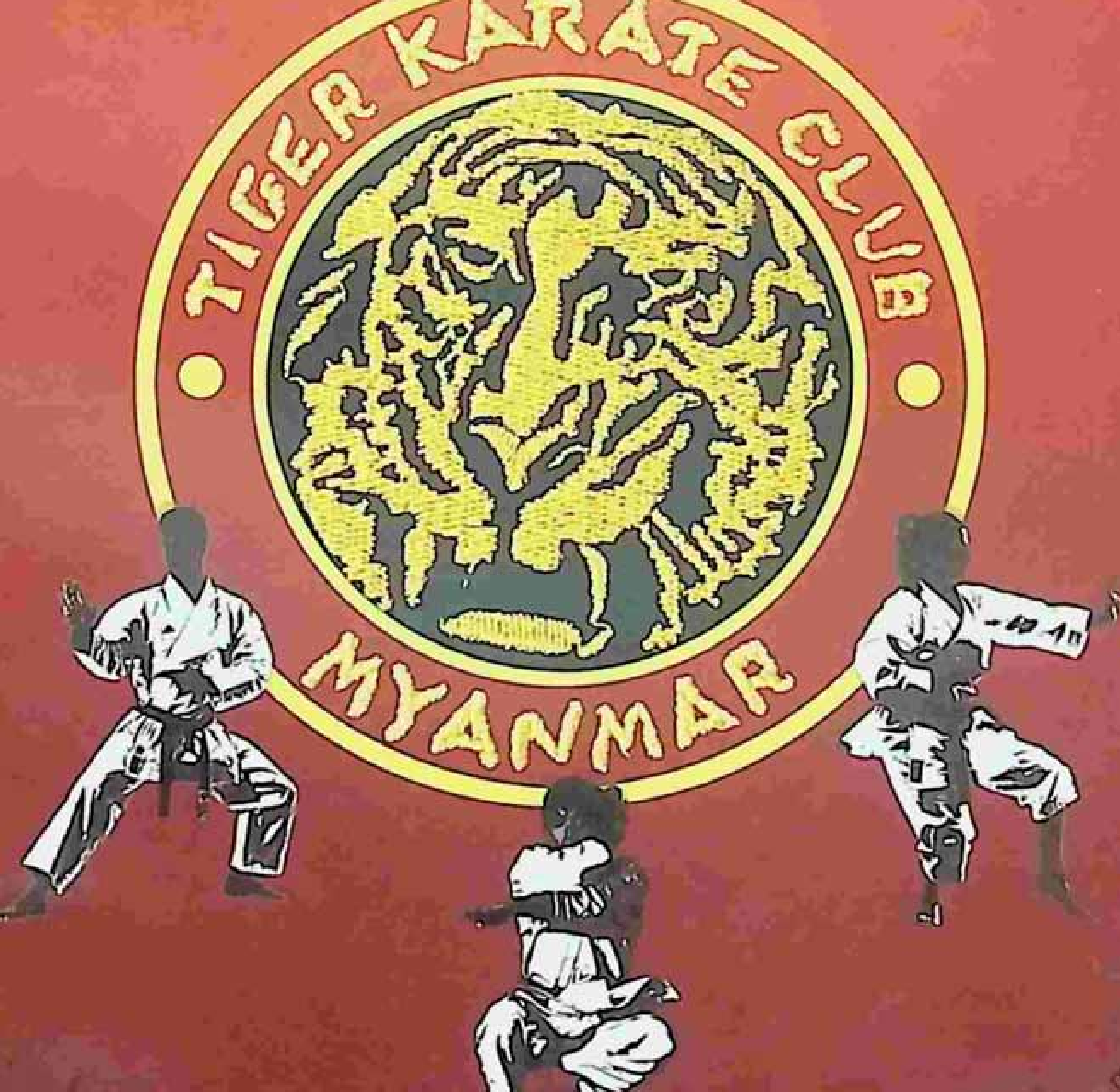
ကံကော်ဝတ်ရည်

တိုက်ဂါး ကရာတေးအသင်းသမိုင်း

နှစ်(၅၀)ပြည့်ရတု

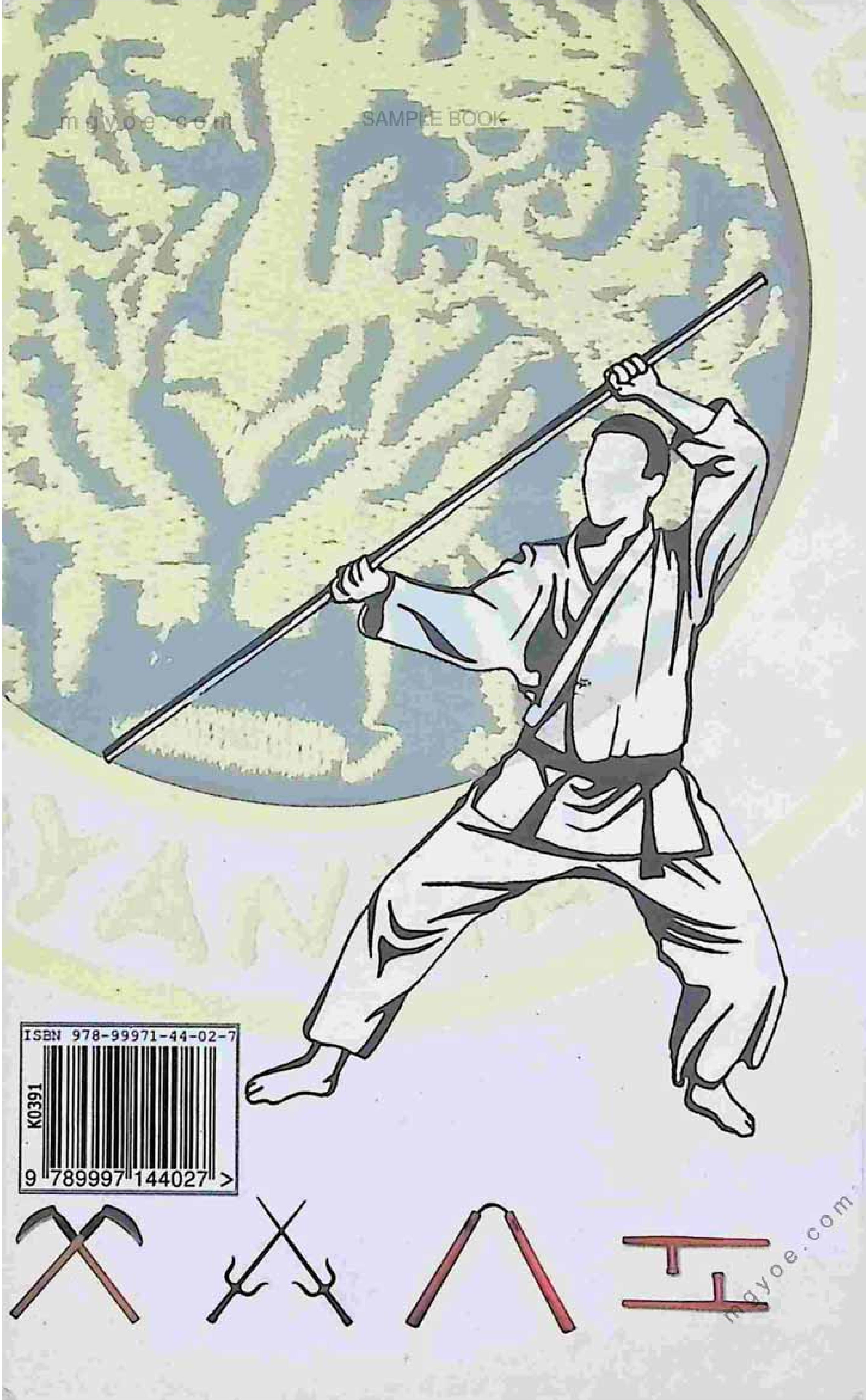
၁၉၆၉ - ၂၀၁၉



ဘုန်းတင့်ကျော်

SAMPLE BOOK
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ISBN 978-99971-44-02-7
K0391
9 789997 144027 >

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဇင်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ(၀၀၄၅၄)
၅၁၊ ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပထမအကြိမ် - မေ လ၊ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်။ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ။

အုပ်ရေ - ၅၀၀

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ် - အောင်သိန်းသန်းပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၃၅)
အမှတ်-၁၃၈၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းပုံနှိပ် - မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်တိုက်(၀၁၅၃၃)
အမှတ်-၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် - သော်သိင်္ဂါ

တန်ဖိုး - ၄၀၀၀ ကျပ်

mgyoe.com

တိုက်ဂါး

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ကရာတေးအသင်းသမိုင်း

နှစ်(၅၀)ပြည့်ရတု

၁၉၆၃ - ၂၀၁၃

ဘုန်းတင့်ကျော်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပူဇော်ကန်တော့ခြင်း

"ကရာတေးဒိုပညာကို သင်ကြားပေးသော
ဆရာ ဦးနေဝင်း (နည်းပြမှူးချုပ်၊ တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း) နှင့်
ဆရာ ကိုချစ်ထွေး၊ ဆရာ ကိုမြင့်စိန်၊ ဆရာ ကိုခင်မောင်ဝင်းတို့၏
ကျေးဇူးဂုဏ်ကို အောက်မေ့လျက် ဤတိုက်ဂါးကရာတေးသမိုင်း
စာအုပ်ဖြင့် ဆရာဦးနေဝင်းနှင့် ဆရာများအား
ပူဇော်ကန်တော့ပါသည်။"

ကျေးဇူးတင်စကား

တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း နှစ် ၅၀ ပြည့်
ရွှေရတုပွဲ အထိမ်းအမှတ် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း
သမိုင်းစာအုပ် ရေးသားပြုစုရာတွင် မှတ်မိသမျှ တတ်အားသမျှ
ပြောပြကူညီပေးကြသော ဆရာ ဦးနေဝင်း (နည်းပြမှူးချုပ်၊
တိုက်ဂါးကရာတေး)၊ ဆရာ ကိုချစ်ထွေး၊ ဆရာ ကိုမြင့်စိန်၊
ဆရာ ကိုခင်မောင်ဝင်း (လက်ပံတန်း)၊ ဆရာ ကိုလှငွေး၊
ဆရာ ကိုမြင့်အောင်၊ ဆရာ ကိုထင်အောင်ကျော်၊
ဆရာကိုမြင့်စိုးလွင်၊ ဆရာ ကိုနိုင်ဝင်းနှင့်
တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းသူ အသင်းသားများအား
အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

အပိုင်း-၁၊ (၁) အိုကီနာဝါကရာတေး (Okinawa Karate) ၇

(၂) ကရာတေး (Karate) ၁၆

၃။ တိုက်ခိုက်ရေးလက်နက်များ (Okinawa Karate) (ရိုကုရှကွဘို၊

နမ်ချပ်ကူ၊ ခရင်းခွစိုင်၊ ကမတံဖွဲ၊ တွမ်ဖာ) ၂၆-၃၂

၄။ စန်းချင်းလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ရလဒ်၊ စန်းချင်းခါတ အသက်ရှူနည်းစနစ် ၃၃-၃၇

၅။ တန်ရှိုခါတ (Tansho Kata) ၄၀

၆။ ကောင်းမွန်မှန်ကန်သောအီတူကီနည်းဖြင့်အသက်ရှူခြင်း၊ အီတူကီအသက်ရှူနည်း ၄၄-၄၅

၇။ ကီ (Ki) ခေါ် ချီ (Chi) နှင့် မိုးကြိုးအား (Dynamic Force) ၄၇

၈။ ကရာတေးနှင့် ကရာတေးဒို၊ ကရာတေးပညာ ဟူသောအရာ ၅၀

အပိုင်း - ၂၊ မြန်မာနိုင်ငံ ကရာတေး ၅၇

အပိုင်း - ၃၊ တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း ၆၇

၁။ ဆရာဦးနေဝင်း (နည်းပြမှူးချုပ်) တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ ၆၇

(၁) မိသားစုဘဝ ၆၇

(၂) ကရာတေးဘဝ ၇၀

(၁) ကရာတေးဘဝ နိဒါန်း ၇၀

(၂) တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း ထူထောင်ဖွင့်လှစ်ခြင်း ၇၂

(၃) ကရာတေးသမားကောင်းဖြစ်ရန် စိတ်ဓာတ်နှင့် စည်းကမ်းပိုင်း ၇၄

(၄) သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း (Teaching and Giving Training)

နှင့် သင်ယူဆည်းပူးခြင်း (Studying and Learning) ၇၇

၃။ မြန်မာနိုင်ငံ တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းချုပ်နှင့် အသင်းခွဲများ (ရန်ကုန်၊

ဧရာဝတီတိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်း၊ မွန်ပြည်နယ်၊ တနင်္သာရီတိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်း) ၈၇

၄။ တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း ခါးစည်းနက်များ ၉၆

(၁) တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းချုပ် ခါးစည်းနက်များ၊ ရန်ကုန်မြို့နှင့် ဘောက်ထော် ၉၆

(၂) ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ခါးစည်းနက်များ (ပုသိမ်၊ ပုသိမ်ကောလိပ်၊

ငါးသိုင်းချောင်း၊ ကန်ကြီးထောင့်၊ မော်လမြိုင်ကျွန်း၊ လပွတ္တာ) ၉၉-၁၀၀

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၃) ပဲခူးတိုင်း တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ခါးစည်းနက်များ (ပဲခူး၊ လက်ပံတန်း) ၁၀၁
(၄) မွန်ပြည်နယ် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ခါးစည်းနက်များ ၁၀၂
(၅) မန္တလေးတိုင်း တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ခါးစည်းနက်များ ၁၀၂

အပိုင်း-၄၊ (၁) မြန်မာနိုင်ငံ ကရာတေးဒိုအဖွဲ့ချုပ်နှင့် ဆရာဦးနေဝင်း ၁၀၃
(၂) နိုင်ငံတကာ မြန်မာ့လက်ဝှေ့အဖွဲ့ချုပ်နှင့် ဆရာဦးနေဝင်း ၁၀၄
(၃) မလေးရှား Open ကရာတေးပြိုင်ပွဲသို့ အားပေးခြင်း ၁၀၄
(၄) ပြည်တွင်း မြန်မာနိုင်ငံ ကရာတေးဒိုအဖွဲ့ချုပ်ဒိုင်၊ နိုင်ငံတကာ
ကရာတေးဒိုင်လူကြီးနှင့် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းသားများ ၁၀၄

အပိုင်း-၅၊ တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းကရာတေးစွမ်းရည်ပြပွဲများနှင့် ပြိုင်ပွဲများ ၁၀၇
(၁) တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းချုပ် (ရန်ကုန်) နှင့် ကရာတေးစွမ်းပြပွဲများ ၁၀၇
(၂) ပုသိမ်ကောလိပ် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ကရာတေးစွမ်းရည်ပြပွဲများ ၁၀၉
(၃) မော်လမြိုင်မြို့တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ကရာတေးစွမ်းရည်ပြပွဲများ ၁၁၁
(၄) ၁၉၇၄ ခုနှစ် ပုသိမ် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲနှင့်
အခြားကရာတေးအသင်းများ ကရာတေးစွမ်းရည်ပြပွဲ ၁၁၁
(၅) ၁၉၇၇ ခုနှစ် ဧရာဝတီတိုင်း တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ
ရှစ်ဖွဲ့ တံခွန်စိုက်ဒိုင်း ကရာတေးပြိုင်ပွဲ ၁၁၃

အပိုင်း-၆၊ မြန်မာနိုင်ငံ ကရာတေးပြိုင်ပွဲများနှင့် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း
ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်မှုများ ၁၁၇
(၁) မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသားအားကစားပွဲတော်နှင့်
တိုက်ဂါးကရာတေး အသင်းသားများ ၁၁၇
(၂) တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ကျောင်းသားပွဲတော်များနှင့်
တိုက်ဂါးကရာတေး အသင်းသားများ ၁၁၈
(၃) မစ္စတာ တာတေးစု ဖလားပြိုင်ပွဲများနှင့်
တိုက်ဂါးကရာတေး အသင်းသားများ ၁၁၉
(၄) မြန်မာ့လက်ရွေးစင် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းသားများ ၁၁၉

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အပိုင်း – ၁

အိုကီနာဝါကရာတေး (Okinawa Karate)

"ပင်လယ်နက်ထဲက ကြိုး" (rope in the offing) ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသော စာလုံး ဝေါဟာရ ဖြစ်သည်။ "အိုကီနာဝါ" (OKinawa) သည် ကြမ်းတမ်းပြီး လှပသော ဤကျွန်းအတွက် ကိုက်ညီလိုက်ဖက်သော အမည်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤအိုကီနာဝါကျွန်းသည် ပင်လယ်ထဲသို့ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် အလေးမထားဘဲ ပစ်ချထားသော ကြိုး(rope)တစ်ချောင်းနှင့် ကြည့်ရသည်မှာ ဆင်တူလျက် သေးသွယ်ကာ ကြိုးဖုထုံးကဲ့သို့ ပူးကပ်ဆက်ယှက်လျက် ရှိသည်။ ရူကျူ့ကျွန်းစုကျွန်းများ အနက် အကြီးဆုံးကျွန်းဖြစ်သော အိုကီနာဝါကျွန်းမှာ ရှည်လျားသော သမိုင်းဖြစ်စဉ်ဟူသည့် အလင်းရောင်အတွင်း အကောင်းဆုံး နားလည်နိုင်သော တိုက်ခိုက်ရေး (စစ်ရေး)ဆိုင်ရာ အတတ်ပညာများ၏ ရိုးရာ အစဉ်အလာတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါသည်။ ရူကျူကျွန်း စစ်မက်ဆိုင်ရာ အတတ်ပညာများတွင် လက်နက်မဲ့တိုက်ခိုက်သော နည်းစနစ်များ ပါရှိသည်။ ယင်းအပြင်လေးနှင့် မြှား၊ ချွန်မြသော လက်နက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

များနှင့် တုတ်ရှည်တို့ပါဝင်သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများလည်း ယင်းစစ်မက် အတတ်ပညာများတွင် ပါရှိသည်။ စစ်မက်ရေးရာ အတတ်ပညာ နယ်မြေကြီး အတွင်း ရှုကျူကျွန်းစုသားများ၏ ကိုယ်ပိုင် ပညာပါရှိသော်ငြားလည်း အာရှတိုက် တစ်ဝှမ်းမှ တိုက်ခိုက်ရေး အတတ်ပညာများအနေနှင့် ပထဝီဝင်ဆိုင်ရာ ပျံ့နှံ့ ထွန်းကားရောက်ရှိလာမှုများကို အသုံးချလျက် ရှုကျူကျွန်းစုသားများ၏ စစ်မက်ရေးရာတို့သည် ပိုမို အရေးပါ ထင်ရှားလာပါသည်။

ခရစ် မပေါ်မီ ပထမရာစု (ဘီစီ ၁ ရာစု)ခန့် မတိုင်မီအထိ၌ ရှုကျူ ကျွန်းစုသား ဓလေ့ယဉ်ကျေးမှုသည် ကျောက်ခေတ်သစ်(ကျောက်ချောခေတ်) ယဉ်ကျေးမှု ဖြစ်သည်။ လက်နက် ကိရိယာများနှင့် စစ်မက်ရေးရာ ကိရိယာများ မှာ အလွန် ရှေးဟောင်းကျလှသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေသော အရာမှာ တရုတ်လူမျိုး ကြီးစားအားထုတ်သူများနှင့်ချားစွာ သက်ဆိုင်ခဲ့ပေလိမ့် ဖြစ်သည်။ အေဒီ ၇ ရာစု၊ ၈ ရာစု မှတ်တမ်းများမှာ ကျွန်း၏ စစ်မက်ဖြစ်ပွားမှု မှတ်စာ များဖြင့် ပြည့်လျှံလျက်ရှိသည်။ ယင်းမှတ်တမ်းတို့တွင် ရှုကျူကျွန်းစုသားများ ကြား၌ စစ်မက်ရေးရာ နည်းစနစ်များ၏ တိုးတက်မှုအချို့ ရောင်ပြန် ထင်ဟပ် ပါရှိသည်။ ထိုခေတ်ကာလ၌ အိုကီနာဝါကျွန်းပေါ်တွင် စည်းလုံး ပေါင်းစည်းမှု မရှိသေးပါ။ မိမိ ဩဇာအာဏာ ရရှိကြီးစိုးဖို့ရန် လိုအပ်သော နည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုသော ဒေသအလိုက် အုပ်စုအကြီးအကဲများဖြင့် ကျွန်းတစ်ကျွန်းလုံးမှာ စုပြုံများပြားလျက်ရှိသည်။ စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ သာလွန် တိုးတက်ကြီးမြင့်ခြင်းသည် နိုင်ငံရေး အာသာစီးရမှုနှင့် စီးပွားရေးအာသာစီး ရရှိမှုတို့ကိုပါ ယင်းနှင့်အတူ တပါတည်း သယ်ယူလာခဲ့သည်။ ဆရာဂျီကားရ် (G.Kerr)က "ဂျပန် စွန့်စား သူများ သို့မဟုတ် ဂျပန်မှ နယ်နှင်ခံရများ သို့မဟုတ် ဂျပန်မှ သင်္ဘောပျက်၍ ကျွန်း ပေါ်သို့ ရောက်လာသူများလည်း ရှိသည်။ ထိုသူတို့မှာ ပိုမို၍ သာလွန်ကောင်းမွန် သော ဓားလှံလက်နက်ကိရိယာများကို ပိုင်ဆိုင်ကြသည်။ သို့မဟုတ် ထိုသူတို့မှာ နည်းစနစ်အသစ် ကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိသည်။ ထိုသူမျိုးများ (ဂျပန် စွန့်စားသူများ၊ ဂျပန်နယ်နှင်ခံရသူများ၊ ဂျပန်သင်္ဘောပျက် ရောက်လာသူများ) ကို ကျောက်ခေတ် ဆန်သော ကျွန်းသားလူ့အဖွဲ့အစည်းများ အတွင်းသို့ ကြိုဆို လက်ခံခဲ့ကြသည် ဖြစ်ရမည်။ ထိုသူမျိုးတို့ကို အုပ်စုအကြီး အကဲ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဘယ်လက်ရုံး၊ ညာလက်ရုံးများအဖြစ် ဂုဏ်ပြုထားရှိ ခဲ့ရမည်" ဟု သုံးသပ်ပြောဆိုသည်။ အေဒီ ၁၀ရာစုဂျပန်တို့သည် အရှေ့ပိုင်းဒေသဆိုင်ရာ မိသားစု (Taira family)စစ်အုပ်စု

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကို ကြုံတွေ့ကြရသည်။ ယင်းနောက်ဆက်တွဲရာစုတွင် မြောက်ပိုင်းဒေသက မိနာမိုတို မိသားစု (Minamoto family) ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ မရှောင်လွှဲနိုင်စွာ ထိုစစ်အုပ်စု မိသားစုကြီး ၂ စုတို့သည် ဂျပန်တပြည်လုံးကို အုပ်စိုး၊ စိုးမိုးရန် ထိပ်တိုက် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ ဤစစ်မက် အားပြိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်ကာ အသက် ကျန်ရစ်သူ အမြောက်အများ၊ အရေးကြီးသော ဂျပန်ဓားလှံလက်နက် ကိရိယာများနှင့် စစ်မက်ရေးရာ ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ရူကျူကျွန်းစုများဆီသို့ သွန်လောင်း ထည့်လိုက်သကဲ့သို့ အမြောက်အများ ရောက်ရှိလာခဲ့ကြသည်။ လက်နက်ကိရိယာများတွင် Katana နှင့် Tachi အစရှိသော လက်နက်များ၊ လှံရှည် (the spear/yari)၊ ဓားမောက်ကြီးကို အရိုးရှည်တပ်ထားသော လက်နက် halbred (naginata)၊ လေးနှင့် မြှား (bow and arrow/ yumi and ya) အစရှိသော လက်နက်များ ပါဝင်ကြသည်။

အိုကီနာဝါကျွန်း၏ ပထမဦးဆုံးမင်း “ရှန်တန်း” (Shunteen)သည် စစ်မှုရေးရာကိစ္စများကို အလေးထားခဲ့သည်။ ယင်းမင်းလက်ထက်အတွင်း ရဲတိုက်များနှင့် ခံတပ်များအအများအပြား ဆောက်လုပ်ခဲ့သည်။ သူ့ကို ဆက်ခံသူများသည် သူ၏ ဦးဆောင်မှုအတိုင်း လိုက်နာခဲ့ကြသည်။ အေဒီ ၁၃၉၃ ခုနှစ်နောက်ပိုင်းတွင် အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော ခေတ်ကာလ စတင်ခဲ့သည်။ တရုတ်နိုင်ငံ ဂျပန်နိုင်ငံ၊ ကိုရီးယားနိုင်ငံတို့နှင့် ထုံးမိစံကျ ဆက်ဆံရေးများနှင့် ပတ်သက်၍ တိုးပွားမှုတစ်ရပ် ရှိလာခဲ့သည်။ အာရေး ဘီယား ဂျားဗား၊ စူးမာတြား၊ မလက္ကားတို့နှင့် ကုန်သွယ်ဆက်ဆံမှုများ ရှိလာခဲ့သည်။ ယင်းအခါကာလသည် ထိုတိုင်းနိုင်ငံများမှ စစ်မက်ဆိုင်ရာ အတိုက်အခိုက် အသတ်အပုတ်နည်းစနစ်များ အိုကီနာဝါကျွန်းသို့ ပထမဦးအဖြစ် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဆိုက်ရောက်လာသော ခေတ်ကာလ ဖြစ်သည်။ ထိုင်းလက်နက်မဲ့ တိုက်ခိုက် သတ်ပုတ်သောနည်းနာများကို အိုကီနာဝါကျွန်းသို့ စတင် မိတ်ဆက် နိဒါန်း ဖွင့်ခဲ့ခြင်းလည်း ဖြစ်ဖွယ်ရာ ရှိခဲ့သည်။ အေဒီ ၁၄၇၀–ပြည့်ဝန်းကျင်ခန့် တွင် ဓားလှံ ပုဆိန်ရဲဒင်း လက်နက်ကိရိယာများကို ပုဂ္ဂလိကပိုင်(ဝါ)ကိုယ်ပိုင်အဖြစ် ပိုင်ဆိုင်မှုကို ကန့်သတ်ချုပ်ချယ် တားမြစ်လိုက်သည်။ ဓားရှည်များကို ကိုယ်ပိုင်လက်နက်အဖြစ် ကိုင်ဆောင်မှုကို လုံးဝခွင့်မပြုတော့။ စစ်ပွဲ(ဝါ) တိုက်ပွဲသုံး ဓား၊ လှံ လက်နက် ကိရိယာများ အားလုံးကို အစိုးရ ကုန်လှောင်ရုံတွင် သိမ်းဆည်းထားရှိခဲ့သည်။ ယင်းသို့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လက်နက်များကို သိမ်းဆည်း သိုလှောင်ထားသော အစိုးရကုန်လှောင်ရုံကို ဘုရင့်အရာရှိများက တိုက်ရိုက်ကြီးကြပ် ထိန်းသိမ်းထားသည်။ စစ်သုံး ဓားလှံ လက်နက်ကိရိယာများကို ဤသို့ ပိတ်ပင် တားမြစ်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် လက်နက်မဲ့တိုက်ခိုက်ထိုးသတ်သော နည်းစနစ်များဆီသို့ နှိုးဆော်တွန်းအားပေးရာ သဘောဖြစ်လာခဲ့ပေသည်။

အေဒီ ၁၇ ရာစုအစောပိုင်းတွင် အိုကီနာဝါကျွန်းနိုင်ငံသည် တရုတ်နိုင်ငံသို့ ထိုအချိန်အထိ ဩဇာခံပဏ္ဏာဆက်နေဆဲ ဖြစ်သော်ငြားလည်း အိုကီနာဝါကျွန်းနိုင်ငံကို ဂျပန်တပ်ဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က ကျူးကျော်တိုက်ခိုက် အောင်နိုင်ခဲ့သည်။ ဂျပန်အုပ်ချုပ်မှုအောက်တွင် အိုကီနာဝါကျွန်းသားတို့အဖို့ စစ်မှုဆိုင်ရာ အထိုးအခုတ် အသတ်အပုတ် မည်သည့် ပညာကိုမျှ လေ့ကျင့်လိုက်စားခွင့်မရခဲ့ကြပါ။ ဓားလှံလေးမြှား လက်နက်များကို ပိတ်ပင်ထားသကဲ့သို့ စစ်မှုအတတ်ပညာသိုင်းအတတ်ပညာမှန်သမျှအားလုံးကိုလည်း တားမြစ်ပိတ်ပင်ခဲ့သည်။ အေဒီ ၁၆၆၉ ခုနှစ်၌ အခမ်းအနား ပွဲလမ်းသဘင်သုံး ဓားရှည် ပြုလုပ်ခြင်းကိုပင်လျှင် ခွင့်မပြုတော့ဘဲ ရပ်တန့်စေခဲ့သည်။ ဓားလှံလက်နက်ကိရိယာ မှန်လျှင် မည်သည့် လက်နက်မျိုးကိုမျှ နိုင်ငံခြားက တင်သွင်းခြင်းကိုလည်း တားမြစ်ပိတ်ပင်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် အစားထိုးလက်နက်ကိရိယာများ လျှို့ဝှက်စွာ စတင်ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ ယင်းတို့ကို ပိုမိုစောသောကာလက သိခဲ့သော တရုတ်ပုံစံဒီဇိုင်းများဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပျက် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်အားလျော်စွာ နောက်ထပ်နှစ်ပေါင်းသုံးရာနီးပါးအကြာ လက်နက်မဲ့သိုင်းပညာကို အလေးထားသည့် စစ်မှုအတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသာလျှင် ရှိခဲ့ပေသည်။ ဓား လှံ လက်နက်ကိရိယာတို့ကို ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု ပွဲလမ်းသဘင် အခမ်းအနားများတွင် အကန့်အသတ်ဖြင့် သုံးစွဲမှု ရကောင်းရနိုင်သည်။ ယင်းသို့ ဘာသာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုပွဲလမ်းသဘင် အခမ်းအနားများတွင်ပင်လျှင် ဓားလှံလက်နက် အသုံးပြုမှုကို ဂျပန်တို့က ဂရုတစိုက် ထိန်းချုပ်ထားခဲ့ပါသည်။

တိုက်ခိုက်ရေးသုံးလက်နက်ကိရိယာများကို ဤသို့ တားမြစ်ပိတ်ပင်ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်အဖြစ် တရုတ်တိုက်ခိုက်ရေးနည်းနာများကို လျှို့ဝှက်ဆည်းပူးသင်ယူလေ့ကျင့်ခဲ့ကြသည်။ တဖြည်းဖြည်းဖြင့် လက်နက်မဲ့ သိုင်းဟန်ပန်များသည် ထင်ရှားကွဲပြားသော အိုကီနာဝါ ဟန်ပန်များ(Styles)အသွင်သို့ ပြောင်းလဲ

mgyoe.com

mgyne.com

ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ဤပြဟန်များကို "အိုကီနာဝါတေး" သို့မဟုတ် ရိုးရှင်းစွာဖြင့် လက်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိသော "တေး"အဖြစ် လူသိများလာခဲ့ကြသည်။ ဤတိုက်ပွဲဝင် သိုင်းပုံစံတွင် အရေးပါသော လက်နက်ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်သော လက်ကို ဆိုလိုသည်။ ဤရိုးရှင်းပြီး မဆန်းပြားသောအမည်(unnocuous name) သည် သိုင်းသင်ကြားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ လျှို့ဝှက်မှုကို မပေါ်ထွက်စေရန် အထောက်အကူပြုခဲ့သည်။ (စကားချပ်- တရုတ်ပြည်ပြေး တရုတ်သိုင်းဆရာကြီး နှစ်ဦးတို့သည် အိုကီနာဝါကျွန်းသို့ ရောက်ရှိနေထိုင်ကြောင်း၊ ထိုတရုတ်သိုင်းဆရာကြီး နှစ်ဦးထံမှ တရုတ်သိုင်းပညာနှင့် အိုကီနာဝါတေးကို တွဲဖက် ကစားခဲ့ကြကြောင်း၊ မူလအိုကီနာဝါတေးတွင် ကွက်ပြောင်း လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်သော ခါ့တများ မရှိကြောင်း တရုတ်သိုင်းပညာမှ ခါ့တများကို အိုကီနာဝါကျွန်းသားတို့ ရရှိခဲ့ကြောင်း ဆိုကြပါသည်။) နယ်မြေဒေသများ နှင့် ဆရာများ ကွဲပြားခြားနားမှု အလျောက် ဤလက်နက်မဲ့သိုင်းပညာသည် အဓိက ဟန် ၃ ဟန် အဖြစ်သို့ ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ရှုရိမြို့(Shuri)၌ ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်ထွန်းလာသော "တေး"(လက်သိုင်းပညာ)သည် အမာဦးစားပေး လေ့ကျင့်သော အမာသိုင်းစနစ် (the external system)၏ ပညာကို လက်ခံ လေ့ကျင့်လိုက်စားခဲ့ကြသည်။ နာဟာမြို့(Naha)၌ ထွန်းကားသော "တေး" လက်သိုင်းပညာသည် တရုတ်နိုင်ငံမှ အတွင်းအားချီ(Chi)ကို ဦးစားပေး လေ့ကျင့်သော အပျော့သိုင်းစနစ် Internal System၏ ပညာကို ရရှိလေ့ကျင့် လိုက်စားခဲ့ကြသည်။ တိုမာရီမြို့ (Tomari)၌ ထွန်းကားသော "တေး" လက်သိုင်းပညာသည်မှုကား အမာသိုင်း (ရုပ်ခန္ဓာလက်၊ လက်ချောင်း၊ ခြေ၊ ခြေချောင်း ကြွက်သားများ အထူးမာကြောသန့်စွမ်းမှုကို ဦးစားပေး လေ့ကျင့်သော သိုင်းနည်း external system ခေါ် Hard System နှင့် အပျော့သိုင်း ရုပ်ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်း ချက်တိုင် ဟာရာ (Hara)က စွမ်းအင်အားချီ(Chi)ကို ထူးခြားသန့်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်သော သိုင်းနည်း (Internal System ခေါ် Soft System)၂မျိုးလုံးကို သမမျှတစွာ တွဲယှက် ပေါင်းစပ်လေ့ကျင့်သော သိုင်းနည်း ဖြစ်ချိမ့်ပေသည် အမှန်တည်း။ သူ့ဆိုင်ရာ နည်းစနစ်အားလျော်စွာ ရှုရိတေး(Shuri Te)သည် အခြေခံအားဖြင့် ထိုးစစ် ဦးစားပေးသည့် သိုင်းဟန်အဖြစ် ဖြစ်ပေါ်စဉ် နာဟာတေး(Naha Te)သည် တနည်းတဖုံအားဖြင့် ကာစစ်ကျင့်သုံးသော သိုင်းပညာစနစ် ဖြစ်ဟန်ရှိသည်။ နာဟာတေး(Naha Te) သိုင်းပညာတွင် ဖမ်းချုပ်ခြင်း၊ ကိုင်ပေါက်ခြင်း နည်းစနစ်များ ပါဝင်လာခဲ့သည်။

mgyne.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ယင်းဖမ်းချုပ်ခြင်း၊ ကိုင်ပေါက်ခြင်းတို့ကို အခြားသော မူလသိုင်းပညာတို့တွင် မထည့်သွင်းပဲ ဖယ်ထားခဲ့ကြပေသည်။

အစိုးရကနေ၍ စစ်ပွဲသုံးတိုက်ခိုက်ရေးသုံး ဓားလှံလေးမှျား လက်နက်များ ထုတ်လုပ်မှုနှင့် သုံးစွဲမှုတို့ကို တားမြစ် ပိတ်ပင်ထားခဲ့သည် ဖြစ်သော်ငြားလည်း လက်သိုင်းပညာ "တေး" ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ပေါက်မြောက်မှု ပညာသည် သူတို့၏ တေးလက်သိုင်းပညာ နည်းစနစ်များနှင့် တွဲဘက်၍ အခြေခံ လက်နက် ငါးမျိုးကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် သုံးစွဲတိုက်ခိုက်ရန် ပါရမီရှိစွာ ingeniously စီမံဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ လက်နက်မဲ့သိုင်းပညာ၏ အဓိက လက္ခဏာရပ်များ ဖြစ်သော ကိုယ်နေဟန်ထား လက်ကွက်ခြေကွက်(Posture) များနှင့်အညီ လိုက်ဖက်ညီစွာ သုံးစွဲတိုက်ခိုက်တတ်စေရန် အခြေခံလက်နက် ငါးမျိုးကို တွဲဖက် သင်ကြားလေ့ကျင့်စေခဲ့ကြပါသည်။ ခြောက်ပေခန့် အရှည်ရှိသော တုတ်ရှည်ဘို (Bo)၊ ခရင်းခွအတိုစိုင်(Sai – သတ္တုဖြင့် ပြုလုပ်သော ခရင်းခွအတို)၊ တံစဉ် (Kama)၊ လက်ကိုင်ပါ တုတ်တို တွန်ဖာ (Tonfa) (Millstone-ကောက်ပဲသီးနှံ ကြိတ် ကျောက်တုံး)အတွက် လက်ကိုင်တစ်ခု ပါရှိပြီး အဓိကအားဖြင့် စိုက်ပျိုးရေး သုံး ကိရိယာတစ်ခုနှင့် ကြိုးဆက်တုတ်တို နှစ်ချောင်း နမ်ချပ်ကူ(Nan Chaku) ဟူသော နေ့စဉ် လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်း ကိရိယာများဖြစ်သော လက်နက်ငါးမျိုး သိုင်းကိုလည်း "တေး" သိုင်းပညာ နည်းနှင့်အတူ သင်ကြားလေ့ကျင့် လိုက်စားခဲ့ ကြသည်။ ထိုလက်နက်ကိရိယာ ငါးမျိုးလုံးမှာ အရှေ့တောင်အာရှ မူလသိုင်းပညာ များ ဖြစ်ကြသည်။ အိုကီနာဝါကျွန်းသားတို့မှ တီထွင်ပေါက်ဖွား ဖြစ်ထွန်းသော ပညာများ မဟုတ်ကြပါ။ သို့သော်ငြားလည်း အချိန်များ ကုန်လွန်ကျော်ဖြတ်ခဲ့ခြင်း နှင့်အတူ အိုကီနာဝါကျွန်းသားများ၏ ယင်းလက်နက်များကို အသုံးပြု အသုံးချပုံ နည်းစနစ်များသည် ယင်းလက်နက်များ သုံးစွဲသိုင်းကစားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ထင်ရှားကွဲပြား ခြားနားသော အိုကီနာဝါ သွင်ပြင်လက္ခဏာများသို့ ပြောင်းလဲ ပေါ်ပေါက်လာစေခဲ့ပါသည်။

ရှေးဟောင်းလက်နက်နှစ်ခုကို လက်နက်မဲ့ သိုင်းပညာ လေ့ကျင့် ကစားရာတွင် အသုံးမပြုကြခြင်းကြောင့် ယင်းလက်နက်တို့ အသုံးပြုပုံမှာ အဆင်မပြေ စနစ်တကျ ဖြစ်မလာသော်လည်း ယင်းရှေးဟောင်းလက်နက် နှစ်ခုကို ဖော်ပြထိုက်သည်ဟု ယူဆပါသည်။ ယင်းလက်နက် ၂ ခုအနက် ပထမ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တစ်ခုမှာ စုရှုချင်း(Suruchin)ဟု အမည်ရှိသော လက်နက်ဖြစ်သည်။ ကြိုးတို တစ်ချောင်း၏ ထိပ် နှစ်ဖက်တွင် အလေးတုံးများ တပ်ဆင်ချည်နှောင်ထားသော လက်နက်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အလေးထုံးများကို အမျိုးမျိုးသော စက်ဝိုင်းခြမ်း၊ စက်ဝိုင်းစိပ်လမ်းကြောင်းတို့ဖြင့် ဝှေ့ဝဲလှည့်ပတ်နိုင်ပြီး ရန်သူတစ်ဦးကို ရိုက်ခတ်နိုင်သည်။ လိုအပ်လျှင် တိုက်ခိုက်လှုပ်ရှားမှုများကို ဆက်လက် ပြုလုပ်ရန်အတွက် ယင်းလက်နက်ကို ပြန်လည် ရယူနိုင်သည်။

တင်းဘေး(timbei)ဟု လူအများ သိကြသော ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်မှု ပုံစံတစ်ခုသည် လက်နက်နှစ်မျိုးကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ တစ်ခုသည် တိုဟိုင်း (to-hai)ဟုခေါ်သော လက်နက် ဖြစ်သည်။ ယင်းလက်နက် အမျိုးအစားမှာ အဝိုင်းပုံသစ်သားဒိုင်းငယ် သို့မဟုတ် သစ်သားဘောင်ပေါ်တွင် သားရေကျက် ထားသော အဝိုင်းပုံ ဒိုင်းငယ် ဖြစ်သည်။ ယင်းဒိုင်းဝိုင်းငယ်တွင် ယှဉ်ပြိုင် တိုက်ခိုက် သူဘက်မှ ရန်သူကို စောင့်ကြည့်ရန် ချောင်းကြည့်ပေါက်ငယ် တစ်ပေါက် ပြုလုပ်ပါရှိသည်။ ယင်းဒိုင်းဝိုင်းငယ်နှင့်အတူ တွဲဘက်၍ အသုံးပြု သော လက်နက်မှာ ဟီရ(Hera)ဖြစ်သည်။ ယင်းဟီရလက်နက်မှာ ဓားမြှောင် နှင့်ဆင်တူသော သစ်သားတုတ်တို လက်နက်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယင်းအိုကီနာဝါ "တေး"(tc) လက်သိုင်းပညာသည် ဂျပန်စစ်မှုရေးရာ အတတ်ပညာတို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းပြဋ္ဌာန်းပုံနှင့် ရည်ရွယ်မျှော်မှန်းမှု ပြဲချက်တို့တွင် အာရုံထားအားထုတ်မှုပို၍ လျော့နည်းသော်လည်း အိုကီနာဝါ "တေး"(te)လက်သိုင်းပညာသည် ဂျပန် စစ်မှုရေးရာ အတတ် ပညာစနစ်များ (ဘူးဂျေး= buyei)နှင့် ပညာချင်းအပြိုင်ဖြစ်လာသည်ဟု ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ ဥပဒေဖြင့် အိုကီနာဝါကျွန်းသားတို့ကို ကန့်သတ်ချုပ်ချယ် ထားခဲ့ရခြင်းကြောင့် အိုကီနာဝါ ကျွန်းသားတို့မှာ လက်နက်မဲ့သိုင်းသင်ကြား လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့်နေ့စဉ် လယ်ယာသုံး လုပ်ငန်းကိရိယာများအဖြစ် သယ်ဆောင်ခွင့်ရနိုင်သော လက်နက် ကိရိယာမျိုးများ သုံးစွဲ သိုင်းကစားခြင်းဟူသော ကဏ္ဍမျိုးပေါ်တွင် အလေးထား လုပ်ဆောင်လျက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်ခဲ့ကြရပါသည်။

အေဒီ ၁၈၆၈ ခုနှစ် ဂျပန်နိုင်ငံ မေဂျီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို လိုက်နာကြ သော်လည်း ဂျပန်ပဒေသရာဇ်နယ်စားတို့သည် အိုကီနာဝါကျွန်းပေါ်သို့ စစ်မှုရေးရာ အတတ်ပညာများကို ထိုအချိန်ထိတိုင် ခွင့်ပြုခြင်း မရှိခဲ့ကြပါ။ ၁၈၉၀ ခုနှစ်မှ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁၉၄၀ ခုနှစ်ကာလတွင် အိုကီနာဝါကျွန်းကို ဂျပန်နိုင်ငံပိုင်နက် နယ်မြေဝင် ဒေသအဖြစ် လုံးဝသွတ်သွင်း သတ်မှတ်ခြင်းကို ကြုံတွေ့ခဲ့ကြရသည်။ ၂၀ ရာစုအစဦးပိုင်း၌ ဂျူဒို(Judo)နှင့် ကင်ဒို(Kendo)ပညာတို့ကို အိုကီနာဝကျွန်းဒေသတွင် စတင်သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ အိုကီနာဝါကျွန်းသားများ၏ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်မှု တိုးပွားလာစဉ်တွင် ဂျပန်မှ အသင်းများနှင့် ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပြိုင်ဆိုင်စေခဲ့သည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အိုကီနာဝါ ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များ (conscripts)၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု တိုးတက်စေရန် ဖြစ်သည်။ အိုကီနာဝါ ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင် အချို့မှာ အလွန်ပင် ကျားကျားလျားလျား ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းကောင်းမွန်လှသည်ကို ဂျပန်စစ်တပ် ဆရာဝန်တစ်ဦးက တစ်ရက်သောအခါတွင် သတိထားမိခဲ့သည်။ ယင်းကဲ့သို့သော ယောကျ်ားပီသသည့် ရုပ်ခန္ဓာကျားလျား ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို "တေး"(te)လက်သိုင်းပညာ လေ့ကျင့်လိုက်စားခြင်းဖြင့် ရရှိကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဂျပန်အစိုးရသည် "တေး"(te) လက်သိုင်းပညာကို လေးစား အသိအမှတ်ပြုလျက် ၁၉၀၃ ခုနှစ်အိုကီနာဝါကျောင်းများ၌ ကာယဗလပညာရေးအဖြစ် "တေး"(te) သိုင်းပညာ ထည့်သွင်းရန် တရားဝင်ဖြင့် ခွင့်ပြုခဲ့သည်။

အိုကီနာဝါသားတို့သည် "တေး"(te)ဟူသော အမည်ဝေါဟာရကို အစားထိုးရန် ကရာတေးဂျူစု (Karate-jutsui,ဟူသည့်အမည်ကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။ ကရာဟူသော အက္ခရာအရေးအသားပုံစံကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် "တေး" (te)လက်သိုင်းပညာ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အခြေခံအတွေးအမြင်များ(basic ideas)ရောက်ရှိလာခဲ့သည် ဖြစ်သော တရုတ်ထန်မင်းဆက်ခေတ်ကို ယင်းအက္ခရာအရေးအသားက ကိုယ်စားပြု ဖော်ပြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ယင်းအက္ခရာအရေးအသားပုံစံကို "တိုး"(to) ဟု ရေးယခင်က အသံထွက် ဖတ်ကြချိန်၌ ယင်းစာလုံးကို ဂျပန်လူမျိုးများကြားတွင် "ကရာ" (Kara)ဟု ပိုမို၍ အသံထွက်ဖတ်ကြသည်။ "ကရာ"(Kara)စာလုံးကို "တေး" (te)စာလုံးဖြင့် နောက်ဆက်တွဲ ထည့်သွင်းခဲ့သည်။ ယင်း"တေး" (te)အမည်ဝေါဟာရသည် အိုကီနာဝါသားတို့၏ "တေး" (te)အမည်ဝေါဟာရအတွက် မူရင်းအက္ခရာ အရေးအသားပုံစံ (original ideogram)ဖြစ်သည်။ (စကားချပ်-ယင်း စာလုံး "te"၏ မူလအသံထွက်မှာ"တေး"ဟု အသံမထွက်ဘဲ"တီး" (ti)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဟု အသံထွက်ရကြောင်း အိုကီနာဝါကျွန်းရှိရင်ရူ (Shorin Ryu) ကရာတေး သင်တန်းကျောင်းက ဆရာကြီးတစ်ဦး ပြောပြသည်။) te စာလုံး အနောက်က တွဲရန် ဂျူစု (Jutsu) ဟူသော အက္ခရာအရေးအသားပုံစံကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ယင်းအက္ခရာအရေးအသားသည် "အတတ်ပညာ" (art) ဟု အဓိပ္ပာယ် ရှိပါသည်။ ဤအမည် ရွေးမှည့်ပုံနည်းအားဖြင့် အိုကီနာဝါ သားတို့သည် "တရုတ်(Kara)" သူတို့ကိုယ်ပိုင် "တေး te" နှင့် ဂျပန်ဘာသာ ဂျူစု(Jutsu)အတတ်ပညာ(ဝါ)ပညာများ အမည်သုံးခု တွဲကာ တရုတ်၊ အိုကီနာဝါ၊ ဂျပန် ယဉ်ကျေးမှုသုံးမျိုးကို ပါးနပ်လိမ္မာစွာ ဂါရဝပြုခဲ့ကြသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကရာတေး (Karate)

ဂျပန်တို့သည် သူတို့၏ စစ်ရေးစစ်မှုကို သန့်စွမ်းစေနိုင်သည်ဟူ၍ ဂျပန်တို့သည် ကရာတေး ဂျူစု (Karate-Jutsu) ပညာ အစွမ်းကို သိမြင် နားလည်ရှုမြင်ခဲ့ကြသည်။ ဂျပန်အိမ်ရှေ့မင်းသား ဟီရိုဟီတို (Crown Prince Hirohito) သည် အိုကီနာဝါကျွန်း၌ ကရာတေးဂျူစု စွမ်းရည်ပြပွဲတစ်ပွဲကို ကိုယ်တိုင် မျက်မြင်ကြည့်ရှုခဲ့ပြီး သူ၏ အစီရင်ခံစာသည် ဂျပန်နိုင်ငံ၌ ဤသိုင်းပညာဆိုင်ရာ အသေးစိတ်လေ့လာမှု ပြုရန် အထောက်အကူပြုလောက်အောင်ကို ဂျပန်အိမ်ရှေ့မင်းသားသည် ကရာတေး ဂျူစုသိုင်းပညာကို အလွန်ပင် လေးစားသွားခဲ့ပါသည်။

၁၉၂၂ ခုနှစ်တွင် ဂျပန်ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် တိုကျိုမြို့၌ ကရာတေးဂျူစု ပြပွဲတစ်ပွဲ ကျင်းပရန် အိုကီနာဝါကျွန်းမှ ကရာတေးဂျူစု ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သော ဂီချင်ဖူနာကိုးရှိ (Gichin Funakoshi) ကို ဖိတ်ကြားခဲ့သည်။ ခေတ်ပညာတတ် ကျောင်းဆရာတစ်ဦးဖြစ်သော ကရာတေးဂျူစုဆရာကြီး ဖူနာကိုးရှိ (Funakoshi) သည် ရှုမြင်ရသော ပရိသတ်တို့အဖို့ လေးစားဖွယ်ရာဖြစ်စေသော ကရာတေး စွမ်းရည်ပြပွဲများကို ဂျပန်တက္ကသိုလ်ကြီးများ၌ အများဆုံး ကျင်းပပြသခဲ့သည်။ ၁၉၂၄ ခုနှစ်ခန့်တွင် စည်းရုံးရေးစွမ်းရည်ရှိသော ဆရာကြီး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဖူနာကိုးရှိ (Funakoshi) ကရာတေးဂျူဂျုစု (Karate Jutsu) ဆရာကြီးသည် ကရာတေးဂျူဂျုစု(Karate Jutsu)သိုင်းပညာကို ကာယဗလပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပြဌာန်းချက်၌ ထည့်သွင်း ပြဌာန်းသင့်ကြောင်းကို ပြသခဲ့ပါသည်။ ဒိုဂျို (ကရာတေး လေ့ကျင့်ရာနေရာ) ခန်းမတစ်ခုကို ဖွဲ့စည်းထူထောင်ခြင်းဖြင့် ကရာတေးဂျူဂျုစု ပညာကို လက်ခံသင်ယူလေ့ကျင့်သော ပထမဦးဆုံး တက္ကသိုလ်မှာ တိုကျိုမြို့ရှိ ကေအိအို (Keio) တက္ကသိုလ် ဖြစ်သည်။ ဝါဆေဒါ (Waseda) တက္ကသိုလ်နှင့် ဟိုဆေအိ(Hosei)တက္ကသိုလ်တို့သည် ကေအိအို တက္ကသိုလ်ပြီးလျှင် ကရာတေးဂျူဂျုစုသိုင်းပညာကို လက်ခံသင်ယူကြသော နောက်ထပ် တက္ကသိုလ်ကျောင်းကြီးများ ဖြစ်ကြသည်။ ဤသို့ သော တက္ကသိုလ်ကျောင်းကြီးများက ကရာတေးဂျူဂျုစု သိုင်းပညာကို လေးလေးစားစား သင်ယူမှုကြောင့် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကရာတေးဂျူဂျုစု သိုင်းပညာသည် လူသိများ ကျော်ကြားလာခဲ့သည်။

အိုကီနာဝါကျွန်းပေါ်တွင်ထက် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကရာတေးဂျူဂျုစုသိုင်းပညာများ သင်ယူရန် အသင်းဝင်ကြသော ကျောင်းသားများ ပိုမိုမြောက်များစွာ ရှိလာခဲ့သည်မှာ ဂျပန် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများ ကရာတေးဂျူဂျုစု သိုင်းပညာကို စတင်သင်ယူလာချိန်ထက် အချိန် ပို၍ သိပ်မကြာလှခဲ့ပါ။ ကရာတေးဂျူဂျုစု ပညာရှင် ဖူနာကိုးရှိ (Funakoshi)အနေနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ယှဉ်ပြိုင်ဘက် အခြား ကရာတေးဂျူဂျုစုပညာရှင်များ မရှိဘဲ သင်ကြားခွင့်ရခဲ့သော အနေအထားမှာလည်း အချိန်ကာလ အလွန် မကြာရှည်ခဲ့ပါ။ ၁၉၃၀ ခုနှစ်တွင် အိုကီနာဝါကျွန်းမှ အလားတူ နာမည်ကျော်ကြားထင်ရှားသော ကရာတေးဂျူဂျုစု သိုင်းပညာရှင် ''မာဘူနီ'' (Mabuni) သည် သူ၏ ကရာတေးဂျူဂျုစုသိုင်းနည်းကို သင်ကြားပြသရန် အိုဆာကာ(Oska) မြို့သို့ သွားရောက်ခဲ့သည်။ ''အိတိုစု'' (Itosu) ဟုအမည်ရှိသော ကရာတေးဂျူဂျုစု ဆရာကြီးထံတွင် သူတို့နှစ်ဦး ကရာတေးဂျူဂျုစုသိုင်းပညာကို သင်ယူခဲ့ကြသောအခါက မာဘူနီသည် ဖူနာကိုရှိ၏ တပည့်တော်ခဲ့ဖူးသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သူတို့နှစ်ဦးလုံးသည် အခြား''တေး''(te) ဆရာများထံတွင် ဆက်လက် သင်ယူဆည်းပူးခဲ့ကြသည်။ ဖူနာကိုးရှိသည် ''တေး''သိုင်းဆရာကြီး''အဇာတို''(Azato)ထံတွင် ဆက်လက်သင်ယူ ဆည်းပူးခဲ့စဉ်တွင် မာဘူနီသည် ''တေး'' သိုင်းဆရာကြီး ''ဟီဂအောန'' (Higaonna)ထံတွင် ဆက်လက် သင်ယူဆည်းပူးခဲ့သည်။ သူတို့ နှစ်ဦးလုံးသည်လည်း ကရာတေးဂျူဂျုစု သိုင်းဆရာ(ပညာရှင်)များ ဖြစ်လာကြပြီး ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်ကာ ကိုယ်ပိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com

သင်တန်းကျောင်းများ ထူထောင်ခဲ့ကြသည်။ တစ်ဦးစီသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူဘဲ တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီ ပညာတိုးတက် ရင့်သန်လာခဲ့ကြသည်။ ဖူနာကိုရှိသည် ရှိုတိုကန်ဟန် (Shoto Kan Style) ကို ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်ထွန်းစေခဲ့ပြီး မာဘူနီသည် ရှိတိုဟန် (Shito Style) ကို ဖွံ့ဖြိုး ဖြစ်ထွန်းစေခဲ့သည်။

အိုကီနာဝါကျွန်းတွင် ဆရာကြီး ဖူနာကိုး ရှိ၊ မရှိသည့်အခါတွင် ချိုဂန်း မီရာဂိ(Ghogun Miyagi)သည် ကရာတေး ဂျူဂျု သိုင်းပညာ၏ ခေါင်းဆောင် တစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ မီယာဂီသည်လည်း ဆရာကြီးဟီဂအောန၏ တပည့် တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည်။ သို့သော် မီယာဂီသည် ဂိုဂျူဟန်(Goju Style)ဟု အမည် တပ်သော သူ့ကိုယ်ပိုင် သင်တန်းကျောင်း တစ်ခုကို ခွဲထွက် ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ယင်းဂိုဂျူဟန်သည် ရှိတိုဟန်နှင့် နီးစပ်ဆင်တူသည်။ အခြားသော ကရာတေး ဂျူဂျုဟန်များလည်း အိုကီနာကျွန်းပေါ်တွင် ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ တရုတ်နိုင်ငံ မြောက်ပိုင်း တရုတ်သိုင်းပညာကို အခြေခံသော ကိုဘရာရှီးဟန် (Kobaya shi Style) တရုတ်နိုင်ငံ တောင်ပိုင်း တရုတ်သိုင်းပညာကို အခြေခံ သော ရှိုရေးဂျီဟန် (Shoreiji Style) များ ဆက်လက် ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက် လာခဲ့ကြသည်။ အစ်ရှင်ရှိုရေဂျီဟန်(Isshin Shorinji)၊ တိုမာရီ (Tomari), မာစုဘရာရှိ(Matysubayashi)၊ မိုတိုဂျို(Motojo)၊ နာမိနီ (Nagamini)၊ အီတာတို(Itato) နှင့် အိုကီနာဝါ ကန်ပို (Okina war kenpo) ဟူသော သိုင်း သင်တန်းကျောင်းများလည်း ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာကြကာ သင်ကြားပြသပေး ရာတွင် ကွဲပြားခြားနားမှုများ ထင်ရှားစွာ ရှိခဲ့ကြသည်။

၁၉၃၂ ခန့်တွင် ဂျပန်တက္ကသိုလ်ကြီးများအားလုံးမှာ ကရာတေး ဂျူဂျုသိုင်းပညာသင်ယူလေ့ကျင့်ရန်အတွက် ဒိုဂျို(Do-jos) ကရာတေးသင်တန်း ခန်းမများ) အသီးအသီး ရှိခဲ့ကြသည်။ ဤကာလဝန်းကျင်တွင် ကရာတေး ဂျူဂျု ဟူသော အမည်ဝေါဟာရကို ပို၍ ရိုးရှင်းသော ကရာတေးအမည်သို့ အဆင်ပြေ စေရန်အတွက် အတိုချုံ့ခေါ်ဝေါ်မှု ပြုခဲ့သည်။ အသံထွက်ပုံချင်း ဆင်တူသော်လည်း အက္ခရာအရေးအသားချင်း မတူသော ကရာတေးအက္ခရာ ပုံစံကွဲကို ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခဲ့သည်။ ဂျပန်လူမျိုးတို့အနေနှင့် ဤသိုင်းပညာ၏ သဏ္ဍာန်(Form)ကို သူတို့ကိုယ်ပိုင်ပုံစံဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် စေချင်လိမ့်မည် ဖြစ်သည့်အပြင် ယင်း သိုင်းပညာကို သူတို့ကိုယ်ပိုင်ဟန်(Style) ဖြစ်စေချင်လိမ့်မည် ဆိုသည်မှာ သဘာဝကျပါသည်။ ဂျပန်ဟန်သစ်ကို ဖော်ဆောင်မှုပြုရာ၌ သူတို့ ဘိုးဘေးများ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အစဉ်အလာအရ သုံးစွဲခဲ့သော "ကရာ" ရေးသားပုံ အက္ခရာနှင့် လမ်းခွဲကာ ဂျပန်ကိုယ်ပိုင်အမည်သစ် လိုအပ်လာခဲ့သည်။ "တရုတ်"ဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိသော "ကရာ"ရေးသားပုံ အက္ခရာ(....)နေရာ၌ အသံတူ ဂျပန်အက္ခရာ အရေးအသား "ကရာ"(....) ကို အစားထိုး သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ ဂျပန်အက္ခရာ အရေးအသား "ကရာ"၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ စိတ်တည် ငြိမ်အေးချမ်းမှု စိတ် သမာဓိ-serinity of mind) ရရှိစေရန် ကိုယ့်စိတ်ကို ဒေါသစိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ အလျှင်စလို ဖြစ်စိတ်ဟူသော ဇောစိတ်များ နှောင့်ယှက်လွှမ်းမိုး ခံရမှုမရှိအောင်(to empty) ဈာန်သမာဓိ စိတ်မျိုးထားရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ တနည်းဆိုရသော် စိတ်အာရုံတွင် ဇောစိတ်များဖြစ်ပေါ်နှောင့်ယှက်မှု ကင်းမဲ့စွာ၊ ဇောစိတ်များ ဗလာဖြစ်စွာ စိတ်အာရုံကို သမာဓိဖြင့် ထားရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ (စကားချပ်- ဤနည်းအားဖြင့် ကရာတေးဂျူစုအတွက် အစားထိုး အသုံးပြု ခေါ်ဝေါ်သော "ကရာတေး"၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ လက်နက်မဲ့သိုင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိသကဲ့သို့ ဈာန်သမာဓိ လက်သိုင်း ဟုလည်း အဓိပ္ပာယ် ရှိပါသည်) "ကရာ"အတွက် အက္ခရာအရေးအသား ပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း၊ အဓိပ္ပာယ်ပြောင်းလဲခြင်းတို့သည် အိုကီနာဝါသားအချို့တို့အား အမျက်ဒေါသ ဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။ ယင်းအက္ခရာ ရေးသားပုံ အပြောင်းအလဲသည် တရုတ်နိုင်ငံကို အနည်းငယ် ဆန့်ကျင်ဖီဆန်ရာ ကျသည်ဟု အချို့သော အိုကီနာဝါ သားတို့က ယူဆ ထင်မြင်ခဲ့ကြသည်။ ထို့အပြင် ကရာတေးဆိုင်ရာ ဂျပန်ဟန်သစ် (new Style) သည် "တေး" (te) နှင့် ကိုက်ညီဆီလျော်မှု လုံးဝ မရှိခဲ့ပါ။ ယင်း "တေး"အမည်သည် ကရာတေးသိုင်းပညာကို လက်နက်မဲ့ သိုင်းပညာ သက်သက်အဖြစ် ကန့်သတ်ထားခဲ့သည် မဟုတ်ပါချေ။ ဂျပန်တို့ဘက်မှ ဖိအားပေးမှု အရ အိုကီနာဝါ ကရာတေးဆရာများ(Karate masters) များသည် "ကရာ" အတွက် အက္ခရာအရေးအသားပုံစံ အသစ်ကို လက်ခံခဲ့ကြရသည်။

တရုတ်တို့၏ တိုက်ခိုက်ရေး ပညာများတွင် တိရစ္ဆာန်ဟန်များကို နှစ်သက်စွာ လေ့ကျင့်သကဲ့သို့မျိုး တိရစ္ဆာန်ဟန် တိုက်ခိုက်သတ်ပုတ်သော လေ့ကျင့်မှု ပုံစံများကို အိုကီနာဝါကျွန်းသားတို့၏ ကရာတေးပညာတွင် နေရာပေး လေ့ကျင့်ခြင်း မရှိကြပါ။ သို့သော် စက်ဝိုင်းဖွဲ့မှုဆန်သော လှုပ်ရှားမှုများကို ခြေလှမ်းရာတွင် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ကာကွယ်မှု ပြုရာတွင် လည်းကောင်း၊ ထိုးသတ်ရာတွင်လည်းကောင်း အသုံးပြုကြသည်။ တိုက်ခိုက်သူကို ရှောင်တိမ်းရန် ပေါ့ပါးလျင်မြန်သော ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့ပြောင်း တုံ့ပြန်မှုများသည်

mgyoe.com

mgyoe.com

တရုတ်သိုင်း၏ အသွင်လက္ခဏာများဖြစ်ကြသည်။ ယင်းသွင်ပြင် လက္ခဏာများသည် ပို၍ ကြမ်းတမ်းပြီး ပို၍ ထောင့်ချွန်ဆန်သော ကိုရီးယားနှင့် ဂျပန် ခေတ်ပေါ် ကရာတေး ပညာနည်းဟန်များနှင့် ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ ဤလှုပ်ရှား ကစားနည်းများကို ကွက်ပြောင်း လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ(Katas)ဖြင့် လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ကြသည်။

မှန်ကန်သော မျက်လုံးအသုံးပြုနည်း၊ မှန်ကန်သော အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်နည်း၊ မှန်ကန်သော ကိုယ်နေဟန်ထားများပေါ်တွင် အလေးထား လေ့ကျင့်မှုပြုသော ကွက်ပြောင်းလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်သော "စန်းချင်းခါ့တ" (Sanchin Kata) သည် ဆရာအဆင့် သို့မဟုတ်ပညာရှင် အဆင့် (master) အတွက် ကရာတေးပညာ ကျင့်ကွက်ကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။ ခြေချောင်းများနှင့် ဒူးများကို အတွင်းဘက်သို့ လှည့်ထားသော စန်ချင်းခြေရပ်နည်း (Sanchin Stance or dachi)မှ အစီအစဉ်အတိုင်း ရွေ့ပြောင်းလှုပ်ရှားမှုပြုစဉ်တွင် မျက်လုံး အကြည့်များသည် တိုက်ခိုက်သူထံမှ ဘယ်တော့မှ မခွာပါ။ အသက်ရှူပုံမှာ "လေကို အနှံ့ခံနေဘိသကဲ့သို့" နှေးနှေးနှင့် သဘာဝပုံစံကျကျ ဖြစ်သည်။ အသက် ရှူသွင်းခြင်းသည် အနိမ့်မှ အမြင့်သို့ လုပ်ဆောင်သော ခန္ဓာကိုယ်ကွက်ပြောင်း လှုပ်ရှားမှုများနှင့် တွဲဖက်ထားသကဲ့သို့ ခြေနှင့်လက်တို့ကို မိမိဘက် ပြန်သိမ်း ယူသော ကွက်ပြောင်းပုံစံတို့နှင့် တွဲဖက်ထားသည်။ အသက်ရှူထုတ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အမြင့်မှအနိမ့်သို့ ကွက်ပြောင်း ဖလှယ် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် တွဲဘက် ထားသကဲ့သို့ လက်ကွက်နှင့် ခြေကွက်တို့ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ အခြားသို့ ဆန့်ထုတ် ကျင့်ကွက်များနှင့် တွဲဖက်ထားသည့် အထိရောက်ဆုံး လျင်မြန်မှုနှင့် အပြင်းထန်ဆုံး ဆတ်အားခေါ် တဒင်္ဂအချိန်ကလေးအတွင်း ဖျတ်ခနဲ ထုတ်လွှတ်လိုက်သည့် ကြီးမား ပြင်းထန်သော အားမျိုး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရရှိစေရန် အလို့ငှာ "စန်းချင်း"သည် လေ့ကျင့်သူတစ်ဦးအား အမာအပျော့ တွဲဖက်လှုပ်ရှားတတ်မှုကို ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်စေရန် သင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးသည်။ (စကားချပ်-ရှိုတိုကန်၊ ဂိုဂျူရု၊ ရှိုတိုရှု၊ ရှိုရင်းရု၊ ကျူကုရှင်ကိုင်း ကရာတေးကျောင်းတော်များက ကရာတေးပညာရှင်များသည် ကရာတေးပညာ လေ့ကျင့်သင်ကြား လိုက်စားသော ကရာတေးသမားများကို မိုးကြိုးအား(Dynami Force)မျိုး အဆင့်သို့ ဖွံ့ဖြိုးရေး ရှိစေရန် ရည်ရွယ် သင်ကြားပေးကြသည်။ မိုးကြိုးအား (Dynamic Force)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဟူသည်မှာ သားရဲ တိရစ္ဆာန်ကြီးမျိုးကိုပင်လျှင် တစ်ချက်ထိုး တစ်ချက်ခုတ် တချက်ကန်သည်နှင့် တုံးခနဲလဲကျစေသော ခွန်အား အမျိုးအစားမျိုးကို ရည်ညွှန်း ဆိုလိုသည်။ JKA နာယက ရှိုတိုကန်ဆရာကြီး နာကာရားမား၏ ကရာတေး ပညာကျမ်းတစ်ရပ်တွင် ယင်းမိုးကြီးအား (Dynamic Force)ရရှိအောင် ကရာတေး သမားတို့ လေ့ကျင့်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားသွန်သင်ထားပါသည်။ ဆရာကြီး အိုယားမားသည် ပေါင် ၉၀၀ ပေါင်ဘက် နွားသိုးကြီးများကို လက်သီး တစ်ချက် တည်းဖြင့် အသေထိုးသတ်ပြခဲ့သည်။ မိမိအနေနှင့် ဆိတ်တစ်ကောင် သိုး တစ်ကောင်ကို ပွဲချင်းပြီးသေအောင် လက်သီးတစ်ချက်တည်းဖြင့် ထိုးသတ်နိုင်ပြီ လားဟု ဆန်းစစ်ရန်ရှိပါသည်။ ဆရာကြီးအိုရားမားသည် ပေါင် ၁၀၀၀ နွားသိုးကြီး တစ်ကောင်ကို ချို ၂ချောင်းမှ ကိုင်၍ သူတစ်ယောက်တည်း အားဖြင့် မြေပေါ် သို့ နွားသိုးကြီးလဲကျအောင် ဆွဲလှဲနိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ စပါးစိုက်ကျေးရွာ များက လယ်သမားကြီးများထံမှ ကြားသိရဖူးပါသည်။ နွားသိုးတစ်ကောင် တောင့်ခံထားပြီဆိုလျှင် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လယ်သမား ၈ ဦး တွန်း၍လည်း မရွေ့ ဆွဲလှဲ၍လည်း မရ၊ နွားသိုးများသည် အလွန်သန်မာကြောင်း လယ်သမားများ ပြောပြကြဖူးပါသည်။ နွားပေါက်တစ်ကောင် တောင့်ခံထားသည်ဆိုလျှင် လယ်သမား သုံးဦး လေးဦး ဝိုင်း၍ တွန်းမရ၊ ဆွဲမရ၊ လှဲမရကြောင်း ပြောပြကြပါသည်။ မိမိ အနေနှင့် နွားပျိုပေါက်တစ်ကောင်ကို တစ်ယောက်တည်း လည်ပင်းမှ ဖက်၍ ရွေ့အောင် ဆွဲခေါ်နိုင်ပြီလား၊ လဲအောင် လှဲနိုင်ပြီလား) ဆရာကြီးအိုယားမား (Oyama)သည် အသက် ၇၇-၇၈ အရွယ်၌ပင်လျှင် ပေါင် ၁၅၀-၂၀၀ ရေခဲတုံးကြီး ၁၂ တုံး ဆင့်ကာ လက်ဝါးစောင်း တစ်ချက်တည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခြေကန်ချက် တစ်ချက်တည်းဖြင့်လည်းကောင်း ယင်း ရေခဲတုံး ၁၂ တုံးလုံး အပေါ်ဆုံး ရေခဲတုံးမှ အောက်ဆုံးရေခဲတုံးအထိ ဂုန်းခနဲ ခွမ်းခနဲ ကွဲပြတ်ထွက်အောင် သူ၏ မိုးကြီးအား (Dynamic Force) ကို နမူနာ ယူစရာ လက်တွေ့ပြသခဲ့ပါသည်။

စန်းချင်းခါ့တ(Sanchin Kata)သည် စိတ်သမာဓိ စုစည်းထားသော အားထုတ်မှုများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို စုစည်းညီညွတ်စေပြီး တစ်ခုတည်း တပေါင်းတည်းအဖြစ် လုပ်ဆောင်လှုပ်ရှားနိုင်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးသည်။ စန်းချင်း ခြေရပ်ပုံနည်းသည် စက်ဝိုင်းပုံကွက်ပြောင်းလှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်သည်။ ယင်းအပြင် ပြိုင်ဘက်တစ်ဦးနှင့် ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံချိန်၌ စန်းချင်းခြေကွက် (Sanchin Stance) သည် ပေါင်ခြံကို ကာကွယ်ပေးထားသည်။

mgyoe.com

အခြားခြေရပ်နည်းများသည် မျဉ်းဖြောင့်လှုပ်ရှားမှုများကို အလွယ်တကူ လုပ်ဆောင်စေနိုင်သော အနေအထားမျိုးကို အသုံးပြုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေနှစ်ဖက်တွင် ညီမျှစွာ ချိန်ဆထားရှိသည်။ အိုကီနာဝါကရာတေးနည်း(ဟန်)များသည် ဆုပ်ထားသောလက်ကို အကြီးအကျယ် အသုံးပြုကြသည်။ လက်သီးထိုးနည်းမှာ တဖြောင့်တည်းထိုးသော နည်းနာတွင် အဓိက ဗဟိုပြုသည်။ လက်သီးထိုးမှု စ,စခြင်းတွင် ဆုပ်ထားသောလက်သီး၏ လက်ဖဝါးပိုင်းကို အပေါ်သို့ထားကာ ရှေ့သို့ အပြိုင်သွားသည်။ ထိုးချက်၏ ဗဟိုပြု ချိန်ရွယ်နေရာအရောက်၌ လက်ဖဝါးပိုင်းကို အပေါ်မှအောက်သို့ ဆွဲလှည့်ကာ ပစ်မှတ်နေရာသို့ မျဉ်းဖြောင့်လမ်းကြောင်းအနေအထားတွင် ဝက်အူရစ် လှည့်၍ လက်သီးကို ရှေ့သို့ထိုးသည်။ တံတောင်ဆစ်နေရာ၌ တန်ပြန်အား တုန့်ပြန်သက်ရောက်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်သည့် နည်းစနစ်အဖြစ် လက်သီးထိုးရာတွင် လက်မောင်းလက်တံရာနှုန်း ပြည့်ဆန့်မထုတ်ရဘဲ(မဆိုစလောက်)အနည်းငယ်ကွေးထားသည်။ လက်သီးချက်အနေနှင့်ယှဉ်ပြိုင်ဖက် (ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း)သို့ ပိုမိုထိုးဖောက်အောင်ပြုသော အားလှိုင်းလှုပ်ခတ် သက်ရောက်မှုမျိုးကို ဝက်အိုရစ်ထိုးချက်က ဖန်တီးပေးသည်ဟူသောယုံကြည်မှုဖြင့် လက်သီးကို ဝက်အူရစ်လှည့်ထိုးနည်းကို အသုံးပြု၍ ထိုးကြသည်။ ပစ်မှတ်ကို လက်သီးထိုး ချက်၏ အရင်းအမြစ် မူလအဖြစ်သို့ ကျကျနန ရယူသည်။ (စကားချပ်-အထိ ထိုးမည့် ပစ်မှတ်နေရာကို လက်သီး တစ်ချက်ဆိုတစ်ချက် ထိုးရကျိုးနပ်အောင် ထိထိမိမိ ထိုးရမည်ဟု ဆိုလိုဟန် ရှိသည်။) ဝက်အူရစ်ဆွဲ လှည့်ထိုးပုံနည်းဖြင့် မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း လက်သီးထိုးခြင်းမှာအကန့်အသတ် ရှိသည်။ လက်သီးထိုးလိုက်သော လက်မောင်းလက်တံ၏ အထက်ဖက်ရှိ နေရာတစ်ခုကို အောင်မြင်အောင် ထိုးဖို့ ခက်ခဲသည်ဆိုသည်ထက် လက်ခေါက်ဆစ်သည် ပို၍ မြင့်မားသော ပစ်မှတ်တစ်ခုကို အထိထိုးရသည် ဟူသော အချက်ဖြစ်သည်။ နေရာအထိ မှားသော လက်သီးထိုးချက်တစ်ချက်(သို့မဟုတ်)အထိုးခံနိုင်အောင် ကြံ့ခိုင်မှု ကောင်းကောင်းကျင့်ထားသော ပစ်မှတ် (ယှဉ်ပြိုင်ဘက်၏ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု)သည် အဖြောင့်ထိုးတိုက်ခိုက်သူ၏ လက်ကောက်ဝတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အဆစ်ခေါက်ခြင်း၊ အဆစ်လွဲနာကျင်ခြင်း စသည့် ပြင်းထန်သောထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှုမျိုး ကြုံကောင်းကြုံရစေတတ်သည်။ “တေး”(te)ပညာဆိုင်ရာ နည်းပုံစံအချို့တို့သည် ယင်းအဖြစ်မျိုးကို သတိထားပြီး ပစ်မှတ်ကို

mgyoe.com

mgyoe.com

ထိသည့် အချိန်၌ လက်ဖဝါးပိုင်းကို အတွင်းဘက်သို့ လှည့်သော လက်သီးထိုး နည်းမျိုးကို အသုံးချကြသည်။ ဤလက်သီးထိုးနည်းသည် ရာနှုန်းပြည့် ဝက်အူရစ်လှည့် ထိုးပုံစနစ်ရှိ အားနည်းချက်မျိုး ဘာမျှမပါရှိသော ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ဝက်အူရစ် လှည့်ထိုးပုံစနစ်ဖြစ်ပြီး စိုက်ထုတ်လိုက်သော လက်သီးအား(power) ကို ပိုမို၍ ထိချက်ပြင်းစေသည်။

တေး(te)ပညာ၏ ကာကွယ်ဟန့်တားသော နည်းစနစ်များနှင့် တိုက်ခိုက်ချက်တို့ကို ပုတ်ဖယ်ရိုက်ဖယ်သော နည်းစနစ်များသည် စက်ဝိုင်းပုံ လုပ်ဆောင်သော ကာကွယ်မှုနည်းစနစ်များကို ကျင့်သုံးကြသည်။ ယှဉ်ပြိုင်ဖက်၏ တိုက်ခိုက်ချက်ကို ကြားဖြတ် ဟန့်တားကာကွယ်သည် သို့မဟုတ် လွှဲဖယ်ပစ်သည်။ စက်ဝိုင်းပုံ ဆောင်သော လုပ်ဆောင်ချက်စနစ်ကို ဆွဲယူခြင်းစနစ် သို့မဟုတ် တွန်းထုတ်ခြင်း စနစ်တစ်ခုခုနှင့် တွဲဖက်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ တေး(te)ပညာ၏ ခြေကန်နည်းစနစ်များမှာ နောက်ပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်ပေါ်သော ဂျပန်ဝိုက်ကန်နည်းစနစ်(mawashigeri) မပါရှိပါ။ မျဉ်းဖြောင့် ဆတ်ခနဲ ကန်ခြင်း ထိုးခြင်းများကို မည်သည့်ခြေရပ်နည်း မဆိုဖြင့် သဘာဝကျစွာ ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းစွာ တစ်ချက်ပြီး တစ်ချက် ဆက်တိုက် လုပ်ဆောင်ကြလေ့ရှိသည်။

တေး (te)လေ့ကျင့်နည်းများသည် ဂျပန်ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုဖြင့် ခေတ်ပေါ်ပုံစံ လုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ သို့သော် စစ်မှန်သော တေး(te) ပညာအသိုင်းအဝန်းတွင် မူလ အခြေခံလေ့ကျင်နည်းစနစ်များကို အချိန်ကာလရှည်ကြာစွာ အရင်းအနှီးပြု စွဲစွဲနှစ်နှစ် လေ့ကျင့်လိုက်စားကြခြင်းသည် ယနေ့အထိတိုင်အောင် ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နေကြဆဲ ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားတစ်ဦးအနေနှင့် သူ၏ အနာဂတ်ကာလ၌ သင်ယူလေ့ကျင့်ခြင်း အတွက် အခြေခံအဖြစ် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သော ကိုယ်နေဟန်ထား စနစ်မျိုး တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းလာစေဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့သော မှန်ကန်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထား နည်းစနစ်တစ်မျိုးမှာ မြင်းထိုင်ရပ်နည်း(Kiba dachi= horse riding posture)ဖြစ်သည်။ တရုတ်တို့က ယင်းကိုယ်နေဟန်ထား ရပ်နည်းစနစ်ကို ခြေခိုင်စွာ ရပ်နည်း(Foot hold exercise)အဖြစ် သရုပ်ဖော်ပြကြသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ယင်းကိုယ်နေဟန်ထား ရပ်နည်းစနစ်သည် ခါးဆစ်ခါးပိုင်းနှင့် ခြေထောက် များကို သန်စွမ်းစေသကဲ့သို့ အကြောပျော့ပျောင်းကာ လိုသလို လှုပ်ရှားစေနိုင်

mgyoe.com

သည့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်တည်ငြိမ်မှုကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်စေသည်။ သင်တန်းသားများသည် သူတို့၏ အဆိုပါ ရပ်နည်းစနစ်ကို ပိုင်နိုင်စေရန် နေ့စဉ် ၁၅ မိနစ်မှ ၂ နာရီ ကျော်အကြာ လေ့ကျင့်ချိန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤကျင့်စဉ်သည် သမာဓိစုစည်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်အောင် ၂ နှစ်နီးပါး ကြာကောင်း ကြာနိုင်သည်။ အသက်ရှူ နည်းစနစ်ကို အဆိုပါ ပုံပန်းကျနမှန်ကန်သော ရပ်နည်းစနစ်နှင့် တွဲဖက် လေ့ကျင့်ရပါသည်။ ကျန်အခြားသော ကိုယ်နေဟန်ထား ရပ်ပုံ ရပ်နည်း စနစ်များကိုလည်း ဆည်းပူးလေ့ကျင့်ကြရသည်။ ကရာတေးနည်း လှုပ်ရှားလှုပ်ဆောင်မှုများသည် သင့်တော် မှန်ကန်သော ခြေရပ်နည်းစနစ်များမှနေ၍ မွေးရာပါ လုပ်တတ်သကဲ့သို့မျိုး သဘာဝကျကျ လုပ်ဆောင်ကြပါသည်။ ကရာတေး သင်တန်းသားသည် ရှေ့တက်ခြင်း၊ နောက်ဆုတ်ခြင်းနှင့် ရွေ့လျားလှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို နာရီပေါင်းများစွာ အချိန်ပေး၍ လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် မူလအရင်းအမြစ် ကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးချမှုသည် ကျွမ်းကျင်မှုကို အောင်မြင်ရရှိဖို့ရန် သင်တန်းသားတစ်ဦး ဖြတ်သန်းရမည်ဖြစ်သော တံတားဖြစ်ကြောင်း အိုကီနာဝါ တေး(te) ဆရာကြီးများ သိရှိကြသည်။

တေး(te) ပညာသည် ကာယဗလကြီးမား သန်စွမ်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးချမှုကိုလည်း ပစ်ပယ်ခြင်း လုံးဝမရှိပါ။ တေး(te) ပညာ အနေနှင့် သင်တန်းသား တစ်ယောက်စီအတွက် ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ခွန်အားဗလ ဖွံ့ဖြိုးရရှိစေခြင်းကို အတော်ပင် အလေးထားသည်။ ယင်းသို့ ခွန်အား သန်စွမ်းမှု ရရှိစေရန်အတွက်လည်း လေ့ကျင့်နည်းစနစ်အချို့ လေ့ကျင့်စေပါသည်။

၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်မတိုင်ခင်အထိတွင် အသေအကြေ ထိုးသတ်ခြင်းမျိုးကို ခွင့်မပြုခဲ့ပါ။ ခါတ (Kata-ကွက်ပြောင်း လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်နည်း)ကို အဆက်မပြတ် အာရုံထားလေ့ကျင့်မှုနှင့်တွဲဖက်ကာ အခြေခံနည်းစနစ်များကို ကောင်းမွန်ကျနစွာ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် သင်တန်းသားတစ်ဦးအတွက် လုံလောက်သည်ဟု တေး(te) ဆရာကြီးများ ယူဆကြသည်။ ဂျပန်သြဇာလောင်းရိပ်အောက် မကြာသေးမီကာလ၌သာလျှင် ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ပွဲများနှင့် အားကစားအဖြစ် လုပ်ဆောင်အသုံးပြုခြင်းများကို အိုကီနာဝါကရာတေးက ခွင့်ပြုလာရသည်။ ဘယ်နေရာဘယ်လို မတိုက်ရဟူသော စည်းကမ်းချက်များနည်းတူ ကောင်းမွန်သော တိုက်ခိုက်ချက်နှင့် ကာကွယ်ချက်များဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်သည့် တင်းကျပ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သော စည်းမျဉ်းများသည် ကရာတေးပညာကို အားကစား နယ်ပယ် အတွင်းသို့ ရောက်ရှိစေခဲ့သည်။ ယှဉ်ပြိုင်သူတစ်ဦးသည် သူ၏ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို ဘယ်နည်းနှင့်မဆိုအနိုင်ထိုးသတ်ရမည်ဟူသော အချက်ထက် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော တိုက်ချက် သို့မဟုတ် ကာချက်နည်းစနစ်ကို သင်တန်းသားတစ်ဦးက လုပ်ဆောင်ရမည် ဆိုသည်ကို အားကစားဟူသော အရာမျိုး၌ လိုအပ်ပေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တိုက်ခိုက်ရေးလက်နက်များ

၁။ ရိုကုရှကူဘို

ခြောက်ပေအလျားရှိသော တုတ်ရှည် လက်နက်ဖြစ်သည်။ တရုတ်တို့၏ တုတ်ရှည်သိုင်းရိုက်နည်း အခြေခံစနစ်များကို လက်ခံယူပြီး အိုကီနာဝါ ကိုယ်ပိုင် သွင်ပြင် လက္ခဏာများဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ပြုခဲ့သည်။

အိုကီနာဝါသားတို့၏ ရိုကုရှကူဘို (တုတ်ရှည်သိုင်း) ကစားနည်းသည် တေး(te) ပညာတတ်ကျွမ်းမှုပေါ်တွင် လုံးဝဥသုံ မူတည်သည်။

အခြေခံ တုတ်ကိုင်နည်းများ၊ ခြေရပ်နည်းများ၊ ရွေ့လျားနည်းများ၊ အခြေခံ ရိုက်နည်း၊ ထိုးနည်း၊ ခတ်ထုတ်နည်း၊ ကာကွယ်ဟန့်တားနည်း၊ တိုက်ခိုက်ချက်ကို တိမ်းယိမ်းစေခြင်းတို့ကို အသားကျအောင် သင်ယူလေ့ကျင့်ရသည်။ အခြေခံ ရလာပြီဆိုလျှင် ယင်းတုတ်ရှည်ဆိုင်ရာ ကွက်နင်းကွက်ပြောင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်သင်ယူလေ့ကျင့်ရသည်။ ကျွမ်းကျင်သော ရိုကုရှကူဘိုသမား တစ်ဦး ဖြစ်လာရန် ငါးနှစ်ထက်မနည်း သင်ယူလေ့ကျင့်ရသည်။ ထိပ်တန်းကျွမ်းကျင်သော ရိုကုရှကူဘိုဆရာဖြစ်လာရန် အထက်ပါအချိန်ပမာဏ၏ နှစ်ဆ အနည်းဆုံး ပေးဆပ် လေ့ကျင့်ရပါသည်။

mgyoe.com

m g... SAMPLE BOOK

၂။ နမ်ချပ်ကူ (Nun Chaku)

တုတ်တို ၂ ချောင်းကို ကြိုးဖြင့်ဆက်ထားသော လက်နက်ကိရိယာ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရှေးခေတ်အရှေ့တောင်အာရှ လယ်ယာလုပ်ငန်းသုံး ကိရိယာသည် ယင်း၏အခြေခံမူရင်း အစဖြစ်သည်။ ရှေးခေတ် တရုတ်နိုင်ငံတွင်လည်း နမ်ချပ်ကူ (ကြိုးဆက်တုတ် ၂ ချောင်း)သိုင်းကို လေ့ကျင့်ကစားကြသည်။ နမ်ချပ်ကူ၏ အကောင်းဆုံး နည်းစနစ်များသည် အိုကီနာဝါကျွန်းသားများ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုပေါ် လုံးဝနီးပါး ကျေးဇူးရှိသည်။ နမ်ချပ်ကူ လက်နက်ကို တေး(te)ပညာ၏ ကိုယ်နေဟန်ထား ရပ်ပုံရပ်နည်းများ ခြေလှမ်းရွှေ့နည်းများဖြင့် သုံးစွဲသည်။ နမ်ချပ်ကူသည် တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ထိုးနှက်ခြင်း၊ ကာကွယ်ဟန့်တားခြင်း၊ ပုတ်ရိုက်ဖယ်ရှားခြင်း၊ ညှပ်ဖမ်းခြင်း နည်းစနစ်မျိုးစုံကို သုံးစွဲသည်။ ရန်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ပျော့ကွက်မျိုးစုံသည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းမျိုးစုံ သည်လည်းကောင်း နမ်ချပ်ကူလက်နက်၏ ပစ်မှတ်များ ဖြစ်သည်။

၃။ ခရင်းခွလက်နက် ခေါ် စိုင် (Sai)

ခရင်းခွသဏ္ဍာန် စိုင် (Sai)လက်နက်သည် တင့်တယ်ခန့်ညားသော အသွင်အပြင် ရှိသည့် သတ္တုလက်နက်ဖြစ်ပြီး ယင်းလက်နက်မှာ ရှည်လျားသော သမိုင်းကြောင်းရှိသည်။ ရှေးခေတ် အိန္ဒိယ၊ ရှေးခေတ် အရှေ့တောင်အာရှ ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအို၊ ဗီယက်နမ်၊ မလေးရှားနှင့် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံများနှင့် ရှေးခေတ်တရုတ်နိုင်ငံတို့တွင် ခရင်းခွစိုင်လက်နက်ကို သုံးစွဲကြသည်။ အိုကီနာဝါကျွန်းပေါ်၌ ယင်းခရင်းခွ စိုင်လက်နက်ရှိနေခြင်းသည် အထက်ပါ နိုင်ငံဒေသများမှ ရွှေ့ပြောင်းလာသူတို့ထံမှ ရရှိခြင်း ဖြစ်နိုင်ဖွယ် ရာရှိသည်။ ယင်းစိုင်လက်နက်၏ မူလအစသည် အင်ဒိုနီးရှားဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြသော အထောက်အထားများ ရှိနေသည်။ ယင်းစိုင်လက်နက် ဒီဇိုင်းပုံစံ၏ ရှေ့ပြေးပုံစံကို ရှေးဟောင်းခေတ်များက တြိသူလ(trisula)သို့မဟုတ် သုံးမြွောင့် ခရင်းခွ လက်နက် (trident-shaped weapon) ပုံစံဒီဇိုင်းတွင် တွေ့မြင်ကောင်း တွေ့မြင် ရနိုင်သည်။

အိုကီနာဝါကျွန်းနှင့် ဆက်သွယ်ဆက်ဆံမှုရှိသော ရှေးဟောင်းခေတ် စူမာတြာကျွန်းကြီးနှင့် ဂျားဗားကျွန်းကြီးတို့ပေါ်တွင် ထွန်းကားခဲ့သော အင်ဒိုနီးရှား လူ့ယဉ်ကျေးမှုကြီး (Indoneasia Civilization)များတွင် သူတို့၏ တိုက်ပွဲဝင်

mgyoe.com

နည်းစနစ်များ၌ စိုင်ခရင်းခွလက်နက်ကို သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ ဂျပန် နိုင်ငံတကာ မကူရခေတ် အနုပညာလက်ရာ တစ်ခုဖြစ်သော စစ်နတ်ဒေဝတာ ဘဆရာ (Basera)ရုပ်တုသည် တရုတ်ဓားရှည်တစ်မျိုးကို ကိုင်ထားသည်။ ယင်းဓားရှည်၏ အသွားမှသတ်သတ် လက်ကိုင်တွင် လက်ကာ (Handguard)အဖြစ် သုံးမြောင့် ခရင်းခွ ဒီဇိုင်းပုံစံသွန်းထားခြင်းအရ ဂျပန်တို့သည် ယင်း သုံးမြောင့်ခရင်းခွ ဒီဇိုင်း ပုံစံသိကြောင်း အထောက်အထား ဖြစ်သည်။ သို့သော် စိုင် ခရင်းခွလက်နက်သည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ဘယ်သောအခါကမျှ လူကြိုက်မများခဲ့ပဲ ဂျပန်တို့၏ တိုက်ပွဲဝင် နည်းစနစ်ပညာများတွင် ယှဉ်တွဲပါဝင်ခြင်း မရှိသလောက် ဖြစ်သည်။ အိုကီနာဝါ ကျွန်းသားတို့၏ ရိုးရာအစဉ်အလာ ပညာတစ်ခုဖြစ်သော ကရာတေးနည်းစနစ် များတွင်သာလျှင် ဤစိုင်ခရင်းခွ လက်နက်ကို တွေ့မြင်ရသည်။

စိုင်လက်နက်မှာ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိသည်။ လူသိများသော စိုင် ပုံစံအရွယ်အစားမှာ အရှည်အလျား ၁ပေခွဲ (၁၈ လက်မ)မှ လက်မ ၂၀ အရွယ် ဖြစ်သည်။ သံသတ္တုဖြင့် ပြုလုပ်သည်။ ယင်းစိုင်တို့၏ အလေးချိန်မှာ တစ်ပေါင် မှ ၃ ပေါင် လေးသည်။ ထုပိုကြီးသော လက်ကိုင်မှ ထိပ်ချွန်အဖျားဆီသို့ သွယ်ရှုး သွားသည်။ လက်ကိုင်နေရာသည် ခရင်းခွစိုင်အလျားအရှည်၏ လေးပုံ တစ်ပုံခန့် ရှိသည်။ လက်ကိုင်နေရာရှေ့ကပ်လျက်ရှိ ခရင်းခွသည် ရန်သူ၏ လက်နက်ကို ဖမ်းညှပ်ကန့်လန့်ထားရန် ဖြစ်သည်။ ခရင်းခွ စိုင် နည်းစနစ်များသည် တေး(te) ပညာ၏ ကိုယ်နေဟန်ထားရပ်နည်းရပ်ပုံ ရွေ့ပုံများအတိုင်း ကျင့်သုံးလေ့ကျင့်ကြ သည်။ ခရင်းခွစိုင်လက်နက်ကို ရှုပြတ်စေသော ဓားသွား လှံသွား လက်နက် သို့မဟုတ် တုတ်တိုတုတ်ရှည်လက်နက်တို့ကို ရိုက်ခုတ် ဖယ်ထုတ်ရန်၊ ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုချင်လျှင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ခရင်းခွ စိုင်လက်နက်ကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်း (counter attack)အတွက်လည်း သုံးစွဲနိုင်သည်။ ခရင်းခွစိုင်လက်နက်၏ထိပ်ချွန် ဖြင့်လည်းကောင်း၊ လက်ကိုင်အနှောင့်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အဓိကအလယ်ကောင် သတ္တုချောင်း၏ ဘေးရံ ဂိုး ၂ ခု သဖွယ်ရှိသော သတ္တုတံတိုတို့ဖြင့် လည်းကောင်း ရန်သူ၏ ပျော့ကွက်(ဝါ)ချက်ကောင်းကို တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

ခရင်းခွစိုင်သုံးလက်ကို ကိုင်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ လက်တစ်ဖက်စီတွင် ခရင်းခွစိုင်တစ်ချောင်းစီ ကိုင်ဆောင်ပြီး ခါးပတ် သို့မဟုတ် လွယ်အိတ်တွင် ခရင်းခွ စိုင်တစ်ချောင်းကို ထားသိုထားလေ့ ရှိသည်။ တတိယမြောက် ခရင်းခွစိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သည် တိုက်ခိုက်ပွဲအတွင်း တစ်လက်ဆုံးရှုံးလျှင် အစားထိုး သုံးစွဲနိုင်ရန် ဖြစ်သကဲ့သို့ ပစ်ပေါက် တိုက်ခိုက်ရန်လည်း သုံးစွဲနိုင်သည်။ ခရင်းခွစိုင် ဆရာကြီး(ပညာရှင်) အချို့သည် ရန်သူ၏ ခြေဖဝါးကို ထိမှန်စိုက်ဝင်ပြီး ခြေဖဝါးကို မြေကြီးတွင် ခရင်းခွစိုင်လက်နက်ဖြင့် သံမှိုနှက်ထားသကဲ့သို့ ရွေ့မရအောင် ခရင်းခွစိုင်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ပစ်စိုက်နိုင်ကြသည်။ ကျွမ်းကျင်လှသော ခရင်းခွ စိုင်လက်နက် နည်းစနစ် သုံးစွဲမှုများကို အိုကီနာဝါကျွန်းတွင် ယနေ့ခေတ်အထိ တွေ့မြင်နိုင်သည်။ သို့သော် ယင်းသို့သော စိုင်(Sai) ကျွမ်းကျင်နည်းစနစ်များမှာ ဝါအရင့်ဆုံး သမ္ဘာအရင့်ဆုံး တေး(te) ဆရာကြီးများထံတွင်သာ အဓိက ရှင်သန်ကျန်ရှိနေပေသည်။

၄။ ကမ (Kama) တံဇဉ်လက်နက်

လူသားတို့ စပါးကို စိုက်ပျိုးလာကြသည့် ခေတ်သက်တမ်း ကြာရှည်သမျှအတိုင်း လယ်ယာစိုက်ပျိုးတံဇဉ်ကို ကြာရှည်ကြာများ သုံးစွဲလာခဲ့ကြသည်။ တောင်အာရှဒေသတစ်ဝှမ်းကြီးတွင် အမျိုးမျိုးသော တံစဉ်ပုံစံများကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေများ၌ ထိရောက်သောလက်နက် တစ်ခုအဖြစ် ရှေးအကျဆုံး ရှေးခေတ်များကတည်းက သံသယဖြစ်ဖွယ်ရာ မရှိစွာ ယင်းတံဇဉ်ကို သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ အိုကီနာဝါကျွန်းပေါ်တွင် တံဇဉ်ကို "ကမ" (Kama)ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ အာရှတိုက်မကြီးမှ အိုကီနာဝါကျွန်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများနှင့်အတူ တံဇဉ်ကို သယ်ဆောင်လာခြင်းဖြစ်ဖွယ်ရာ ရှိသည်။ ယင်း လယ်ယာသုံး ကိရိယာကို လက်နက်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးမပြုခင် သိပ်အချိန်မကွာခြားလှဘဲ ရောက်ရှိခဲ့ဟန်ရှိသည်။

တိုက်ခိုက်ရေးသုံး ကမ(Kama) နည်းစနစ်များသည် တေး(te)ပညာ၏ ကိုယ်နေဟန်ထား ရပ်နည်းရပ်ဟန် ရွေ့လျားဟန် စနစ်များအတိုင်း ကျင့်သုံးသော အိုကီနာဝါကျွန်းသား၏ အရင်းမူလပညာ ဖြစ်သည်။ ယင်းလက်နက် ကိရိယာကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုနေစဉ်အတောအတွင်း ကမ(Kama)ကို ကိုင်ဆောင်သိုင်းကစားသူသည် သူ့ကိုယ်သူ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းမရှိစေရန် အလို့ငှာ ခေတ်အလိုက် ပြုပြင်မွမ်းမံပြုပြင်မှုအချို့ ရှိသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကမ(Kama)လက်နက်မှာ သစ်သားလက်ကိုင်ရိုး ပါရှိသည်။ လက်ကိုင်၏ အရင်းအနှောင့်ဘက်သို့ လုံးပတ် အနည်းငယ် ပိုထွားထားသည်မှာ ကိုင်ဆောင် ကစားသူ၏ လက်မှ ကမ ချော်မထွက် လွတ်မကျစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ကမ အသွားမှာ ဆန်းစလခြမ်းကွေးဆန်ဆန် ခုံးထားပြီး အသွားတစ်ဖက်သာ ထားသည်။ ခွက်ဝင်နေသော အခြမ်းကို ဓားသွားသဖွယ် ပြုလုပ်သုံးစွဲသည်။ ကမ(တံစဉ်)သွား ၏ ထိပ်ကို ထိုးစိုက်ရန် သို့မဟုတ် ဝက်အူရစ် လှည့်ရန်ဆိုသည်ထက် ခုတ်ဖြတ်ရန် အတွက် ထိပ်စွန်ကို အချွန်ပြုလုပ်ပြီး အနည်းငယ် ကောက်ထားသည်။

ကမ တံစဉ် လက်နက်သည် ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားသူ၏ လက်ထဲ တွင် အလွန်ထိရောက်သော လက်နက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရန်သူနှင့် အနီးကပ် အသုံးပြုရမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းလက်နက်ကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရန် ခက်ခဲသည်။ ကမတံစဉ်သည် ထစ်ခုတ်စဉ်းခြင်း၊ ချိတ်ဆွဲခြင်း၊ ပေါက်ခတ်ခြင်း၊ ထိုးရိုက်ခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း၊ ခတ်ထုတ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆက်နွှယ်အသုံးပြု တိုက်ခိုက်သည်။ ကမတံစဉ်တစ်လက်တည်းကို လည်းကောင်း၊ တံစဉ် ၂လက် ကို လက်တစ်ဖက် စီတွင် ကိုင်၍လည်းကောင်း အသုံးပြု တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ ဝှေ့ဝဲတိုက်ခိုက်ပုံ စနစ်မှာ ပန်ကာဒလက်များသကဲ့ ရှိသည်။

ကမ တံစဉ် တိုက်ခိုက်နည်းစနစ်များကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ရန် ခက်ခဲ သည်။ ယင်းအကြောင်းကြောင့် ကမလက်နက်ပညာသည် ဝါရင့်ကျွမ်းကျင်သော ဆရာ အနည်းငယ်ထံတွင်သာလျှင် ဆက်လက် ရှင်သန်လျက်ရှိပြီး တိမ်ကောလုနီးပါး အတတ်ပညာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယင်းလက်နက်၏ တိုက်ခိုက်ရေးရည်ရွယ်ချက် မှာ လျော့ပါး ပျောက်ဆုံးလျက် ရှိသည်။ အိုကီနာဝါ တေး(te) သည် အားကစား ကရာတေး (Sport Karate)အပိုင်းတွင် ပိုမို၍ မွမ်းမံ ပြောင်းလဲမှု ပြုခဲ့သည်။ ဤကမတံစဉ် လက်နက်အတတ်ပညာ ဆက်လက် ရှင်သန်ထွန်းကားနေရန် မျှော်လင့်ချက် မရှိသလောက် နည်းပါးလျက်ရှိသည်။

ယခုအခါ လေ့ကျင့်ကစားလျက်ရှိသော နည်းမှာ သစ်သားလက်နက် တစ်ခုနှင့်လေ့ကျင့်သော ကွက်ပြောင်းလေ့ကျင့်ခန်း ခါတ(Kata)ပါရှိသည်။ အခြားလက်နက်(သတ္တုသွန်းလက်နက်)များနှင့် ရင်ဆိုင်ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်သည့် ကမ(တံစဉ်)လက်နက်၏ တိုက်ပွဲဝင်ပုံကို မျက်မြင် မြင်တွေ့ရသည်မှာ မြင်ရခဲ ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၅။ တွမ်ဖာ Tui-fa (handle-မုန့်ကြိတ်တုတ်)

ရှေးဦးခေတ် အိုကီနာဝါ ကျွန်းသားတို့သည် ကျိတ်ဆုံကျောက်ပြားတုံး(millstone)ဖြင့် ကောက်ပဲသီးနှံတို့ကို ကြိတ်ခွဲ အလုပ်လုပ်ရာတွင် သူတို့၏တေး(te)ပညာ လျှို့ဝှက်လေ့ကျင့်လိုက်စားခြင်းကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် အခိုင်အမာ ဆုံးဖြတ်ထားခဲ့ကြသည်။ ကြိတ်ဆုံကျောက်ပြားတုံး၏ ဘေးဘက်နေရာရှိ အပေါက်တစ်ပေါက်ထဲသို့ ပုံမှန်အားဖြင့် သပ်လျှိုသွင်းထားသကဲ့သို့ ထည့်သွင်းထားသော သစ်သားတုတ်လက်ကိုင်သည် သူတို့၏ တိုက်ပွဲ သုံးရည်ရွယ်ချက်အတွက် ကောင်းစွာအကျိုးပြုခဲ့သည်။ တွမ်ဖာ(tui-fa) ဟု အသိများသော ဤမုန့်ကြိတ်ကျောက်ပြား လက်ကိုင်တုတ်ခေါ် မုန့်ကြိတ်တုတ်မှာ အလျား ၁၅ လက်မ မှ ၂၀ လက်မ ရှိပြီး ထိပ်ဖျားဘက် အနည်းငယ် သွယ်ရှူးထားသော သစ်မာသား တုတ်ချောင်းတစ်ချောင်းဖြစ်သည်။ ထိပ်ဖျားနေရာမှ ၅လက်မ၊ ၆လက်မခန့်၌ တုတ်ချောင်းတံနှင့် ထောင့်မတ်အနေအထားဖြင့် ပြောင်းတိုင်ငယ်ပုံ လက်ကိုင်ကို မုန့်ကြိတ်တုတ်ချောင်းတွင် တပ်ဆင်ထားသည်။

မုန့်ကြိတ်တုတ်တံကို ကြိတ်ဆုံကျောက်ပြားမှလျင်မြန်စွာ နှုတ်ယူပြီး တိုက်ပွဲဝင်နိုင်သည်။ မုန့်ကြိတ်တုတ်မှ လက်ကိုင်ကို လွတ်မကျစေရန် ခပ်ဖွဖွနှင့် မြဲမြံစွာ ဆုပ်ကိုင်သည်။ တိုက်ပွဲဝင်ပုံစံသုံးနေကျမှာ လက်တစ်ဖက်စီတွင် တွမ်ဖာ တစ်ချောင်းစီ ကိုင်၍ စုစုပေါင်း တွမ်ဖာ၂ချောင်းကိုင်ဆောင် တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ တွမ်ဖာ (မုန့်ကြိတ်တုတ်)၏ အသုံးပြုပုံနည်းအားလုံးမှာ တေး (te) ပညာ ရွှေ့ပြောင်းလှုပ်ရှားကစားနည်းများအပေါ်တွင် မူတည်အားထားလုပ်ဆောင်ကြသည်။ လက်ကိုင်မှ ကိုင်၍ တံတောင်ဆစ်အောက်တွင် ထားရှိသော တွမ်ဖာမုန့်ကြိတ် တုတ်တံသည် ရန်သူ့ထံသို့ အရှေ့သို့ လှည့်ထုတ်ရိုက်ကစားနိုင်သည်။ ယင်းအပြင် အားအရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ရိုက်ခြင်း၊ ထိုးခြင်းတို့ကိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ မိမိ၏ လက်ဆစ်လက်တံများကို ဆန့်ထုတ်သကဲ့သို့ အသုံးပြုသည်။ လက်ကိုင်မှကိုင်၍ တွမ်ဖာ(မုန့်ကြိတ်တုတ်တံ)ကို ညာလှည့်(clock wise)နှင့် ဘယ်လှည့် (counter clock wise) လမ်းကြောင်းများဖြင့် လှည့်မွှေ အသုံးပြုကာ ကာကွယ်မှုနှင့်တိုက်ခိုက်မှုမျိုးစုံ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ဘယ်ဝှေ့၊ ညာဝှေ့ လုပ်ဆောင်မှုများသည် ရန်သူမှ မိမိကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်(counter)လုပ်ရန်အတွက် ခက်ခဲဝေဝါးစေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ပိုင်နိုင်ကောင်းမွန်သော တွမ်ဖာ(မုန့်ကြိတ်တုတ်) နည်းစနစ်များသည် ခုခံကာကွယ်ချက်များနှင့် တိုက်ခိုက်ချက်များကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်စေသည်။ ရန်သူ၏ လက်နက်သို့ မိမိတစ်တောင်(လက်ဖျံ)အောက်ရှိ တွမ်ဖာ (မုန့်ကြိတ်တုတ်)ကို လိုသလို ထိရိုက်ခတ်ပုတ်နိုင်သည်။ ယင်းသို့ လုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအမြောက်အများ ရှိသည်။ တွမ်ဖာ(မုန့်ကြိတ်တုတ်) လက်နက်သုံးစွဲနည်းစနစ်အမြောက်အများသည် စိုင်(ခရင်းခွ)လက်နက်သုံးစွဲနည်းများနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်ရှိသည်။

မျက်မှောက်ခေတ်၌ တွမ်ဖာလက်နက်ပညာ ကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်များမှာ အိုကီနာဝါကျွန်းပေါ်တွင်ပင် ရှားပါးနေပါသည်။ မျက်မှောက်ခေတ် မြင်ကွင်းသို့ ဖြတ်ကျော် ရှင်သန်ရန် ဤတွမ်ဖာပညာအတွက် အခွင့်အလမ်း အချို့မူ ရှိပါသေးသည်။

(စကားချပ်။ ။ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့ အချို့မှ ရဲသားများသည် တာဝန်ချိန်အတွင်း တွမ်ဖာကို ခါးတွင် အရန်သင့်ချိတ်ဆွဲ အသုံးပြုကြသည်။)

ကျမ်းကိုး။ ။ Asian Fighting Arts by Donn F.Draeger and Robert W. Smith

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စန်းချင်းလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ရလဒ်

Sanchin Kiko by Morio Higaonna, 10th Dan, Patron of International Go-ju Karate Association

စန်းချင်းခါ့တ(Sanchin Kata)ကို အဘယ်ကြောင့် မှန်မှန်ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်သင့်ကြောင်းနှင့် ယင်းသို့ စန်းချင်းခါ့တကို လေ့ကျင့်၍ရသော ကောင်းကျိုးရလဒ်တို့ကို အိုကီနာဝါ ဂိုဂျူရူအသင်းကြီး၏ ဦးစီးခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူ ဆရာကြီး မိုရီယိုဟီဂအောနာ (Morio Higaonna) (10th Dan)က ကရာတေး ဝါသနာရှင် ကရာတေး လေ့ကျင့်လိုက်စားသူများအတွက် ပြောပြသွန်သင်ခဲ့သည်။

"စန်းချင်း လေ့ကျင့်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျွန်တော်ပြောဆိုသကဲ့သို့ အတိုင်းအမည် သုံးမျိုး ရှိသည်။

ပထမဦးစွာအားဖြင့် စန်းချင်းလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ ကီ (Ki) ဟု ခေါ်သော ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သန့်စွမ်းမှုစွမ်းအင် ခေါ် စိတ်သမာဓိပိုင်း လေ့ကျင့်မှုနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်လျက်ရှိသော သန့်စွမ်းမှုစွမ်းအင်ကို ကျွန်တော်တို့ ဖန်တီးပျိုးထောင် ဖြစ်ထွန်းရရှိစေဖို့ အထောက်အကူပြုသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဒုတိယအားဖြင့် စန်းချင်းခါ့တလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ကို ကောင်းမွန်ကျနစွာ လေရှူ လေထုတ် လုပ်တတ်ဖို့ သင်ပြပေးသည်။

တတိယအားဖြင့် စန်းချင်းခါ့တလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကြွက်သားများနှင့် အရိုးများတွင် ခွင်းချက်ဖြစ်သော အားခွန်သန်စွမ်းမှုကို ကျွန်တော်တို့မှာ ဖွံ့ဖြိုး တိုးပွားလာစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။

စန်းချင်းကို လေ့ကျင့်လိုက်စားခြင်းသည် အဆိုပါ အရည်အချင်း ၃ မျိုးကို ဖြစ်ထွန်းစေသည့်အပြင် ယင်းအရည်အချင်း ၃ မျိုးကို တစ်စုတပေါင်း တည်း ဖြစ်စေသည်။

စန်းချင်းလေ့ကျင့်ခြင်းသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းသော အဆိုပါ အရည်အချင်း ၃ မျိုးကို သိပ်သည်းအားကောင်းစေသည်။

စန်းချင်းဟူသော ဝေါဟာရ၏ အရင်းမူလအဓိပ္ပာယ်မှာ တိုက်ပွဲ ၃ ခု ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

"စန်း"ဝေါဟာရသည် သန်စွမ်းမှု(ခွန်အား)ဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး "ချင်း" သည် တိုက်ပွဲ (combat) ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

အသက်ရှူပုံ ရှူနည်းထိန်းချုပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အရိုးနှင့်ကြွက်သား များ သန်စွမ်းဖွံ့ဖြိုးဖွံ့ထွားခြင်းနှင့် စိတ်သမာဓိ နှင့်ဆိုင်သော ခွန်အား သန်စွမ်း ဖြစ်ထွန်းခြင်းတို့ကို ယင်းဝေါဟာရအမည်တို့က အဓိပ္ပာယ်ဆောင်သည် ဖြစ်ကြောင်း နားလည်နိုင်ပါသည်။

စန်းချင်းခါ့တလေ့ကျင့်မြင်းသည် အခြေခံကျသော အရာ ၃ မျိုးကို တပေါင်းတစည်းတည်း ဖြစ်လာစေသည်။ မည်သို့ မည်ပုံ အသက်ရှူသည် ဆိုသည်က စန်းချင်းခါ့တလေ့ကျင့်ရာတွင် လုပ်ဆောင်မှုကို အလုပ်ဖြစ်စေသည် ဟူသော အချက်သည် မလျှမ်းသင့်စွာ အရေးကြီးလှပေသည်။

သင်သည် တန်ဒန် (tendan - ချက်တိုင်)နှင့် အသိ သတိရှိစွာ အသက် ရှူရမည်။ တန်ဒန် နေရာဟူသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဒိုင်ယာဖရမ်းထက် ပို၍ နိမ့်သော ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း (the lower stomach of diaphram area)နေရာ ဖြစ်သည်။ (စကားချပ်- ယင်းနေရာမှာ ချက်အောက် ၁လက်မအကွာ သို့မဟုတ် ၂ လက်မအကွာ နေရာဖြစ်သည်။ မြန်မာတို့က ချက်တိုင်ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ တရုတ်တို့က "တန်ဒန်" (tendan)ဟု လည်းကောင်း "ဒန်ရှန်" (Dan Tian)ဟု လည်းကောင်း ယင်းနေရာကို ခေါ်ဆိုကြသည်။ အိုကီနာဝါသားတို့က

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ယင်းချက်အောက် ၁ လက်မ မှ ၂လက်မနေရာကို ဟာရာ(hara)ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။)

သို့သော် ဆေးပညာအားဖြင့် သင်သည် ရင်ဘတ်ဖြင့် အသက်ရှူသည်ဟု မုချပြောကြပေလိမ့်မည်။ (စကားချပ်–မွေးကင်းစ ရက်သား လသားကလေးများမှ အသက် ၅နှစ် ၆နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးများ အိပ်ပျော်နေစဉ်သတိထားကြည့်လျှင် ရင်ဘတ် လှုပ်ရှားမှု မရှိဘဲ ဝမ်းဗိုက်နေရာသည် ဖိန့်လိုက်ဖောင်းလိုက်ဖြင့် အသက်ရှူမှုကို ပြုလုပ်ကြောင်း ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ လူသားတို့သည် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝ၌ တန်ဒန်(tendan)ဖြင့် မှန်ကန်သဘာဝကျစွာ အသက်ရှူတတ်ကြသော်လည်း တဖြည်းဖြည်း အသက်ကြီးပြင်းလာသောအခါတွင် ဇောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နှောင့်ယှက်မှုကြောင့် မွေးရာပါသဘာဝ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူခြင်းအတတ်ကို မေ့လျော တိမ်ကောပြီးရင်ဘတ် (အဆုတ်) ပိုင်းနှင့်သာ မပြည့်စုံစွာ အသက်ရှူကြတော့ကြောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်မရှူတော့ဘဲ ရင်ဘတ်ဖြင့်သာ အသက်ရှူမှု ပြုလုပ်ကြခြင်းကြောင့် သက်လုံကောင်းမှု(stamina)နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအားများ လျော့နည်းကျဆင်းလာကြကြောင်း အရှေ့တိုင်းပညာရှင်အချို့က ထောက်ပြ သတိပေးကြသည်။)

ရင်ခေါင်းတွင်း အရှေ့ပိုင်းရှိ ဒိုင်ယာဖရမ်ကို ဆွဲချခြင်းဖြင့် အဆုပ်အောက်ပိုင်းသို့ ဖိအား(Pressure) ပေးပို့ခြင်းသည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအလုပ်လုပ်ပုံကို ပိုမို၍ ထိရောက်ကောင်းမွန်စေပြီး ပိုမို၍ အစွမ်းကြီးမားစေမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်ရည်ရွယ် လေ့ကျင့်ကြသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် စန်းချင်းခါ့တ(Sanchin Kata)လေ့ကျင့်ခြင်းသည် သင်၏ခြေချောင်းဖျားများမှ သင်၏ ဦးခေါင်းထိပ်အထိကို အလုပ်လုပ်စေသည်။ ကြွက်သားတစ်ခုချင်း၊ အဆစ် တစ်ခုချင်းပါဝင် လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပုံကိုချင်းကူချိ ကာကီ (Chinku Chi Karki) ဟု ကျွန်တော်တို့ ရည်ညွှန်းခေါ်ဝေါ်သည်။ အဆစ်တစ်ဆစ်စီချင်းနှင့် ကြွက်သား တစ်လွှာစီချင်းတို့အတူတကွ ပါဝင်ကာ လေ့ကျင့်အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

စန်းချင်းခါ့တ (Sanchin Kata) လေ့ကျင့်မှုသည် ကရာတေးသမားတစ်ယောက်စီ တစ်ယောက်စီကို စည်းရှိပုံစံကျအောင် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးသည့် အပြင် ကျွန်တော်တို့ကို ခွန်အား ပို၍ ပို၍ သန်မာ တိုးတက်အောင်

mgyoe.com

mgpoe.com SAMPLE BOOK

ဖြစ်စေသည်။ စိတ်သမာဓိစွမ်းအင် (မနောအာရုံ) ထက်မြက်လာခြင်းနှင့် အတူ တွဲဖက်လျက် သင်၏ ခွန်အားသန်စွမ်းမှုအလုံးစုံကို တိုးတက် ဖွံ့ထွား ဖြစ်ထွန်း ရပိုင်လာစေရန် စန်းချင်း(Sanchin)ကျင့်စဉ်က ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ယင်းစန်းချင်းလေ့ကျင့်မှု ကျင့်စဉ်သည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို သန်စွမ်းကြံ့ခိုင် အောင် တည်ဆောက်ဖန်တီးပေးလိမ့်မည် ဖြစ်သကဲ့သို့ ကြွက်သားများ၏ သန်စွမ်းမှုအားကိုလည်း တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းစေသည်။

ဤစန်းချင်းခါတကျင့်စဉ်သည် အပေါ်ပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်းနှင့် အောက် ပိုင်း ၃ ပိုင်းလုံး အကျုံးဝင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသည်။

အပေါ်ပိုင်း(Jordan)မျက်လုံးတို့သည် မိမိရှေ့သို့ တည့်တည့် ကြည့်လျက် ဦးနှောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းသိမ်းစီမံရန် အလုပ်လုပ်သည်။

အလယ်ပိုင်း(Chudan) -သိစိတ်ဖြင့် သော်လည်းကောင်း စိတ်မှတ်မဲ့ ဖြင့် သော်လည်းကောင်း ချက်တိုင်တန်ဒန် (tandan) အသက်ရှူခြင်းနှင့် အတူ ရင်ဘတ်ဖြင့် အသက်ရှူသည်။

သင့်အနေဖြင့် မှန်ကန်ကျနစွာ အသက်ရှူလျှင် ကျွန်တော်အစောပိုင်း က ဖော်ပြခဲ့သည်အတိုင်း အတွင်းအားသို့ မဟုတ်အပြင်အား တိုးတက်လာလိမ့် မည့်နည်းတူ သင်၏အထွေထွေကျန်းမာရေးသည်လည်း တိုးတက်လာပါလိမ့် မည်။

"မှန်ကန်ကျနစွာ အသက်ရှူခြင်း" ဟူသော စကားမှာ သင်၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ သင်မည်ကဲ့သို့ အသက်ရှူခြင်းကို စနစ်တကျ နရီမှန်မှန် စီမံလုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း ဟု အဓိပ္ပာယ်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်ရက်စီ တစ်ရက်စီတွင် စန်းချင်းခါတကို တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် လက်တွေ့လေ့ကျင့် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ယင်းနည်းအားဖြင့် စန်းချင်း လေ့ကျင့်မှုသည် အမှန်တကယ်ကို မည်မျှ ကောင်းကျိုးပြုကြောင်းနှင့် အမှန် တကယ်ကို မည်မျှ အရေးကြီးကြောင်းကို သင် စတင် သဘောပေါက်နားလည် လာပါလိမ့်မည်။

အပေါ်ပိုင်း (Jordan)- သင့်မျက်လုံးများသည် ရှေ့တည့်တည့် ဦးခေါင်း ပိုင်းသို့ ကြည့်နေရန်နှင့် ယင်းပတ်လည်ဝန်းကျင်ကို မြင်စေရန် ဖြစ်သည်။ သင့်စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းသိမ်း လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။ သင်၏မေးစေ့ကို အတွင်းဘက်သို့ မဆိုစလောက် ခွဲကပ်ထားသည်။

mgpoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အလယ်ပိုင်း(Chudan)- သင်၏ ပခုံးများကို မတ်မတ်ထားရှိသည်။ ရင်ဘတ် မကျုံ့မကိုင်းပဲ စွင့်စွင့်ဖွင့်ထားသည်။ (ကျောကုန်း)ကျောရိုးကို တစ်ဖြောင့်တည်း ထားရှိသည်။ (မကုန်း၊ မကိုင်း၊ မကွေး)။…။ လက်ဖျံမှ ခွန်အား၏ ဦးတည်ရာ လမ်းကြောင်းသည် လုပ်ဆောင်ချက်၏ ကောင်ကျိုးရလဒ် ဖြစ်စေဖို့ စုစည်းထုတ်လွှတ်သည်။

အောက်ပိုင်း(Gidan) - တစ်ကိုယ်လုံးရှိသမျှ ကြွက်သားများညှစ်ခြင်းကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်သည်။ ကြွက်သားများဖွံ့ဖြိုးလာမည်။ (လေဟပ်ထုတ်ကာ အသားကုန် မညှစ်ခင်)ချက်တိုင် တန်ဒန်အတွင်းသို့ လုံလောက်သော ခွန်အားပေးပို့မှုကို ပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ဆည်းသည်။ အနိမ့်မှ အမြင့်သို့ ပြည့်ဝစေသည်။

ဒူး နှစ်ဘက် အနေအထားမှာ ရှေ့ဒူးသည် ကြမ်းပြင်၌ ရပ်လျက်ရှိသော နောက်ခြေဖဝါး၏ ခြေချောင်းများနှင့် ဆိုင်လျက်၊ နောက်ဒူးသည် ရှေ့ခြေဖဝါး၏ ခြေချောင်းများနှင့်ဆိုင်လျက် ကွေးညွှတ်ထားသည်။…။

စနစ်ကျမှန်ကန်သော အသက်ရှူခြင်း၊ မှန်ကန်သော ကရာတေးနည်းစနစ်နှင့်ကရာတေးခွန်အားတို့ကို အတူတွဲဖက်ပေါင်းစည်း လုပ်ဆောင်ဖို့နှင့် ဆုံချက်ကို ဖန်တီးဖို့ စန်းချင်းခါ့တ(Sanchin Kata)ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်လျှင် ကရာတေးပါဝါအား (Karate power) ကို ဖွံ့ဖြိုးပေါက်မြောက် အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။

အိုကီနာဝါကျွန်း ယခင်ခေတ် ကရာတေးသမားတို့သည် စန်းချင်းကျင့်စဉ်(Sanchin Kata)ကို အကြီးအကျယ် လေ့ကျင့်ကြသည်။ စန်းချင်းခါ့တ လေ့ကျင့်မှုသည် ထိပ်တန်းအရေးကြီးမှုဟု ယူဆကြသည်။ နေ့စဉ် ကရာတေး လေ့ကျင့်မှုမှာ စန်းချင်းလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် စတင်ပြီး စန်းချင်းခါ့တ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အဆုံးသတ်သည်။

စန်းချင်းခါ့တ (Sanchin)ကို နေ့စဉ်အကြိမ်ပေါင်း မြောက်များစွာ လေ့ကျင့်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

စန်းချင်းခါ့တ အသက်ရှူနည်းစနစ် (Sanchin Kata Breathing)

စန်းချင်း အသက်ရှူခြင်းကို ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်သည်။ ပခုံးများကို မြှင့်မထားသင့်။ စုချက် ဆုံချက် (Forcus)ကို ချက်တိုင်

mgyee.com SAMPLE BOOK

တန်ဒန်(Tendan)၌သာ တစ်ချိန်လုံး ထိန်းသိမ်းထားရှိရမည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် စန်းချင်းနည်းစနစ်နှင့်အညီ ဖြစ်ရမည်။ အသက်ရှူခြင်းနှင့် အသက်ရှူထုတ်ခြင်းသည် ချောမွေ့ညက်သောစွာနှင့် နရီမှန်စွာ အစဉ်မပြတ် ရှူသွင်း ရှူထုတ်ဖြစ်နေရမည်။

ဦးခေါင်းစီ အထိ ညက်ညောချောမွေ့စွာ အသက်ရှူစနစ် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လည်ပင်းလည်ချောင်းသည် အခက်အခဲ အဟန့်အတားမရှိ အဆင်ပြေစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သင့်သည်။

ယင်းအနေအထားသည် အံ့သြဖွယ်ကောင်းသော စန်းချင်းအခြေအနေဖြစ်သည်။

သင့်အနေနှင့် အသက်ရှူထုတ်လိုက်သည့်အခါ ရှူထုတ်လေသည် ဒိုင်ယာဖရမ်တန်ဒန် (Tandn)မှ နှာခေါင်းဆီသို့ ညက်ညောချောမွေ့စွာ ရှူထုတ်နိုင်ရမည်။ ဒိုင်ယာဖရမ်မှ ညက်ညောချောမွေ့စွာ ရှူထုတ်သွားသော လေသည် ပါးစပ်ပေါက်သို့ ရှူထုတ်ရမည်။

စန်းချင်းလေ့ကျင့်သူ၏ နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ အဆင့်အလျောက် ကွဲပြားခြားနားသော အသက်ရှူနည်းစနစ်ရှိသည်။

စန်းချင်းကို စတင်လေ့ကျင့်သူအဖို့ စန်းချင်းအသက်ရှူနည်းမှာ နှာခေါင်း၊ လည်ပင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်မှ ချက်တိုင်တန်ဒန်(Tandan) ဆီသို့ ရှူသွင်းသည်။ ထို့နောက် ယင်းလေရှူလမ်းကြောင်းအတိုင်း ထုတ်လေကို ပြန်ရှူထုတ်သည်။

ပိုမို၍ အဆင့်မြင့်သော လေရှူနည်းစနစ်မှာ ရှူသွင်းလေသည် နှာခေါင်းမှ ဦးခေါင်းထိပ်၊ ယင်းနောက် ဦးခေါင်းနောက်ဘက် တစ်လျှောက်မှ ကျောရိုးတစ်လျှောက်၊ ယင်းနောက် ပေါင်ခြံအောက်မှ ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့ပိုင်းရှိ ချက်တိုင် တန်ဒန်(Tanda)အထိ ရှူသွင်းသွားသည်။ ထို့နောက် ယင်းလေကို ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း၊ ရင်ဘတ်ပိုင်းကို ဖြတ်၍ ပါးစပ်ပေါက်မှ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ ရှူထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ပိုမို၍ အဆင့်မြင့်သော အသက်ရှူနည်းစနစ်မှာ ရှူလေကို ခေါင်းမှ ခြေထောက်အထိ ထိုမှ ခြေဖဝါးအောက်ဘက်ရှိ အရေပြားအထိ အပေါ်မှ အောက်သို့ ရှူသွင်းသွားသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် တန်ဒန်(Tandan) တွင် စိတ်သမာဓိ အာရုံ တည်ထားလျက် ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်နေကျ အဖြစ်

mgyee.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆုံးနည်းမျိုးဖြင့် ဒိုင်ယာဖရမ်ကို နိမ့်လိုက်မြင့်လိုက် ဖြစ်အောင် လေ ရှူသွင်း ရှူထုတ်သည်။

ဤသို့ နှိပ်နယ်ပေးနေသော ရွေ့လျားမှုသည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ (internal organs) ကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး ယင်းသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုကိုလည်း ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေလျက် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသော ခန္ဓာဗေဒဖွဲ့စည်းမှု အခြေအနေကိုလည်း တိုးမြှင့်ပေးသည်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအနေနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော အခြေအနေတွင် ရှိသည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအား (internal strength) သည် တိုက်ခိုက်ရေးတွင် သုံးရန်အင်အား (force) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဖြစ်နိုင်စေသည်။ ပိုမို၍ အားကောင်းသန်စွမ်းပြီး ကျန်းမာသော ကိုယ်တွင်းပိုင်း ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုများ၏ တွဲဖက် အလုပ်လုပ်ဆောင်မှုသည် အပြင်အား (external strength) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ကောင်းစွာဖြစ်ထွန်းစေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ ဤတိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ်သည် စစ်စစ်မှန်မှန်ဖြစ်သော ကရာတေးစွမ်းအား (true Karate power) ကို ရလဒ်အဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးရရှိအောင် ကောင်းကျိုးပြုမည် ဖြစ်သည်။

ဤအကြောင်းတရားကြောင့် စန်းချင်းခါတ (Sanchin Kata) ကျင့်စဉ်သည် ဂိုဂျူးရု ကရာတေးပညာ (Goju ryu karate system) တွင် အခြေခံရင်းမြစ်ဖြစ်ပြီး ဂိုဂျူးရု ကရာတေးပညာ၏ လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်သည်။

(ဘာသာပြန်ကျမ်းကိုး။ ။ Sanchin Kiko by Morio Higaonna, 10th Dan, Patron of International Go ju Karate Association)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တန့်ရှိုခါတ

(Tansho Kata)

ကရာတေးပညာဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ရမည့် စံဝင်ထုံးမီ လေ့ကျင့်ခန်း ခါတများ အနက် တန့်ရှု(Tansho) ထက် ပို၍ အရေးကြီးသော ခါတ ဘာမှ မရှိပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တန့်ရှိုခါတမှာ အသက်တမျှ အရေးကြီးသော ကရာတေးအိဘူကီအသက်ရှုနည်းနစ် **(the vital karate ibuki breathing method)** ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ယင်းအိဘူကီ အသက်ရှု နည်းစနစ်ကို စန်းချင်းရပ်နည်း (Sanchin stance/dachi)ဖြင့် တွဲဘက် လေ့ကျင့်ရသည်။

တန့်ရှိုခါတကျင့်စဉ်ကျင့်ကွက်တို့မှာ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း တန်ဒန် (tandan)ဧရိယာက ကြွက်သားညှစ်ခြင်းကို မလုပ်မနေရ လုပ်ဆောင်လေ့ကျင့် စေပြီး အလွန်ကြီးမားအားကောင်းသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်သမာဓိပိုင်းဆိုင် ရာ စုစည်းမှုမျိုးကို မရရှိမနေ ရရှိအောင် လေ့ကျင့်စေသည်။

ခုခံကာကွယ်မှုနည်းစနစ်များသာလျှင် အသုံးပြုသော တန့်ရှိုခါတ ကျင့်စဉ် သည် နှေးနှေးဖြည်းဖြည်းလုပ်ဆောင်ရပြီး နည်းစနစ်လက်ကွက် ခြေကွက် ကွဲပြားမှုများ များများမပါရှိ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တန့်ရှိုခါတ ကွက်ပြောင်း

mgyoe.com

mgyoe.com MYANMAR EBOOK

လှုပ်ရှားမှုမှာ ရှေ့သို့ ခြေ ၃ လှမ်းနှင့် နောက်ပြန်ခြေ ၃ လှမ်းသာ ပါရှိပြီး လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်သူနှင့်အေးက ကြည့်ရှုသူ နှစ်ဦးလုံးအဖို့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းဟန် မရှိခြင်းကြောင့် ယနေ့ခေတ် လူအများသည် တန်ရှိုခဲ့တကို လျစ်လျူရှုကြသည်။ ဤသို့ လျစ်လျူရှုမှုမှာ အမှားတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကရာတေးပညာ၏ သဘာဝပင်ကိုယ်မှာ စတင်တိုက်ခိုက်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ခုခံတိုက်ဖျက်ရန် အသင့်စောင့်ဆိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ သူတို့ဘာသာ သူတို့ တိုးဝင်ဖြစ်ပေါ်သော မည်သည့် အခြေအနေမျိုးကိုမဆို နိုင်နင်းအောင်မြင်စွာ အသုံးချတုံ့ပြန်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရသော်၊ ကရာတေးပညာ၏ အသုံးတန်ဖိုးမှာ သတိသမာဓိ မိမိစောင့်လင့်ခြင်း ဖြစ်သကဲ့သို့ ရန်လိုသော တိုက်ခိုက်ချက်များကို ခုခံကာကွယ်တားဆီးခြင်း ဖြစ်သည်။ အချိန်မရွေး ဖြစ်ပေါ်လာမည့် တိုက်စစ်ထိုးစစ်ကို စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ဒေါသဆောင်ခြင်း၊ ကြောက်စိတ် လွှမ်းမိုးမှု ကင်းခြင်းဟူသော တည်ငြိမ်သည့် စိတ်သမာဓိဖြင့် စောင့်ဆိုင်းနေနိုင်ခြင်းမျိုးသည် အလွန်အကြူး ခက်ခဲသည် ဆိုသည်ကို သံသယပွားစရာ မရှိစွာ စာဖတ်သူအနေနှင့် သိပြီးဖြစ်သည်။

ယှဉ်ပြိုင်ဖက် ၂ ဦး၏ သန်စွမ်းမှုအားချင်း တူညီနေသော ဖြစ်ရပ်မျိုးတို့တွင် တိုက်ခိုက်သူ (attacker)ဘက်က လက်ဦးမှုရယူပြီး အသာစီးရလိမ့်မည်ဖြစ်ကာ ခုခံကာကွယ်သူဘက်က လက်ဦးမှု မရှိဘဲ အသာစီးမရဘဲ ဆိုးကျိုး သာ ရှိနေပါလိမ့်မည်။ ယင်းနှင့် ကွဲပြားခြားနားစွာဆိုရလျှင် ခုခံသူမှာ ၄၀ ရာခိုင်အားထက် သာသော ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းအား သို့မဟုတ် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် သာသော ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းအားမျိုး ရှိနေလျှင် ခုခံကာကွယ်သူ (Defender) မှာ ဆိုးကျိုး–ရှုံးနိမ့်ရန် အခြေအနေမျိုး မရှိသည်မှာ သေချာပေါက် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ (စကား ချပ်– အသက် ၁၂ နှစ်သားက ထိုးကြိတ် ကန်ကျောက်သည်ကို အသက် ၂၀၊ အသက် ၃၀ လူက ခံနိုင်ရည် ရှိပြီး ဘာမျှ အထိမနာခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်) လက်ဦးမှုရယူ စတိုက်ခြင်း မပြုဘဲ အတိုက်ခံ စောင့်လင့်နေသော အခြေအနေ မှာပင် အားသာသူက ရှုံးနိမ့်ရန် မရှိပါ။

တန်ရှိုခဲ့တကျင့်စဉ်ကို အကြိမ်ပေါင်းသိန်းချီ၍ လေ့ကျင့်ထားပြီး အထက်ပါသဘောတရားကို ခိုင်မာစွာ နားလည်ထားသော ကရာတေးသမားတစ်ဦးသည် မည်သည့် တိုက်စစ် ထိုးစစ်ကို မဆို လက်ခံ ရင်ဆိုင်နိုင်ရုံသာလျှင်မက မည်သည့်တိုက်ခိုက်ချက်မျိုးကို မဆို အသာစီးရအောင် (အနိုင်ရရှိအောင်)

mgyoe.com

တန်ပြန်ပြောင်းလဲပစ်နိုင်စွမ်း ရှိပြီး သူ့ကိုယ်သူ လုံး၀ဥသုံ အမြဲတမ်း ကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ရှန်သန်မှု ကင်းမဲ့ကာ အသုံးမဝင်သော လုပ်ရပ်မျိုးအကြောင်း စာအုပ်ကျမ်း အတွဲတစ်ရာ ဖတ်ရှုသည် ဆိုသည်ထက် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘ၀ နေ့စဉ် လောက၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကာ ရှင်သန်နေသော စာအုပ် (ကျမ်း) မျိုး ဆယ်တွဲ ဖတ်ရှုသည်က များစွာ ပိုမို၍ တန်ဖိုးရှိကြောင်းကို စာဖတ်သူ သိရှိသကဲ့သို့ အတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာ တန်ရှို(Tansho kate)ကျင့်စဉ်သည် ကရာတေးပညာလေ့ကျင့်မှုများအနက် ထိပ်တန်းကျင့်စဉ်ကျင့်ကွက် ပညာ ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တန်ရှိုခါတသည် ကရာတေးပညာ၌ လိုအပ်သော စိတ်သမာဓိအင်အားဆိုင်ရာ (psy chological) နှင့် သဘောတရားရေးရာ ဆိုင်ရာ (theorecti cal)ပံ့ပိုးမှု ဖြစ်သကဲ့သို့ အခြေခံကျသော (ပစ်ပယ်၍ မရသော) ကရာတေးထုံးမိစံကျ လေ့ကျင့်ခန်းများအနက် အဓိကကျသော ကျင့်စဉ် ကျင့်ကွက်သည် ဖြစ်သည့်အတိုင်း တန်ရှုခါတ ကျင့်စဉ်သည် နည်းစနစ်များ၊ ကာကွယ်မှုများ၊ ထိုးနှက်မှုများကို ပိုမိုအားကောင်းသန်စွမ်း ပိုမိုတိကျ မှန်ကန်စေပြီး အစစ်အမှန် ကရာတေးဘ၀နှင့် ချက်ချက်ချာချာ ဆက်နွယ်လျက် ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကရာတေးပညာဆိုင်ရာ ထုံးမိစံကျလေ့ကျင့်ခန်းများသည် နေ့စဉ် ရှင်သန်နေထိုင်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှန်တကယ် မိမိကိုယ်မိမိ ဘေးမဖြစ်အောင် ကာကွယ်သော လုပ်ဆောင်မှုများ(actual self-defense) တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကရာတေးထုံးမိစံကျ လေ့ကျင့်ထားခြင်းများကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်း ရှိရမည် ဖြစ်သည်။ တန်ရှိုခါတ ကျင့်စဉ်ကျင့်ကွက်သည် ဤလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးသော ကရာတေး လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

တန်ရှို (Tensho)၏ အဓိပ္ပာယ်သည် ဘော်လုံးတစ်လုံးကဲ့သို့ သင်၏ လက်ဖဝါးကို ပတ်ပတ်လည် အလိုရှိသလို လိမ့်လူးရွေ့ကစားနိုင်စွမ်းရှိခြင်း ပေါင်းတည်ရှိ သို့မှသာလျှင် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်သူတစ်ဦးက သင့်ကို ထိုးလျှင် သို့မဟုတ် ရိုက်လျှင်၊ သင့်လက်သည် ယင်းပြိုင်ဘက်လက်နှင့် ထိမိလျှင် ယင်းသို့ လက်ခြင်းထိမှုကို မပျက်စေဘဲ သင်သည် သူ၏ လက်ကို လှည့်၍ လှုပ်ရှား

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နိုင်စွမ်း ရှိမည် ဖြစ်သည်။ အသုံးပြုသော ကာနည်းစနစ်များသည် လက်မောင်း လက်ဖျံ သို့မဟုတ် ဆုပ်ဖမ်းသော ကာနည်းစနစ်များထက် တန်ရှို ကာနည်း စနစ်များ၊ လက်သီးတစ်လုံးဖြင့် ကာနည်းစနစ်များ သို့မဟုတ် လက်ဖနောင့်ဖြင့် ကာနည်းစနစ်များ ဖြစ်ကြသည်။

တန်ရှိုကျင့်စဉ်ကျင့်ကွက် (Tensho) သည် လက်ပြောင်းပြန်လှည့်သော နည်းစနစ်များနှင့် ဆက်နွယ်လျက်ရှိသည် ဆိုသည်ကိုလည်းပဲ ကျွန်ုပ်တို့ မမေ့မလျော့ပဲ မှတ်မိနေရမည် ဖြစ်သည်။ တန်ရှို(Tensho) ကို လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်သောအခါတွင် ခြေရပ်ပုံမှာ စန်းချင်းရပ်နည်းဖြင့် အမြဲရပ်ရမည်။ သင့်ဒိုင်ယာဖရမ်ကို ညှစ်ရမည်။ စိတ်သမာဓိကို တည်ငြိမ်စုစည်းထားရမည်၊ ဟာကွက်မရှိသော လက်လှုပ်ရှားမှုများကိုသာလျှင် အသုံးပြုရမည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော အီဘျူကီနည်းဖြင့် အသက်ရှူခြင်း

အသက်ရှူခြင်းဆိုသည်မှာ လူ့ဘဝတွင် မကင်းနိုင်သောအရာ ဖြစ်သည်။တောင်တန်းများနှင့် ပင်လယ်ကမ်းခြေတို့မှ လေများကဲ့သို့ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းသော လေမျိုးသည် အသက်ရှည်စွာနေမှုအတွက် လိုအပ်သည်ဟုဆိုကြသည်။ သို့သော် မည်သည့်တန်ဖိုး ကောင်းကျိုးပြုမှုမဆို ထိုလေက အကျိုးပြုပေးနိုင်ရန်အတွက် ကောင်းမွန်ကျနသော အသက်ရှူနည်းသည်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

သက်လုံပညာ(ဝါ)အတိုက်အခိုက် ပညာသင်ကြားပေးသည့် အမျိုးမျိုးသော သင်တန်းကျောင်းများကြားတွင် လေရှူနည်းများသည် တစ်နည်းတဖုံစီကွဲပြားတတ်ကြသည်။ အသက်ရှူခြင်းသည် လူ့အသက်ကို ထိန်းချုပ်မှုရှိသကဲ့သို့အတိုင်း ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော အသက်ရှူနည်းများ(proper breathing methods) များသည် ကရာတေးပညာ၏ အသက် ဖြစ်ပါသည်။

အထက်၌ ပြောခဲ့သကဲ့သို့ အသက်ရှူသွင်းခြင်းနှင့် အသက်ရှူထုတ်ခြင်းနည်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ သို့သော် ဤနေရာတွင် ကရာတေးပညာနှင့် ဆိုင်သော လေရှူနည်းများကိုသာ ဖော်ပြထားပါသည်။

အရေးကြီးသည်ကို ဆိုရလျှင် ကရာတေးပညာတွင် သုံးနေကျအဖြစ်ဆုံး အသက်ရှူနည်းစနစ်များကို မသိသော ကရာတေးဆရာ အမြောက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အများရှိကြသည်။ မြောက်များစွာသော မတူကွဲပြားသည့် အသက်ရှုနည်းစနစ်များအားလုံးအနက် အီဘူကီ(ibuki) အသက်ရှုနည်းသည် ဝီရိယရှိရှိဖြင့် လေ့ကျင့်ရမည့် ကရာတေးလေ့ကျင့်ခန်းများအနက် အလေ့အကျင့်သင့်ဆုံး အသက်ရှုနည်းစနစ် ဖြစ်သည်။

အိုကီနာဝါ ကရာတေးပညာတွင် ဤအီဘူကီအသက်ရှုနည်းစနစ်ကို အလွန်အလေးထား လေ့ကျင့်ကြသည်။(စကားချပ်-တန်ရှိုခါတ(Tansho Kata)ကွက်ပြောင်းလှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းကို အီဘူကီ အသက်ရှုနည်းစနစ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ကြသည်။ ကရာတေးသမားတို့ကို ကောင်းကျိုးကြီးမားစွာပေးသည်။ မသိသူကျော်သွား၊ သိသူဖော်စားဖြစ်သည်။)

အီဘူကီ (ibuki) အသက်ရှုနည်း

၁။ စန်းချင်းရပ်နည်း(Sanchin dachi) ဖြင့် ရပ်ပါ။

၂။ (ခန္ဓာကိုယ်၏ ဘေး တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် လက်သီးများဆုပ်ကာ ဆန့်၍ချထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်ကားထားသော အနေအထား လက်ဝါးများ ဖြန့်လျက်) သင့်မျက်နှာ တဖက်တစ်ချက်စီသို့ဖြင့် ယူပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်စဉ် သင့်တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများကို ဖျော့ထားပါ။ ယင်းလက်နှစ်ဖက်ကို လက်ကောက်ဝတ်နေရာတို့၌ ကြက်ခြေခတ် အနေအထားဖြင့် သင့်မျက်နှာ ဘေးတစ်ဖက်တချက် (ပါး ၂ ဘက်၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီ) ရောက်လာသည်အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း မြှင့်တင်ပါ။ (အခြေခံအား ၄ စက္ကန့်ကြာမည်။) ယင်းသို့ပြုစဉ် အသက်ရှုသွင်းလေကို ဝမ်းဗိုက်များရောက်သည်အထိ ဖြည်းဖြည်းညှင်းညှင်း ရှုသွင်းပါ။ ၃-၅ သင်ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများကို အတန်အသင့် ညှစ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများကို ညှစ်ပါ။ သင်၏ ပါးစပ်ကို ကျယ်ကျယ် ဟပါ။ သင် လေရှုထုတ်သံမြည်လျက် လေကို ဖြည်းဖြည်း ရှုထုတ်စဉ် သင်၏ မျက်နှာဆီမှ လက် ၂ ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်လျက် ခန္ဓာကိုယ် ဘေးတစ်ဖက်တချက်ဆီ ရောက်အောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း နှိမ့်ဆွဲချလျက် ခါးဘေး တစ်ဖက်တချက်စီသို့ အနည်းငယ်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကားထားသည့် အနေအထားဖြင့် ရောက်လာသည်အထိ လက် ၂ ဖက်ကို ဖြည်းဖြည်း နေးနေး နှိမ့်ဆွဲချပါ။(အခြေခံအားဖြင့် ၄ စက္ကန့် ဖြစ်မည်)

၆။ သင်သည် လေရှူထုတ်ခြင်း လုံးဝပြီးစီးပြီဟု ထင်မြင်သည့်အခါတွင် သင့်အဆုပ်တွင်းမှ နောက်ဆုံး လက်ကျန်လေကို ဝမ်းဗိုက်ညှစ်၍ အားပါပါ ဖျတ်ခနဲ ဟပ်ထုတ်ပါ။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာ သင့်တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများ အားလုံးကို အသားကုန် ဆတ်ခနဲ ညှစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ချက်ချင်း ပြန်ဖျော့ချပါ။

တန်ရှိုခဲ့တကို လေ့ကျင့်သည့်အခါတွင်(ယေဘူယျအားဖြင့်) လေရှူသွင်းချိန် ၄ စက္ကန့်၊ လေရှူထုတ်ချိန် ၄ စက္ကန့် ထား၍ လေ့ကျင့်သည်။ တန်ရှိုခဲ့တ လေ့ကျင့်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ သီးသန့်လေ့ကျင့်သည့် အခါတွင် အသက်ရှူ သွင်းချိန် ၆ စက္ကန့်မှ ၁၀ စက္ကန့်၊ အသက်ရှူထုတ်ချိန် ၆ စက္ကန့်မှ ၁၀ စက္ကန့် လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ နှာခေါင်းဖြင့် ညင်သာစွာ ရှူသွင်းရမည်၊ အားပြင်းပြင်းဖြင့် မရှူရ။ နှာခေါင်းမှ အားပြင်းပြင်းဖြင့် ရှူသွင်းလျှင် ခေါင်းမူး စေသည်။

(ဘာသာပြန်ကျမ်းကိုး။ ။ This is Karate by Masutasu Oyma)

❂

mgyoe.com

mgyoe.com · SAMPLE BOOK

ကီ (Ki) ခေါ် ချီ (Chi) နှင့် မိုးကြိုးအား (Dynamic Force)

အရှေ့တိုင်းသိုင်းပညာခေါ် အတိုက်အခိုက် အသတ်အပုတ်ပညာ (martial art)များသည် ကီ(Ki) ခေါ် ချီ(Chi) အားကို တိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်ကြသည်။ အိုကီနဲ့ ဝါ ကရာတေးပညာတွင် ကီ (Ki)ဟု ခေါ်ဆိုပြီး တရုတ်သိုင်းပညာများတွင် ချီ(Chi)ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

အိန္ဒိယတိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် တရုတ်ဓာတ်အပ်စိုက်ဆေးပညာ ကျမ်းများတွင် ချီ(Chi) စွမ်းအင်အကြောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားကြသည်။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် ယင်းချီစွမ်းအင်ကို ပရိပါစက မီးဓာတ်ဟု ရည်ညွှန်းခေါ်ဆိုသည်။

ချီ ခေါ် ပရိပါစက မီးဓာတ်စွမ်းအင်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း ချက်တိုင်နေရာတွင် တည်ရှိသည်။ မြန်မာတို့က ချက်တိုင်ဟုလည်းကောင်း၊ တရုတ်က တန်ဒန်(Tandan)သို့မဟုတ် ဒန်ရှန်(Danshian)လည်းကောင်း၊ အိုကီနာဝါသားတို့က ဟာရာ(Har)ဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဆိုကြသည်။ ချက်အောက် ၁ လက်မ ၂ လက်မနေရာတွင် တည်ရှိသည်။

ချီစွမ်းအင်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အသက်ဓာတ် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ချက်တိုင်မှ ထွက်သော စွမ်းအင်ဖြစ်၍ အတွင်းအား(inner strength) ဟု

mgyoe.com

mgoe.com

SAMPLE BOOK

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ခေါ်ဆိုသည်။ ချီစွမ်းအင်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှင်သန်စေသည်။ ချီအားပုံမှန်ရှိလျှင် ကျန်းမာသည်၊ ရောဂါကင်းသည် သိုင်းသမား တစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ကရာတေးသမားတစ်ဦးမှာ ခွန်အားလျင်မြန်မှုနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုတို့တိုးတက်စေရန် ချီစွမ်းအင်ကို လေ့ကျင့်ရသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှ စကွဲရားရင်း ချန်ပီယံ ဘန်နီယူကီးဒါး(Benny, the Jet)သည် စကွဲရားရင်း ပြိုင်ပွဲများအတွင်း သူ၏ အောင်မြင်မှု၏ ကျေးဇူးရှင်မှာ ကရာတေးပညာက အတွင်းအား(inner strength)ကို တိုးတက်ရရှိစေသော ကရာတေးခါတ (Karate Kata) ၂ ပုဒ် ဖြစ်ကြောင်း သူ၏ စာအုပ်တစ်အုပ်တွင် ဝန်ခံဖော်ပြထားသည်။

အိုကီနာဝါ ကရာတေးပညာသည် ကရာတေးသမား တစ်ဦးအား သားရဲတိရစ္ဆာန်ကြီး တစ်ကောင်ကို တစ်ချက်ထိုး တစ်ချက်တိုက်လျှင် လဲကျစေသည့် မိုးကြိုးအား(Dynamic force)အဆင့် ရောက်ရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ဖြစ်ကြောင်း အိုကီနာဝါ ကရာတေးဆရာကြီးများ သွန်သင်ကြသည်။ ယင်းမိုးကြိုးအား(Dynamic force) အဆင့်သို့ ရောက်အောင် ကရာတေးသမားတို့ လေ့ကျင့်ကြိုးစားကြကြောင်း JKA မှ ဆရာကြီး နာကာရားများလည်း ဆိုထားပါသည်။

တန်ဒန်(Tandan) ခေါ် ဟာရာ(Hara) မှ ပရိပါကစက မီးဓာတ် (ခေါ်) ကီ(Ki) ခေါ် ချီ(Chi) အားတိုးတက် အားကောင်းစေရန် တင်ပလ္လင်ချိတ်ထိုင်နည်း၊ ပဆစ်တုတ်ထိုင်နည်း တစ်ခုခုဖြင့် ထိုင်ကာ နှာခေါင်းမှ ချက်တိုင်ရှူသွင်းခြင်း နှင့် ချက်တိုင်မှ နှာခေါင်းသို့ ရှူထုတ်ခြင်း ဟူသော လေရှုနည်းကို နေ့စဉ်မှန်မှန် ၁ နာရီ မှ ၂ နာရီ လေ့ကျင့်ခြင်း ပြုရသည်။ ဤလေ့ရှူကျင့်နည်းသည် ဘာသာရေးနှင့် မဆိုင်ပါ။ ဓားခုတ်၊ လှံထိုး၊ တုတ်ရိုက်၊ လေးပစ်အတတ်ပညာများ၊ လက်နက်သုံး လက်နက်မဲ့ ပညာများနှင့် ကရာတေးပညာတို့ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့် ခန်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကြီး ဖူနာကိုးရှိ ထူထောင်ဖွင့်ခဲ့သော ရှိုတိုကင် ကရာတေးကျောင်းတွင် သင်တန်းသားများအတွက် ဤလေရှူနည်း (breathing) လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်စေပါသည်။ ဂိုဂျူရု(Goju-ryu) ကျူကုရှင်ကိုင်း(Kyu Ku Shin Kai) ယူအေးချိရု (Zua Chi Ryu) အစရှိသော ကရာတေး သင်တန်းကျောင်းများသည် အထက်ပါ ထိုင်၍ လေရှုနည်းကိုလည်း ပေး၏။ စန်းချင်းခါတ(Sanchi Kata)နှင့် တန်ရှိုခါတ(Tensho

mgoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Kata)တို့ကိုလည်း ချိ(Chi)စွမ်းအင်အတွက် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်စေပါသည်။

မသိသူ ကျော်သွား၊ သိသူ ဖော်စား ဖြစ်ပေသည်။

(ကျမ်းကိုး။ ။ Funakoshi (10th Dan, Shotakan)

Nakaruma (10th Dan, Shotokan)

Masutasu Oyama (10th Dan, Kyo Kushin Kai)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကရာတေး(Karate) နှင့် ကရာတေးဒို (Karate-Do)

ကရာတေးပညာဟူသော အရာ

အိုကီနာဝါကျွန်းတွင် အံ့ဖွယ်သရဲလည်းဖြစ် အဆန်းတကြယ်လည်း ဖြစ်သော အတတ်ပညာတစ်ခုသည် အတိတ်ခေတ်မှနေ၍ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ အမွေ အဖြစ် ဆင်းသက်ပေးဝေလာခဲ့သည်။ ကရာတေးပညာ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာတို့သည် လက်နက်များကို အားကိုးအားထားခြင်း မရှိဘဲ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ကာကွယ်နိုင်ကြသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ ထို့အပြင် ကရာတေးဆရာတို့ သည် သစ်သားပြားချပ်ထူ အတော်များများကို သူ၏ လက်သီးဖြင့် ထိုးခွဲခြင်း၊ အခန်းတစ်ခန်း၏ မျက်နှာကျက်အာကို ခြေကန်ချက် တစ်ချက်ဖြင့် ချိုးခွဲခြင်းမျိုး အစရှိသော မှတ်သားလောက်စရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း ကရာတေးဆရာ တို့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိကြကြောင်း ဆိုကြပါသည်။ သူ၏ လက်ဝါးစောင်း (Shuto)ဖြင့် ကရာတေးဆရာသည် နွားသိုးတစ်ကောင်ကို တစ်ချက်တည်း ဖြင့် အသေသတ်နိုင်စွမ်း ရှိသည်။ သူ၏ လက်ဝါးဖြင့် မြင်းတစ်ကောင်နံဘေး ကို ထိုးခွဲနိုင်စွမ်းရှိသည်။ သူ၏ လက်ချောင်းများဖြင့် မျက်နှာကျက်ယက်မ တန်းများကို ကိုင်ကာ ကရာတေးဆရာသည် အခန်းတစ်ခန်းကို ကန့်လန့်ဖြတ်

mgyoe.com

သွားနိုင်စွမ်းရှိသည်။ သူ၏ဖလာလက်ဖြင့် ဝါးလုံးစိမ်းကို ကြိတ်ချေနိုင်သည်။ ကျောက်နုသားကို သူ၏ လက်များဖြင့် ဆောက်နှင့်ထွင်းသကဲ့သို့ ထွင်းနိုင်သည်။

အံ့ဖွယ်အသန်းတကြယ် ကရာတေး တိုက်ခိုက်ရေးပညာ၏ ဤသွင်ပြင်လက္ခဏာတို့ကို ကရာတေးဒို၏အနှစ်သာရဟု အချို့သော သူတို့က ယူဆထင်မြင်ကြသည်။ သို့သော် အဆိုပါ ကျင်လည်နိုင်နင်းသော စွမ်းရည်မျိုးတို့သည် ကရာတေးပညာ၏ အစိတ်အပိုင်းငယ်တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ကန်ဒို (Kendo-ဂျပန်ဓားသိုင်း) တွင် ကောက်ရိုးမျှင် ဖြတ်ပြသော စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမျိုးနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်ရှိသည်။ ဤစွမ်းရည်တို့ထက် ပိုသာသော အရာမျိုးက ကရာတေးဒိုမှာ ဘာမျှ မရှိတော့ဟူ၍ ထင်မြင်ယူဆခြင်းမျိုးမှာ မှားယွင်းလှပါသည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် စစ်မှန်သော ကရာတေးဒို(Karate-do)သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများပေါ်တွင်ထက် အသိစိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပေါ်တွင် ပို၍ အလေးထားအရုံပြုသည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် လူတစ်ဦး၏ စိတ်နှင့်ရုပ်ကို လေ့ကျင့်ပေးပြီး မာန်မာန မဝင့်ဝါဘဲ နှိမ့်ချတတ်သော အသိစိတ်ဓာတ်မျိုးကို ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်ထွန်းစေခြင်းသည် စစ်မှန်သော ကရာတေးဒို ဖြစ်သည်။ ယင်းအပြင် အရေးကြီးသောအခါမျိုးများတွင် လူနှစ်ဦးသည် တရားမျှတမှုဘက်က လုံးဝဥသုံ ရပ်တည်လုပ်ဆောင်စေခြင်းမှာ စစ်မှန်သော ကရာတေးဒို ဖြစ်သည်။

ကရာတေးဒို၏ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းသော တိုက်စစ်စွမ်းအားနှင့် ကာစစ်စွမ်းအားတို့ကို လူအများကောင်းစွာ သိရှိကြသည်။ ကရာတေးဒို (Karate-Do)သည် လက်နက်မပါဘဲ လက်သီးတစ်ချက်တည်း သို့မဟုတ် ခြေကန်ချက် တစ်ချက်တည်းဖြင့် ရန်သူများအပေါ် အနိုင်ယူနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဤပညာ၏ တန်ဖိုးသည် ဤပညာကို အသုံးပြုသောသူပေါ်မှာ မူတည်သည်။ ကရာတေးပညာကို အသုံးပြုမှုသည် ကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် ကရာတေးပညာသည် တန်ဖိုးကြီးမားသော ပညာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကရာတေးပညာကို မကောင်းစိတ်ဖြင့် တလွဲသုံးခဲ့မည် ဆိုလျှင် ကရာတေးပညာထက် ယုတ်ညံ့ဆိုးသွမ်းပြီး ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေသော အခြားပညာ ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတတ်သော ဆေးဝါးနှင့် အဆိပ်တို့သည် အန္တရာယ်ရှိပြီး ကြောက်စရာကောင်းလှ၏။ သို့သော် ဆေးပညာတွင် ကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သင့်လျော်ကောင်းမွန်စွာ ယင်းတို့ကို အသုံးပြုသောအခါ

mgyoe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ယင်းတို့သည် လူသားကို ကောင်းကျိုးဖြစ်စေ၏။ မသင့်တော် မမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခဲ့လျှင် ကရာတေးဒိုသည် ကိုန်းသေပေါက် အန္တရာယ်ရှိပြီး မကောင်းကျိုး ဖြစ်စေသည်။ သို့သော် သင့်တော်မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုလျှင် ကရာတေးပညာ သည် တန်ဖိုးကြီးသည့် အကျိုးရလဒ်ကောင်းများကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ လူနာ တစ်ဦးအား အန္တရာယ်ရှိသော ဆေးဝါးကို သောက်သုံးရန် ဆေးညွှန်းပေးရသည့် အခါမျိုး ရှိတတ်သည်။ လူနာကို ယင်းဆေး၏ သဘာဝနှင့် သင့်တော်သော သောက်သုံးပုံကို နားလည်အောင် သင်ပြပေးကြရသည်။ ထိုနည်းတူစွာ ကရာတေးဒိုကို သင်ယူမည့် သူများကို ယင်းပညာ၏ သဘောသဘာဝကို သိရှိနားလည်အောင် သင်ပြပြောဆိုရမည် ဖြစ်ပြီး သင့်လျော်မှန်ကန်သော အသုံးပြုပုံမျိုးကို သင်ပြနည်းညွှန်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

စရိုက်ကောင်း အားနည်းသော သင်တန်းဆရာမျိုးသည် ကရာတေး သင်ယူသူတို့ကို ရန်ဖြစ်ရန် အားပေးပြီး ရန်ဖြစ်ရာတွင် ကရာတေးပညာကို သုံးခိုင်းသည်။ မှားယွင်းလှသော လုပ်ရပ်မျိုးဖြစ်သည်။

ကရာတေးဒို ပညာကို မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ပြီး ကရာတေးဒိုကို အမှန်တကယ် သိရှိနားလည်သော သူမျိုးကို ရန်ဖြစ်၊ သတ်ပုတ်ရန် ဘယ်သော အခါမှ အလွယ်တကူ သွေးဆောင်၍ မရပါ။ တိုက်ခိုက်မှုတစ်ချက် သို့မဟုတ် ခြေကန်ချက် တစ်ချက်သည် သေခြင်း သို့မဟုတ် ရှင်ခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ တစ်ယောက်က တစ်ယောက်ကို မဖြစ်မနေ အလဲချလျှင်ချ၊ မချလျှင် သူတပါး က မိမိကို အလဲချမည့် ရှားရှားပါးပါးကြုံရခဲသော အခြေအနေမျိုးတွင် ကရာတေး ပညာကို သင့်တော်မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးသည် သာမန် လူတစ်ဦးအတွက် တစ်သက်မှာ တစ်ခါမျှလောက်သာ ကြုံတွေ့ ရတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကရာတေးနည်းစနစ်များကို အသုံးပြုသည်မျိုးမှာ တစ်သက်မှာ တစ်ခါသာ ကြုံတွေ့ကောင်း ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် တစ်သက်တွင် တစ်ခါမျှ မသုံးရခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်လျှင်ဖြစ်မည်။

ကရာတေးဒို ဆရာကြီး ဖနာကိုး ရှိသည့် သူ၏ သင်တန်းသား တပည့် များကို အမြဲတမ်း ပြောလေ့ရှိသည်။ "အတတ်ပညာက လူသားကို ဖန်တီး ပြုလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ လူသားက အတတ်ပညာကို ဖန်တီး ပြုလုပ်တာ"

ကရာတေးဒို ပညာအပါအဝင် မည်သည့် သိုင်းပညာ၊ တိုက်ခိုက်ရေး ပညာမဆိုကို သင်ယူလေ့ကျင့်သော သင်တန်းသားသည် စိတ်နှင့်ရုပ်ကို တွဲဖက် လေ့ကျင့်မှုပျိုးထောင်မှုကို ဘယ်သောအခါမှ မေ့လျော့ထားရမည် မဟုတ်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကရာတေးဒိုတွင် လူတစ်ဦး၏ တသီးပုဂ္ဂလ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်မှာ ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန် သို့မဟုတ် သူ၏ ရုပ်ခန္ဓာကို အကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်းကောင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်ရန် ဖြစ်လျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။ ကရာတေးဒိုသင်ယူသူသည် သူ၏လက်များ ခြေများ သို့မဟုတ် ရုပ်ခန္ဓာ၏ သန်စွမ်းမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေလိုစိတ်ရှိလျှင် ရှိမည်၊ သို့မဟုတ် အလေးချိန် ဟန်ချက်မျှတစေလိုစိတ်ရှိလျှင်ရှိမည်၊ သို့မဟုတ် စိတ်ကြွခိုင်မှု၊ စိတ်သမာဓိ အားရှိမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လိုစိတ်ရှိလျှင် ရှိမည်။ ထင်ရှားစွာပင် ကရာတေးသင်ယူလိုသူတစ်ဦးသည် မာနမထားပဲ နှိမ့်ချတတ်ရန် ကရာတေးဒိုသင်ယူလိုခြင်းလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့သော ရည်မှန်းချက်အားလုံးတို့သည် တစ်ကိုယ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုက်တက်မှု ရရှိအောင် လေ့ကျင့် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ကြရသည်။ ကွဲပြားခြားနားမှုအားဖြင့် လူတစ်ဦးသည် အခြားသူတစ်ဦးကို ဒဏ်ရာ အနာတရရစေသည် သို့မဟုတ် သူကိုယ်တိုင်ဒဏ်ရာရသည့် သို့မဟုတ် သူ့ကိုယ်သူနာမည်ပျက်စေသည့် နည်းတမျိုးမျိုးဖြင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်၊ ထိုးကြိတ် သတ်ပုတ်ရင်းလူတစ်ဦးသည် ကရာတေးနည်းစနစ်တို့ကို အသုံးမပြုသင့်ဘဲ မှားယွင်းစွာအသုံးပြုမိသောအခါတွင် ထိုသူသည် အထက်၌ဆိုခဲ့သော ကောင်းကျိုးတရားဘယ်အရာမဆိုကိုလည်း ကရာတေးဒို၏ ကောင်းကျိုးကျေးဇူးတို့ကိုလည်းကောင်း ပျက်စီးစေသည်။ အချည်းနှီး ဖြစ်စေသည်။

စစ်မှန်သော ကရာတေးပညာဖြစ်သော ကရာတေးဒို (Karate-Do) သည် လူတစ်ယောက်အနေနှင့် ကြမ်းတမ်းရိုင်းစိုင်းသော တိရစ္ဆာန်ကြီးများကိုပင် နိုင်နင်းအောင်နိုင်နိုင်သည်အထိ ရုပ်ခန္ဓာခွန်အားကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးစဉ် တစ်ဘက်မှာ ကမ္ဘာလောကကို တည်ကြည်ဖြောင့်မှန်စွာ ရင်ဆိုင်ရန် လိပ်ပြာသန့်ပြီး စွမ်းရည်ရှိသော လူတစ်ယောက်အဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်လာစေရန် အသိစိတ် သမာဓိဖြင့် သိစိတ်နာမ်ဓာတ်ကိုလည်းကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ပေးသည်။

ကရာတေးဒို (Karate-Do) ကို လေ့ကျင့်လိုက်စားသူများအဖို့ လူလူချင်း ဆက်ဆံရာတွင် ယဉ်ကျေးမွန်ရည်မှုကို အဓိကအရေးကြီးသော အချင်းအရာအဖြစ် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရမည် ဖြစ်သည်။ လူလူချင်း လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် မွန်ရည်ယဉ်ကျေးခြင်း မရှိလျှင် ကရာတေးဒို၏ အနှစ်သာရကို ပျောက်ဆုံးကင်းမဲ့စေပါသည်။ ကရာတေး လေ့ကျင့်သင်ကြားနေချိန် အတောအတွင်းမှာသာလျှင်မက လူတစ်ဦး၏ နေ့စဉ်ဘဝတစ်ချိန်လုံးတွင် မည်သူနှင့်မဆို လူမှု

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆက်ဆံရေး၌ ယဉ်ကျေးရည်မွန်မှုကို လက်တွေ့ မဖြစ်မနေ အလေ့အကျင့် ပြုရမည်။ ကရာတေး သင်တန်းသားတစ်ဦးသည် ကရာတေးပညာ သင်ယူရာ တွင် မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိ မာနမဝင့်ဘဲ မာန်မာနကင်းစွာ နှိမ့်ချဆက်ဆံတတ် ရမည်။ မာန်ဝင့်သော သို့မဟုတ် မရိုးမဖြောင့် လှည့်စားတတ်သော စိတ်မျိုး ထားရှိသူသည် ကရာတေးဒိုကို လေ့ကျင့်လိုက်စားရန် အရည်အချင်း မပြည့်မီ သူမျိုး ဖြစ်ကြောင်း ပြောစရာရှိပါသည်။ ကရာတေး သင်တန်းသား တစ်ဦးသည် အခြားသူတို့၏ ဝေဖန်ပြောဆိုချက်ကို အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ မထားဘဲ အသိရှိရှိ သတိရှိရှိဖြင့် လက်ခံတတ်ရမည်။ ကရာတေးသင်တန်းသား တစ်ဦးသည် သူ မသိနားမလည်သော အရာကို သိနားလည်ပါသည် ဟူသော ဟန်ဆောင်ခြင်း မျိုး ထက် အသိပညာ ဗဟုသုတ မပြည့်စုံချွတ်ယွင်းမှု ဘယ်ချွတ်ယွင်းမှုမျိုးကိုမဆို လျှော့လျှော့လျှူလျှူ သူတကာထက် ပိုမို၍ ဝန်ခံတတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး သူသည် အဆက်မပြတ် ကိုယ့်စိတ်အတွင်းကို ကြည့်ရှုသုံးသပ် ဆင်ခြင်မှု ပိုမို၍ လုပ်ရ မည် ဖြစ်သည်။

ကရာတေးဒိုကို လေ့ကျင့်သင်ယူ လိုက်စားသော သူတို့အနေနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မာနမခံဘဲ နှိမ့်ချတတ်သော စိတ်ဓာတ်နှင့် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ သော အပြောအဆို အမူအရာတို့ကို ဘယ်သောအခါမှ သတိလစ်မေ့လျော့ခြင်း ဖြစ်စေရမည် မဟုတ်။ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်မှု ပမာဏ သေးသေးလေး ပိုင်နိုင် လုပ်ဆောင်တတ်မှုကို ကြွားဝါချင်စိတ်ရှိသော သူသည် အမြင်ကျဉ်း မြောင်း သေးသိမ်သူ ဖြစ်သည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိပ်တန်း ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် ဖြစ်ဘိသကဲ့သို့ ပြုမူသော ဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတ မရှိသလောက် နည်းသော သူမျိုးသည် ကလေးကလားဆန်သူ ဖြစ်သည်။ ပြည့်သော အိုးငြိမ်သက်သည်။ မပြည့်သော အိုး ဘောင်ဘင်ခတ်သည် ဟူသကဲ့သို့တည်း။ ပြည်သူလူထုသည် တိုက်ခိုက်ရေး အတတ် (ဝါ) သိုင်းပညာတို့ကို လျစ်လျူရှု ခပ်ခွာခွာနေကြသည် သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်ရေးဆရာ (ဝါ) သိုင်းပညာရှင်ဆရာတို့ကို လူရိုင်းများ၊ ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်သူများဟု ပြည်သူလူထုဘက်က တွေးထင်စရာ ဖြစ်ရသည် မှာ မြောက်များလှစွာသော အလွဲလုပ်သော တိုက်ရေးရေး (ဝါ) သိုင်းဆရာများ (ဝါ) ကရာတေးဆရာများကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ကြကုန်ခြင်းကြောင့် စိတ်ထား လေးနက်ရင့်ကျက်သော တိုက်ခိုက်ရေးဆရာ (ဝါ) သိုင်းဆရာ (ဝါ) ကရာတေးဆရာ အမြောက်အများတို့အဖို့ ပြည်သူများနှင့် တွေ့ကြုံ ဆက်ဆံရာတွင် စိတ်ကျဉ်းကျပ် အနေကျုံ့စရာများ ကြုံကြရသည်။ ကရာတေးဒို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သင်ယူလေ့ကျင့်သော သင်တန်းသား ကရာတေးသမားများအနေနှင့် အဆိုပါ အချက်တို့ကို မိမိတို့ အသိဉာဏ်တွင် အမြဲအစဉ် သတိမလစ်ရှိရမည် ဖြစ်သည်။

ကရာတေးဒိုကို သင်ယူလေ့ကျင့်လိုက်စားသော ကရာတေးသင်တန်းသားတို့သည် သူရသတ္တိရှိခြင်းနှင့် စိတ်ခိုင်ခန့် သမာဓိအားရှိခြင်းတို့ကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရင့်သန်စေရမည် ဖြစ်သည်။ ဤအရည်အချင်းများ ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်တည် ရင့်သန်စေရန် လေ့ကျင့်မှုမျိုးသည် ခွန်အားသန်သော နည်းစနစ်မျိုးများကို တိုးတက်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ရုပ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းတို့အပေါ်တွင် တည်မှီသည် မဟုတ်ပါ။ လေးနက်တည်ကြည်သော စိတ်သမာဓိအာရုံ တည်ထားမှုသည် ရုပ်ပိုင်းနည်းစနစ်များပေါ်တွင်ထက် အသိဉာဏ်နှင့် စိတ်စွမ်းအင် ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်မှုအပေါ်တွင် ကျောက်ချထားပါသည်။ လေးနက်အရေးကြီးသော ပြည်သူလူထု အရေးအခင်း အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပေါ် ကြုံတွေ့ရသောအခါ ကာလမျိုးတွင် တရားမျှတမှုအတွက် တစ်သန်းနှင့်တစ်ယောက် ဘက်ပြိုင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည် ဆိုလျှင် ကရာတေးဒိုသမား တစ်ဦးအနေနှင့် သတ္တိရှိရှိဖြင့် ရင်ဆိုင်လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ကရာတေးဒိုသင်တန်းသား ကရာတေးသမား တစ်ဦးအတွက် ရှက်စရာ အကောင်းဆုံးအရာသည် မပြတ်မသား တွေဝေဆုတ်ဆိုင်းခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။

ကရာတေးကို သင်ယူလေ့ကျင့်ကြသော သူများအနေနှင့် ကရာတေးနည်းစနစ်များကို တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်ရုံမျှနှင့် သင်ယူလေ့ကျင့်မှုကို မရပ်နားသင့်ပါ။ စစ်မှန်သော ကရာတေးဒိုကို နားလည်တတ်မြောက်ရန် သင်တန်းသားများအနေနှင့်သူတို့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကရာတေးဒိုနှင့် မကင်းမကွာ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ရပါသည်။ ကရာတေးဒိုနှင့် လက်ပွန်းတတီး လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ဖြစ်တည်လာသော ဘဝဟူသည်မှာ အများပြည်သူပိုင်းနှင့် လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ပိုင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပိုင်းနှင့် လည်းကောင်း ပတ်သက်၍ ကောင်းကျိုးပြုသည့် ဘဝမျိုး ဖြစ်သည်။

(ကျမ်းကိုး- Karate and Karate-Do by Gi-Chin Funakoshi)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
mgyoe.com

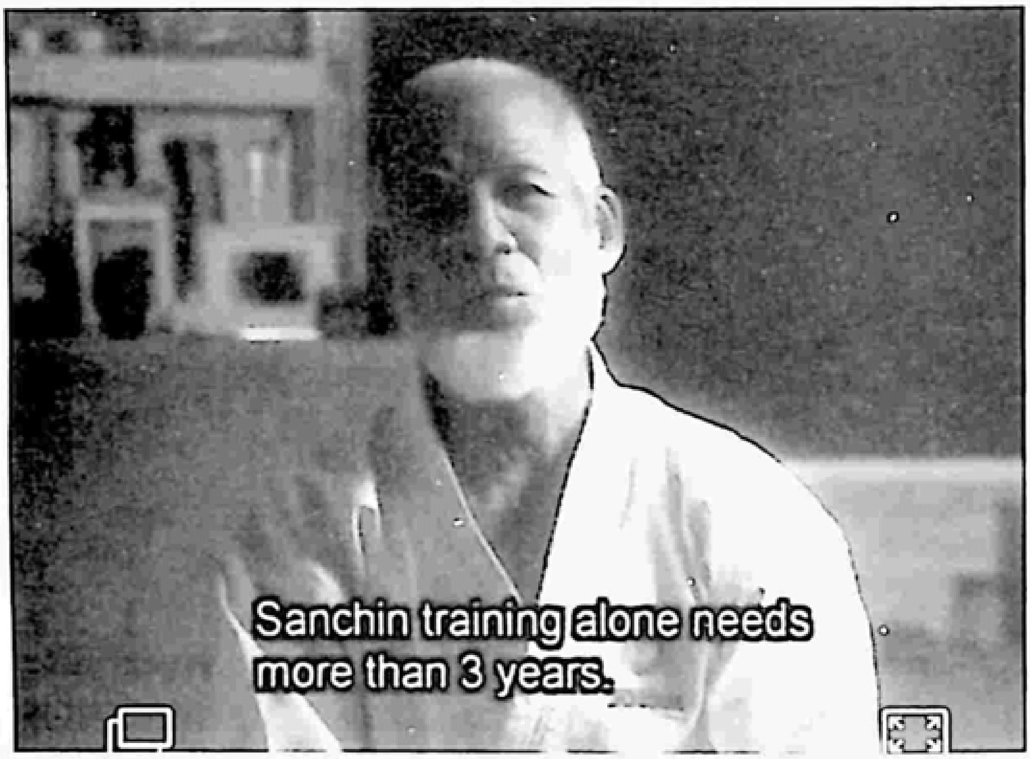
mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆရာကြီး မိုရီရို ဟိဂအောန (Goju-Ryu Karate၏ အိုကီနာဝါ) မှ အသက်ရှူနည်း၊
ကြွက်သားဖျော့နည်းနှင့်ညှစ်နည်း
နှင့် Sanchin Kata လေ့ကျင့်နည်းအကြောင်း သင်ကြားရှင်းပြနေပုံ
ကျမ်းကိုး-Sanchin Kiko, Youtube

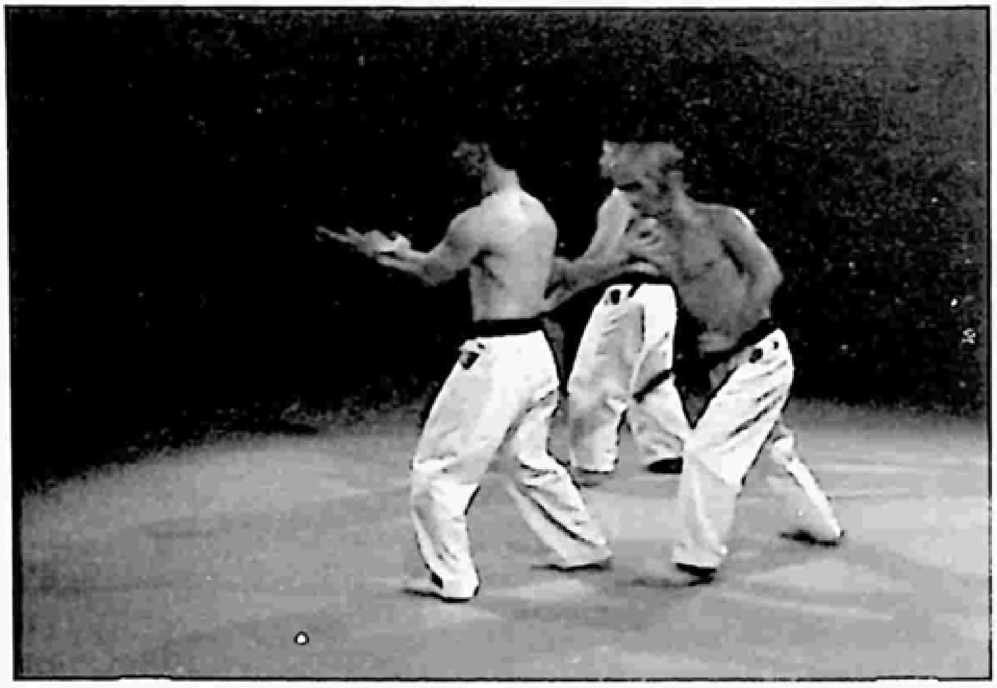
ဆရာကြီး မိုရီရို ဟိဂအောန (Goju-Ryu Karate၏ အိုကီနာဝါ) မှ Sanchin Kata
လေ့ကျင့်ပုံကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြစဉ်
ကျမ်းကိုး - Sanchin Kata, Goju-Ryu Karate, Youtube

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ဆရာကြီး Tohyama Seiko (Uechiryu Karate၏ အိုကီနာဝါ) မှ Sanchin Kata ကို
အိုကီနာဝါကရာတေးပညာတွင် လူသစ်တန်းမှစ၍ (၃)နှစ်ကျော် အနည်းဆုံး
လေ့ကျင့်သင်ကြားကြရကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြနေပုံ။ ကျမ်းကိုး-Uechiryu Karate, Youtube



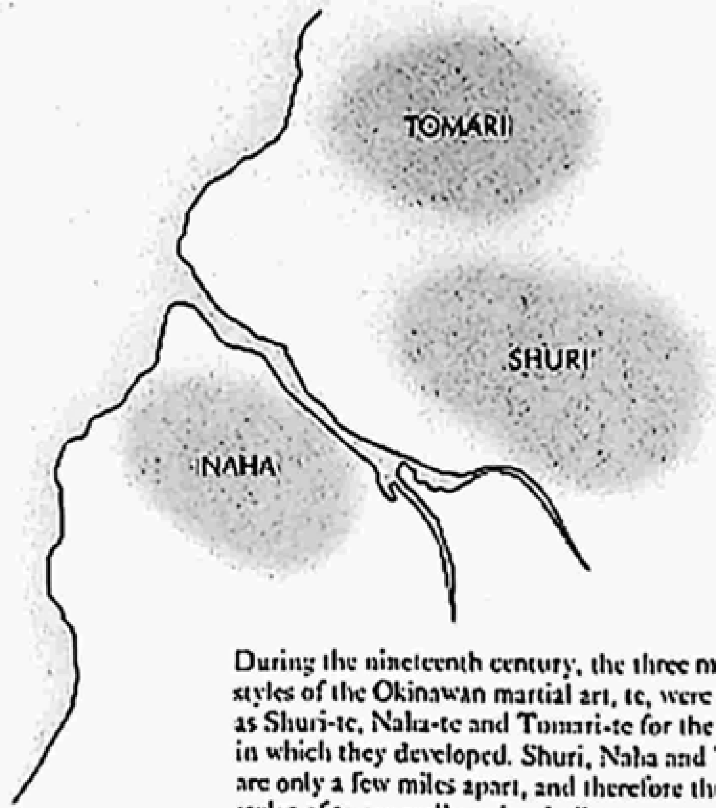
Uechiryu Karate ခံစည်းနက် ဆရာများ Sanchin Kata လေ့ကျင့်နေစဉ်
နံဘေးကို ဆရာကြီးတစ်ဦးက လက်သီးဖြင့်ထိုး၍ ခိုင်မာ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို စစ်ဆေးနေပုံ။
ကျမ်းကိုး -Uechiryu Karate, Youtube

mgyoe.com

mgyoe.com

အိုကီနာဝါကျွန်းမြေပုံ

REF:OKINAWAN KARATE . org



During the nineteenth century, the three main styles of the Okinawan martial art, te, were known as Shuri-te, Naha-te and Tomari-te for the towns in which they developed. Shuri, Naha and Tomari are only a few miles apart, and therefore the major styles of te are really quite similar.

အိုကီနာဝါကျွန်းရှိနာဟာမြို့၊ ရှူရီမြို့၊ တိုမာရီမြို့ မြေပုံ

REF:OKINAWAN KARATE . org

SAMPLE BOOK

mgyoe.com

SAKUGAWA, KANGA(1733-1815)
OKINAWA KARATE MASTER
OF SHURITE-REFERENCE FROM
OKINAWANKARATE.org

MATSUMURA, SOKON(1809-1893)
OKINAWA KARATE MASTER
REF:OKINAWA KARATE. org

mgyoe.com
SAMPLE BOOK
mgyoe.com

KOSAKU MATSUMORA, (1829-1898), OKINAWA KARATE MASTER REFERENCE FROM OKINAWAN KARATE.org

ITOSU, YASUTSUME (1830-1915) OKINAWA KARATE MASTER REF: OKINAWA KARATE.org

mgyoe.com SAMPLE BOOK mgyoe.com

HIGAONNA, KANRYO(1853-1916)
OKINAWA KARATE MASTER
REF:OKINAWAN KARATE.org

YABU, KENTSU(1863-1937)
OKINAWA KARATE MASTER
REF:OKINAWAN KARATE.org

mgyoe.com
SAMPLE BOOK
mgyoe.com

YOSHIMURA CHOKI(1866-1945)
OKINAWA KARATE MASTER
REF:OKINAWAN KARATE.org

FUNAKOSHI, GICHIN(1868-1957)
OKINAWA KARATE MASTER AND
his pupil NAKARAMA(shotokan style)
REF:OKINAWAN KARATE.org

mgyoe.com
SAMPLE BOOK
mgyoe.com

HANASHIRO, CHOMO(1869-1945)
OKINAWA KARATE MASTER
REF:OKINAWAN KARATE.org

KIYAN, CHOTOKU(1870-1945)
OKINAWA KARATE MASTER
REF:OKINAWAN KARATE.org

mgyoe.com
SAMPLE BOOK
mgyoe.com

MOTOBU, CHOKI, (1871-1944)
OKINAWA KARATE MASTER
REF:OKINAWAN KARATE.org

KYODA JUHATSU(1887-1968)
OKINAWA KARATE MASTER
REF:OKINAWAN KARATE.org

mgyoe.com
SAMPLE BOOK
mgyoe.com

ARAKAKI ANKICHI(1899-1927)
OKINAWA KARATE MASTER
REF:OKINAWAN KARATE.org

ဆရာကြီး မာစုတာစုအိုယားမား(1923-1994)၊
ကျူကုရှင်ကိုင်း
ကျမ်းကိုးပုံ – what is karate ? by Oyama

mgyoe.com SAMPLE BOOK mgyoe.com

MATSUMURA, NABE
OKINAWA KARATE MASTER
REF:OKINAWAN KARATE.org

ONE OF THE MASTERS OF
OKINAWA KARATE
REFERENCE FROM OKINAWAN
OKINAWA KARATE.org

mgyoe.com
SAMPLE BOOK
mgyoe.com