖို့ ဝမ်းဗိုက်ကို အသုံးပြုရပါမယ်။ (စက္ကန့် ၃၀ လေ့ကျင့် ရပါမယ်။)

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၆)

- ကျောပိုင်းကို တစ်ဖြောင့် တည်းထား၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်မယိုင်မလဲအောင် တောင့်ထား၊ ခြေတစ်ချောင်း ဒူးထောင် ရှေ့ထုတ်၊ ကျန် ခြေတစ်ချောင်းကို နောက်ပစ် ဒူးညှိတ်ထား။



- အဲဒီအနေအထားကနေ ခုန် ထပါ။ ခုန်တဲ့အချိန် လေထဲမှာ ဘယ်ခြေ ညာခြေ ပြောင်းပါ။ ခုန်တယ်ဆိုတာ သိပ်အမြင့်ကြီးလည်း ခုန်ခိုင်းတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကြမ်းက လွတ်ရုံခုန်တာပါ။
- ခုန်ပြီးလို့ ကြမ်းပေါ်ရောက်တာနဲ့ ပထမပုံစံအတိုင်း ပြန်နေရာယူပါ။ သို့သော် ပထမပုံစံနဲ့ မတူတာက ခြေထောက်အနေအထားပြောင်းပြန်ဖြစ်ပါမယ်။ ပထမပုံစံ မှာ ဘယ်ခြေက ဒူးထောက်ရင် ဒီပုံစံမှာ ညာခြေက ဒူးထောက်၊ ပထမပုံစံမှာ ညာခြေက နောက်ပစ်ဒူးညှိတ်ထားရင် ဒီပုံစံမှာ ဘယ်ခြေက နောက်ပစ်ဒူးညှိတ် ထားရပါမယ်။ (ဘယ်ညာပြောင်းပြီး စက္ကန့် ၃၀ လုပ်ရပါမယ်။)



mqyoe.com



လေ့ကျင့်ခန်း

(၄)

အလေးလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ပထမဆုံး လေ့ကျင့်ခန်း(၁)ကို အရှိန်အဟုန်ဖြင့် လုပ်ဆောင်စေတာဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလယ်ပိုင်း (သစ်သီးအခေါ်ဆိုရင်တော့ အူတိုင်ပေါ့လေ)ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေဖို့ ရည်ရွယ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ Dic:Flexors တင်ပါးကြွက်သားကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် (အပြေးလေ့ကျင့်ခန်းယူတဲ့အခါမှာ) အားကောင်းကောင်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ပိုပြေးနိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကအစိတ်အပိုင်း (Core) ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အထက်ပိုင်းနဲ့ အောက်ပိုင်းကိုဆက်သွယ်ပေးထားတဲ့နေရာပါ။ ရှေ့မှာ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း၊ နောက်မှာ ကျောအောက်ပိုင်းနဲ့ တင်ပါးအထက်ပိုင်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအားကစားမျိုးကို လေ့ကျင့်လိုက်စားသည်ဖြစ်စေ တစ်ကိုယ်လုံး ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ သဟဇာတဖြစ်အောင် လှုပ်ရှားနိုင်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒီအစိတ်အပိုင်း(အလယ်ပိုင်း) ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းနေဖို့လိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း (Core) ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းနေပြီဆိုရင်တော့ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ တိုးတက်ကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ် ထွက်ပေါ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာအားကစားကိုပဲ လုပ်လုပ်၊ ဘယ်နည်းကိုပဲ လေ့ကျင့် လေ့ကျင့် ဒီအဓိကအစိတ်အပိုင်း (Core) ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းနေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေအရာထင်မှာပါ။ (ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းယူရင်းနဲ့ တောင့်တင်းသန်မာတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားကို အလိုလိုပိုင်ဆိုင်ရတာကတော့ ဘေးထွက်ကောင်းကျိုးလို့ ဆိုရပါမယ်။)



လေ့ကျင့်ခန်း၏အဓိကပစ်မှတ်
ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းကြွက်သားများ။

mgyoe.com

mgyoe.com

အဆင့်

(၂) (ပုံမှန်လေ့ကျင့်လက်စရိုက်သူများသာ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။)



လိုအပ်ထောက်ကူပစ္စည်း

စောင်ပိုင်းငယ်တစ်ခု (သို့) ဖျာအလတ်စားတစ်ချပ် (သို့) မွေ့ရာအပါးစားတစ်ခု။

ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ

- ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်သွားရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားမှာ နားတာမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညှာဘဲ ဆက်တိုက်မောင်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အကြိမ်ရေနဲ့ပြုလုပ်ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့၊ အချိန်သတ်မှတ်ချက်နဲ့ ပြုလုပ်ရမယ့်လေ့ကျင့်ခန်းဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အကြိမ်ရေနဲ့ သတ်မှတ်ထားတာက တော့ ရှင်းပါတယ်။ သတ်မှတ်အကြိမ်ရေအတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရုံပါပဲ။ အချိန်ကန့်သတ်ချက်နဲ့ ပေးတာတွေကတော့ သတ်မှတ်အချိန်အတွင်း ကိုယ်ရနိုင်သလောက်အကြိမ်ရေ (များနိုင်သမျှ များအောင်) လေ့ကျင့်ရမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှာနေလို့မရပါဘူး။ အပြတ်မောင်းရပါမယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၁)ကနေ (၇) အထိ ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်ပြီးတာနဲ့ တစ်မိနစ်နားပါ။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ကြိမ်(၁)ကနေ (၇)အထိ တစ်ပတ်လည်လေ့ကျင့်ခန်းထပ်လုပ်ပါ။
- စုစုပေါင်းနှစ်ပတ်လည် (Two Circuit) လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ (၁) ကနေ (၇) အထိကို တစ်မိနစ်နား နှစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

သတိပြုရန်

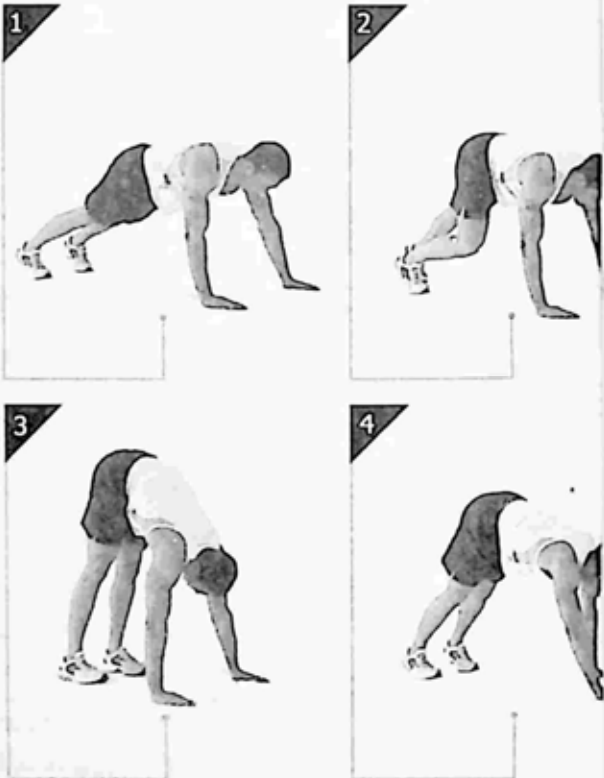
- လေ့ကျင့်ခန်းအများစုအတွက် တစ်ကြိမ်ကို လေ့ကျင့်ချိန် သုံးစက္ကန့်ယူပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကလေ့ကျင့်ခန်းတွေအတွက် သတိပြုရမှာက နူးလေ ကောင်းလေဆိုတာပါပဲ။ အလျင်စလို လေ့ကျင့်ရန်မသင့်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၄) (၆) နဲ့ (၇) တို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို မျဉ်းတစ်ဖြောင့်

mg yoe . com

တည်းကျအောင် ထားဖို့ဂရုပြုပါ။ အထူးသဖြင့် ကျောအောက်ပိုင်းကို ကုန်းကွကွ၊ ကုန်းကွေးကွေးကြီးဖြစ်မနေစေဖို့ သတိပြုရမှာပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၁)

- ခန္ဓာကိုယ်ကို လက်ထောက်မှောက် (ဒိုက်ထိုး) ပုံစံယူပါ။
- လက်ထောက်မှောက် အနေအထားကနေ ခြေထောက်တွေကို ရှေ့ကိုလှမ်းပါ။ ဘယ်အထိ ခြေထောက်တွေကို လှမ်းယူရမလဲဆိုရင် သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ (V) (ဗွီ) ပြောင်းပြန်လှန်ထားတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးရောက်တဲ့ အထိ ဖြစ်ပါတယ်။
- (ဗွီ) ပြောင်းပြန်အနေအထားရပြီဆိုတာနဲ့ လက်များကို ရှေ့ကိုရွှေ့ယူပါ။ ခန္ဓာကိုယ် မူလလက်ထောက်မှောက် အနေအထားရောက်တဲ့အထိ ရွှေ့ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အဲဒီလို ထပ်ခါတလဲလဲပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှေ့ကိုရောက်လာပါမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာအခန်းကို အဲဒီပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ လှည့်လည်လှုပ်ရှားတဲ့သဘောပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ် ကျောကို ကုန်းကွကွကြီး လုပ်မထားပါနဲ့။ ဇာစ်ပြေးညီတစ်ဖြောင့်တည်းထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း (ဝမ်းဗိုက်၊ ကျောအောက်ပိုင်း၊ တင်ပါးအထက်ပိုင်း) ကိုလည်း ထိန်းထိန်းချုပ်ချုပ်အနေအထားရှိပါစေ။ ဗြိလရမ်း



mgyc.com

ကြီး ဖြစ်မနေပါစေနဲ့။ (လေ့ကျင့်ချိန် စက္ကန့် ၃၀)

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၂)

- စက်ဘီးစီးသလို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရ တာပါ။ ဖျာပေါ်မှာ လဲလျောင်းပါ။ လက်ချောင်းတွေနဲ့ နားထင်ကို ထိထားပါ။
- ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ကြမ်းက မြှောက်ပါ။
- ဒူးတစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်နဲ့နီးအောင် ဆွဲယူပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဆွဲယူ တဲ့ဒူးနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ပခုံးကို ကြမ်းကကြွပါ။ တံတောင်နဲ့ ဒူးနဲ့ထိဖို့ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကို လှည့် (Twist) ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို လှည့်ရာမှာ ရှေ့ထိုးနောက်ငင်လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပြီး ခြေထောက်တွေကိုလည်း အထက်အောက်လှုပ်ယမ်းပေးရပါမယ်။ စက်ဘီးစီးတဲ့ အခါ ခြေနင်းကို နင်းနေသလိုမျိုးပေါ့။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ တံတောင်ဆစ်ကလည်း ဒူးကို ထိထားရပါမယ်။
- လှုပ်ရှားမှု ဟန်ချက်ညီစေဖို့ ဝမ်းဗိုက်ကို အသုံးပြုရပါမယ်။ (လေ့ကျင့်ချိန် စက္ကန့် ၃၀)



လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၃)

- ခြေတစ်ချောင်းတည်းနဲ့ မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ခြေတစ်ချောင်းတည်းနဲ့ဆိုတာက ခြေ တစ်ပေါင်ကျိုး လုပ်ခိုင်းခြင်းလည်းမဟုတ်ပါ။ ကျန်ခြေတစ်ဖက်ကို ခြေချောင်းထိပ် တွေ့နဲ့ ကြမ်းကို ထိထားရပါမယ်။

mgyc.com



- ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ကိုကွေးယူပါ။ သို့သော်လည်း ကျောပြင်က တော့ တစ်ဖြောင့်တည်းရှိရမှာ ဖြစ်ပြီး တင်ပါးနဲ့ ခေါင်းပိုင်းကို သာ ကိုင်းညွတ်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျန်ခြေ တစ်ဖက်ကို ကြမ်းက မြှောက်ယူ ရပါမယ်။
- ဒီလို ကိုယ်နေဟန်ထားကို ထိန်း ညှိနိုင်ဖို့ (လဲပြိုကျမသွားစေဖို့) အတွက် ဒူးကို အနည်းငယ် ကွေး ညွတ်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။

● (ပုံပါအတိုင်း) လက်တစ်ဖက်နဲ့ ကြမ်းပေါ်ရပ်ထားတဲ့ခြေထောက်ရဲ့ အပြင်ဘက် ခြမ်းကိုထိပါ။ ဒီလို ခြေထောက်ရဲ့အပြင်ဘက်ကြမ်းပြင်ဧရိယာကို ထိတဲ့အချိန်မှာ ကျောကုန်းပိုင်းက တစ်ဖြောင့်တည်းရှိနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ မူလပုံစံ(၁) အတိုင်း ပြန်ယူ၊ ခြေထောက်နဲ့ လက် ဘယ်ညာပြောင်းပြီး ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မူလပုံစံပြန်ယူတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ် လဲပြိုယိုင်ထိုး မသွားအောင် ဂရုပြုရပါမယ်။ (ဘယ်ညာပြောင်းပြီး ၁၀ ကြိမ်စီ လေ့ကျင့်ရပါမယ်)

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၄)

- ဖျာငယ်ပေါ် ကျောချပြီး လဲလျောင်းပါ။ သို့သော် ဒူးတွေကိုတော့ ကွေးထောင် ထားရပါမယ်။ ခြေဖဝါးကတော့ အပြားလိုက် ကြမ်းပေါ်မှာရှိရပါမယ်။
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ လက်ဖဝါးအပြားဖို့က် ဆန့်တန်းချထားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ အားယူလို့ရအောင် ဖြစ်ပါတယ်။
- တင်ပါးကို ကြမ်းကနေ မြှောက်ကြွယူပါ။ ဘယ်အထိ မြှောက်ကြွယူရမလဲဆိုရင် ဒူးနဲ့ပခုံး တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင်အထိ မြှောက်ကြွယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံကို ကြည့်ပါ။)

- တင်ပါးကို မြှောက်ကြွလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ခြေတစ်ဖက်ကို လေထဲဆန့်တန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်စေရပါမယ်။
- အဲဒီအနေအထားနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို နှစ်စက္ကန့်ကနေ သုံးစက္ကန့်အထိ ထားရမှာဖြစ်ပြီး ပြီးတော့မှ တဖြည်းဖြည်းချင်း မူလပုံစံကို ပြန်ချယူရပါမယ်။
(ဘယ်ညာပြောင်းပြီး စုပေါင်း လေ့ကျင့်တာကို တစ်ကြိမ်ယူကာ အကြိမ် ၂၀ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။)

1



2



mgvooe.com

mgvoe.com

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၅)

- ဖျာငယ်ပေါ်မှာ မှောက်လျက် တစ်ဖြောင့်တည်း အိပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးဘက် ဆန့်တန်းရပါမယ်။ လက်ဖဝါးတွေက ကြမ်းပေါ်မှာ ပြားလိုက် အနေအထားရှိရပါမယ်။



- ဦးခေါင်းနဲ့ပခုံးကို ကြမ်းပေါ်ကနေ မြှောက်ကြွယူလိုက်ပါ။
- တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ လက်နှစ်ဖက်ကလည်း လေထဲမြှောက်ကြွပြီး တက်လာရပါမယ်။ ဒီလိုတက်လာတဲ့အချိန်မှာ မူလက လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် ကြမ်းပေါ် အပြားလိုက်ချထားသလို မဟုတ်တော့ဘဲ ဒေါင်လိုက်မြှောက်ကြွတက်လာတာ ဖြစ်ရပါမယ်။ အသေးစိတ်ပြောရရင်တော့ သင့်ရဲ့လက်မတွေဟာ အထက်မျက်နှာကြက်ကို ညွှန်ပြနေတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးပေါ့။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ပခုံးနှစ်ဖက်ကို ကျုံ့ယူရပါမယ်။
- ဒီပုံစံအတိုင်း တစ်စက္ကန့်နေပြီးမှ ပြန်မှောက်အိပ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။)

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၆)



- တံတောင်ဆစ်ကို အားပြုပြီး ဖျာပေါ်မှာ တစောင်းလှဲပါ။ (ပုံပါအတိုင်း)
- တစောင်းလှဲထားတဲ့ ပုံစံအတိုင်း တင်ပါးကို လေထဲ မြှောက်ကြွယူလိုက်ပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ သင့်ရဲ့

mg yoe . com

ဦးခေါင်းနဲ့ ခြေဖောက်တစ်တန်းတည်းဖြစ်နေပါစေ။

- အဲဒီပုံစံအတိုင်း နှစ်စက္ကန့်၊ သုံးစက္ကန့်နေပြီးမှ မူလပုံစံပြန်ရောက်အောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ချယူပါ။ (ဘယ်ညာပြောင်းပြီး ၁၀ ကြိမ်စီ လေ့ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။)

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၇)

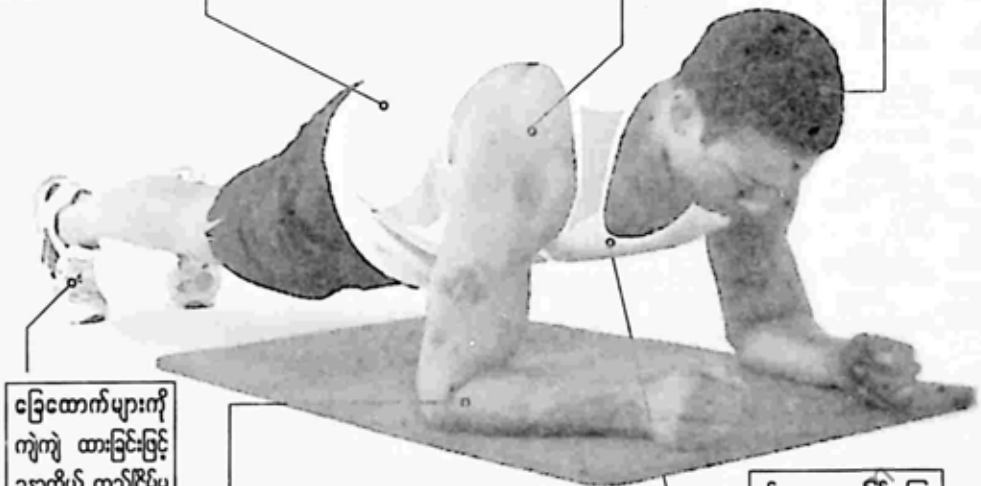
- ပျဉ်ပြားသဏ္ဍာန်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပုံပါအတိုင်း ကြမ်းပေါ်မှာ နေရာချထားရမှာဖြစ်ပြီး အဲဒီပုံစံနဲ့ နေနိုင်သလောက်နေပါ။ မနေနိုင်တော့ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းမထားနိုင်တော့ဘူးဆိုမှ ရပ်ပစ်ပါ။



ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကကြွက်သားတွေကို ရယူပြီး ခေါင်း ပုခင်းအထိ တစ်ပြောင့်တည်းထားပါ။ တင်ပါး မကွေးပါနဲ့။

ပခုံးများကို ပုံစံတကျယူပါ။ သို့မှ တစ်ပြောင့်တည်းရှိကာ လေ့ကျင့်ခန်းထိရောက်မည်။

ဦးခေါင်းနှင့် ကျောရိုးကို မျဉ်းတစ်ပြေးတည်းထားပါ။ လည်ပင်းကို ရှေ့ဆန့်မထွက်ပါနဲ့။



ခြေထောက်များကို ကျုံ့ကျဲ ထားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် တည်ငြိမ်မှု ရရှိမည်။ လေ့ကျင့်ရာတွင် ခြေဖျားနှစ်ခုကို ကပ်ထားရမည်။

တံတောင်ဆစ်များသည် ပခုံးအောက် တည့်တည့်၌ ရှိရမည်။

ဤအနေအထားဖြင့် ကြာနိုင်သမျှ ကြာအောင် ထိန်းထားပါ။ ဟန်ချက်ညီအောင် မထိန်းနိုင်တော့လျှင် ရပ်ပစ်ပါ။



mg



လေ့ကျင့်ခန်း

(၅)

အလေးလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ သင့်ရဲ့ အဖိုးတန်လှတဲ့အချိန်တွေကို ဖြုန်းနေတာပဲလို့ ဆိုသူများ ရှိလာခဲ့ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဒီလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ တုံ့ပြန်ပစ်လိုက်ပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်း(၅)မှာ စုစုပေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းငယ် ၆ ခုပါဝင်ပြီး ဒါတွေကို ကျကျနနလေ့ကျင့်လိုက်စားရင် သင့်တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ သန်မာတောင့်တင်းလာမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့အဆီပိုတွေကို လောင်ကျွမ်းပစ်နိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဖို့အတွက် ဟိုပစ္စည်းရှိမှတို့၊ ဒီပစ္စည်းရှိမှတို့ စတဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရစရာမလိုဘဲ အားကစားရုံတွေ၊ ဘာတွေလည်း သွားစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ့်အိမ်မှာပဲ ရုပ်ရှင်ကြည့်ရင်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ ရုပ်မြင်သံကြားရှေ့ထိုင်ရင်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ ဘောလုံးပွဲကြည့်နေရင်းနဲ့ အားလပ်ချိန်ပေးတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြုလုပ်ရာမှာလည်း ပုံမှန်အချိန် ကန့်သတ်ချက်ထားပြီး လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း (၆)ခုစလုံးရဲ့ လေ့ကျင့်နည်းတစ်ကြိမ်စီအတွက် သုံးစက္ကန့်တစ်ဝိုက် အချိန်ပေးရင် ဒါအနေတော်ပါပဲ။ တစ်ကြိမ်ကို သုံးစက္ကန့်နှုန်း အချိန်ပေးလေ့ကျင့်ရမယ့်သဘောပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေအားလုံးကို နှေးနှေးမှန်မှန်နဲ့ ထိန်းထိန်းကွပ်ကွပ်ပြုလုပ်သွားဖို့လည်း လိုပါတယ်။ တစ်ကြိမ်ကို သုံးစက္ကန့်နှုန်းဆိုတာ အဲဒီတစ်ဝိုက်ရအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ဆိုလိုတာပါ။ ဇွတ်ကြီး လောလောလောလောနဲ့ အထိန်းအကွပ်မဲ့ ပရမ်းပတာ ဇွတ်လေ့ကျင့်ဖို့ မလိုပါဘူး။



လေ့ကျင့်ခန်း၏အဓိကပစ်မှတ်
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ ကြွက်သားများ။

အဆင့်

(၂) (လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်နေသူများအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အခုမှ စပြီးလေ့ကျင့်ခန်းယူမယ့်သူများအတွက် မသင့်တော်ပါ။)



လိုအပ်ထောက်ကူပစ္စည်း

စောင်ပိုင်းငယ်တစ်ခု (သို့) ဖျာအလတ်စားတစ်ချပ် (သို့) မွှေရာအပါးစားတစ်ခု။

ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ

- ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်သွားရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားမှာ နားတာမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညာဘဲ ဆက်တိုက်မောင်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ကြိမ်စီအတွက် သုံးစက္ကန့်တစ်ဝိုက် အချိန်ယူရပါမယ်။ (ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက်တော့ မြန်လေ အကျိုးရှိလေဖြစ်တာမို့ သုံးစက္ကန့် အချိန်ယူစရာမလိုပါ။ ထိုင်ထ အကြိမ်ရေများလေ ကောင်းလေဖြစ်ပါတယ်။)
- လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကို ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်ပြီးရင် တစ်မိနစ်ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားပါ။ ပြီးတော့မှ နောက်တစ်ပတ်လည် ထပ်လေ့ကျင့်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကို တစ်ပတ်လည်လေ့ကျင့်ပြီး တစ်မိနစ်နားနဲ့ အကြိမ်ကြီး ၃ ကြိမ် လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သတိပြုရန်

- လုံလောက်တဲ့နေရာအကျယ်အဝန်းနဲ့ လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၁)ဟာ နေရာအကျယ်အဝန်းရှိမှ လေ့ကျင့်လို့ဖြစ်ပါတယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို မိမိအစွမ်းကုန် မိမိစွမ်းဆောင်နိုင်သရွေ့ လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ပါ။
- လှုပ်ရှားမှုတိုင်း ဟန်ချက်ညီစေဖို့ ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း ကြွက်သားများကို ချိတ်ဆက်အသုံးပြုပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၁)

- မတ်မတ်ရပ်ပါ။ နာရီလက်တံ လှည့် သလို အရပ် ဆယ် မျက်နှာကို လှည့်ပြီး မတ်မတ် ရပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အရပ် ဆယ်မျက်နှာကိုလှည့်ပြီး လေ့ ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးချိန်မှာ မူလ စတင်ခဲ့တဲ့ အနေအထား အတိုင်း ပြန်ရောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



- ပထမဆုံးအနေအထားက ရင်ဖွင့်၊ ကျော တစ်ဖြောင့် တည်းထားပြီး မတ်မတ်ရပ်ဖို့ ပါ။ မတ်မတ်ရပ်နေရင်းက ညာခြေနဲ့ စလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရပါမယ်။ ပထမဆုံး ညာ ခြေနဲ့ ညာဘက်ကို ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းချလိုက်ရပါမယ်။ ထိုင် ပစ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ မတ် တတ်ရပ်အနေအထားအတိုင်း ညာခြေကို ၄၅ ဒီဂရီ ကွေးဖို့ ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဘယ်ခြေကို နောက်ကို ပစ် ထားရပါမယ်။ ညာခြေ၊ ဘယ်ခြေနှစ်ခုစလုံးရဲ့ ခြေ ဖဝါးတွေဟာ သင် မတ်မတ် ရပ်နေသလို ရှေ့တည့်တည့်ကို



mg yoe . com

mg y o e . c o m

ပဲ ခြေဦးညွှန်ပြုရှိနေရမှာပါ။ ညာခြေ ၄၅ ဒီဂရီ ကွေးညွတ်လေ့ကျင့်ခန်းပြီးရင် ညာခြေကို ၉ ဒီဂရီထား၊ ဘယ်ခြေကိုနောက်မှာပစ်ထားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလည်း ရပါမယ်။(ပုံများကိုကြည့်ပါ။) ညာခြေနဲ့ ၄၅ ဒီဂရီ၊ ၉၀ ဒီဂရီ လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပြီးတာနဲ့ ဘယ်ခြေနဲ့ ပြောင်းလုပ်ရပါမယ်။ ဘယ်ခြေနဲ့လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ညာခြေနဲ့ လုပ်သလိုပဲ ဘယ်ခြေကို ၄၅ ဒီဂရီ ကွေးညွတ်ထား၊ ညာခြေကို နောက်ပစ်ထား (ပုံများကို ကြည့်ပါ။) စသည်ဖြင့် လုပ်ရပါမယ်။ ဘယ်ခြေနဲ့ ၉၀ ဒီဂရီ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာလည်း ညာခြေနဲ့လှိပ် တစ်ပုံစံတည်း လုပ်ရပါ မယ်။ ညာခြေ ရှေ့ထုတ်၊ ဘယ်ခြေ နောက်ပစ်၊ ဘယ်ခြေရှေ့ထုတ်၊ ညာခြေနောက် ပစ် လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ရာမှာ နောက်ပစ်တဲ့ခြေထောက်ကို ရသလောက်နောက် ကို ဆန့်တန်းပြီး ပစ်ထားရပါမယ်။

- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတဲ့ တစ်ချိန်လုံး ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားရပါမယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်မှာ ခြေဖဝါးတွေကို ရှေ့တည့်တည့်လှည့်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (အကြိမ်ကြီး ၂ ကြိမ် = တစ်ကြိမ်ကို ၁၀ ခါ ခြေထောက်ကို အရပ် ၁၀ မျက်နှာလှည့်ပြီး လေ့ကျင့်ရပါမယ်။)

mg y o e . c o m

mgyoe.com

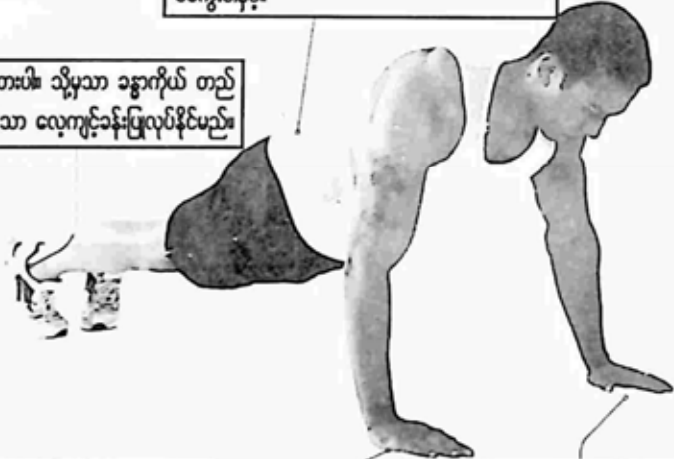
လေ့ကျင့်ခန်း(၂)

- လက်ထောက်မှောက် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာတွေက ဒိုက်ထိုးတယ်လို့ အသိများတဲ့ ဂန္ထဝင် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းပါ။ ရင်ဘတ်ပိုင်း၊ လက်မောင်းရင်းနောက်ဘက် ကြွက်သားစိုင်း၊ ပခုံးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း ကြွက်သားတွေကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေပါတယ်။ (၁၀ ကြိမ် လေ့ကျင့်ရမှာပါ။)



ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကကြွက်သားတွေကို စုယူပြီး ခေါင်းမှ ဖခုံးအထိ တစ်ပြောင့်တည်းထားပါ။ တင်ပါးပကျေးပါနဲ့။

မြန်နှစ်ချောင်းကို နီးကပ်စွာထားပါ။ သို့မှသာ ခန္ဓာကိုယ် တည်တည်မငြိမ်ငြိမ် ထိရောက်သော လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နိုင်မည်။



လက်နှစ်ချောင်း၏အကွာအဝေးမှာ ပခုံးအကွာအဝေးထက် ပိုမိုကျယ်ပြန့်ရမည်။

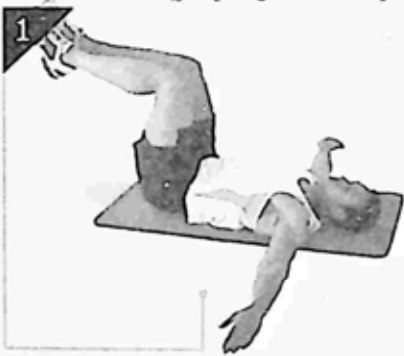
လက်များကို ပခုံးအောက်တွင် ထားရမည်။

mgyoe.com

mgyc.com

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၃)

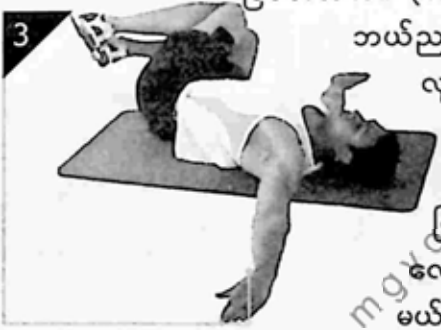
- ဖျာငယ်ပေါ်မှာ ပက်လက်ဆန့်ဆန့်အိပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဖဝါးမှောက် ရက်အနေအထားနဲ့ ဘေးမှာ တန်းတန်းချထားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ အထောက်အကူပြုဖို့ဖြစ်ပါတယ်။
- ပေါင်ကို မြှောက်ကြပါ။ ပေါင်နဲ့ဒူးအနေအထားဟာ ၉၀ ဒီဂရီ ထောင့်မတ်ဖြစ်တဲ့ အထိ ဒူးကိုကွေး၊ ပေါင်ကို မတ်ရပါမယ်။ (ပုံကိုကြည့်ပါ။)



● ပေါင်နဲ့ဒူးကို ပြန်ချပြီး တစ်ဖက်ကို စောင်းပါ။ ဒူးနဲ့ကြမ်းနဲ့ ထိလှနီးပါး (မထိရပါ) အနေအထားအထိရောက်အောင် စောင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးရင် မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ယူ၊ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ မူလကလုပ်တဲ့ ဘက်ကို မစောင်းဘဲ ကျန်တဲ့တစ်ဖက်ကို စောင်း ကာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။



● ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း ပေါင်နဲ့ ဒူးသာ မြှောက်ကြတာ စောင်းတာလုပ် ရပေမယ့် ပခုံးနဲ့ ခေါင်းက တော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေ စဉ် ကြမ်းပေါ်မှာပဲ ပက်လက် အိပ်အနေအထားနဲ့ ရှိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (တစ်ကြိမ်မှာ



ဘယ်ညာ ပြောင်း လုပ်ရမှာ ဖြစ် ပြီး စုစု ယေင်း ၁၀ ကြိမ်တိတိ လေ့ကျင့်ရပါ မယ်။)



mgyc.com

mg yoe . com

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၄)

- ခြေနှစ်ချောင်းအတန်ငယ်ချဲ့ မတ်မတ်ရပ်ပြီး လက်ချောင်းများကို နားထင်နှင့် ထိထားပါ။ အဲဒီအခါ တံတောင်ဆစ်နှစ်ဖက်ဘေးကို ဆန့်တန်းထွက်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကျောပြင်ကို မတ်မတ်ထားပြီး ဒူးနဲ့ခြေထောက်ကို တစ်ဖြောင့် တည်းထားပါ။
- မတ်မတ်ရပ်လျက်မှာ အဲဒီပုံစံရပြီဆိုရင် ထိုင်ချပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ယိမ်းယိုင်မသွားသည်အထိ အနိမ့်ဆုံးရနိုင်သမျှ ထိုင်ချပြီးရင် ပြန်ထ၊ ပြီးရင် ပြန်ထိုင်ချပါ။ ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။ (၁၀ ကြိမ် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ ထိုင်ထနှစ်ခုပေါင်းမှ တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပါတယ်။)



လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၅)

- လက်ထောက်မှောက်ပုံစံနဲ့ စရပါမယ်။ လက်ထောက်မှောက်ပုံစံရဲ့အနေအထား အတိုင်း ကျောပြင်က တစ်ဖြောင့်တည်းရှိကာ လက်တွေက ပခုံးအောက်မှာ တစ်ပြေးညီ ထောက်ထားရပါမယ်။



- လက်ထောက်မှောက် အနေအထားကနေ ခြေနှစ်ချောင်းကို ရှေ့ကိုချန်ယူလိုက်ပါ။ အဲဒီအခါ ဒူးတွေက ရင်ဘတ်နဲ့ ကပ်လာမှာဖြစ်ပြီး အဲဒီအနေ

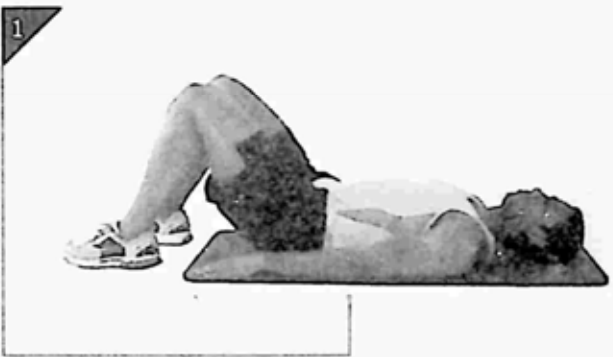
mgyc.com

အထားကနေ တစ်ဖန် ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို လက်ထောက်မှောက် မူလအနေ အထားအတိုင်း ရောက်အောင် ပြန်ဆန်ထုတ်လိုက်ပါ။

- ခပ်မြန်မြန် ဆက်တိုက်လုပ်ရမှာဖြစ်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ယိမ်းယိုင်မသွားအောင် ထိန်းကွပ်မှုရှိရှိလုပ်ရပါလိမ့်မယ်။(စက္ကန့် ၃၀ လေ့ကျင့်ရပါလိမ့်မယ်။)

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၆)

- ဖျာငယ်ပေါ် ကျောချပြီး လဲလျောင်းပါ။ သို့သော် ဒူးတွေကိုတော့ ကွေးထောင်ထားရပါမယ်။ ခြေဖဝါးတွေကိုတော့ အပြားလိုက် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ချထားရပါမယ်။



mg y o e . c o m

- လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ လက်ဖဝါးအပြားလိုက် ဆန့်ဆန့်ချထားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ အားယူလို့ ရအောင် ဖြစ်ပါတယ်။
- တင်ပါးကို ကြမ်းပြင်ကနေ မြှောက်ကြွယူပါ။ ဘယ်အထိ မြှောက်ကြွယူရမလဲ ဆိုရင် ခူးနဲ့ပနဲ့ တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင်အထိ မြှောက်ကြွယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံကိုကြည့်ပါ။)
- တင်ပါးကို မြှောက်ကြွလိုက်တဲ့အချိန်မှာပဲ ခြေတစ်ဖက်ကို လေထဲဆန့်တန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်စေရပါမယ်။
- အဲဒီအနေအထားနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို နှစ်စက္ကန့်ကနေ သုံးစက္ကန့်အထိ ထားရမှာဖြစ်ပြီး ပြီးတော့မှ ဖြည်းဖြည်းချင်း မူလပုံစံကို ပြန်ချယူရပါမယ်။ (ဘယ်ညာပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်တာကို တစ်ကြိမ်ယူကာ စုစုပေါင်း အကြိမ် ၂၀ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။)



mg y o e . c o m



လေ့ကျင့်ခန်း

(၆)

မတ်ရပ်ဘားတန်းနဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်း

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ အရင်လေ့ကျင့်ခန်းများလို အလေးဝိတ်ပြားမပါ အလွတ်လေ့ကျင့်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ လေ့ကျင့်ရမယ့်ကိရိယာ ပါဝင်လာပါပြီ။ အခုလေ့ကျင့်ခန်းမှာ သုံးမယ့်ကိရိယာကတော့ မတ်ရပ်ဘားတန်းဖြစ်ပါတယ်။ မျက်နှာကြက်မှာ၊ အမြင့်မှာ ချိတ်ဆွဲထားတဲ့ ဘားတန်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကြမ်းပေါ်မှာ ထောင်ထားရမယ့် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် မတ်ရပ်ဘားတန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လေ့ကျင့်ခန်းအဆင့်အနေနဲ့လည်း အရင်လို အဆင့်(၂) မဟုတ်တော့ဘဲ တစ်ဆင့်တိုးကာ အဆင့် (၃) ကိုရောက်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့်(၃)ကို ရောက်လာတာနဲ့အညီ ဒီလေ့ကျင့်ခန်း(၆)ကစလို့ နောက်ပိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းတွေမှာ ထောက်ကူမှုပစ္စည်းတွေ၊ အလေးဝိတ်ပြားတွေ ပါလာမှာဖြစ်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ရတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အစောပိုင်းလေ့ကျင့်ခန်း ၅ ခုလို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းမရှိတော့ဘဲ ဆန်းပြားရှုပ်ထွေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလည်း ပါဝင်လာတော့မှာပါ။ သို့သော်လည်း အစောပိုင်းလေ့ကျင့်ခန်း ၅ ခုကို ကျေညက်အောင် လေ့ကျင့်ပြီး ပြီဆိုရင်တော့ အဆင့် ဘယ်လိုပဲတက်သည်ဖြစ်စေ၊ ဘယ်လိုပဲရှုပ်ထွေးသည်ဖြစ်စေ လွယ်လွယ်ကူကူလေ့ကျင့်နိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းမှာပါတဲ့ ဘားတန်းကိုခိုပြီး လက်မောင်းအားနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဆွဲမလိုက်၊ ပြန်ချလိုက် ပြုလုပ်ရတဲ့ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြွက်သားစိုင်အတော်များများကို အသုံးပြုပြီးမှ လုပ်လို့ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဘားတန်းမှာ ဆွဲတင်ဆွဲချ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ကျောကုန်းပိုင်းနဲ့ လက်ရုံးကြွက်သားတွေကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနေရာက ကြွက်သားတွေကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းဖို့ဆိုရင် ထောက်ကူမှုပစ္စည်းမပါဘဲ သာမန်လက်ဗလာ ခြေဗလာနဲ့ လေ့ကျင့်လို့မရပါဘူး။ ထောက်ကူမှုပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ မတ်ရပ်ဘားတန်းနဲ့မှသာ အဲဒီနေရာက ကြွက်သားတွေ သန်စွမ်း

mqyoe.com

ခိုင်မာစေဖို့ ထိထိရောက်ရောက်လေ့ကျင့်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကြီးမှာပါဝင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းငယ်တစ်ခုစီဟာ (ထိုင်ထအနေ အထားနဲ့ ခုန်ခြင်း၊ လက်အကျယ်ထောက် ဒိုက်ထိုးလေ့ကျင့်ခြင်း စသည် စသည်) အင်တိုက် အားတိုက် တက်တက်ကြွကြွလုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ပါတယ်။ အစောပိုင်းလေ့ကျင့် ခန်းများနဲ့စာလိုက်ရင် ပိုအင်အားသုံးရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ကြွက်သားကြံ့ခိုင်မှု အပိုင်း၊ နှလုံးကြံ့ခိုင်မှုအပိုင်းပေါ်မူတည်ပြီး ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို နိုင်သလောက်ပဲ ပြုလုပ်ပါလို့ အကြံပေးလိုက်ပါရစေ။



လေ့ကျင့်ခန်း၏အဓိကပစ်မှတ် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားများဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့်

(၃) (တစ်ဆင့်မြင့်လာပြီဖြစ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများပါ)



လိုအပ်ထောက်ကူပစ္စည်း
ဘားတန်း (လက်မောင်းအားနဲ့ ဆွဲတင်ဆွဲချပြုလုပ်ရန်)

ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ

- လေ့ကျင့်ခန်းငယ်တွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု အစဉ်လိုက် တောက်လျှောက်ပြုလုပ် သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကြားထဲမှာ လုံးဝနားလိုက်တာမျိုးမလုပ်ပါနဲ့။
- လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၅)ခုစလုံး ကျင့်ပြီးမှ တစ်မိနစ်နားပါ။ နားပြီးမှ အစကနေအဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၅) ခုစလုံး ပြန်ကျင့်ပါ။
- စုစုပေါင်းအကြိမ်ကြီး လေးကြိမ်တိတိ (၁ မှ ၅ အစအဆုံးကို တစ်ကြိမ်နဲ့ လေးကြိမ်) လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

သတိပြုရန်

- လျင်လျင်မြန်မြန်နဲ့ အားမာန်ပါပါ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ သို့သော်လည်း ပရမ်းပတာ အားမာန်ပါတာမျိုးမလုပ်ဘဲ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းနဲ့ စနစ်တကျရှိရပါမယ်။
- အင်တိုက်အားတိုက်နဲ့ တက်တက်ကြွကြွလေ့ကျင့်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးမှာ ခန္ဓာ

ကိုယ်အလယ်ပိုင်း အဓိကနေရာရှိ ကြွက်သားများကို စုစည်းထိန်းညှိထားပါ။
ဒါမှ ကျောအောက်ပိုင်း ထိခိုက်နာကျင်မှုမရှိရအောင် အကာအကွယ်ပေးဦးမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

- လက်ငှေ့ရေးပြလေ့ကျင့်ခန်း (Shadow Boxing) ကို တတ်နိုင်သမျှ ရောထွေး
ပေါင်းစပ်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ဆိုလိုတာက လက်ငှေ့ထိုးကွက်တစ်ခုတည်းကိုချည်း
လက်ငှေ့ရေးပြလေ့ကျင့်ရမှာမဟုတ်ဘဲ လက်ငှေ့ထိုးကွက်အစုံ ပေါင်းစပ်လေ့ကျင့်
ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၁)

- ထိုင်ထလုပ်တာကို ရိုးရိုးမလုပ်ဘဲ
ခုန်ခုန်ပြီးလုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်
ထိုင်လျက်အနေအထားကြီးနဲ့ ခုန်တာ
မဟုတ်ဘဲ ထိုင်လျက်ကနေ တစ်ကိုယ်
လုံး ဆန့်ပြီး ခုန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းပါ။
(ပုံမှာကြည့်ပါ) လက်နှစ်ဖက်ဘေးမှာ
ချပြီး ထိုင်ပါ။ သို့သော် လုံးဝကြီး
တင်ပါးချထိုင်တာမဟုတ်ဘဲ ဒူးနဲ့



- တင်ပါး၊ ပေါင်တို့ အနေအထားဟာ ခပ်ကွေးကွေးရှိရပါမယ်။
- အဲဒီအနေအထားမှာ ခဏလေးနားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း (ဝမ်းဗိုက်၊ ကျော
အောက်ပိုင်း စသည်) ကြွက်သားတွေကို စုစည်းယူပါ။
- ပြီးတော့မှ အားပြင်းပြင်းနဲ့ (လွှားခနဲ) ခုန်ထပါ။ ခုန်ထတဲ့နေရာမှာ ဒူးကို မကွေး
တကွေးလေးထားပြီး ခုန်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှပြန်ကျရင် ခုန်တဲ့အရှိန်ကြောင့်
ခန္ဓာကိုယ် ယိုင်လဲမသွားအောင် ထိန်းနိုင်မှာပါ။ ပြန်ကျပြီး မူလပုံစံပြန်ရောက်
တာနဲ့ နောက်တစ်ကြိမ် လွှားခနဲခုန်ဖို့ အသင့်ပြင်ပါ။ ပြီးတော့ အားပါပါခုန်လိုက်
ပါ။ (၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။)

mgvoe.com

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၂)

- ဘားတန်းကိုခိုပြီး လက်မောင်းအားနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ဆွဲမလိုက်၊ ပြန်ချလိုက် ပြုလုပ်ရတဲ့ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပါ။ ကြံ့ခိုင်မှုဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ စမ်းသပ် တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး လိုက်ပါလေ့ကျင့်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ အထူး သဖြင့် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကျောကုန်းပိုင်းနဲ့ လက်ရုံးကြွက်သားတွေကို တောင့် တင်း သန်မာစေပါတယ်။



လက်ဖြင့် အသေအချာ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။

လက်နှစ်ခုကြား အကွာအဝေး သည် ပခုံးထက် ကျယ်ရမည်။

အပေါ်သို့မတင်မယူမီ ကျောဖြင့် ကို တစ်ပြေးညီဆန့်ထားပါ။

လက်မောင်းတစ်ဆင့် ပုံစံဖြင့် အစပြုပါ။ ငြိမ့်မှ အပေါ်သို့တင်ယူပါ။

ဝမ်းဆိုက်ပိုင်းကြွက်သားများ ကိုတင်းတင်းဆန့်ဆန့်ရှိပါစေ။

ခြေနှစ်ချောင်းကို ကန့် လန့်ဖြတ်ပူးထားပါ။

mgvoe.com

mg yoe . com

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၃)

- လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၂)မှာ ဘားတန်းကို မျက်နှာချင်းဆိုင် ခိုရတာဖြစ်ပြီး ဒီလေ့ကျင့်ခန်းမှာတော့ ဘားတန်းကို ကျောပေးပြီး ခိုရတာဖြစ်ပါတယ်။



- ဘားတန်းခိုတဲ့နေရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ဖြောင့်ကြီးထားပြီး ခိုရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ခြေထောက်နှစ်

ချောင်းကို ဒူးကနေ နောက်ကိုပစ်၊ ကွေးညွတ်ထားပြီး ခိုရတာပါ။ ပြီးတော့မှ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားနဲ့ အားယူပြီး နောက်ကို ပစ်ညွတ်ထားတဲ့ ဒူးကို ရှေ့ဆွဲထုတ်၊ ခြေနှစ်ချောင်းကို ပူးလျက်ချိတ်ထားပြီး ရင်ဘတ်ဆီအထိ နိုင်သလောက် ဆွဲတင်ရပါမယ်။ ကိုယ်ဆွဲတင်လို့ရသလောက် အမြင့်ပေါ့။

- ဒူးနှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ဆီအထိ ဆွဲတင်ထားတဲ့အနေအထားနဲ့ တစ်စက္ကန့်လောက်နား၊ ပြီးတော့မှ မူလပုံစံ ပြန်ရောက်အောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ခြေထောက်တွေကို နှိမ့်ပေးပါ။
- ဒူးနှစ်ဖက်ကို ဆွဲတင်တဲ့အခါ အရှိန်အဟုန်ကောင်းစေဖို့ ဘားတန်းကို လွှဲတာ၊ ယမ်းတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ (၁၀ ကြိမ် ဒါမှမဟုတ် ရသလောက် များများလေ့ကျင့်ပါ။)

လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၄)

- ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ လက်ထောက်မှောက်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒိုက်ထိုးလေ့ကျင့်ခန်းကို လက်ထောက်မှောက်ပါ။ သို့သော်လည်း ရိုးရိုးလက်ထောက်မှောက်အနေအထားမျိုးမဟုတ်ဘဲ လက်နှစ်ဖက်ကို အကွာအဝေးမတူစေရပါဘူး။ တစ်ဖက်က ရှေ့ရောက်နေရပြီး ကျန်တစ်ဖက်က နောက်ရောက်နေရပါမယ်။ လက်မှောက်ထားတာချင်း မညီလို့ ပခုံးအနေအထားဟာလည်း ခပ်စေ့စိုင်းစောင်း တစ်ဖက်

mg yoe . com
 ပခုံးက ရှေ့ရောက်၊ ကျန်တစ်ဖက်က နောက်ရောက်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ (ပုံတွင် ကြည့်ပါ။)

- အဲဒီအနေအထားမှာ ကြမ်းပေါ်ကို ရင်ဘတ်နှိမ်ပြီး ဒိုက်ထိုးချလိုက်ပါ။ ပုံမှန် ဒိုက်ထိုးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သလိုမျိုးပေါ့။

- ပြီးတော့မှ ဒိုက်ထိုးရာက ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်သလို ကြွရပါမယ်။ ကြွနေရင်းနဲ့ ဆတ်ခနဲလက်ကို ကြမ်းကနေ လွှတ်ပြီး လေထဲ

ခုန်ရပါမယ်။ သို့သော် လက်ထောက်မှောက်အနေအထားနဲ့ ခုန်ရမှာဖြစ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကသာ လေထဲမြောက်သွားတယ်။ ခြေထောက်ကတော့ ကြမ်းနဲ့ မခွာ ခြေဦးစိုက်ပြီး ရှိရမှာပါ။ လက်တွေ လေထဲကနေ ကြမ်းပေါ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ နောက်တစ်ကြိမ် (လက်ချည်းပဲ) ပြန်ခုန်ဖို့အသင့်ပြင်ပါ။ ပြီးရင် ပထမတစ်ကြိမ်ကို ဆတ်ခနဲခုန်ပါ။

- တစ်ကြိမ်မှာ ဘယ်လက်ရှေ့ထား၊ ညာလက်နောက်ထား ပုံသဏ္ဍာန်ဆိုရင် နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ညာလက်ရှေ့ထား၊ ဘယ်လက်နောက်ထား ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းပြီး ခုန်ရပါမယ်။ (၁၀ ကြိမ် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ် လေ့ကျင့်နိုင်သလောက် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။)

1



2



5



4



mg yoe . com
လေ့ကျင့်ခန်းငယ်(၅)



- အရိပ်လက်ဝှေ့လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်းအားဖြင့် နှလုံးသန်မာစေပါတယ်။
- လက်ဝှေ့သမားတွေ ရုပ်သလို ခြေထောက်ကိုခွာရပ်ပြီး လက်သီးကို မေးစေ့နား ကပ်ထားရပါမယ်။
- ပြီးတော့မှ ဖြောင့်လက်သီး၊ ဝိုက်လက်သီး၊ ပင့်လက်သီး စသည်ဖြင့် လက်ဝှေ့ ရေးမျိုးစုံပြုရပါမယ်။ အရိပ်လက်ဝှေ့လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ခြေထောက်ပေါ်မြဲမြဲရပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဝေ့ကာဝိုက်ကာ စောင်းကာ တည့်ကာနဲ့ လှုပ်ရှားပါ။ (တစ်မိနစ်လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။)

□



လေ့ကျင့်ခန်း

(၇)

ဆွဲဆန့်ကိရိယာနဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်း

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို အဆင့်(၁) လို့ သတ်မှတ်ထားပေမယ့် အခုမှစလေ့ကျင့်တဲ့ သူများအတွက် သီးခြားရည်ရွယ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် လေ့ကျင့်ခန်း(၆) မှာလိုပဲ အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ အလွတ်လေ့ကျင့်ရတာမဟုတ်ဘဲ အထောက်အကူပစ္စည်းပါပါတယ်။ ဆွဲဆန့်ကိရိယာနဲ့ လေ့ကျင့်ရတာဖြစ်ပြီး ကြွက်သားလေးတွေ၊ အရွတ်တွေ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့်တော့ ပခုံး၊ ဒူး၊ ခြေကျင်းဝတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းက ကြွက်သားလေးတွေ၊ အရွတ်တွေအတွက်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း၏အဓိကပစ်မှတ် ပခုံး၊ ဒူး၊ ပေါင်၊ ခြေကျင်းဝတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းက ကြွက်သားများ၊ အရွတ်များ သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်စေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့်

(၁) စတင်လေ့ကျင့်သူများရော လေ့ကျင့်လက်စရီသူများပါ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။



လိုအပ်ထောက်ကူပစ္စည်း ဆွဲဆန့်ကိရိယာ

ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ

- လေ့ကျင့်ခန်း(၁)(က)ကို ကျင့်ပါ။ ပြီးတာနဲ့ ဆက်တိုက်ပဲ (၁)(ခ)ကို ဆက်ကျင့်ပါ။

mg yoe . c o m

- ၃၀ စက္ကန့်နားပါ။ ပြီးတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၁(က)နဲ့ ၁(ခ)ကို ထပ်လေ့ကျင့်ပါ။ သို့သော် လက်ပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမတစ်ကြိမ်က ဘယ်လက်နဲ့ လေ့ကျင့်ထားရင် ဒီတစ်ကြိမ်မှာ ညာလက်နဲ့ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။
- ၆၀ စက္ကန့်နားပါမယ်။ ပြီးရင် လေ့ကျင့်ခန်း ၂(က) နဲ့ (ခ) ကို ဆက်တိုက် လေ့ကျင့်ပါမယ်။
- ၃၀ စက္ကန့်နားပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ၃(က)နဲ့ (ခ)ကို ဆက်လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

သတိပြုရန်

- ပခုံးကြွက်သားတွေဟာ ထိခိုက်နာကျင်လွယ်တာကြောင့် ဆွဲဆန့်ကိရိယာနဲ့ စတင်လေ့ကျင့်ချိန်မှာ ဒဏ်မဖြစ်အောင် အရမ်းကြီး အားသုံးဆွဲဆန့်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ ခပ်ဖြည်းဖြည်း ခပ်ထိန်းထိန်းဆွဲဆန့်ပါ။
- ဆွဲဆန့်ကိရိယာရဲ့ကြိုးကို မာတဲ့ တောင့်တဲ့ အရာဝတ္ထု (သစ်သားတိုင်လို၊ တုတ်တိုင်လို)မျိုးနဲ့ တွဲချည်ထားရပါမယ်။ တွဲချည်ထားတဲ့ တိုင်က တောင့်တောင့်တင်းတင်းဖြစ်မှသာ လေ့ကျင့်တဲ့အခါ ကွေးညွတ်တာမျိုး မဖြစ်မှာပါ။
- ဆွဲဆန့်ကိရိယာကို ခပ်တင်းတင်းကိုင်နိုင်အောင် ကိုယ်နေဟန်ထားယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဆွဲဆန့်ကိရိယာရဲ့ ပြင်းအားပိုအောင် ကြိုးကို တိုတိုထားရပါမယ်။ ကြိုးတိုလေ ပြင်းအားများလေ၊ ဆွဲရတာ ပိုအားစိုက်ထုတ်ရလေပါပဲ။

ပူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၁)

၁(က)

- တိုင် နဲ့ တွဲ ချည် ထားတဲ့ ဆွဲဆန့်ကိရိယာကို မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဆွဲရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆွဲဆန့်ကိရိယာကို ခါးလယ်အမြင့်မှာ ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

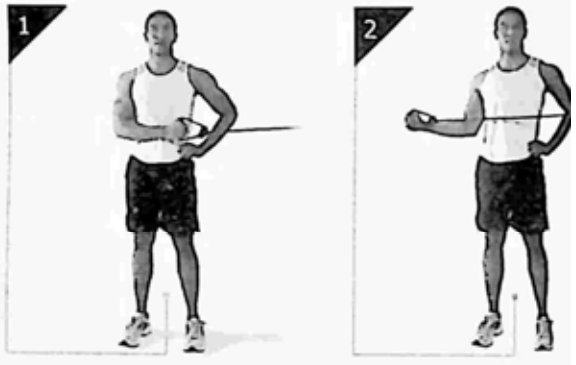


mgvoe.com

- ဆွဲဆန့်ကိရိယာရဲ့ လက်ကိုင်ကိုညှစ်ပြီး ဆွဲယူရပါမယ်။ လက်ကိုင်ကိုဆွဲပြီး ရင်ဘတ်အောက်ပိုင်းနဲ့ ဆွဲတဲ့လက် ထိကပ်မိချိန်မှာ ၉၀ ဒီဂရီဖြစ်နေရပါမယ်။ (ပုံတွင်ကြည့်ပါ။)
- လက်ကို ဆန့်လိုက်၊ ပြန်ဆွဲလိုက် လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆွဲလိုက်ချိန်မှာ လက်မောင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ကပ်လျက် ထောင့်မှန်မျဉ်းတစ်ပြေးတည်း ရှိနေရပါမယ်။ (၁၅ ကြိမ် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။)

၁(ခ)

- ဆွဲဆန့်ကိရိယာကို မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဆွဲရပါမယ်။ ခါးလယ်အမြင့်မှာ ကိရိယာကို ထားဆွဲရမှာဖြစ်ပြီး ဒီတစ်ခါ အတွင်းကနေ အပြင်ကိုဖြစ်ပါတယ်။
- လက်ကိုင်ကနေ ရသလောက်ဝေးဝေး ဆွဲဆန့်ကိရိယာ ဆွဲယူပါ။ ဆွဲပြီးတဲ့အချိန်မှာ လက်ဖျံပိုင်းက ကြမ်းနဲ့ တစ်ဖြောင့်တည်းရှိနေရပါမယ်။ လက်မောင်းပိုင်းက ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တစ်ဖြောင့်တည်းရှိရပါမယ်။ (ပုံတွင်ကြည့်ပါ။)
- အဲဒီအနေအထားရပြီဆိုမှ ဆွဲဆန့်ကိရိယာကို အပြင်ဘက်ဆွဲယူရပါမယ်။ အပြင်ကို ဆွဲလိုက်တဲ့အချိန်မှာ တံတောင်ဆစ်က ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကွာမသွားဘဲ ထိနေရပါမယ်။ (၁၅ ကြိမ် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။)



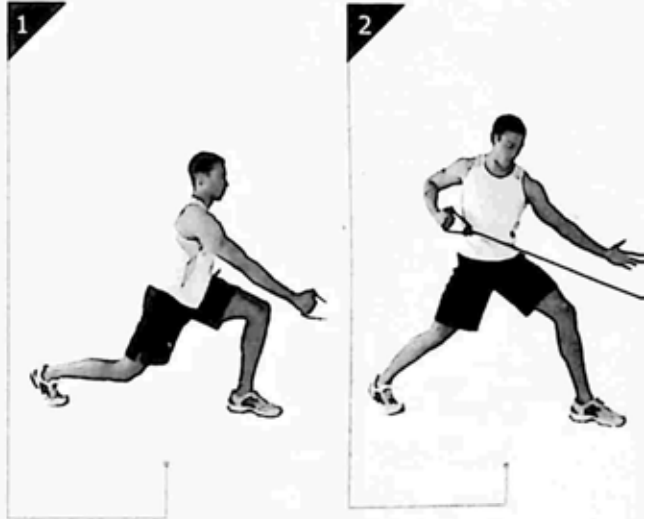
mgvoe.com

mgyc.com

စူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၂)

၂(က)

- ဆွဲဆန့်ကိရိယာကြိုးကို တိုင်မှာ တွဲချည်ထားပါ။ သို့သော် စူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၁) မှာလို ခါးလယ်အမြင့်မှာ တွဲချည်ရမှာမဟုတ်ဘဲ ကြမ်းပြင်နဲ့ကပ်လျက် အနေအထားရှိရပါမယ်။ လက်ကိုင်ကို ညာလက်နဲ့ ဆွဲယူပါ။ ဘယ်လိုဆွဲယူရမလဲဆိုရင် ကြိုးတင်းလာတဲ့အထိ ဆွဲယူရပါမယ်။

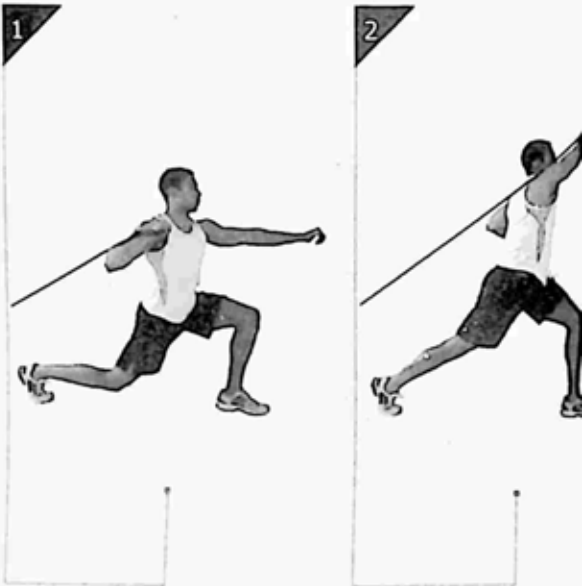


- ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ကြိုးနဲ့ မျဉ်းတစ်ကြောင်းတည်းဖြစ်အောင် ရပ်ရပါမယ်။ ဘယ်ခြေကို ရှေ့ထုတ်၊ ညာခြေကို နောက်ပစ်ကာ ဒူး နှစ်ဖက်ကွေးညွတ်ထားရပါမယ်။ (ပုံတွင်ကြည့်ပါ။) သို့သော် တညီတည်းမဟုတ်ဘဲ ညာဘက်ဒူးက ကြမ်းပြင်နဲ့ ပိုနီးရပါမယ်။
- အဲဒီကိုယ်နေဟန်ထား မပျက်စေဘဲ လက်ကိုင်ကနေ ကြိုးကိုဆွဲပါ။ ဆွဲတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းက တိုင်မှာချည်ထားတဲ့ ကြိုးဘက် လိုက်ကပ်သွားရမှာဖြစ်ပေမယ့် အောက်ပိုင်းကတော့ လက်ရှိပုံစံအတိုင်း ရပ်နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဒူးထောက်အနေအထားကနေ ပြန်မတ်လိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ကြိုးနဲ့ ဝေးရာဘက် ယူရပါမယ်။ လက်ကိုင်ကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကပ်တဲ့အထိ ဆွဲယူရပါမယ်။
- အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို မူလပုံစံအတိုင်း ပြန်စ၊ ပြီးတော့ အထက်က အဆင့်များအတိုင်း ဆက်လုပ်၊ ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ရပါမယ်။ (၁၂ ကြိမ် လေ့ကျင့်ရပါမယ်)

mgyc.com

၂(ခ)

- ဆွဲဆန့်ကိရိယာရဲကြီးကို တိုင်မှာချည်ပါ။ ကြမ်းပြင်နဲ့ကပ်လျက် အမြင့်မှာပဲ ချည်ရပါမယ်။ လက်ကိုင်ကို ညာလက်အသုံးပြုပြီး အားနဲ့ဆွဲပါ။ ကြိုးတင်းလာတဲ့အထိ ဆွဲရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကြိုးချည်ထားတဲ့တိုင်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို မျက်နှာမူထားရပါမယ်။ ဘယ်ခြေကို ရှေ့လမ်း၊ ညာခြေကို နောက်ပစ်ပြီး ညာဒူးနိမ့်၊ ဘယ်ဒူးထောင်ကာ ခြေနှစ်ချောင်း ခွဲထားရပါမယ်။ ကြိုးကို ညာလက်နဲ့ ပခုံးအမြင့်က ဆွဲယူရပါမယ်။ ကြိုးဆွဲတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းက ရှေ့ကိုပါလိုက် နောက်ကိုရောက်လိုက်ဖြစ်နေပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းကတော့ ပါမသွားဘဲ မတ်မတ်ရှိနေရပါမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းသာ လှုပ်နေရမှာပါ။ (ပုံတွင်ကြည့်ပါ။)
- ဒူးထောက်အနေအထားကနေ ခန္ဓာကိုယ်ပြန်မတ်လိုက်တဲ့အခါ လက်ကိုင်ကို မိမိခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဝေးသထက်ဝေးအောင် ရှေ့ဘက်ကို အားနဲ့ဆွဲယူရပါမယ်။ (ပုံတွင်ကြည့်ပါ။) ဒီလို ရှေ့ကို အားသွန်ဆွဲလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကိုလည်း ကြိုးနဲ့ (ကြိုးချည်ထားတဲ့တိုင်နဲ့) ဝေးသထက်ဝေးအောင် အားထုတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းက လိုက်ရွေ့စရာမလိုပါ။
- မူလပုံစံအတိုင်း ပြန်စပြီး ထပ်ပြန်တလဲလဲလှေ့ကျင့်ရပါမယ်။ (၁၂ ကြိမ် လှေ့ကျင့်ရမှာပါ။)



mg yoe . com

စူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၃)

၃(က)

- ဆွဲဆန့်ကိရိယာကြိုးကို အလယ်ခေါင်တည့်တည့်ကနေ တိုင်မှာ ကြမ်းပြင်နဲ့ တညီတည်း ပတ်ယူပါ။ လက်ကိုင်နှစ်ဖက်ကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ဆွဲယူပါ။ ခပ်တင်းတင်း ဆွဲယူရမှာဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်က တိုင်ဘက်ကို မျက်နှာမူ ထိုင်လျက်အနေအထားဖြစ်ပါတယ်။
- ထိုင်ရာကနေ မတ်တတ်ရပ်လိုက်တဲ့အခါ လက်ကိုင်နှစ်ခုကို မိမိ ပခုံးအမြင့်အထိ ခပ်တင်းတင်းဆွဲယူရပါမယ်။ တံတောင်နှစ်ဖက် ကွေးညွတ်ပြီး ဆွဲယူရမှာပါ။ (ပုံကိုကြည့်ပါ။)
- လက်ကိုင်ဆွဲတဲ့အချိန်မှာ ကျောပြင် ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းက တညီတည်း မတ်မတ်ရှိနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ (၁၂ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။)



၃(ခ)

- လက်ကိုင်ကို ဆွဲပြီး တိုင်နဲ့ ဘေးတိုက်ရပ်ပါ။ ကြိုးက ပခုံးအမြင့်မှာရှိရပါမယ်။
- ကြိုးကို လက်ကိုင်ကနေ တင်းတင်းဆွဲပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို တစောင်းလှည့်ပါ။ တစောင်းလှည့်တဲ့အချိန်မှာ လက်ကိုင်ဟာ မိမိရင်ဘတ်နဲ့ ထိကပ်နေစေရပါမယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်



mg yoe . com