



**ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး
၁၂ မိနစ်တာလေ့ကျင့်ခန်းများ**

ဖွဲ့ဝင်ချုပ်အောင်-ဖြူတဖြူ



မာတိကာ

- အမှာစာ		က
လေ့ကျင့်ခန်း (၁)	အလေးလွတ်(အလေးမပါ) ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းကြွက်သားများ သန်မာတောင့်တင်းစေခြင်း	၁
လေ့ကျင့်ခန်း (၂)	အလေးလွတ်လေ့ကျင့်ခန်း	၈
လေ့ကျင့်ခန်း (၃)	အလေးလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၅
လေ့ကျင့်ခန်း (၄)	အလေးလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၀
လေ့ကျင့်ခန်း (၅)	အလေးလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၈
လေ့ကျင့်ခန်း (၆)	မတ်ရပ်ဘားတန်းနဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်း	၃၇
လေ့ကျင့်ခန်း (၇)	ဆွဲဆန့်ကိရိယာနဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်း	၄၄
လေ့ကျင့်ခန်း (၈)	ဆွဲဆန့်ကိရိယာနဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်း	၅၁
လေ့ကျင့်ခန်း (၉)	ဒမ်ဘယ်နှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း	၅၆
လေ့ကျင့်ခန်း (၁၀)	ဒမ်ဘယ်နှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း	၆၅
လေ့ကျင့်ခန်း (၁၁)	ဒမ်ဘယ်နှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း	၇၁
လေ့ကျင့်ခန်း (၁၂)	ဒမ်ဘယ်နှင့် ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခြင်း	၇၈
လေ့ကျင့်ခန်း (၁၃)	ဒမ်ဘယ်အလေးဖြင့် ကြွက်သားစုံ လေ့ကျင့်ခြင်း	၈၅
လေ့ကျင့်ခန်း (၁၄)	ဒမ်ဘယ်၊ နောက်မှီခုံတို့နှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း	၉၁
လေ့ကျင့်ခန်း (၁၅)	ဒမ်ဘယ်၊ ဘောလုံးကြီးတို့နှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း	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 ကြွက်သားစိုင်း	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 စိုင့်တွေအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

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

အားကစားခန်းမမှာ သွားပြီးတော့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်အိမ်မှာ အပိုင်ဝယ်ပြီးတော့ဖြစ်ဖြစ်
လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းမှာ ကိုယ်နေဟန်ထားနဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ့်
အကြိမ်အရေအတွက်ကို အသေးစိတ်ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိ
ကြိုက်နှစ်သက်ရာလေ့ကျင့်ခန်းကို ဒီစာအုပ်ကြည့်ပြီး ထိထိမိမိ လေ့ကျင့်နိုင်ပါ
တယ်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းကြွ့ခိုင်ပြီး အကျင့်စာရိတ္တပါကောင်းမွန်တဲ့ လူငယ်များဖြစ်
နိုင်ကြပါစေ။





လေ့ကျင့်ခန်း (1)

အလေးလွတ်(အလေးမပါ) ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းကြွက်သားများ သန်မာတောင့်တင်းစေခြင်း

အလေးမပါဘဲ အလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း (ဝမ်းနဲ့ကျော အောက်ပိုင်း)ရှိ ကြွက်သားတွေကို သန်မာစေပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်လုပ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေကို အထူးသန်မာကျစ်လျစ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကိုလည်း လှပစေပါတယ်။ ခါးကြီးကိုင်းနေတာမျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ် ကော့ကော့ ကြီးဖြစ်နေတာမျိုး စတာတွေ မဖြစ်စေဘဲ ကျောနာ ခါးနာ ဝေဒနာကိုလည်း ကာကွယ် ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း သန်သန်စွမ်းစွမ်းနဲ့ လှုပ်ရှားမှုများမှာ အားကစား သမားလို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဝီဝီပြင်ပြင်ရှိစေပါတယ်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလယ်ပိုင်းကြွက်သားတွေကို တောင့်တင်းသန်မာ အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရာမှာ အထောက် အကူပြုပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ သန်မာအောင် လေ့ကျင့်ရာမှာ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေရော ကျောအောက်ပိုင်းကြွက်သား တွေပါ တောင့်တင်းသန်မာအောင် ပြုလုပ်ထားဖို့က အဓိကကျပါတယ်။ အခြေခံကျတဲ့ ဒီလေ့ကျင့် ခန်းကို စမလုပ်ထားဘဲနဲ့ တခြားလေ့ကျင့်ခန်းတွေ (အလေးပါပါ မပါပါ) ကို ကျော်လုပ်လို့ မရဘူးဆိုတာ သတိချပ်စေချင်ပါတယ်။ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ဒီအလေးလွတ် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြုလုပ်ပြီးမှသာလျှင် နောက်တစ်ဆင့်တက်လို့ရပါမယ်။ သရုပ်ဖော် ပုံများနဲ့ စနစ်တကျ ပြထားပြီး စုစုပေါင်း လုပ်ရမယ့်အချိန်ကာလက ၁၂ မိနစ်ဖြစ်ပါတယ်။



လေ့ကျင့်ခန်း၏အဓိကပစ်မှတ်

ဝမ်းဗိုက်နှင့် ကျောအောက်ပိုင်းကြွက်သားများ သန်မာစေရန်

အဆင့်

- (1) 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 ၁(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

ချိတ်ဆက်မိစေပြီး လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး သက်ရောက်မှုရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

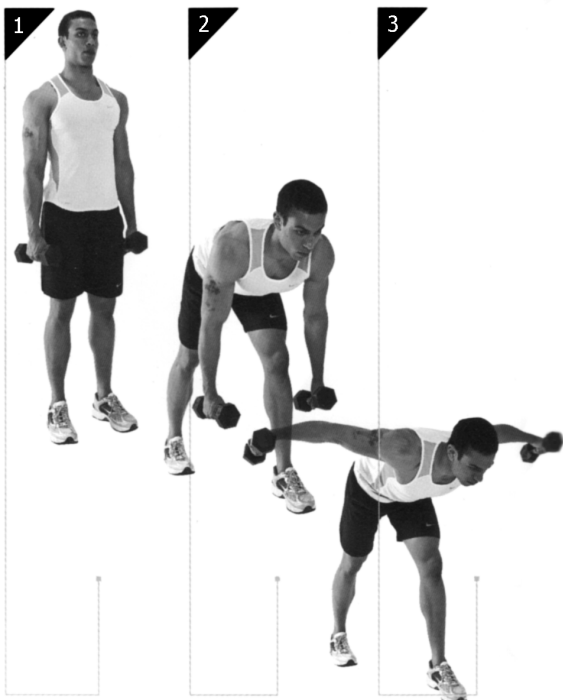
- လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နေစဉ်မှာ သင့်ကျောပြင်ကို တဖြောင့်တည်းထားပါ။

စူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၁)

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

၁(က)

- ရှေ့ကို ခြေလှမ်းအနည်းငယ်လှမ်းပါ။ ခါးကုန်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ရှေ့ညှိသကျည်းပေါ်မှာ ညွှတ်ပေးပါ။
- 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 နှစ်စက္ကန့် တိတိ ကြာရပါမယ်။)

1



2



ဖူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၂)

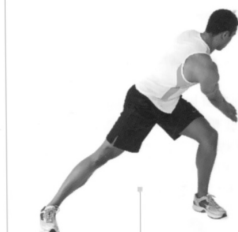
၂(က)

- တည့်တည့်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးတစ်ဖက်ပေါ် ပုံပါအတိုင်း အထက်ဆန့်တန်းပါ။
- ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးကို ကြုံကြုံ ဆန့်တန်းပါ။ ခြေဦးတွေ ရှေ့ကို တည့်တည့်လှည့်ထားရမှာ ဖြစ်ပြီး ရှေ့ခွေပေါ် ကိုယ်ကို

1



2



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 ကြွေးမလဲ ဆိုရင် ခေါင်းနဲ့ခြေဖဝါးတစ်ညီတည်းဖြစ်တဲ့အထိ ကြွေးပေးရမှာပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်ကြွထားတဲ့အနေအထားကို နှစ်စက္ကန့်(သို့) သုံးစက္ကန့်အထိ ကြာမြင့်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးမှ နဂိုမူလပုံစံအတိုင်း ပြန်နေရပါမယ်။ (ဆယ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး ဘယ်ငါးကြိမ်၊ ညာငါးကြိမ်ပါ)



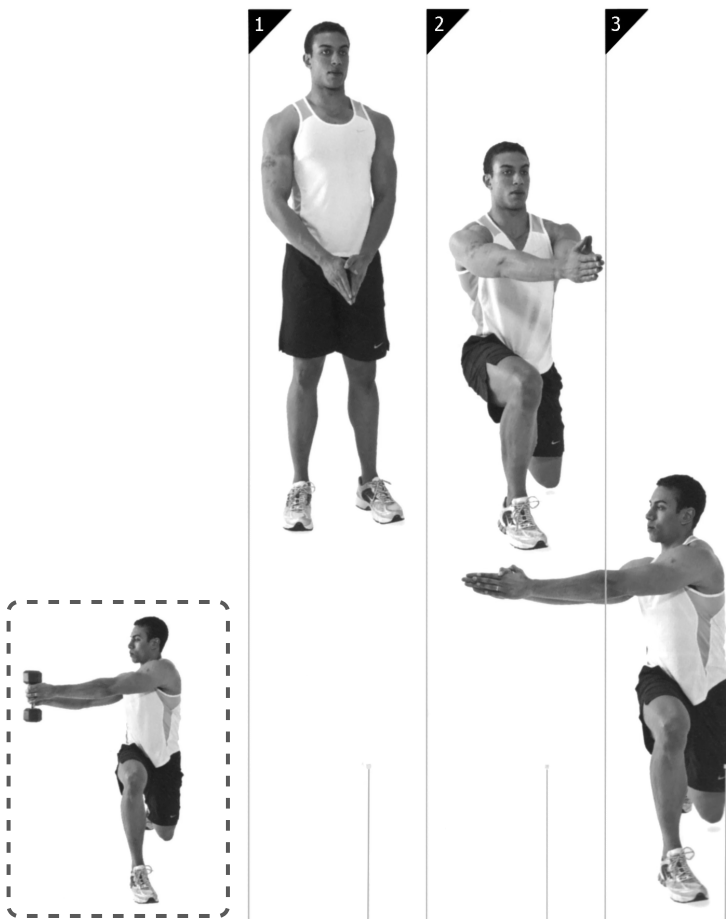
စူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၃)

၃(က)

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

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

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကိုပဲ နောက်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ရာမှာတော့ ဘယ်ညာ ခြေထောက် ပြောင်းပြီး ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအကြိမ်မှာ ဘယ်ခြေထောက်ပြီး ညာပေါင်ကို ကြမ်းနဲ့ မျဉ်းတစ်ပြေးညီထား။ ခူးကွေးတယ်ဆိုရင် ဒုတိယကြိမ်မှာ ညာခြေထောက်ပြီး ဘယ်ပေါင်ကို ကြမ်းနဲ့ မျဉ်းတစ်ပြေးတည်းထား ခူးကွေးရပါမယ်။



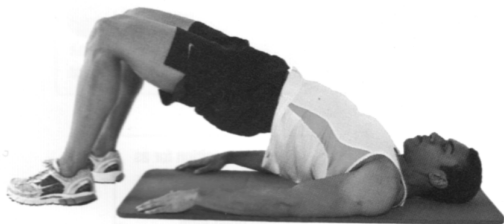
၃(ခ)

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

1



2





လေ့ကျင့်ခန်း (2)

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

- (1) (စတင်လေ့ကျင့်သူများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အတန်ကြာပြတ်နေပြီးမှ ပြန်လေ့ကျင့်သူများအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။)

လိုအပ်ထောက်ကူပစ္စည်း

မရှိပါ။

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။

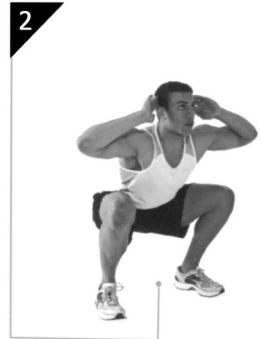
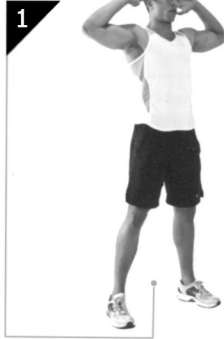
သတိပြုရန်

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

ပုံပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်း(၁)

၁(က)

- ပုံပါအတိုင်း လက်ချောင်းတွေကို နားထင်မှာထောက်ထားပြီး တံတောင်ဆစ်တွေကို နောက်ဘက်ပစ်ထားပါ။
- နောက်ကျောကို တစ်ဖြောင့်တည်းထားပြီး ဒူးနဲ့ခြေထောက်ကို တစ်ဆန့်တည်းထားပါ။
- အဲဒီပုံသဏ္ဌာန်ကို 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။