

# ယောဂကျင့်စဉ်

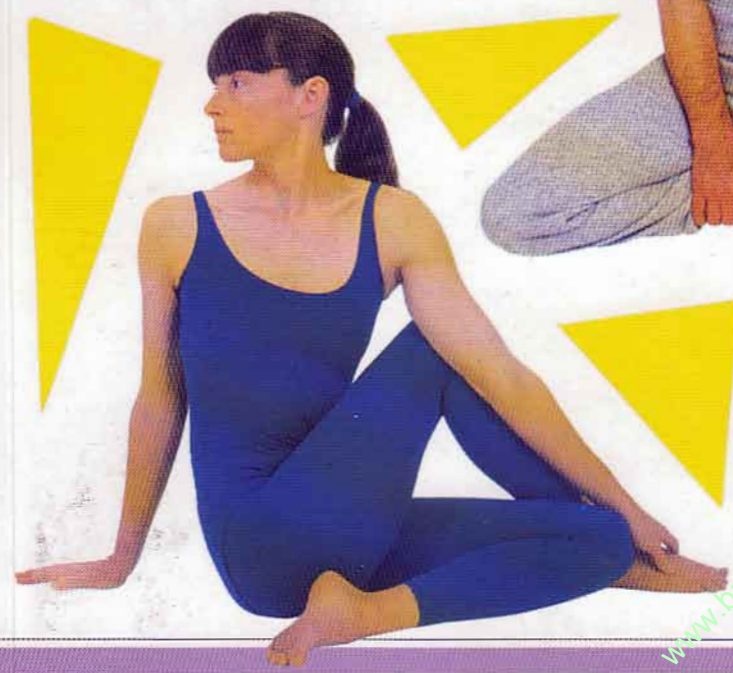
နှင့်

သိမှတ်ဖွယ်ရာ ၁၀၀ နည်း

နန်းအိအိက



BURMESE CLASSIC



စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်  
၄၀၁၃၁၀၆၀၉



မျက်နှာပိုးခွင့်ပြုချက်အမှတ်  
၄၀၀၇၅၁၀၇၀၇



ပထမအကြိမ်  
၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ



မျက်နှာပိုးဒီဇိုင်း  
ချစ်ကြည်



မလင်  
AZ



အုပ်စု  
၅၀၀



တန်ဖိုး  
၁၅၀၀ ကျပ်



ထုတ်ဝေသူ  
ဒေါ်ခင်မျိုးမြတ် (၀၃၅၉၀)၊ နန်းဒေဝီစာပေ  
အမှတ် ၂၁၅၊ ရှမ်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။



မျက်နှာပိုးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ  
ဦးကျော်ဝင်း (မြ ၀၄၂၂၉)  
အမှတ် ၈၁၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။



# ယောဂကျင့်စဉ် သိမှတ်ဖွယ်ရာ ၁၀၀ နည်း နန်းအိအိလာ



ဟင်္ဂါ

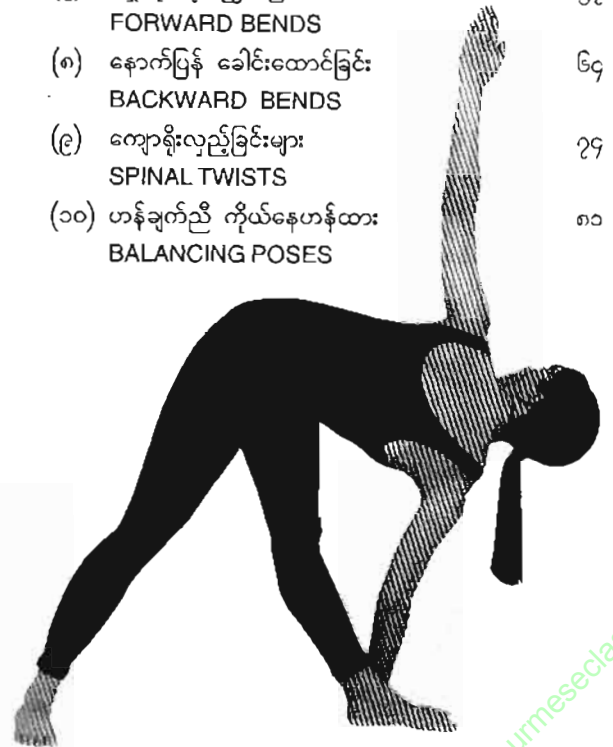


- (၁) ယောဂကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်ရန် စတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ၁၁  
PREPARATION
- (၂) အသက်ရှူခြင်း နည်းပညာ ၂၀  
BREATHING TECHNIQUES
- (၃) လေ့ကျင့်ခန်း အစပျိုးခြင်း ၂၈  
STARTING - UP EXERCISES
- (၄) ခြေဆင်း၍လဲလှောင်းခြင်း ၄၀  
LYING DOWN
- (၅) ကင်းမြီးကောက် ထောက်ခြင်း အစီအစဉ် ၄၃  
HEAD STAND SEQUENCE



- (၆) ပခုံးသားကို အားပြု၍ လေ့ကျင့်ခြင်း ၅၀  
SHOULDER STAND CYCLE
- (၇) ရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်ခြင်း ၅၇  
FORWARD BENDS
- (၈) နောက်ပြန် ခေါင်းထောင်ခြင်း ၆၄  
BACKWARD BENDS
- (၉) ကျောရိုးလှည့်ခြင်းများ ၇၄  
SPINAL TWISTS
- (၁၀) ဟန်ချက်ညီ ကိုယ်နေဟန်ထား ၈၁  
BALANCING POSES

BURMESE CLASSIC





- |  |     |
|--|-----|
| (၁၁) ရပ်လျက် ကိုယ်ဟန် အနေအထားများ<br>STANDING POSES                    | ၈၈  |
| (၁၂) အပြီးသတ် ဖြေလျှော့ နားနေခြင်း<br>FINAL RELAXATION                 | ၉၇  |
| (၁၃) တရားထိုင်ခြင်း<br>MEDITATION                                      | ၁၀၁ |
| (၁၄) အလေ့အကျင့်ဆိုးများကို ချေမှုန်းကြပါစို့<br>ERADICATING BAD HABITS | ၁၀၇ |
| (၁၅) အထူး အစီအစဉ်များ<br>SPECIAL PROGRAMS                              | ၁၁၂ |



စာရေးသူ၏ အမှာစာ

Wellness (အနာမယ) မဂ္ဂဇင်းမှာ အခန်းဆက်အဖြစ် ရေးသားဖော်ပြခဲ့တဲ့ 'ယောဂကျင့်စဉ် ၁၀၁ နည်း' အား တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်း လုံးချင်းအဖြစ် ထုတ်ဝေဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။

ယောဂကျင့်စဉ်ဟာ အခြား လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် မတူဘဲ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျားမ မရွေး မပင်မပန်း လေ့ကျင့်နိုင်တဲ့အတွက် ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း လူကြိုက် များတဲ့ ကျင့်စဉ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေတစ်ဦးရဲ့ အဆိုအရ ယောဂကျင့်စဉ်များ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်တာကြောင့် သွေးတိုး၊ နှလုံးနဲ့ ဆီးချို ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသွားပြီး အသက် ၆၀ ကျော် အရွယ်မှာ မည်သည့် အားတိုးဆေးမျှပင် မှီဝဲစရာ မလို လောက်အောင် ကျန်းမာနေကြောင်း ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ကြားသိ မြင်တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

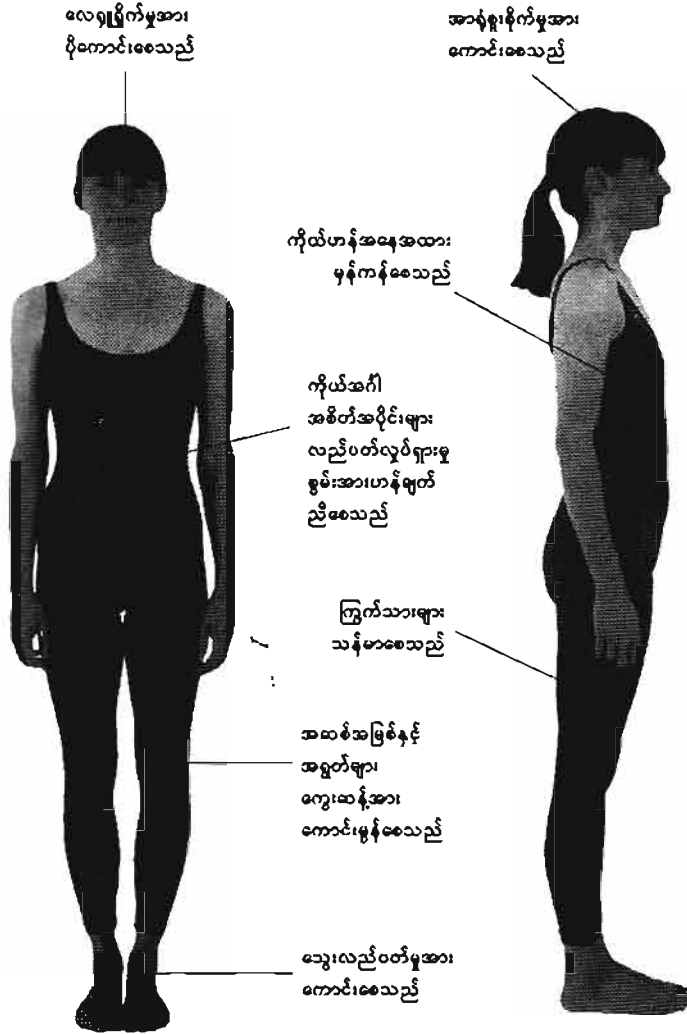
ဒါကြောင့် ယောဂကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ခြင်းအား ဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းပြီး သက်ရှည် ကျန်းမာမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဤစာအုပ်သည် ယောဂကျင့်စဉ် လက်တွေ့ လေ့ကျင့်သူတိုင်း အတွက် ရှာဖွေရန် အလွန် ခက်ခဲလှတဲ့ ရတနာသိုက်ကြီးအား လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် ရရှိခြင်းနဲ့ အလားသဏ္ဍာန် တူပါ ကြောင်း လူတိုင်း လူတိုင်းအားလည်း ရရှိစေလိုသော ဆန္ဒများနှင့် ထုတ်ဝေဖြစ်ခဲ့ခြင်းလည်း တစ်နည်းမည် ကြောင်းပါ။

သက်ရှည်ကျန်းမာကြပါစေ။  
နန်းအိအိစာ

BURMESE CLASSIC

ယောဂကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်ရန် စတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

PREPARATION



BURMESE CLASSIC

What is Yoga ?

ယောဂ Yoga ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်က 'စည်းလုံးခြင်း' union ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်ကို ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လေ့ရှိရှိမှုတို့ စိတ်ဖြစ်စဉ်နဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိနေတဲ့ အပေါ်မှာ အခြေခံ ဖော်ဆောင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ရှိရှိမှုကို ထိန်းချုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဟန်ချက်ကို ယူစေတာပါ။

ယောဂကျင့်စဉ်မှာ အရေးပါတဲ့ အချက်ငါးချက်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ မှန်ကန်ပြီး စနစ်ကျတဲ့ လေ့ရှိရှိမှု၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ အနားယူမှု၊ အစားအသောက်နဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒကျင့်သုံးမှုနှင့် တရားထိုင်ခြင်းတွေပါ။

ယောဂကျင့်စဉ်ကို မှန်မှန်လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် တောင့်တင်းနေတဲ့ ကြွက်သားများ ပြေလျော့သွားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းစေခြင်း၊ တွယ်ဆက်ထားတဲ့ အဆစ်အမြစ်များနှင့် အရွတ်များ ကွေးနိုင်ဆန့်နိုင် ပြောင်းလွယ် ပြင်လွယ်နိုင်မှုစွမ်းအား တိုးတက်စေခြင်းစတဲ့ သက်ရှိကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်စေတဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။

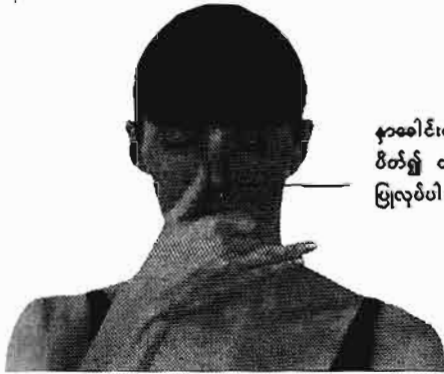
Check with your Doctor

ယောဂကျင့်စဉ်ကို လူကြီးလူငယ်၊ ယောက်ျားမိန်းမ မရွေး လေ့ကျင့်နိုင်ပေမယ့် ဆေးကုသမှု ခံယူနေသူများ၊ အားနည်း မောပန်းနေသူများအနေနဲ့ မလေ့ကျင့်မီ ဆရာဝန်နဲ့ အရင် စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။

Proper Exercise : Yoga Asanas

စည်းစနစ်ကျတဲ့ ယောဂကျင့်စဉ်ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံး ပျော့ပျောင်းပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေဖို့နဲ့ ခွန်အား စွမ်းပကား ပြည့်စေဖို့ပါ။ ကျင့်စဉ်တိုင်းရဲ့ လှုပ်ရှားမှုများဟာ ဖြည်းညင်းစွာနဲ့ ညက်ညော့ လှပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်ခြင်း မရှိပါ။ လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်ခြင်းဟာ Lactic acid အထွက်နှုန်းကို တိုးမြှင့်စေပြီး အားအင် ကုန်ခန်းကာ မောပန်းစေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



နှာခေါင်းတစ်ဖက်ကို လက်ဖြင့်  
စိတ်၍ တစ်ဖက်မှ လေရှုတ်မှု  
ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်စီ ပြောင်းပါ။

### စည်းစနစ်ကျသော လေရှုတ်မှု Proper Breathing

လူအများစုဟာ လေကို အနည်းငယ်စိုးစဉ်းခန့်သာ ရှူရှိုက်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ စည်းစနစ်ကျတဲ့ လေရှူရှိုက်မှုဟာ ကာယဉာဏ်စွမ်းအားနဲ့ တက်ကြွမှုရှိခြင်းကို ရှေးရှုလမ်းပြ ဖော်ဆောင်ပေးပါတယ်။ လေရှူရှိုက်မှုလေ့ကျင့်ခန်းဟာ လေရှူသွင်းခြင်းထက် လေရှူထုတ်ခြင်းအပေါ်မှာ ပိုပြီး အာရုံစူးစိုက်မှု ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဆိပ်အတောက်များနဲ့ အဆုတ်တွင်းမှ မကောင်းတဲ့ အနံ့အသက်ဆိုးများကို ဖယ်ရှားစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

### စည်းစနစ်ကျသော အကြောလျှော့ အပန်းဖြေ နားနေခြင်း Proper Relaxation

အကြောလျှော့ပြီး အပန်းဖြေ အနားယူခြင်းကြောင့် အကြောအခြင် တောင်တင်းနေမှုများ ပြေလျော့သွားခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာမှုအတွက် အလွန်

ပက်လက်အိပ်ပြီး ဖြေထောက်ကို အပြင်ဘက် လှည့်ထားပါ။  
လက်ချောင်း၊ လေးများကို အနည်းငယ် ကျော့ထားပါ။



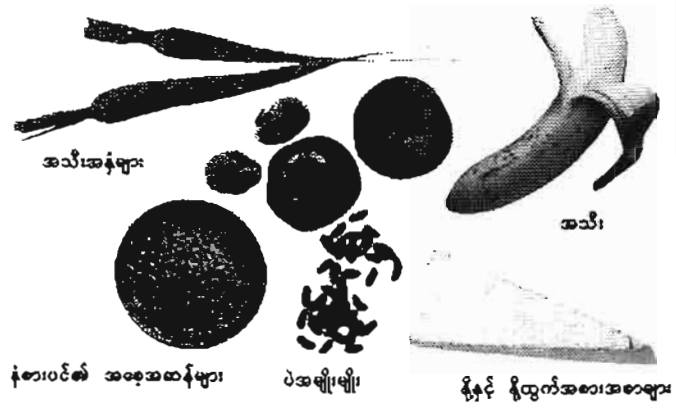
လက်ချောင်းကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ၄၅ ဒီဂရီ စွာထားပါ။

အသက်မဲ့ သူ၏ ပုံစံမျိုး Corpse Pose

အရေးပါတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ် တစ်မျိုးကို စကျင့်တဲ့ အချိန်နဲ့ ပြီးဆုံးသွားတဲ့ အချိန်မှာ ခေတ္တအနားယူ အပန်းဖြေပြီးမှ နောက်ကျင့်စဉ် တစ်မျိုးကို ပြောင်းပါ။ အနားယူစဉ် အချိန်မှာ စွမ်းအင်များ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စီးဆင်းမှု ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

### စားသင့်သော အစားအစာများ Proper Diet

အသီးအနှံနဲ့ အစာကြေလွယ်တဲ့ အစားအစာများ စားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုအတွက် အလွန်အရေးပါတဲ့ ကျန်းမာမှု အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါတယ်။ အာဟာရပြည့်ဝပြီး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာစေတဲ့ အတွက် စိတ်ကစဉ်ကလျား တွေးနေခြင်းများမရှိတော့ဘဲ စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေပါတယ်။ နည်းပညာရပ်များဖြင့် ပြုပြင်ထားသည်များနဲ့ စည်သွတ်ဘူး အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။



နံစားပင်၏ အစေ့အထန်များ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်အစားအစာများ

### အကောင်းမြင်ဝါဒနှင့် တရားထိုင်ခြင်း Positive Thinking & Meditation

တရားထိုင်ခြင်းဟာ သတိရှိမှုနဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရင့်သန်စေပါတယ်။ တရားထိုင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း စိတ်တည်ငြိမ်မှုနဲ့အတူ စိတ်စွမ်းအင်များ စူးစူးစိုက်စိုက် ဖြစ်လာစေသလို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနဲ့ ဖိစီးမှုများ ပြေလျော့ပြီး စွမ်းအင်ကို ပြည့်တင်းပေးစေပါတယ်။ နေ့စဉ် တရားမှန်မှန် ဖတ်မြင်တာနဲ့အမျှ စဉ်းစားတွေးခေါ်ဉာဏ်များ ပြတ်သားထက်မြက်လာသလို

အပြုသဘောဆောင်သော အကောင်းမြင်ဝါဒကို လက်ကိုင်ပြုပြီး မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှု ပြည့်ဝတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက် ကောင်းမွန်မှုနဲ့ အတူ အေးချမ်းသာယာတဲ့ ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

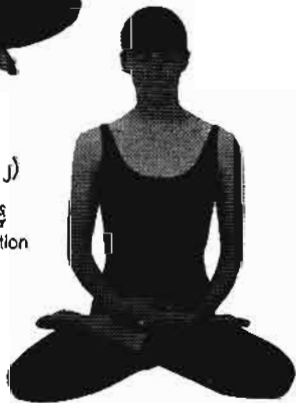
**ထိုင်လျက် တရားမှတ်ခြင်း**  
**Sitting Position**

တရား စထိုင်တဲ့ လူအတွက် ရိုးရိုး တင်ယှဉ်ခွေထိုင်တဲ့ Cross Legged Position ပုံ (၁)က သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေပါတယ်။ တရားထိုင် သက် ကြာလာတဲ့အခါမှာတော့ ခြေဖဝါးများကို ပေါင်တစ်ဖက် တစ်ချက် အပေါ်တင်ပြီး ထိုင်တဲ့ အဆင့်မြင့်နည်း Lotus Position ပုံ (၂) ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ပုံစံ (၃) ကတော့ ခြေဖဝါး တစ်ဖက်တည်းကိုသာ ပေါင်ပေါ် တင်ထိုင်တဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ မိမိနဲ့ အဆင်ပြေရာပုံနဲ့ တရား ထိုင်နိုင်ပါတယ်။



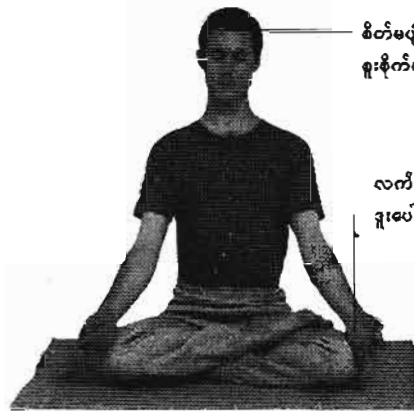
ပုံစံ (၁)

လက်နှင့်ခြေများ သက်တောင့်သက်သာရှိစေသည့် cross-legged Position Indian Style



ပုံစံ (၂)

အဆင့်မြင့် Lotus Position



စိတ်မပျံ့လှင့်စေရန် အာရုံကို ရူးစိုက်ထားပါ။

လက်ဖဝါးများကို ရှုပေါ်တင်ထားပါ။

ပုံစံ (၃) Half Lotus

**၈ အရေးပါသော နည်းပြဆရာ**  
**The Importance of A Teacher**

ယောဂကျင့်စဉ်ကို တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ အစုအဖွဲ့ အလိုက်ဖြစ်စေ ကျင့်တဲ့ အခါမှာ တတ်ကျွမ်းတဲ့ နည်းပြဆရာရဲ့ သွန်သင်ပြသပေးမှု အောက်မှာ လေ့ကျင့်တာကတော့ အသင့်တော်ဆုံးပါပဲ။ ဒါမှသာ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ် အပိုင်းများ ရွေ့လျား လှည့်ပတ်မှုနဲ့ ဟန်ချက်ညီစေအောင် ပြုလုပ်တဲ့အခါ ဖျိုးတွေမှာ လေရှူရှိုက်မှု နည်းစနစ်မှန်မှာဖြစ်ပြီး ခြေလက်အင်္ဂါတွေကို လည်း မလွဲမချော် မနာမကျင်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း နည်းစနစ် များကို သဘောပေါက် နားလည် သွားတဲ့အခါမှာတော့ မိမိဘာသာ မိမိ ပြုလုပ် လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။



နည်းပြဆရာအနေနဲ့ နည်းစနစ် မှန်ကန်အောင် ပြောနိုင်သလို လေ့ကျင့်ရာမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ရှိလာစေဖို့လည်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါတယ်။

### လိုအပ်မည့် ပစ္စည်းများ What You Need

အနှောင့်အယှက် ကင်းကင်းနဲ့ အခန်းလွတ် တစ်ခု ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အကယ်၍ အခန်းလွတ် သီးသန့်မရှိခဲ့ရင်လည်း လေ့ကျင့်ဖို့ နေရာရှိရင် ရပါတယ်။ ကြမ်းပြင်မှာ ခင်းဖို့မှာ အကောင်းစား (ယောဂ ကျင့်စဉ်အတွက် သီးသန့်မှာ Yoga mats များလည်း ရှိပါတယ်။) မျက်နှာသုတ်ပဝါအခင်းနဲ့ အထိုင်ခင်းလည်း လိုအပ်ပါတယ်။

#### ယောဂကျင့်စဉ် ဖြုလုပ်တော့မယ် ဆိုရင်

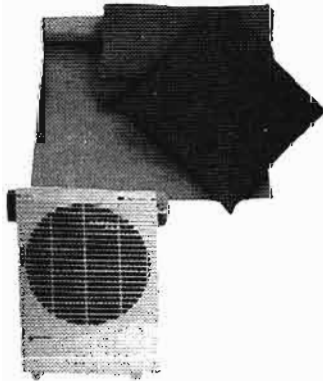
လက်ဝတ်လက်စားများ အားလုံးကို ချွတ်ပါ။ မျက်မှန်၊ မျက်ကပ်မှန်များ လည်း ဖြုတ်ထားပါ။

#### လိုအပ်မည့် အပိုပစ္စည်းများ

ကျောပြင်မနာအောင် အခင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါစသည်နှင့် ခင်းထားနိုင် သလို စောင်အပါး နှင့် အပူပေးစက် heater တို့ကလည်း အပန်းဖြေ အနားယူနေစဉ်အချိန်မှာ အနွေးဓာတ်ကို ပေးပါတယ်။

#### ဘာဝတ်မလဲ

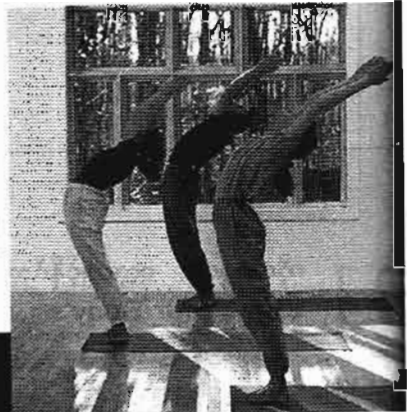
အဝတ်အစားဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှားရလွယ်ကူစေ၊ ချွေးစုပ်စေတဲ့ ပိတ်စမျိုးနဲ့ ချုပ်ထားတာ မျိုး ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဖိနပ် မလှိုပေမယ့် အေးမှာ စိုးခဲ့ရင် ခြေစွပ် စွပ်ပေးနိုင်ပါ တယ်။



### ဘယ်အချိန် ဘယ်မှာ လေ့ကျင့်မလဲ။ When & Where To Practice

နေ့စဉ် အချိန်မှန်မှန် ယောဂကျင့်စဉ်ကို စိတ်လက် ပေါင်းချွမ်းမြေ့စွာနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ အနှောင့်အယှက် မရှိဘဲ အေးအေး ဆေးဆေး အချိန်ပေးပြီး လေ့ကျင့်နိုင်တဲ့ အချိန်ကို ရွေးပါ။ မနက်ပိုင်း လေ့ကျင့်တာ ကတော့ တစ်ညလုံး မလှုပ်မယှက်နဲ့ အိပ်စက်လို့ အဆစ်အမြစ်များ ညောင်းညာနေသမျှ ပြေလျော့သွားစေနိုင်ပြီး ညနေပိုင်း လေ့ကျင့်မှု အနေနဲ့ တစ်နေ့လုံး အလုပ်ခက် ဖိစီးမှုနဲ့ တင်းမာနေမှုများ လျော့သွားစေ နိုင်ပါတယ်။ ယောဂ ကျင့်စဉ် မပြုလုပ်မီ နှစ်နာရီ အလိုမှာ အစားအသောက်ကို ရှောင်ပါ။

အခန်းတွင်းလေ့ကျင့်မှု  
Indoor Practice  
အနေနဲ့ တိတ်ဆိတ်ပြီး  
နေရာကျယ်ကျယ် ဖြစ်ဖို့  
လိုအပ်ပါတယ်။



ပြင်ပတွင် လေ့ကျင့်မှု Outdoor Practice ယောဂကျင့်စဉ်ဟာ စိတ်နဲ့ ကိုယ်ကို ညီညွတ်စွာတောင် လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်သာယာပြီး ဖလကောင်၊ လေသန့်ရှင်းတဲ့ နေရာမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။



### ၁၁ ဘယ်လောက် အချိန်ပေးရမလဲ။ Each Session : How Long

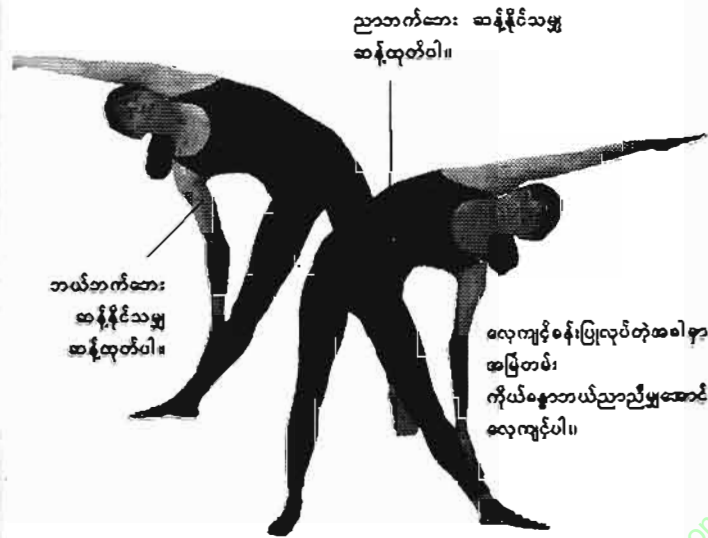
အချိန် အကြာမြင့်ဆုံးအနေနဲ့ မိနစ် ၉၀ (တစ်နာရီခွဲ) ခန့် လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ အချိန်မရှိဘူးဆိုရင်တော့ ကျင့်စဉ်ကို လျော့လိုက်ရပါမယ်။ အရေးကြီးတာက ကျင့်စဉ် တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အကူးအပြောင်းကြားမှာ ခေတ္တ အနားယူဖြစ်ဖို့ ပါပဲ။ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်တဲ့ အခါမှာ ဘယ်တော့မှ ရှေးကြီးသုတ်ပျာနဲ့ ပြီးစလွယ် မလုပ်မိဖို့ လိုပါတယ်။ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို နောက်ဆုံးမှ လုပ်ပါ။

### ၁၂ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လေ့ကျင့်နိုင်သည့် စွမ်းအား Know Your Body's Capabilities

ယောဂကျင့်စဉ်မပြုလုပ်မီ မိမိကိုယ်ခန္ဓာက လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားကို သိထားဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ ကိုယ်လုပ်ဆောင်နိုင်တာထက် ပိုပြီး မလုပ်မိပါစေနဲ့။ ယောဂကျင့်စဉ်ဟာ ပြိုင်ပွဲဝင်တဲ့ အားကစားနည်းမျိုး မဟုတ်လို့ပါပဲ။ တိုးတက်မှုဟာ နှေးချင်နှေးမှာ ဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ်ခန္ဓာက သိသိသာသာ ညွတ်ပျောင်းလွယ်၊ ကွေးနိုင် ဆန့်နိုင် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကျင့်စဉ်တွေ လုပ်ဆောင်နေစဉ်နဲ့ ရပ်နားချိန်တွေမှာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းရဲ့ ဘယ်နေရာက နာကျင်မှု ရှိသလဲဆိုတာကို သတိထားကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ရှိခဲ့ရင် အဲဒီနာကျင်မှု သက်သာရာရအောင် လေ့ရှုက်မှုအပေါ် စူးစိုက်ပြီး အာရုံပြောင်း လိုက်နိုင်ပါတယ်။

### ၁၃ ကိုယ်ခန္ဓာ ဘက်နှစ်ဖက်ကို မျှတပါစေ Balancing Both Sides of The Body

လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ဘက်တစ်ဖက်တည်းကိုသာ အသုံးပြုတတ်ကြလေ့ ရှိပါတယ်။ တံကယ်တမ်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘက်နှစ်ဖက်စလုံး (ဘယ်/ညာ)ရော အစိတ်အပိုင်းတွေ အားလုံးပါ ညီညီမျှမျှ ကြံ့ခိုင်သန်မာမှုနဲ့အတူ ညွတ်ပျောင်းနိုင်စွမ်းရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတိုင်းမှာ ရှိတဲ့ ကြွက်သားစိုင်တွေကို မျှအောင် ပြုလုပ်ပေးရင်း တစ်ဖက်စောင်းနင်း မဖြစ်ရအောင် ထောက်ကူပြုစေပါတယ်။



# အသက်ရှူခြင်း နည်းပညာ BREATHING TECHNIQUES

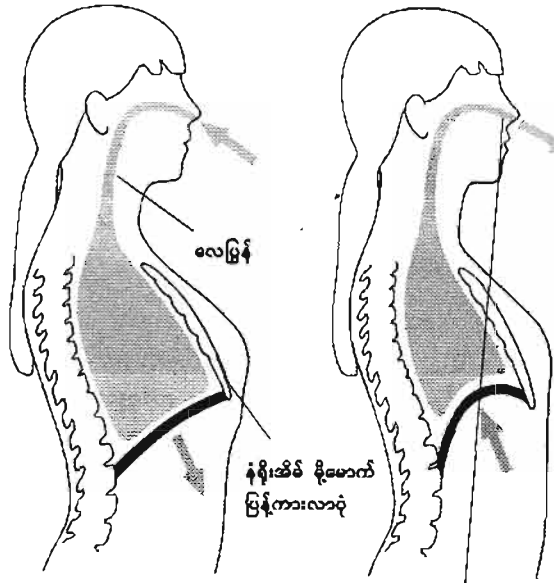
## ၁၄ အသက်ရှူရာတွင် အရေးကြီးသောအချက်များ The Importance of Proper Breathing

ဘဝရှင်သန်ဖို့ အသက်ရှူကြရပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင် မရရှိခဲ့ရင် လူသားရဲ့ ဆဲလ်တွေဟာ မိနစ် အနည်းငယ် အတွင်းမှာ သေဆုံး သွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ လူတွေဟာ အသက် ရှူခြင်းကို အပြည့်အဝ မလုပ်ဆောင် ကြပါဘူး။ မိမိအဆုတ်က လေရှူနိုင်တာရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်ကိုသာ ရှူရှိုက်နေ ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို လေကို အပြည့်အဝ မရှူရှိုက်တဲ့အတွက် ကိုယ် ရော စိတ်ပါ ဖိစီးမှုများနဲ့အတူ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများ ဖြစ်ကြရပါတယ်။

ယောဂကျင့်စဉ်ရဲ့ လေရှူရှိုက်မှုနည်းဟာ နှာခေါင်းကနေ တစ်ဆင့် လေရှူသွင်းခြင်းထက် လေရှူထုတ်ခြင်းနည်းကို အားစိုက်ပြီး လုပ်ဆောင် စေပါလိမ့်မယ်။ အဆုတ်တွင်းလေများ သန့်စင်ဖို့နဲ့ အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားစေလိုတဲ့အတွက် ပါပဲ။ ဒီလို သန့်စင်ပေးတာနဲ့အမျှ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာလာပါလိမ့်မယ်။

## ၁၅ အဆုတ်ရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် How The Lungs Work

လေရှူသွင်းစဉ်မှာ ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက် အကြားရှိ ကြွက်သားစိုင် (dia phragm) ဟာ အောက်ဘက်ကို ရွေ့လျားသွားပါတယ်။ နှာခေါင်းမှ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ လေဟာ လေပြွန်က တစ်ဆင့် နံရိုးအိမ် (rib cage)ရဲ့ အကာအကွယ် ပေးခြင်းခံရတဲ့ အဆုတ်များ အတွင်းကို ရောက်ရှိ သွားပါ တယ်။ လေရှူသွင်းမှု မှန်ကန်ခဲ့ရင် ဝမ်းဗိုက် (abdomen)နဲ့ နံရိုးအိမ် (rib cage) တို့ဟာ မှီမောက် ပြန်ကား လာပါလိမ့်မယ်။ လေရှူထုတ်ချိန် မှာတော့ ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အကြားမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားစိုင်ဟာ အပေါ် ဘက်ကို ရွေ့လျားသွားပါတယ်။ အဆုတ်ရှိ လေများအပြင် ထွက်သွား အောင် ညှစ်လိုက်တဲ့ သဘော လေတွေဟာ လေပြွန် (trachea)ကို ကျော် ဖြတ်ပြီး နှာခေါင်းကနေ ပြန်ထွက်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။



ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အကြားရှိ ကြွက်သားစိုင် အောက်ဘက်ကို ရွေ့လျားလာပုံ  
လေရှူသွင်းခြင်း

နှာခေါင်းမှ တစ်ဆင့် လေရှူထုတ်ခြင်း  
လေရှူထုတ်ခြင်း

## ၁၆ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းမှ လေရှူခြင်း Abdominal Breathing

နည်းစနစ်မှန်စွာနဲ့ လေကို အပြည့်အဝ ရှူရှိုက်ဖို့ လေ့ကျင့်ပါ။ ကြမ်းပြင် ပေါ်မှာ ပက်လက်အိပ်ပြီး လက်တစ်ဖက်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ် တင်ထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်အပေါ်ပိုင်း ကြွလာတဲ့အထိ လေကို ပြင်းစွာ ရှူသွင်းပါ။ ပြီး ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း ပြန်ရောက်လာတဲ့ အထိ လေကို ရှူထုတ်ပါ။ လေကို ခပ်ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြင်းပြင်း အဆုတ် အောက်ဆုံးပိုင်း ရောက်တဲ့အထိ ရှူသွင်းတဲ့နည်းနဲ့ ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အကြားရှိ ကြွက်သားစိုင်ကို လေ့ကျင့် ပေးပါ။

မြေခွဲပြီး သက်သောင့်သက်သာနေပါ

လက်တစ်ဖက်ကို ကိုယ်နားမှာ အကြောလျှော့ပြီး အသာစွာ ထားပါ

လက်တစ်ဖက်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ် တင်ထားပါ



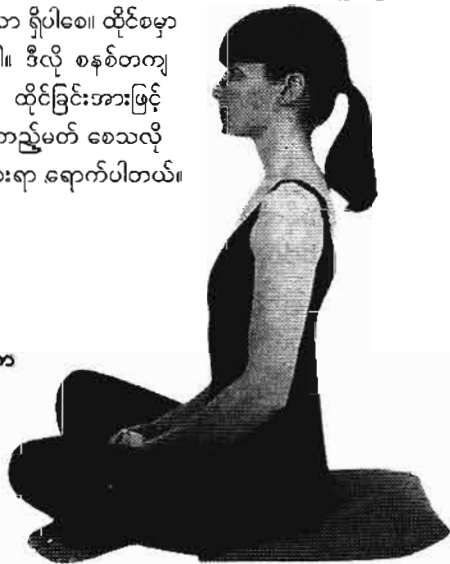
လေရှုသွင်းခြင်း



လေရှုထုတ်ခြင်း

### ၁၇ ပုံစံတကျ ထိုင်ပါ Sitting Properly

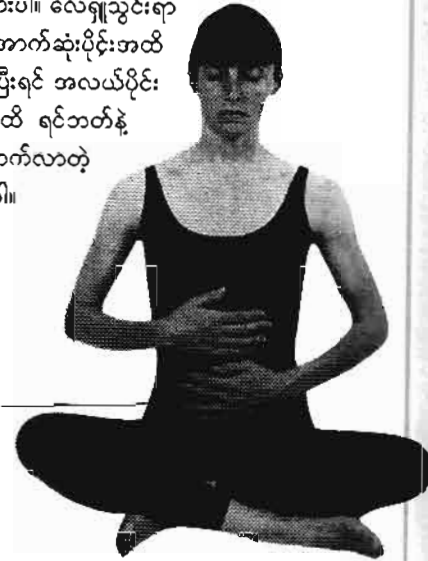
ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနဲ့ ကျောရိုး (spine) တို့ကို တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်အောင် ညှိပြီး တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ပါ။ ပခုံးနှစ်ဖက်ကို ခပ်မတ်မတ်ထားရမှာ ဖြစ်ပေမယ့် သက်သောင့်သက်သာ ရှိပါစေ။ ထိုင်စမှာ ကူရှင်ပေါ် ထိုင်ပါ။ ဒီလို စနစ်တကျ ပုံစံ မှန်အောင် ထိုင်ခြင်းအားဖြင့် ကျောကုန်းပိုင်းကို တည့်မတ် စေသလို တင်ပါးကိုပါ မြှင့်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။



သက်သောင့်သက်သာ  
အနေအထားနဲ့  
တင်ပျဉ်ခွေ  
ထိုင်ပါ

### ၁၈ ယောဂကျင့်စဉ်နည်းနှင့် လေကို ပြည့်ဝစွာ ရှုရှိုက်ခြင်း Full Yogic Breath

လက်တစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်နှင့် နံရိုးအိမ်ပေါ်မှာ ထားပြီး ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ တပ်ထားပါ။ လေရှုသွင်းရာ မှာ ပထမဆုံး အဆုတ်ရဲ့ အောက်ဆုံးပိုင်းအထိ ရောက်အောင် ရှုသွင်းပါ။ ပြီးရင် အလယ်ပိုင်း ပြီးမှ အပေါ်ဆုံးအပိုင်း အထိ ရင်ဘတ်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း တစ်ခုလုံး မှီမောက်လာတဲ့ အထိ အဆင့်ဆင့် ရှုသွင်းပါ။



ဝမ်းဗိုက်ပေါ်  
လက်တင်ထားခြင်းဖြင့်  
လေရှုရှိုက်မှုကို သိသာ  
စေနိုင်ပါတယ်

### ၁၉ နှာခေါင်းပေါက် တစ်ဖက်တည်းဖြင့် လေရှုရှိုက်ခြင်း Single Nostril Breathing

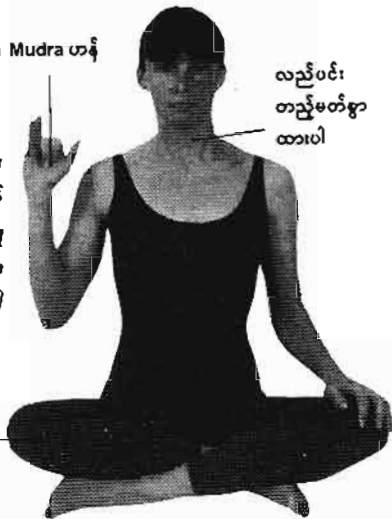
ယောဂကျင့်စဉ်နည်းနဲ့ လေရှုရှိုက်နည်းကတော့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်စေဖို့ရည်ရွယ်ပါတယ်။ လည်ပင်းနဲ့ ကျောရိုးကို တည့်မတ်အောင်ထား ပြီး သက်သောင့်သက်သာနဲ့ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ပါ။

ခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပြီး မျက်လုံးကို ညင်သာစွာ ပိတ်ထားပါ။ နှာခေါင်းပေါက်ကလေးတွေကို အလှည့်ကျ ပိတ်ဖို့ ညာဘက် လက်ချောင်း တွေကို အသုံးပြုပါ။ လက်ချောင်းတွေကို ဝစ်ရှ်နူးမုဒြာဟန် Vishnu Mudra Position ပြုလုပ်ရပါမယ်။ လက်မ၊ လက်ညှိုးကြွယ်နဲ့ လက်သန်း တို့ကို ထောင်ထားပြီး ကျန်နှစ်ချောင်းကို လက်ဝါးတွင်း ခေါက်ထားပါ။ ဘယ်ဘက်လက်ကို ဘယ်ဘူးပေါ် တင်ထားပါ။

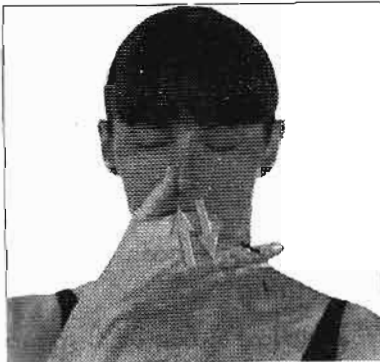
Vishnu Mudra ဟန်

လည်ပင်း  
တည့်မတ်မှာ  
ထားပါ

ထိုင်လျက်သာ၊ လေရှူပါ။  
ဒီလေ့ကျင့်စဉ်က နှာခေါင်း၊  
တစ်ပေါက်ချင်း၊ လေရှူခြင်း  
နည်း၊ ဖြစ်ပါတယ်။ လေရှူ  
ထုတ်ခြင်းဟာ လေရှူသွင်း  
ခြင်းထက် အချိန် ဝိုကြာရပါ  
မယ်။



တင်ပျဉ်စေ့  
ထိုင်ပါ



ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်နှင့်  
လေရှူခြင်း

ညာဘက် နှာ ခေါင်း ပေါက် ကို  
လက်မနဲ့ ပိတ်ထားပြီး ဘယ်ဘက်  
နှာခေါင်းပေါက်ကနေ ရေတွက်  
ချိန် ၄ ရောက်တဲ့အထိ ရှူသွင်း  
ပါ။ ပြီးရင် ရေတွက်ချိန် ၈ ရောက်  
တဲ့အထိ လေရှူ ထုတ်ပါ။ ၁၀  
ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

ညာဘက်နှာခေါင်းပေါက်နှင့်  
လေရှူခြင်း

ဘယ်ဘက် နှာခေါင်းပေါက်ကို လက်  
ညွှတ်ကြယ်နဲ့ ပိတ်ထားပြီး ညာဘက်  
နှာခေါင်း ပေါက်ကနေ ရေတွက်ချိန် ၄  
ရောက်တဲ့ အထိ ရှူသွင်းပါ။ ပြီးရင်  
ရေတွက်ချိန် ၈ ရောက်တဲ့အထိ လေရှူ  
ထုတ်ပါ။ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



# Jo နှာခေါင်းတစ်ဖက်စီဖြင့် တစ်လှည့်စီ လေရှူခြင်း Alternate Nostril Breathing

နှာခေါင်း တစ်ဖက်တည်း လေရှူခြင်းတို့နည်း အဆင်ပြေသွားပြီဆိုရင်  
နှာခေါင်း တစ်ဖက်စီနဲ့ တစ်လှည့်စီ လေရှူခြင်းတို့ နည်းကို လေ့ကျင့်ပါ။  
ဒီတစ်ကြိမ် ရေတွက်ချိန် ၁၆ ရောက်တဲ့အထိ ရှူရှိုက်ပါ။ ဒီလို တစ်လှည့်စီ  
ရှူရှိုက်ခြင်းနည်းကို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်ပြတ်သားမှုကို  
ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ရက်ကို ၁၀ ကြိမ် မှန်မှန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရင်  
အကောင်းဆုံး ရလဒ်ကို ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



၁။ ဘယ်ဘက် နှာခေါင်းမှ  
ရေတွက်ချိန် ၄ ရောက်တဲ့အထိ  
လေကို ရှူသွင်းပါ။



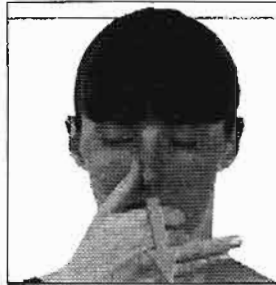
၂။ နှာခေါင်းနှစ်ဖက်စလုံးကို  
ပိတ်ပြီး ရေတွက်ချိန် ၁၆ ရောက်  
တဲ့အထိ ခေတ္တအောင့်ထားပါ။



၃။ ညာဘက် နှာခေါင်းမှ  
ရေတွက်ချိန် ၈ ရောက်တဲ့အထိ  
လေကို ရှူထုတ်ပါ။



၄။ ညာဘက် နှာခေါင်းမှ  
ရေတွက်ချိန် ၄ ရောက်တဲ့အထိ  
လေကို ရှူသွင်းပါ။

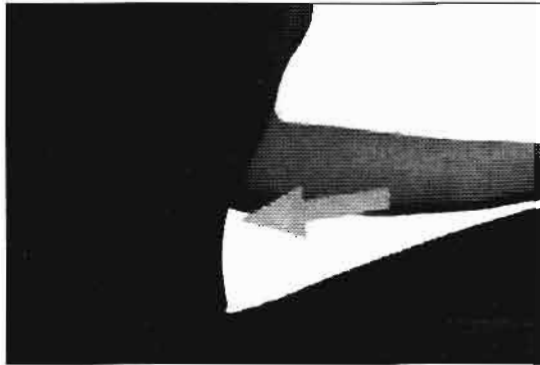


၅။ နှာခေါင်းနှစ်ဖက်စလုံးကို ဖိတ်ပြီး ရေတွက်ချိန် ၁၆ ရောက် တဲ့အထိ ခေတ္တ အောင့်ထားပါ။

၆။ ဘယ်ဘက် နှာခေါင်းမှ ရေတွက်ချိန် ၈ ရောက်တဲ့အထိ လေကို ရှူထုတ်ပါ။

### ၂၁ ခါပါလာဘာတီ Kapalabati

ဒီ ခါပါလာဘာတီလို့ ခေါ်တဲ့ ကျင့်စဉ်ရဲ့ အမြန် လေရှူနှိုက်ခြင်း နည်းတာ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေရုံမက မျက်နှာ အရောင် အသွေးကိုပါ တောက်ပစေနိုင်ပါတယ်။ လေရှူနှိုက်မှု မစခင် လေကို ခပ်ပြင်းပြင်း အသက်ရှူပြီး သက်သောင့်သက်သာနေပါ။ စပြီဆိုရင်တော့ လေရှူနှိုက်မှုကို တစ်ကြိမ်မှာ ၂၅ ခါ အမြန် ရှူသွင်း ရှူထုတ် ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ကြိမ်ပြီးရင် လေကို ခပ်ပြင်းပြင်း အသက်ရှူပြီး သက်သောင့်သက်သာ နေပါ။ ဒီနည်းကို သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



၁။ ဝမ်းဗိုက်မှ ကြွက်သားကို အသုံးပြုပြီး လေကို အရှိန်နှင့် ရှူထုတ်ပါ။



၂။ ဝမ်းဗိုက်ကို သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေပြီး အထုတ် တွင်း လေပြည့်ပြည့်ဝဝ ရောက်အောင် ပုံမှန် အနေအထားနှင့် နှာခေါင်းမှ ရှူသွင်းပါ။ အရှိန်နှင့် လေကို မရှူရပါ။

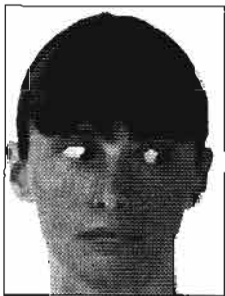
# လေ့ကျင့်ခန်း အစပျိုးခြင်း STARTING-UP EXERCISES

## JJ မျက်လုံး လေ့ကျင့်ခန်း Eye Exercises

မျက်လုံးကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် မျက်ဝန်း တစ်ဝိုက် တောင့်တင်း နေမှုများ လျော့ကျသွားစေပြီး သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေပါတယ်။ လေ့ကျင့်နေစဉ် အချိန်မှာ ခေါင်းကို ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး မျက်လုံးများကိုသာ လှုပ်ရှားပေးပါ။

### ရှေ့သို့ ကြည့်ပါ Look Ahead

မျက်နှာရှေ့မှာ လက်မ ထောင်ပြီး လက်မကို ကြည့်ပါ။ ပြီး ရှေ့တူရ ခပ်ဝေးဝေး နေရာကို ကြည့်ပါ။ ခေတ္တနားပြီး ဆက်လေ့ကျင့်ပါ။



### မျက်လုံး ရွေ့လျားစေခြင်း Move Eyes

မျက်လုံးကို ပြုထားပြီး ဘယ်ညာ ဘေးဘက် သို့ ၁၀ ကြိမ် ကြည့်ပါ။ ပြီးရင် အပေါ် အောက်၊ ပြီးရင် ထောင့်ဖြတ် diagonally အတိုင်း ၁၀ ကြိမ်စီ ကြည့်ပါ။

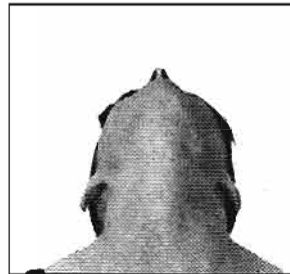
### မျက်လုံးကို လက်ဖြင့် ပိတ်ခြင်း Cover up

မျက်လုံးကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ဘယ်မှညာ၊ ညာမှ ဘယ်ပတ်ဝိုင်း ပြီးတဲ့နောက် မျက်လုံးပေါ် လက်ဖဝါး အုပ်ပြီး စက္ကန့် ၃၀ ခန့် နားနေပါ။



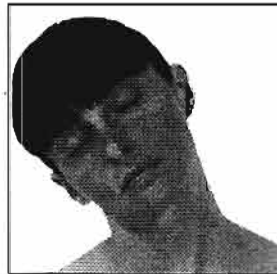
## JR လည်တိုင် လေ့ကျင့်ခန်း Neck Exercises

တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ပြီးနောက် လည်တိုင် လေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးချင်းကို သုံးကျော်စီ ပြုလုပ်ပါ။



### အရှေ့နှင့် အနောက် Back and Forth

လည်တိုင်ကို မတ်မတ်ထားရာက အနောက်ဘက်သို့ မော့လိုက်ပါ။ ပြီး ရှေ့ဘက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ငုံ့ချလိုက်ပါ။



### ဘေးဘက် Side To Side

လည်တိုင်ကို မတ်မတ်ထားရာမှ ညာဘက် ပခုံးဘက် စောင်း လိုက်ပါ။ ပြီး အလယ် ပြန်မတ် ပြီး နောက် ဘယ် ဘက် ပခုံး ဘက် စောင်းလိုက်ပါ။



### ခေါင်းလှည့်ခြင်း Turn Your Head

ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ လှည့်ပြီး ပခုံးမှ အဝေးသို့ ကြည့်ပါ။

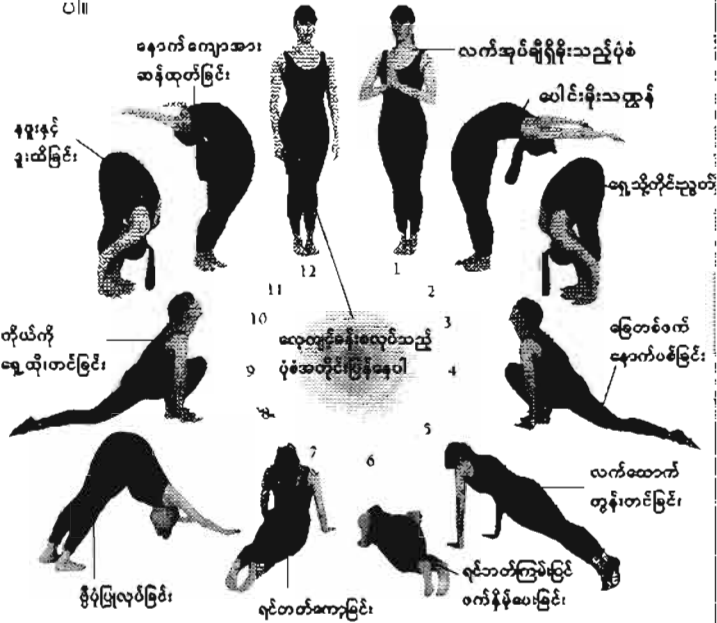


### စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန်လှည့်ခြင်း Circling

ခေါင်းကို စက်ဝိုင်း သဏ္ဍာန် ဘယ်မှ ညာ၊ ညာမှ ဘယ် အတိုင်း လှည့်ပါ။ စလှည့်စဉ် လေရှူသွင်းပြီး တစ်ပတ် ပြုလုပ် တိုင်း လေရှူထုတ်ပါ။

# ၂၅ နေမင်းအား ဂါရဝပြုခြင်း Purpose of The Sun Salutation

နေမင်းအား ဂါရဝပြုခြင်းဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အလိုက် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ၁၂ မျိုး ပြုလုပ်ခြင်း 12 part warm-up exercise ကို ဆိုလိုရင်းပါ။ ဒီလို ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အကြောများ ပြေလျော့ပြီး ယောဂကျင့်စဉ်ကို ပြုလုပ်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်စေပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၂ မျိုးဟာ တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး မတူညီတဲ့ ကျောရိုးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ခန်း ရှုထုတ်ပြုလုပ်ခြင်းများက တည်ငြိမ်စေပြီး သဟဇာတ ဖြစ်စေပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပြုလုပ်ပါ။ ဂါရဝပြုခြင်းပုံစံကို တင့်တင့်တယ်တယ် ရှိစေပါတယ်။ ၆ကျော့ လေ့ကျင့်ပါ။

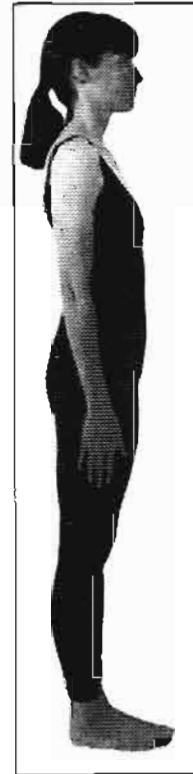


## မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရမည့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း Essential Warm-up

ယောဂကျင့်စဉ် မပြုလုပ်မီ အခု ဖော်ပြမယ့် 'နေမင်းအား ဂါရဝပြုခြင်း' လို့ အမည်ရတဲ့ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို အမြဲ လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။ လေ့ကျင့်မှု ကောင်းမွန်အောင် များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေလို့ ပါပါ။

# ၂၅ လက်အုပ်ချီ ရှိခိုးသည့် ပုံစံ Prayer Pose

ခြေစုံ ရပ်ပြီး လက် ဘေးချထားပါ။ လေ့ကို ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုသွင်းပြီးနောက် လက်အစုံကို ရင်ဘတ်နား ကပ်ထားချိန်မှာ လေ့ရှု ထုတ်ပါ။



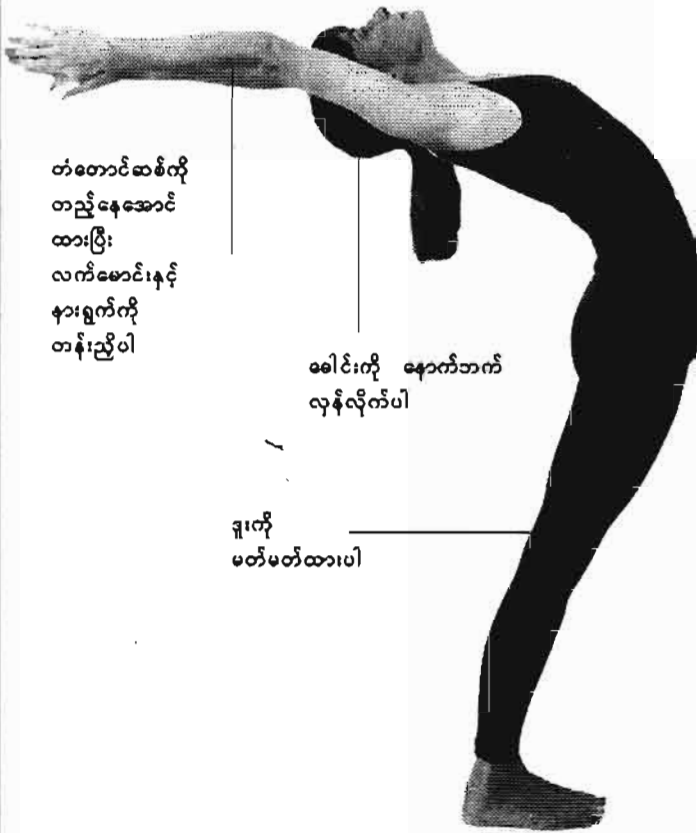
လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့ စတင်ခြင်း



ခြေစုံရပ်ပါ

# ၂၆ ပေါင်းမိုးသဏ္ဍန်ပြုလုပ်ခြင်း Arch Back

လေရှူသွင်းပြီး လက်ကို ခေါင်းအပေါ်ဘက် ကျော်ပြီး ဆန့်လိုက်ပါ။ နောက်ကျောက်ကို နောက်ဘက် လှန်ချပြီး တင်ပါးကို ရှေ့ပို့ပါ။ လက်ကို နောက်ဘက် ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်ပါ။



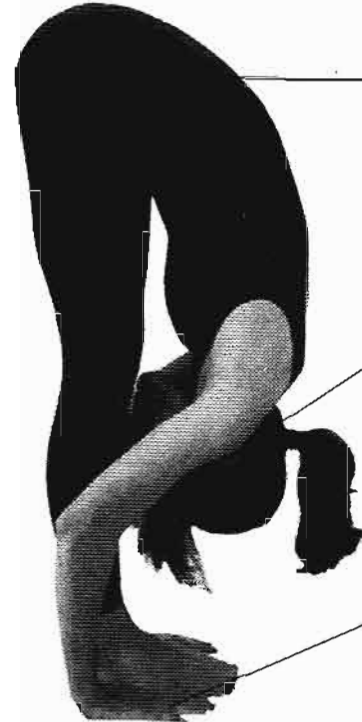
တံတောင်ဆစ်ကို တည့်နေအောင် ထားပြီး လက်မောင်းနှင့် နားရွက်ကို တန်းညှိပါ

ခေါင်းကို နောက်ဘက် လှန်လိုက်ပါ

ခူးကို မတ်မတ်ထားပါ

# ၂၇ ရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်ခြင်း Bend Over

ရှေ့သို့ ကုန်းပြီး လက်ဖဝါးနှင့် ကြမ်းပြင် ထိပါ။ တင်ပါးကို အပေါ်မြှင့်နိုင်သမျှ မြှင့်ထားရမှာ ဖြစ်သလို နဖူးနှင့် ဒူးအတတ်နိုင်ဆုံး ကပ်ထားရပါမယ်။



တင်ပါးကို အပေါ် မြှင့်နိုင်သမျှ မြှင့်ပါ

နဖူးနှင့် ဒူးအတတ်နိုင်ဆုံး ကပ်ထားပါ

ခြေဖဝါး လက်ဖဝါးများ ကြမ်းပြင်မှာ တန်းညီအောင် ချထားပါ

# ၂၈ ခြေတစ်ဖက် နောက်ပစ်ခြင်း Leg Back

ဆောင်ကြောင့် ထိုင်လျက်မှ ညာခြေကို နောက်ဘက် ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် ပြုလုပ်စဉ် လေကို ရှူသွင်းပါ။ ဒူးအောက်ပိုင်းကိုတော့ ကြမ်းပြင်နှင့် ထိနေပါစေ။ လည်ပင်းကို ဆန့်ထုတ်ပြီး ခေါင်းကို အပေါ် မော့ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ခြေဘေးမှာ ထောက်ထားပါ။





ခေါင်းကို အပေါ်မော့ထားပါ။

လက်ဝေးကို ဘယ်ခြေဆေးမှာ ထောက်ထားပါ။

### ၂၉ လက်ထောက်တွန်းတင် လှေကျင့်ခန်း Push-up Pose

လေကို ပုံမှန် ရှူပါ။ ပုံ ၂၈ အတိုင်း ပြုလုပ်ထားရာမှ ဘယ်ခြေကို ညာခြေ နား ပူးထားလိုက်ပြီး လက်ထောက်ကာ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကို အပေါ် တွန်းတင်ပါ။ ကျောရိုးကို ဖြောင့်တန်းစွာထားရမှာ ဖြစ်သလို ဦးခေါင်းနဲ့ တင်ပါးကိုလည်း တည့်တည့်ပဲ ထားပါ။

တင်ပါးရိုင်းကို အောက်ဘက် နိမ့်ခြင်း၊ အပေါ်မြင့်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဖြောင့်တန်းစွာ ထားပါ။

တံတောင်ဆစ်ကို ဖြောင့်တန်းစွာ ထားပါ။

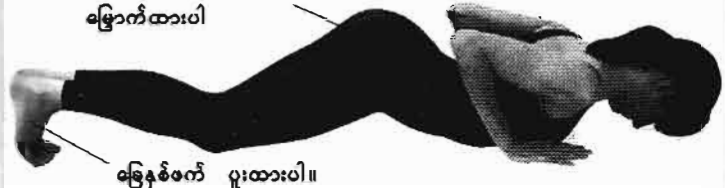


### ၃၀ ရင်ဘတ်ကြမ်းပြင်ဖက် နိမ့်ပေးခြင်း Lower Chest To The Floor

လေကို ရှူထုတ်ပါ။ ခူးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိပြီး ရင်ဘတ်ပိုင်းကိုကြမ်းပြင်နှင့် ထိစေရန် တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးညွတ်ပြီး လက်ဖဝါးနှင့်ထောက်ထားပါ။ သတိထားရမှာက ကိုယ်ကို အောက်ဘက် ညွတ်စဉ်မှာ မလှုပ်ရှားဘဲ တည့်တည့်သာ ညွတ်ပေးဖို့ပါပဲ။ ပြီး နဖူးကိုပါ ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိပါစေ။ စေ့ဆဲနဲ့ နဖူးနဲ့ ထိရတာ ခက်ခဲရင် မေးစေ့နဲ့လည်း ထိပေးနိုင်ပါတယ်။

တင်ပါးကို ကြမ်းပြင်အထက်မှ မြှောက်ထားပါ။

ခြေနှစ်ဖက် ပူးထားပါ။



### ၃၁ ရင်ဘတ် ကော့ခြင်း Arch Your Chest

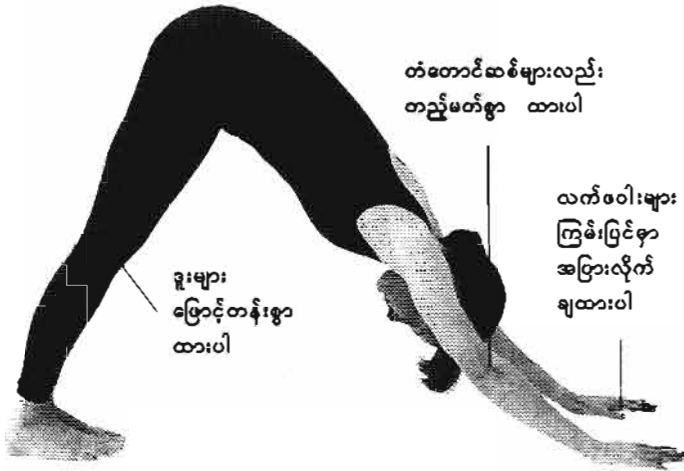
လေကို ရှူသွင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြမ်းပြင်မှာ မှောက်လျက် အနေအထား ပြုလုပ်ပေးပါ။ ရင်ဘတ်ကို ရှေ့ဆန့်ထုတ်ပြီး ခေါင်းကို အပေါ်တည့်တည့် မော့လိုက်ပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘက် အသာလေး ကွေးယူ လိုက်ပါ။

ကျောပိုင်းကို အရှေ့ဘက် တွန်းပြီး ပန်းဖျား ဖြေလျော့ထားပါ။



### ၃၂ နီပုံ ပြုလုပ်ခြင်း Inverted V

လေကို ရှုထုတ်ပါ။ ခြေဖဝါး ကြမ်းပြင်မှာ ကုတ်ထားပြီး တင်ပါးပိုင်း ကို ဝှံ့ပုံသဏ္ဍာန် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း ရှေ့ကိုလောက်ထိုးဖြစ်အောင် ငဲ့ချလိုက်ပါ။ လက်ကို ရှေ့မှာ ထောက်ထားပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်စဉ်မှာ လက်နှင့် ခြေဖျား မလှုပ်ရှားမိ ပါစေနဲ့။



### ၃၃ ကိုယ်ကို ရှေ့ ထိုးတင်ခြင်း Lunge Forward

ဘယ်ဘက် ခြေထောက် ခူးအောက်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်မှာ ထိထားပြီး ညာခြေ ကို လက်နှစ်ဖက် ထောက်ထားတဲ့ ကြားမှာ ခူးထောင် ထားပါ။ ခေါင်းကို မော့ပြီး မျက်နှာကြက်ဘက်ကို ကြည့်ပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း လေကို ရှုထုတ်ပါ။



### ၃၄ ခုရုံးနှင့် ခူးထိခြင်း Forehead To Knees

၃၃ မှ ဖော်ပြပါ ပုံကဲ့သို့ ပြုလုပ်နေရာမှ လေကို ရှုထုတ် လိုက်ပြီး ဘယ်ခြေကို ညာခြေ နံဘေးမှာ ယှဉ်လျက်ထားပါ။ ခြေနှင့် လက်ထိပ်များ တစ်တန်းတည်း ဖြစ် ပါစေ။ လက်ဖဝါးကို ကြမ်းပြင် ထိလျက်သာ ထားပြီး တင် ပါး ကို အပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ် လိုက်ပါ။ ခြေထောက် ကို တည့်တည့် ဆန့် မထုတ်နိုင်ရင် ခူးကို အနည်းငယ် ညွတ် ထားပါ။ တင်ပါးကိုတော့ အတည့် ဆန့်ထား ရပါ မယ်။ ပြီးရင် ခူးနဲ့ နဖူး ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်အောင် ရှေ့ကို ငဲ့ချလိုက်ပါ။



# ၃၅ နောက်ကျောအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း Stretch Back

လေကို ရှုသွင်း၍ မတ်မတ်ပြန်ရပ်ပြီးနောက် လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းမှ ကျော်ယူသွားစဉ် ကိုယ်ကို ပြန်ဆန့်လိုက်ပါ။ ခြေစုံရပ်ပြီး လက်ကို နောက်ဘက်တည့်တည့် ဆန့်ထုတ်ပါ။ တင်ပါးကို ရှေ့ပစ်ပြီး ရင်ဘတ်ကို နောက်ဘက် ကော့လိုက်ပါ။



## အပြည့်အဝ ဆန့်ထုတ်ခြင်း Full Stretch

လက်ကို ခေါင်းပေါ်က ကျော်ပြီး နောက်ဘက် ဆန့်ထုတ်ရမှာ ဖြစ် သ လို ကျော ကို လည်း နောက် ဘက် ကော့ နိုင် သလောက် ကော့ချလိုက်ပါ။

# ၃၆ လေ့ကျင့်ခန်း စလုပ်သည့် ပုံစံအတိုင်း ပြန်နေဝါ Return To Start

လေကို ရှုထုတ်လိုက်ပြီး လက်ဘေး ချကာ မတ်မတ် ရပ်ပါ။ ပြီးရင် 'နေမင်းအား ဂါရဝပြုခြင်း' လေ့ကျင့်ခန်း ပြန်စဖို့ အတွက် လေကို ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုသွင်းပြီး အသင့် အနေအထား ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားရမှာဖြစ်စေမယ့် သက်သောင့်သက်သာ ရှိပါစေ



## လေ့ကျင့်ခန်း ပြန်စလုပ်ခြင်း Begin Again

'နေမင်းအား ဂါရဝပြုခြင်း' လေ့ကျင့်ခန်းပြု လုပ်ဖို့ ပုံစံ ၂၅ မှ ပြန်စလေ့ကျင့်ပါ။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာ တော့ ပုံစံ ၂၈ နှင့် ၃၃ တို့မှာ ဘယ် ဘက် ခြေ ထောက် ကို အရင် ဦးစားပေးပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

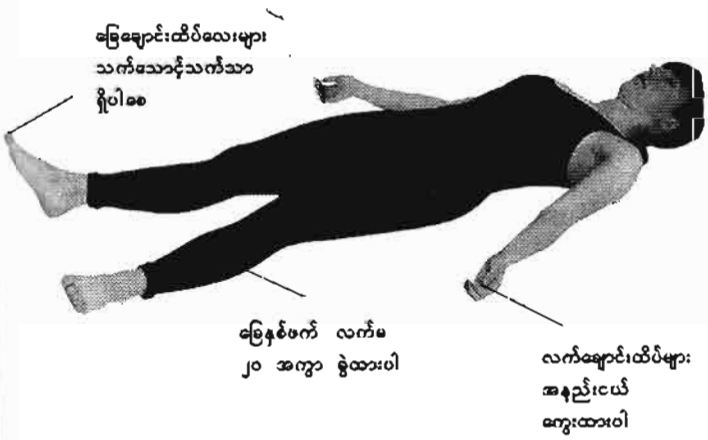
# ခြေဆင်း၍ လဲလျောင်းခြင်း LYING DOWN

## ၃၇ အသက်မဲ့သူ၏ ပုံစံမျိုး ဘာကြောင့် ပြုလုပ်ရပါသလဲ။ Why Do The Corpse Pose?

ယောဂကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်ဖို့ စတင် ပြင်ဆင်ချိန်က အသက်မဲ့သူ လဲလျောင်းတဲ့ပုံစံမျိုး နေခိုင်းခြင်းအကြောင်းက ရှေ့ဆက် လုပ်ရမယ့် ယောဂကျင့်စဉ်များ ပြုလုပ်ရာမှာ ကာယဉာဏ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကြွက်သားနဲ့ အာရုံများ ထကြွနိုးကြားစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို သက်မဲ့ပုံစံမျိုးကို ယောဂကျင့်စဉ် အစ အဆုံးနဲ့ ကျင့်စဉ် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကူးပြောင်းချိန်တွေမှာ ငါးမိနစ်ခန့်စီ ပြုလုပ် ပေးနိုင်ပါတယ်။

## ၃၈ သက်မဲ့ပုံစံစနစ်တကျ အနေအထား How To Do It Properly

ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျောခင်းအိပ်ပါ။ ခြေဖနောင့် နှစ်ခုကို လက်မ ၂၀ အကွာ ခွဲထားပြီး ခြေချောင်းများ အပြင်ဘက် ကားထားပါ။ လက်မောင်းများ ကတော့ ကိုယ်နဲ့ ၄၅ ဒီဂရီ ရှိနေစေပြီး လက်ဖဝါး ဖြန့်လျက်သား ရှိပါစေ။ မျက်လုံးကို ညင်သာစွာ ပိတ်ထားပြီး ငြိမ်ငြိမ်လေး လှဲနေပါ။ စောင်ပါးလေး ခြုံချင်စိတ် ရှိရင် ခြုံထားနိုင်ပါတယ်။

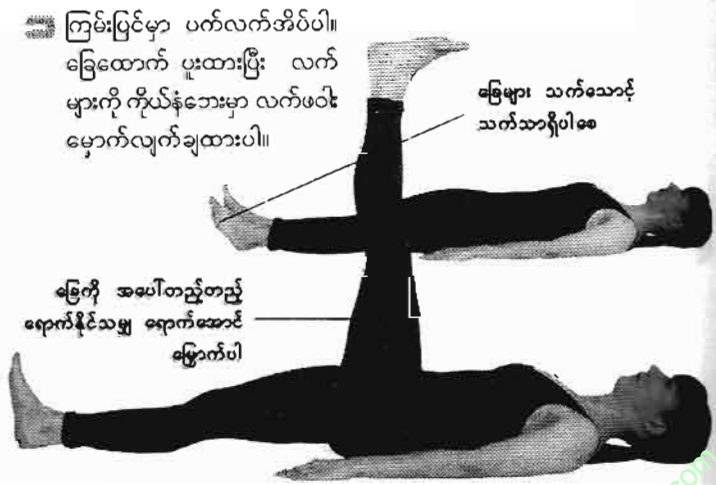


## ၃၉ ခြေထောက် မြှောက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် The Purpose of Leg Lifts

ခြေထောက်မြှောက် လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းနဲ့ ခါးပိုင်းရှိ ကြွက်သားတွေကို သန်မာစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှု ချောမွေ့လွယ်ကူတာနဲ့အမျှ ယောဂကျင့်စဉ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုလုပ်စေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေထောက်မြှောက်တဲ့ ကျင့်စဉ်များ ပြုလုပ်နေစဉ်မှာ ကျောပိုင်းကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ဖိကပ်နေစေပြီး လည်ပင်းနဲ့ ပခုံးများကိုလည်း သက်သောင့်သက်သာ အနေအထား ဖြစ်နေပါစေ။ မြှောက်ထားတဲ့ ခြေထောက်များကို မြှောင့်မတ်စွာထားပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိတဲ့အထိပဲ ခြေကို မြှောက်ပါ။

## ၄၀ ခြေတစ်ဖက်ချင်းစီ မြှောက်ခြင်း Single Leg Lift

ခြေတစ်ဖက်ချင်းစီ သုံးကြိမ်အပေါ်တည့်မတ်စွာ မြှောက်ပါ။ ခြေအမြောက်အချနှင့် လေ အရှူအထုတ်ကို ချိန်ကိုက်ပြီး ပြုလုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းလာတာနဲ့အမျှ ခြေမြှောက် လေ့ကျင့်ခန်းကို တိုးပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။



ခြေမြှောက်စဉ် လေရှူသွင်းပြီး ခြေပြန်ချစဉ် လေရှူထုတ်ပါ။ ခြေကို ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ မြှောက်ပါ။

# ၄၁ ခြေစုံမြှောက်ခြင်း Double Leg Lift

ခြေစုံ မြှောက်တာဟာ ခြေတစ်ဖက်စီ မြှောက်တာထက် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းနဲ့ ခါးပိုင်း ကြွက်သားတွေကို ပိုမို သန်မာစေနိုင်ပါတယ်။ လေ့ရှိကြိုက်မှုနှင့်အတူ ခြေအမြောက် အချ ကောင်းမွန်စေရန်ပံ့ပိုးပေးပါ။

ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျောခင်း အိပ်ပြီး ခြေစုံ အပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်း မြှောက်စဉ် လေ့ရှိသွင်းပါ။



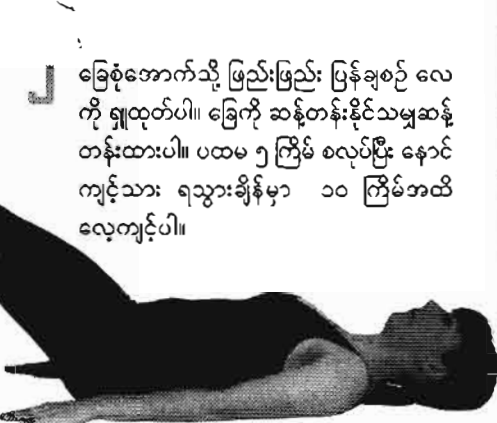
ခူးကိုအပေါ်တည့်တည့် ဆန့်ဆန့်ထားပါ။

ကျောကို ကြမ်းပြင်မှ မကြွေပါစေနဲ့

လက်ထားချထားပါ

ခြေစုံအောက်သို့ ဖြည်းဖြည်း ပြန်ချစဉ် လေကို ရှူထုတ်ပါ။ ခြေကို ဆန့်တန်းနိုင်သမျှဆန့် တန်းထားပါ။ ပထမ ၅ ကြိမ် စလုပ်ပြီး နောင် ကျင့်သား ရသွားချိန်မှာ ၁၀ ကြိမ်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

ခြေစုံအောက်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းချပါ



# ကင်းမြီးကောက်ထောင်ခြင်း အစီအစဉ် HEAD STAND SEQUENCE

## ၄၂ ကင်းမြီးကောက်ထောင်ရခြင်း ရည်ရွယ်ချက် Purpose of The Head Stand

ခေါင်း၊ လက်မောင်းနဲ့ တံတောင်ဆစ်များအပေါ်မှာ ဟန်ချက်ယူပြီး ကင်းမြီးကောက် ထောင်ခြင်းကြောင့် အောက်ဆီဂျင် ပြည့်ဝနေတဲ့ သွေးများ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကို ပျံ့နှံ့စွာ ရောက်ရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာမြေကြီး ဆွဲအားနဲ့ ဆန့်ကျင်ပြီး အမြဲ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ နှလုံးကိုလည်း ခေတ္တ အနားပေးရာ ရောက်ပါတယ်။

ဒီပုံစံမျိုး လေ့ကျင့်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်များစွာ ကောင်းကျိုးပြုတဲ့အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်ထဲမှာ ဘုရင်တစ်ဆူလို့တောင် တင်စားတဲ့ အထိ ပါပဲ။ နာမကျန်းမှု အတော်များများကိုလည်း ကုသနိုင်စွမ်း ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ကုထုံးနည်း တစ်ရပ်အနေနဲ့တောင် အသုံးပြုကြပါတယ်။

## ၄၃ ကင်းမြီးကောက်ထောင်နည်း မပြုလုပ်သင့်သူများ Who Should Not Do A Head Stand

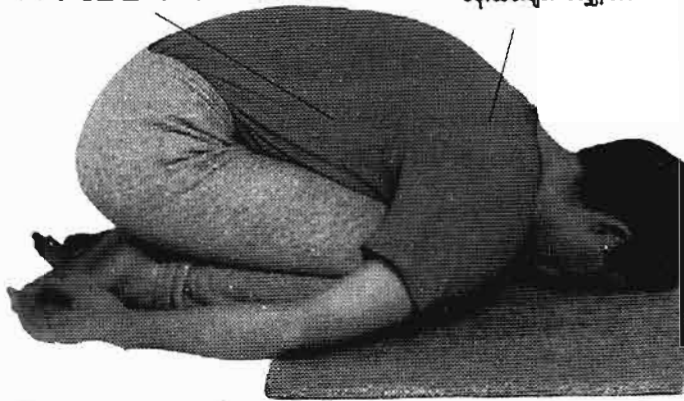
သွေးတိုးရောဂါ၊ glaucoma ရေတိမ်ရှိသူများနဲ့ အခြားအလားတူ ခပ်ဆင်ဆင် ရောဂါရှိသူများ ကင်းမြီးကောက် ထောင်တဲ့ ပုံစံမျိုးကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိသူများအနေနဲ့ အလေ့အကျင့် မရှိသူတွေ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ အလေ့အကျင့် ရှိခဲ့ရင်တော့ ကိုယ်ဝန်လေးလအထိသာ ဆရာဝန်ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်နဲ့ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

## ၄၄ ကလေးပုံစံ Child's Pose

ကလေးတစ်ယောက် မှောက်လျက် အိပ်နေတဲ့ ပုံစံမျိုးဟာ ကင်းမြီးကောက် ထောင်ဖို့အတွက် သက်သောင့်သက်သာ အဖြစ်ဆုံးလို့ ဆိုပါတယ်။ ပထမပုဆစ်တုပ်ပြီး ခြေဖနောင့်ပေါ် ထိုင်ပါ။ ပြီးရင် နဖူးနဲ့ ကြမ်းပြင်ကို ထိလိုက်ပြီး လက်ကို လက်ဖဝါး ပက်လက် အနေအထားနဲ့ ကိုယ်နံဘေးမှာ ထားပါ။ လေကို ဖြည်းညင်းစွာ ရှူသွင်းပြီး ဖြေလျော့နေပါ။

လေကို ဖြည်းညင်းစွာ ရှုပါ

ဝန်းသားများ လျော့ထားပါ

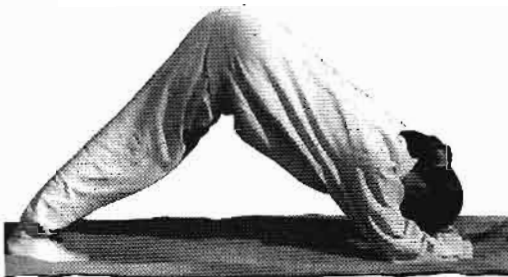


# ၄၅ လင်းပိုင်ပုံစံ Dolphin

ကင်းမြီးကောက်ထောင်ဖို့အတွက် လက်မောင်းနဲ့ ပခုံးသားများကို အားသွင်းပါ။ အရင်ဆုံး ခြေဖနောင့်ပေါ်မှာ ထိုင်ပါ။ ပြီး လက်ဖျံကို ရှေ့ထောက်ပြီး ခြေထောက်များကို ဆန့်တန်းထား လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို မေးဖျားကထောက်ထားတဲ့ လက်ရှေ့ရောက်သွားတဲ့အထိ ရှေ့တိုးသွားပြီး နောက်ပြန် ဆုတ်လိုက်ပါ။

ခြေကို အပြားလိုက် ချထားလျက်နဲ့ ခြေဖနောင့်ပေါ် အသာထိုင်ပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ဆန့်ကျင်ဘက် လက်ဖျားနဲ့ ဆုပ်ကိုင်ပြီး တံတောင်ဆစ်ကို ပခုံးအောက် တည့်တည့်ရှိ ကြမ်းပြင် (သို့) မြက်ခင်းပေါ် ချလိုက်ပါ။ ပြီး

တံတောင်ဆစ် ဆုပ်ထားတဲ့ လက်ဖျားကို ဖြေပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဆုပ်ကာ မိမိ ဦးခေါင်း ရှေ့မှာ ထောက် ထား ပါ။ ဒူးကို ဆန့်တန်းလိုက် ပြီးတင်ပါးကိုအပေါ် ထောင်လိုက်ပါ။



လက်ထောက်ထားတဲ့ ကြမ်းပြင် (သို့) မြက်ခင်းပြင်ပေါ်ကနေ မျက်နှာကို အပေါ် ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် မတ်လိုက်ပါ။ ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အောက်ပြန် နှိမ့်လိုက်ပါ။ ဒီပုံစံအတိုင်း ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။

# ၄၆ ကင်းမြီးကောက် ထောင်ခြင်း Head Stand

တကယ်လို့ ချက်ချင်း ကင်းမြီးကောက် ထောင်တာကို မလုပ်နိုင်သေးဘူး လုပ်ကျင့်လည်း မရှိဘူးဆိုရင် အခုဆက်ဖော်ပြမယ့် ကျင့်စဉ် (၁)မှ (၆)အထိ



ကလေးပုံစံ Child's Pose လို့ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ပုံစံ ၄၄ ပုံစံကနေ တံတောင်ဆစ်တွေကို ဆန့်ကျင်ဘက်လက်နဲ့ ဆုပ်ကိုင်ပြီး ခြေဖနောင့်ပေါ် ထိုင်ပါ။



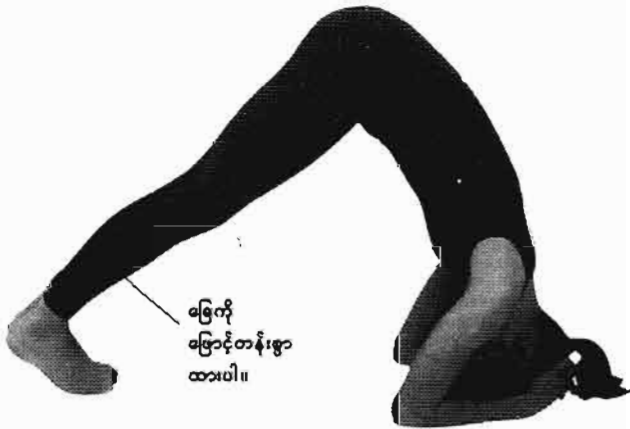
တံတောင်ဆစ်ကို ပခုံးနဲ့ တည့်တည့် ကြမ်းပြင်ပေါ် ချလိုက်ပြီး လက်ဖျားနှစ်ဖက်ကို ဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။

အဆင့်ဆင့် အရင်ဆုံး လေ့ကျင့်ပါ။ စက္ကန့် ၃၀ အကြာလောက်အထိ ခွေးနှစ်ဖက် ရင်ဘတ်နဲ့ တည့်တည့်နေရာမှာ နေနိုင်ရင် ကင်းမြီးကောက် ထောင်နိုင်ပြီလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။



ခြေနှင့် ခြေဖဝါးများ ပူးထားပါ။

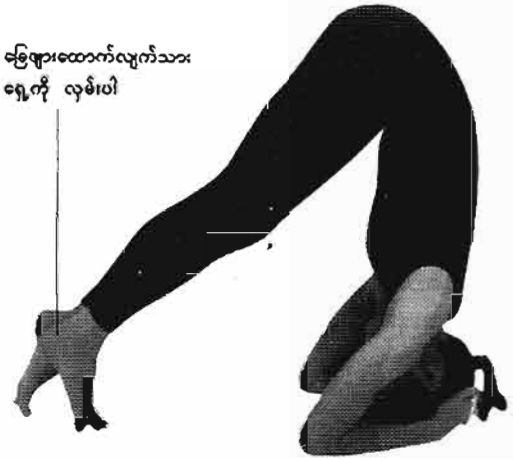
၃ လက်နှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ထောက်လိုက်ပြီး ခေါင်းကိုပါ ကြမ်းပြင်နှင့် ထိအောင် ငုံ့ချလိုက်ပါ။ ပြီး ခေါင်းအနောက်ပိုင်းကို လက်နှစ်ဖက်နှင့် ပိုက်ထားပါ။



ခြေကို ခြောင့်တန်းစွာ ထားပါ။

၄ ခြေဖျားကို ကြမ်းပြင်မှာ ထောက်ပြီး ခွေးကိုဆန့်ကာ တင်ပါးပိုင်းကို အပေါ် မ,တင်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ပိုင်းကိုလည်း ဦးခေါင်းကို မဟုတ်ဘဲ လက်ဖျံနဲ့ တံတောင်ဆစ်ပိုင်းကို အားပြုပြီး ရှေ့ကို တွန်းယူပါ။

ခြေဖျားထောက်လျက်သား ရှေ့ကို လှမ်းပါ။



၅ အဆင်သင့် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ကြမ်းပြင်မှာ ထောက်တွန်းထားတဲ့ ခြေထောက်ကို ဦးခေါင်းဘက် ဖြည်းဖြည်းချင်း လှမ်းပြီး ကျောပြင်၊ တင်ပါး၊ ခေါင်းအပေါ် တည့်တည့်ရောက်နေတဲ့အထိ ထောင်လိုက်ပါ။ ခွေးမထွေးဖို့ နဲ့ တင်ပါးပိုင်း အောက် နှိမ့်မချမိစေဖို့ သတိထားပါ။



ခြေဖဝါး၊ ဖျက်နှာကြက်နှင့် ဖျဉ်းပြိုင်အနေအထား ဖြစ်ပါစေ။

၆ ခွေးကို ရင်ဘတ်ဘက် ကွေးလိုက် ပြီး ခြေဖဝါးကို မျက်နှာကြက်နဲ့ ဖျဉ်းပြိုင်အနေအထား ဖြစ်ပါစေ။ ရှေ့ဆက် မလေ့ကျင့်မီ စက္ကန့် ၃၀ လောက်နေပါ။ ဒါကို ကင်းမြီး ကောက် တစ်ဝက် ထောင်တာ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

# ၄၇ ကင်းမြီးကောက်ထောင်ခြင်းကို အပြီးသတ်ခြင်း Coming Out of A Head Stand

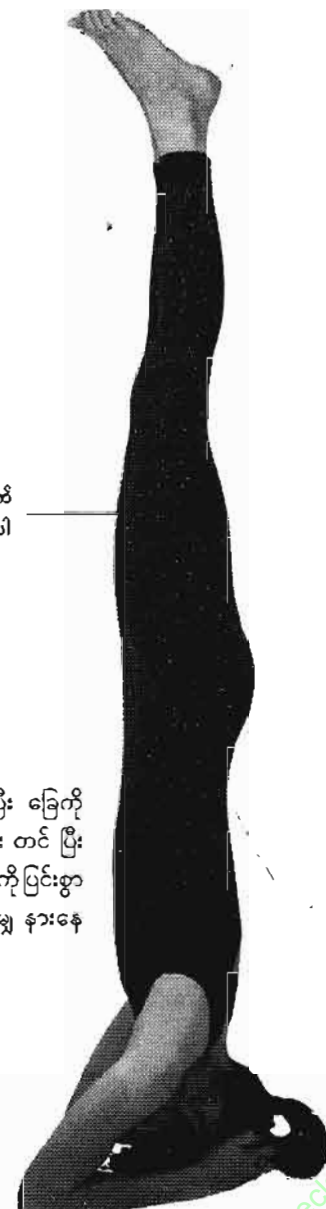
ကင်းမြီးကောက် ထောင်ပြီးတဲ့နောက် အချိန်အကြာကြီး မနေသင့်ပါ။ လေ့ကျင့်စဉ် အပြီးသတ်တော့မယ်ဆိုရင် ခူးကို ခပ်ဖြည်းဖြည်း ကွေးယူပြီး ပေါင်တံများ ရင်ဘတ်နဲ့ မျှည့်ပြိုင် ဖြစ်နေပါစေ။ ခြေကို ဆန့်တန်းပြီး ခြေဖဝါး၊ ခူးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ် အသာချပါ။ နောက်ဆုံး ကျင့်စဉ် ၄၄ မှ ကလေးပုံစံ Child's Pose မျိုး ဖြစ်တဲ့အထိ ပြုလုပ်ပြီး တစ်မိနစ် အကြာ နားနေပါ။



ကျောပိုင်းကိုအနည်းငယ် ခုံးထားပြီးဝမ်းနိတ် ကြွတ်သားကို တင်းရင်းပါစေ

၇ ခူးကို အပေါ်ထောင် ကွေးယူပါ။ ဗိုက်ကြွက်သား ညစ်ပြီး ခူး မျက်နှာကြက်ဆီ တည်သည်အထိ တင်ပါးကို ခပ်ဖြည်းဖြည်း မြှင့်ယူပါ။

ခြေအပေါ်ဘက် ဆန့်တန်းထားပါ



၈ ခူးကို ဆန့်တန်းလိုက်ပြီး ခြေကို မျက်နှာ ကြက် ဆီ ထိုး တင် ပြီး တည်မတ်လိုက်ပါ။ လေ့ကို ပြင်းစွာ ရှူသွင်းပြီး စက္ကန့် ၃၀ မျှ နားနေပါ။



### ပခုံးသားကို အားပြု၍ လှေကျင့်ခြင်း SHOULDERSTAND CYCLE

#### ၄၈ ပခုံးသားကို အားပြု၍ လှေကျင့်ရခြင်း ရည်ရွယ်ချက် Purpose Of The Shoulderstand Cycle

ပခုံးသားကို အားပြုပြီး လှေကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ကြွက်သားများ သန်မာစေပြီး ကျောရိုးဆိုင်ရာ ညှစ်ပျောင်းမှုများကို ပိုမို ကောင်းမွန်စေရုံသာမက ကိုယ်ခန္ဓာဇီဝတွင်း ဖြစ်ပျက်မှုကို ညှိပေးတဲ့ လည်တိုင်ရှေ့ရှိ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းကိုလည်း ဖော်မုန်းထုတ်ပေးရာမှာ ညီညွတ်မျှတစေပြီး စွမ်းအင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးတွင်း အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားစေနိုင်သလို ကိုယ်အလေးချိန်ကိုပါ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး အသားအရေ အရောင်အဆင်းကိုလည်း ဝင်းလက် တောက်ပစေနိုင်ပါတယ်။

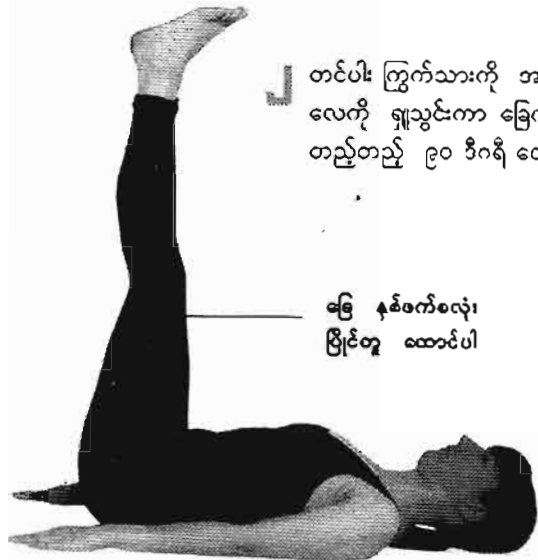
#### ၄၉ ပခုံးသားကို အားပြု၍ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းအား အပေါ်သို့ ထောင်စေခြင်း Shoulderstand

ဒီပုံစံဟာ ကျောနောက်အပေါ်ပိုင်း ကြွက်သားများကို ဆန့်သွား စေပါတယ်။ လှေကျင့်ခန်း မပြုလုပ်မီ ခြေထောက် ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ အပေါ်ထောင်ခြင်းများ အလွယ်တကူပြုလုပ်စေနိုင်တဲ့ အခန်းနှင့် အကျယ်အဝန်း ရှိဖို့ လိုအပ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

- ☐ ကြမ်း ပြင် ပေါ် ကျောခင်း အိပ်ပါ။
- လက်ဖဝါး မှောက်လျက်သားနှင့် လက်ကို ဘေးမှာ ချထားပြီး ခြေကို လည်း ပူးလျက် ထားပါ။

ကိုယ်ကို ပက်လက်အနေအထားနှင့် တည့်မတ်စွာ ထားပြီး လက်သားချ အိပ်ပါ

ခြေပူးထားပါ



┌ တင်ပါ။ ကြွက်သားကို အား ပြု ပြီး လေကို ရှုသွင်းကာ ခြေကို အပေါ် တည့်တည့် ၉၀ ဒီဂရီ ထောင်ပါ။

ခြေ နှစ်ဝက်လုံး ဖြိုင်တူ ထောင်ပါ



ခြေ နှစ်ဝက်လုံး ပူးပြီး ဖြောင့်အောင်ထားပါ

လက်ချောင်းများ ပြီးညောင်ကျောရိုးဘက် ရောက်နေပါစေ

└ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါပေါ် တင်ပါ။ လက်ချောင်းများ ပြီး ညောင်ကျောရိုးဘက် ရောက် နေပါစေ။ လေကို ရှုထုတ် ပြီးနောက် လက်ကို နောက် ကျောဘက် ယူလာ မေးမပြီး ပခုံးသားကို အားပြုကာ ခန္ဓာ ကိုယ်အောက်ပိုင်းကို အပေါ် မှ တင်လိုက်ပါ။

၄ အသက် ပုံမှန် ရှူပြီး အထက်ပါပုံစံအတိုင်းဝတ္ကန် ၃၀ခန့် နေပါ။ ပြီး လေကို ရှူထုတ်ကာ ခြေနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်ဘက် မရောက်ခင် တစ်ဝက်မှာ တန့်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင် မှာ ပြန်ချပြီး နောက်ခြေ ထောက်ကိုပါ ကြမ်းပြင် ပေါ် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ချ ပါ။



ခြေနှစ်ဖက် ပူးထားပါ

လည်တိုင် နောက်ကျောမှ ခန္ဓာတိုယ်ကို မြှောက်တင် ထားသလို ခံစားမိတဲ့အထိ ခြေတို အပေါ်တည့်တည့် ဆန့်တန့်ထားပါ

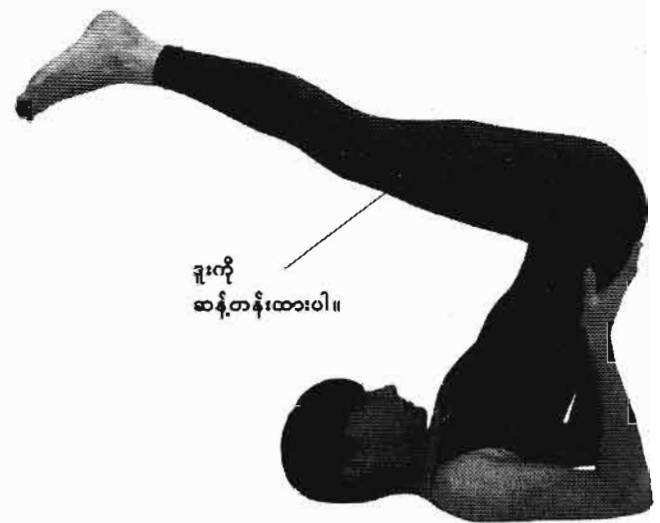
ခေးရား၊ လည်ပင်းအတွင်း တိုးဝင် နေပါစေ



ကျောပြင်အား ထောက်မပေးထားခြင်း Support Your Back လက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွေးပြီး နောက်ကျောပြင် တည့်မတ် နေစေဖို့ ပင့် ထောက်ထားပါ။လက်ချောင်း များ ကျောခိုးနေရာမှာ ရှိနေ ပါစေ။

# ၅၀ ခြေ ခေါင်းပေါ်ကျော် နောက်ကျွမ်းပစ်ခြင်း Plow

ပခုံးသားကို အားပြုထောက်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းကို အပေါ် မြှောက်တင်ကာ နောက်ဆုံး ခြေဖျားများ ခေါင်းကို ကျော်ပြီး ကြမ်းပြင်မှာ ထောက်မိတဲ့အထိ လှုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကို ပျော့ပျောင်းစေပေမယ့် ကျောအပေါ်ပိုင်းနဲ့ ပခုံးပိုင်းနေရာများ တင်းတောင့်နေခြင်းများကို ပိုမို သက်သာစေနိုင် ပါတယ်။ ပခုံးသားကို အားပြုပြီး ခြေအပေါ် မြှောက်တင်ရာမှာ မေးဖျားဟာ လည်ပင်းအတွင်း နှစ်ဝင်ပြီး သိုင်းရွိုက် ဂလင်းကို နှိပ်နယ်ပေးသလို ဖြစ်စေပါတယ်။



ရူးကို ဆန့်တန့်ထားပါ။

၁ နောက်ကျောကို လက်နဲ့ ထောက်ပင့်ထားစဉ် လေကို ပြင်းစွာ ရှူသွင်းပါ။ ပြီး ခြေကို ခေါင်းပေါ် ကျော်ယူသွားစဉ်မှာ လေကို ရှူထုတ်ပါ။

ခြေဖျား ကြမ်းပြင်ကို ထိစဉ်မှာ လက်ဖဝါးကို ကြမ်းပြင်မှာ မှောက်လျက်သား အနေအထားနှင့် လက်ကို ပြန်ချပါ။ ယင်း ပုံစံအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ ခန့် နေပြီး ဖြည်းညင်းစွာ မူလ ပက်လက် အိပ်တဲ့ အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။

ခြေထောက်များ  
ဆန့်တန်းထားခြင်းပါ



ခြေဖျားများ  
ကြမ်းပြင်နှင့် ထိပါစေ

**ခေတ္တနားစေခြင်း  
Easing Up**

ပခုံးသားကို အားပြုပြီး ခြေကို အပေါ်တည့်တည့် ထောင်တဲ့ ပုံစံဖြစ်စေ၊ ခြေခေါင်း နောက်ဘက်ကျော်ပြီး ကြမ်းပြင်ထိတဲ့ ပုံစံဖြစ်စေ ပြုလုပ်တဲ့ အခါမှာ ခြေထောက် များ တောင့်တင်းလာတတ်ပါတယ်။ ဒီလို တင်းမာမှုများ မဖြစ်ရလေအောင် ဒူးကို ကွေးပြီး နဖူးပေါ်တင်ကာ ခေတ္တနားပါ။ နောက်ကျောကိုလည်း လက်နှင့် ဖေးမ ကာ ထောက်မထားပြီး လေကို ပြင်းစွာ ရှူသွင်းပါ။ ခေတ္တနားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်စလုပ်နိုင်ပါပြီ။

နဖူးထက်မှာ ဂူးတင်ပြီး  
ခေတ္တနားပါ

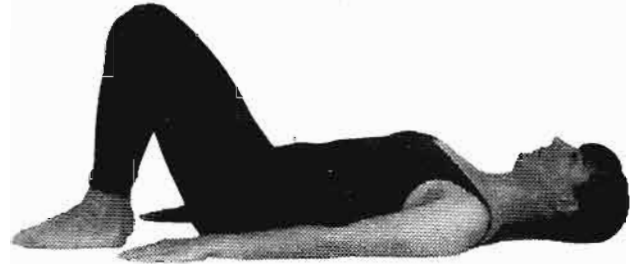
**ဆက်တမ်းစားမှုမှ ကာကွယ်ခြင်း  
Taking The Strain**

ခြေခေါင်းပေါ်ကျော်ပြီး ကြမ်းပြင် နဲ့ ထိအောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့ရင် နောက်ကျောကို လက်နဲ့ ဖေးမ ထောက်ကူ ပြုပေးခြင်းအားဖြင့် နောက်ကျောဘက်ကြွက်သားများ တင်းမာခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင် ပါတယ်။



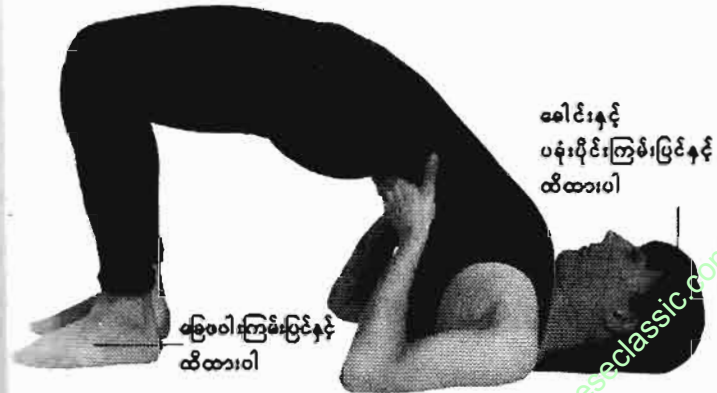
**၅၁ ထိုးတံတားသဖွယ် ပုံစံကျင့်စဉ်  
Bridge**

ထိုးတံတားသဖွယ် ပြုလုပ်တဲ့ ပုံစံဟာ နောက်ဘက်သို့ ကွေးညွတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေခေါင်းပေါ်ကျော် နောက်ကျွမ်းပစ်တဲ့ပုံစံ ပြုလုပ်ပြီးတဲ့ နောက် ရင်ဘတ်ပိုင်းနဲ့ ကျောအောက် ခါးပိုင်း နေရာများပါ ကောင်းမွန်စွာ ဆန့်ထွက် သွားစေဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



လေ့ကျင့်စဉ် ၃၈ ကဲ့သို့ သက်မဲ့ ပုံစံမျိုး ပက်လက် အနေအထား အိပ်ရာမှ ဒူးကို အပေါ်ထောင်ကွေးပြီး ခြေဖဝါး ကြမ်းပြင်ထိပါစေ။

တံတောင်ကွေးပြီး နောက်ကျော ခါးပိုင်းကို ပင့်ထောက် ပေးပါ။ လက်ချောင်းများ ကျော့ခွဲဘက်မှာ ရှိပါစေ။ ပြီးနောက် တင်ပါး ပိုင်းကို ပုံ ၅၁ အတိုင်း အပေါ်ကို ပင့်မပြီး စက္ကန့် ၃၀ ခန့် နေပါ။

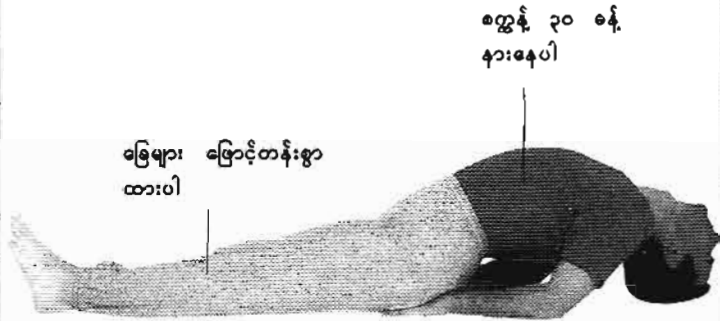


ခေါင်းနှင့်  
ပခုံးပိုင်းကြမ်းပြင်နှင့်  
ထိထားပါ

ခြေဖဝါးကြမ်းပြင်နှင့်  
ထိထားပါ

# ၅၂ ငါးပုံစံ ကျင့်စဉ် Fish

ပုံစံ ၃၈ မှာလို သက်မဲ့ ပုံစံ ပက်လက်အိပ်ရာမှ လက်ဖဝါး မှောက်လျက် တင်ပါးအောက် ထည့်လိုက်ပြီး ခေါင်းထိပ်ဘက်ပိုင်း ကြမ်းပြင်နှင့် ထိတဲ့ အထိ လေရှူလွင်းပြီး ရင်ဘတ် ပိုင်းကို အပေါ် မ.တင်လိုက်ပါ။



# ၅၃ သက်မဲ့ပုံစံဖြင့် အပန်းဖြေပါ Relax In The Corpse Pose

ပန်းသားကို အားပြုပြီး လုပ်ဆောင်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပြီးသွား ချိန်မှာ အသက်ရှူမှုနဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်း ပုံမှန် ဖြစ်သွားတဲ့အထိ အပန်းဖြေရင်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းမှာ တင်းတောင့် နေသေးသလဲဆိုတာ စူးစမ်းပါ။ အပန်းပြေသွားပြီဆိုရင် ယောဂကျင့်စဉ်ကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင် သွားနိုင်ပါပြီ။ ပုံစံ ၃၈ မှ သက်မဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ ခေတ္တ အပန်းဖြေပါ။

# ရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်ခြင်း FORWARD BENDS

## ၅၄ ရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်ရခြင်း ရည်ရွယ်ချက် Purpose of The Forward Bends

အိပ်ချိန်မှအပ ကျန်အချိန်တွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အနေအထားဟာ မတ်မတ် ရပ်လျက် ပုံစံနဲ့သာ အများဆုံး နေနေကြပါတယ်။ ဒီလို အနေအထားမျိုးနဲ့ အနေကြာလာတာနဲ့အမျှ ကျောရိုးကို ဝန်ပိစေပြီး ဖိသိပ်ထားသလို ဖြစ်စေ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့ဘက်ကိုင်းညွတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြုလုပ်ပေးပြီး ကျောရိုးများကို ကွေးညွတ်လွယ်ခြင်း၊ အရိုးအဆစ်များ လှုပ်ရှားပေးခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ကျန်းမာ သန်စွမ်း စေခြင်းနှင့် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများကို လန်းဆန်း တက်ကြွလာအောင် ပြုလုပ်ပေးသင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

## ၅၅ ဦးခေါင်းမှ ဒူးပိုင်းအထိ လေ့ကျင့်ခန်း Head To Knee

လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာ အတင်းအဓမ္မ လုပ်တာမျိုး မဖြစ်စေဘဲ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဖြေလျော့ပြီး ပုံစံတကျဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါ တယ်။



ခြေဆင်း ထိုင်ပါ။ လေ့ကို ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ် မြှောက်ပါ။ လက် မောင်း နှစ်ဖက် နားနှင့် အပြိုင် ရှိပါစေ။ ကျောရိုးကို ဆန့်တန်းထားပါ။ လေ့ကို ရှူထုတ်စဉ် တင်ပါးမှ ရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်လိုက်ပါ။ ကျော ရိုးနှင့် ခြေဖျား ဆန့်လျက် အနေအထားမှာ ရှိပါစေ။

ကျောရိုးကို ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်တန်းထားပါ။



ရှုတည်မတ်စွာ ထားပါ

ခြေချောင်းထိပ်များကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ

ရင်ဘတ်နှင့် ပေါင် နီးနိုင်သမျှ နီးကပ်အောင် ရှေ့သို့ ညွတ်ချစဉ် လေကို ရှူသွင်းပြီး စက္ကန့် ၃၀ အကြာ ခေတ္တနားနေပါ။ ပြီး မူလ ပုံစံပြန်နေပါ။ ဒီနည်းအတိုင်း သုံးကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။

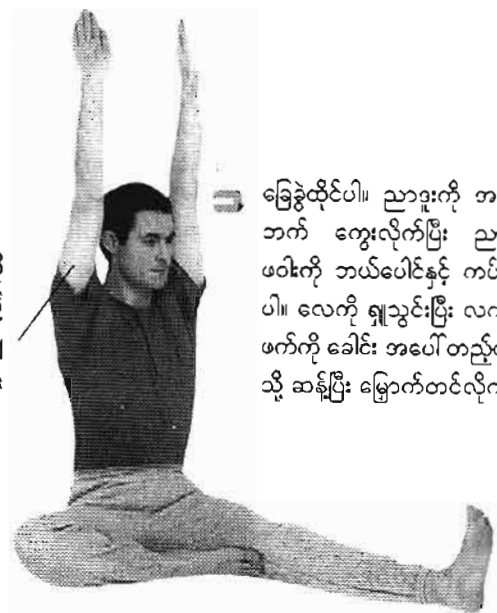


ခြေမကို လက်မ လက်ညှိုး၊ ကျန်ခြေချောင်းကို ကျန်လက်ချောင်းများနှင့် ဆုပ်ကိုင်သည့် ပုံစံအနေအထား။

### ၅၆ ရှုတစ်ဖက်ကို ကွေးထားခြင်း One Knee Bent

နေ့စဉ် လူ့အဟော်များများဟာ အထိုင်လည်း များကြပါတယ်။ နှံ့သမားတွေ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ၊ ကားမောင်းသမားတွေ စသဖြင့်။ ဒီလို အထိုင်များတဲ့အတွက်လည်း နောက်ကျော ကြွက်သားတွေ တိုပြီး အားနည်းသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်ကျော ကြွက်သား ဆန့်ထွက်စေပြီး ကျောရိုးဆစ်များ နေရာတကျနဲ့ တည်မတ်စေဖို့ ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်တည့်တည့် ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်တန်းထားပါ



ခြေခွံထိုင်ပါ။ ညာဘက်ကို အတွင်းဘက် ကွေးလိုက်ပြီး ညာခြေဖဝါးကို ဘယ်ပေါင်နှင့် ကပ်ထားပါ။ လေကို ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်း အပေါ်တည့်တည့်သို့ ဆန့်ပြီး မြှောက်တင်လိုက်ပါ။

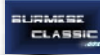
ကျောရိုးကိုလည်း တည့်မတ်နေစေဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။



လေကို ရှူထုတ်ပြီး ဆန့်ထားတဲ့ ခြေပေါ် ကိုယ်ကို ရှေ့ဘက် ညွတ်ချလိုက်ပြီး ခြေချောင်းများကို လက်နှစ်ဖက်နှင့် ဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ခန့် နေပြီး လေရှူသွင်းကာ ကိုယ်ကို ပြန်မတ်ပါ။ ပြီး ဘယ်ညာ ပြောင်းလုပ်ပါ။

# ၅၇ ခြေခွဲ၍ လှေကျင့်ခြင်း Legs Apart

ခြေခွဲပြီး ထိုင်ပါ။ လေရှုသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက် ခေါင်းအပေါ် တည့်တည့် မြှောက်ပါ။ လေရှုထုတ်ပြီး ရှေ့သို့ ကုန်းညှိလှိုက်ကာ လက်နှင့် ခြေချောင်း များကိုဖြစ်စေ၊ ခြေချင်းဝတ်ကို ဖြစ်စေ ဆုပ်ကိုင်ပါ။



# ၅၈ လိပ်ပြာသဏ္ဍာန် လှေကျင့်ခြင်း Butterfly

ကိုယ်နေဟန်ထား ပုံမကျသူများအတွက် ရည်ရွယ်ထားတဲ့ လိပ်ပြာ သဏ္ဍာန် အထိုင် လှေကျင့်ခန်းများဟာ နောက်ကျောပြင်နဲ့ ခြေထောက် ပိုင်း ကြွက်သားများ ဆန့်ထွက်စေပြီး သန်မာကြံ့ခိုင်စေပါတယ်။ လှေကျင့် ခန်း စတင်ဖို့ တည့်မတ်စွာ ထိုင်ပြီး ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်ပါ။



ဒူးများကို အပေါ်ထောင် ကွေးပြီး ခြေဖဝါးနှစ်ဖက် ထိနေ စေဖို့ လက်နှင့် ဆုပ်ကိုင် ထားပါ။

ပခုံးကို မတ်မတ်ထားပါ



ဒူးများကို ဖြည်းညင်းစွာ ကြမ်းပြင်ပေါ်ချပါ။ ပခုံး ကိုလည်း မတ် မတ် ထား ပါ။

ဒူး ကြမ်းပြင် ထိစေဖို့ တံတောင်ဆစ်နှင့်ထောက်၍ တွန်းပါ။

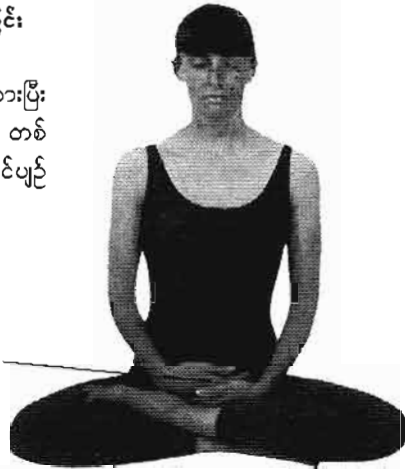


ခြေနှစ်ဖက်ကို လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားပါ

လက်မောင်းကို ဘေးဘက် ကားလိုက် ပြီး တံတောင်ဆစ်နှင့် ဒူးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိအောင် ညင်သာစွာ ဖိတွန်းလိုက်ပါ။ နောက် ကျောပြင်ကို တည့်မတ်စွာ ထားပါ။

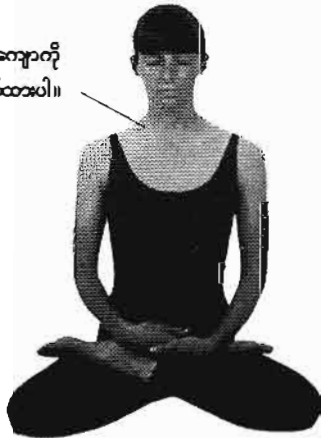
တင်ယုဉ်ဆွ တစ်ဝက် ထိုင်ခြင်း  
Half Lotus

နောက်ကျောကို မတ်မတ် ထားပြီး  
ခြေတစ်ဖက်ကို နောက်ခြေ တစ်  
ဖက်ရဲ့ ပေါင်ပေါ်တင်ပြီး တင်ယုဉ်  
ခွေ ထိုင်ပါ။



လက်မဝါးနှစ်ဖက်ကို  
ထပ်ပြီး လက်စုတ်ပုံ  
ပြုလုပ်ပါ။

နောက်ကျောကို  
ဓာတ်မတ်ထားပါ။



တင်ယုဉ်ဆွထိုင်ခြင်း  
Lotus

ခြေထောက်များကို ဆန့်ကျင်  
ဘက် ပေါင်ပေါ်သို့ တင်ပြီး  
ထိုင်ပါ။

၅၉ ကျောရိုးအား နောက်ပြန် ဆန့်ထုတ်ခြင်း  
Inclined Plane

ပခုံး၊ လက်မောင်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ်များ သန်မာစေဖို့ ကျောရိုးကို  
နောက်ပြန်ဆန့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။



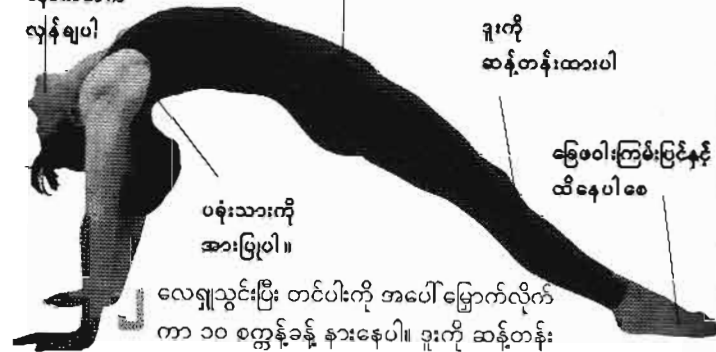
ကြမ်းပြင်မှာ ခြေဆင်းထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်  
ကို ကိုယ် နောက်ဘက်မှာ ထောက်ထားပါ။  
ခေါင်းကိုလည်း နောက်ဘက် စောင်းချပြီး  
အပေါ်မော့လိုက်ပါ။

ခြေဖျားထားပါ

ခေါင်းကို  
နောက်ဘက်  
လှန်ချပါ။

တင်ပါးကို  
အပေါ်မြှောက်ထားပါ။

ခူးကို  
ဆန့်တန်းထားပါ။



ခြေဖဝါးကြမ်းပြင်နှင့်  
ထိနေပါစေ

ပခုံးသားကို  
အားပြုပါ။

လေရှူသွင်းပြီး တင်ပါးကို အပေါ်မြှောက်လိုက်  
ကာ ၁၀ စက္ကန့်ခန့် နားနေပါ။ ခူးကို ဆန့်တန်း  
ထားပါ။ လေကို ရှုထုတ် ပြီးနောက် တင်ပါးနှင့်  
ကိုယ်အောက်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ပြန်ချပါ။

၆၀ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း  
Relax On Your Abdomen

မှောက်လျက် အိပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ယှက်ထားပြီး ခေါင်းအုံး သဖွယ်  
ခေါင်းချ အိပ်နိုင်စေဖို့ ပြုလုပ်ပါ။ ခြေမနှစ်ဖက် ထိနေစေပြီး ခြေဖနောင့်နှင့်  
ခြေချင်းဝတ်များ ဘေးဘက်သို့ အလိုက်သင့်ကျနေပါစေ။ လေပြင်းရွာ ရှုပါ။

ခြေဖဝါးများ  
သက်သာသက်သာ  
ရှိပါစေ

ခြေထောက်ကို  
ဆန့်တန်းထားပါ။

ခေါင်းကို  
လက်တစ်ဖက်ပေါ်မှာ  
တင်ထားပါ။



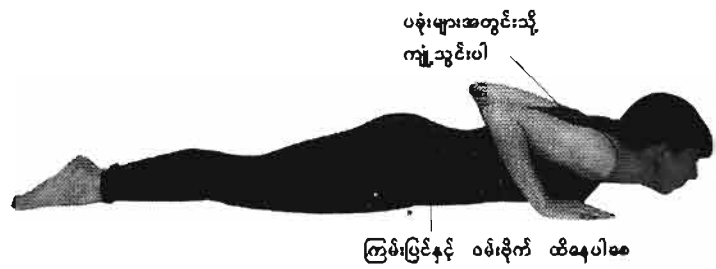
# နောက်ပြန် ခေါင်းထောင်ခြင်း BACKWARD BENDS

## ၆၁ မြွေဟောက်ပုံစံ ကျင့်စဉ် Cobra

မြွေဟောက်ပုံစံကျင့်စဉ်မှာ မျက်နှာကို အောက်သို့ ငဲ့တဲ့ အနေအထားမှ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ပင့်တင်တဲ့ ပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။ မြွေကဲ့သို့ နောက်ကို ကော့လန့်နိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးရအောင် ထိန်းထားပါ။ နောက်ကျောပိုင်းနဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း ဝန်းကျင်ရှိ ကြွက်သားများကို သန်မာလာစေနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြန် ခေါင်းထောင်ခြင်း အနေအထားကို ကြာကြာ ပြုလုပ်စေနိုင်ရန် နဲ့ ကျောရိုးတစ်လျှောက် ကြွက်သား တောင့်တင်းခြင်းများကိုပါ သက်သာစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျောအောက်ခြေပိုင်း ဝန်းကျင် ကြွက်သားများ အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။



ပုံ (၆၀) လို မှောက်လျက် အိပ်နေရာမှ တံတောင်ဆစ်များ နံဘေးတွင် ကွေးထားပြီး ပခုံးရဲ့အောက် ကြမ်းပေါ်သို့ လက်ဖဝါး အပြားလိုက် ချထားပါ။ ခေါင်းကို ရှေ့သို့ နဖူးနှင့် ကြမ်းပြင်ထိသည်အထိ ငဲ့ထားပါ။



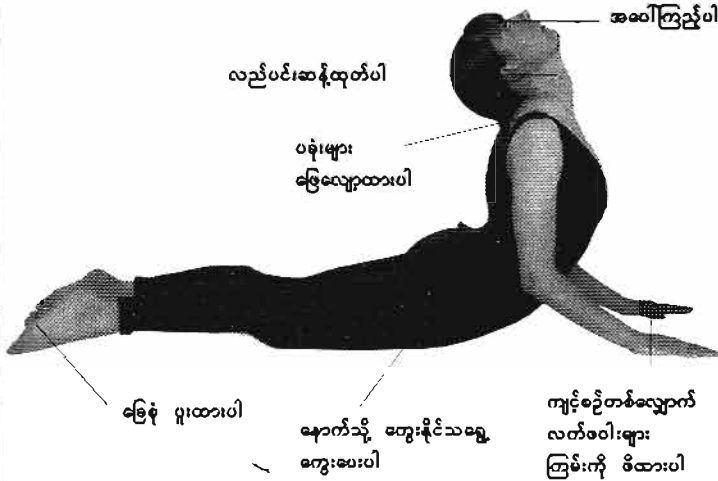
အသက် မှန်မှန် ရှူသွင်းပါ။ ခေါင်းကို ခပ်ဖြည်းဖြည်း လှန်ပေးပါ။ နဖူးနှင့် နှာခေါင်းကို အရင်မ,တင်ပြီး မေးစေ့ကို ကြမ်းပေါ် မှေးတင်ထားပါ။ ကြမ်းပြင်မှာ လက်ဖဝါးဖြင့် ဆက်လက် မှောက်ထားပါ။



ခေါင်းနှင့် ရင်ဘတ်အပေါ် ထောင်နိုင်စေဖို့ ကြမ်းပြင်ကို လက်မောင်းများ အားပြု ဖိတွန်းထားစဉ်မှာ အသက်ကို မှန်မှန် ဆက်လက် ရှူသွင်းပေးပါ။ ကြမ်းပြင်နှင့် ဝေးရာဘက်သို့ ခေါင်းနှင့် ရင်ဘတ်ကို အပေါ်သို့ ကြွပေးပါ။ တင်ပါးနှင့် ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်မှာ ဖိထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကိုသာ မ,တင်နိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းပါ။

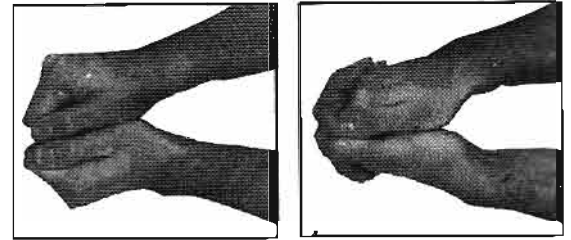


၅ ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းတို့ကို အပေါ်မ.တင်ထားပြီး ကျောကို အပေါ် ကော့နိုင်သလောက် ကော့ပေးပါ။ တင်ပါးများ ကြမ်းပေါ်မှ ကြွတက် မလာစေရန် သတိထားပါ။ လည်ပင်းကို နောက်သို့ လှန်ချပြီး အပေါ်ကို ကြည့်ပေးပါ။ ၁၀ စက္ကန့်ခန့် အနေအထား မပျက်စေဘဲ လေကို မှန်မှန် ရှူပါ။ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းပြီးနောက် ပြန်ရှူထုတ်စဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား ပြောင်းလဲရပါမယ်။ ကျောနှင့်ဦးခေါင်းကို မူလပုံ ဖြစ်အတိုင်းပြန်ထားပါ။ သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။



## ၆၂ ကျိုင်းကောင် ပုံစံကျင့်စဉ် Locust

နောက်ပြန် ခေါင်းထောင်ခြင်း ကျင့်စဉ်ဟာ ကျောအပေါ်ပိုင်းနဲ့ အောက်ပိုင်း များရဲ့ ပျော့ပျောင်းမှု တိုးတက်စေရုံသာမက ကြွက်သားများကိုပါ ပြေလျော့ စေပါတယ်။ ကျင့်စဉ် အနေအထားအရ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးရဲ့ အလေး ချိန်ဟာ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းမှာ သက်ရောက်ပြီး အတွင်းအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို နှိပ်နယ်ပေးသလို ဖြစ်စေပါတယ်။



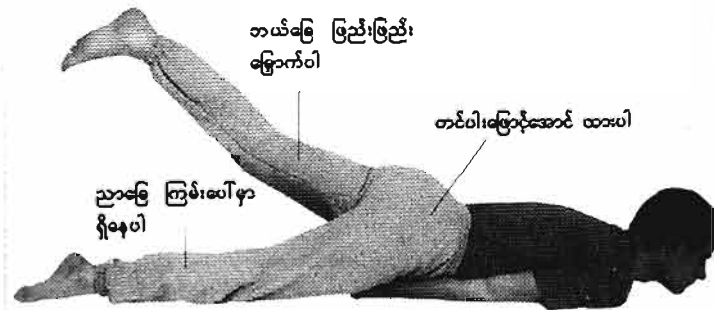
လက်သီးကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်ထားပါ လက်နှစ်တက်ဆုပ်ထားသည့် ပုံစံ

ခြေဖျောင်းဖျားဖျင့် ခြေထောက် ရှူးထားပါ

တံတောင်ဆစ်ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ထိုးသွင်းထားပါ



၁၁ ကြမ်းနှင့် တစ်ပြေးညီ မှောက်အိပ်ပါ။ လက်မောင်းကို ဘေးမှာချပြီး တံတောင်ဆစ်ကို ခန္ဓာကိုယ်အောက် ထိုးသွင်းထားပါ။ လက်သီး ကျစ်ကျစ် ပါအောင် ဆုပ်ထားတဲ့ ပုံစံ (သို့မဟုတ်) လက်နှစ်ဖက် ဆုပ်ထားတဲ့ ပုံစံမျိုး ပြုလုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အောက်မှာ ရှိပါစေ။ မေးစေ့ကို ရှေ့သို့ ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်ထားပါမှ လည်ပင်းဟာ ကြမ်းနဲ့ တစ်သားတည်း ကျပါမယ်။



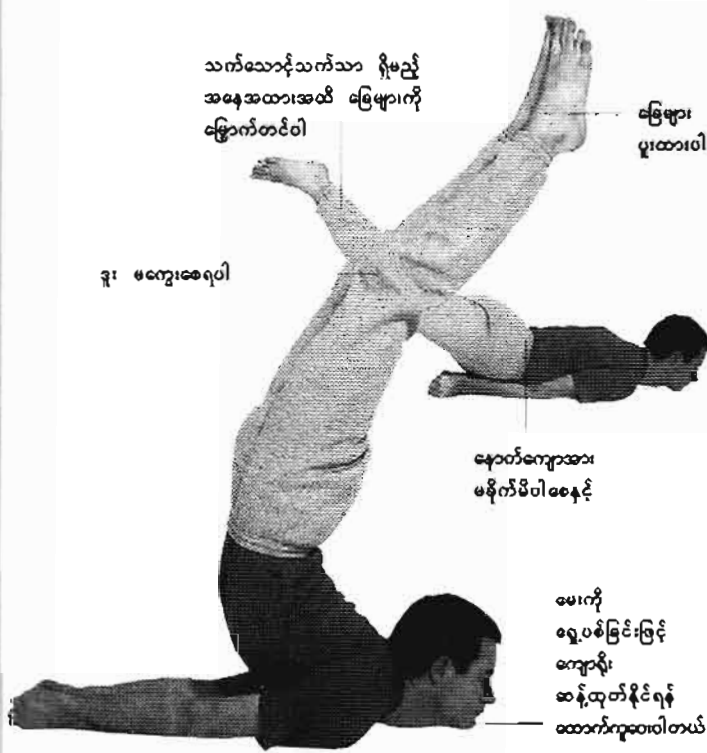
၁၂ ဘယ်ခြေ တဖြည်းဖြည်း မြောက်တင်စဉ် လေကို ရှူသွင်းပါ။ ညာခြေ ကြမ်းပေါ်မှ မကြွစေရန် အသေအချာ ဂရုထားပါ။ ခြေဖျား ဖြောင့်တန်းနေ ပြီး တင်ပါးများ မလိမ်စေရန် သတိထားပါ။ ဘယ်ခြေမြောက်ထားတဲ့ အနေ အထားအတိုင်း ၁၀ စက္ကန့် နေပေးပြီး ညာခြေကို တစ်လှည့် ပြောင်းလှုပ်ပါ။ ခြေတစ်ဖက်စီကို နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ် အပြန်အလှန် ပြုလုပ်ပါ။

၃ အသက်ပြင်းပြင်း သုံးခါ ရှုသွင်းပါ။ တတိယအကြိမ် အသက်ရှုသွင်းတာ နဲ့ အတူ ခြေနှစ်ဖက်လုံး ကြမ်းမှ အပေါ်သို့ မ.တင်လိုက်ပါ။ အနည်းငယ်သာ ကြွတက်ရင် စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ အနေအထား မပျက်စေဘဲ အသက် မှန်မှန် ရှုပါ။ ခြေကို ကြမ်းပေါ် ပြန်ချတာနှင့်အတူ အသက်ရှုထုတ်ပါ။ နှစ်ကြိမ် ပြန်လုပ်ပါ။

သက်သောင့်သက်သာ ရှိမည့် အနေအထားအထိ ခြေဖျားကို ခြောက်တင်ပါ

ခြေဖျား ပူးထားပါ

၃: မကျွေးစေရပါ



မှောက်ကျောအား မခိုက်မိပါစေနင့်

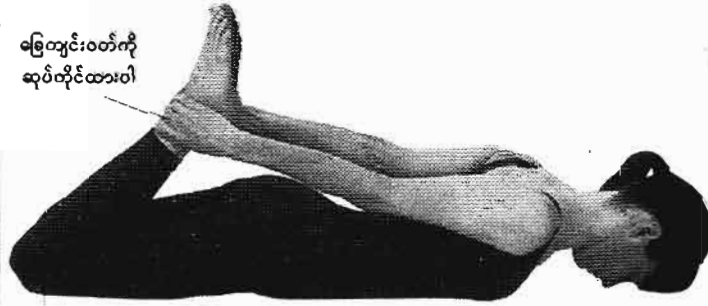
မေးကို ရွေ့ပစ်ခြင်းဖြင့် ကျောရိုး ဆန့်ထုတ်နိုင်ရန် ထောက်ကူထားပါ

၄ အဆင့်မြင့် ယောဂကျင့်စဉ် အနေအထား တစ်ခုပါ။ ဒီအခြေအနေကို ရောက်ရှိဖို့ လေ့ကျင့်မှု အများကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ ကျိုင်းကောင် ကျင့်စဉ် အနေအထားကို သင် ပိုင်နိုင်နေပြီ ဆိုတာတောင်မှ ဒီအနေအထားနဲ့ အကြာကြီး မနေသင့်ပါဘူး။ သက်သောင့်သက်သာ ရှိသလောက်ပဲ လေ့ကျင့်ပါ။

### ၆၃ ခြေထောက် ကွေးခြင်း ကျင့်စဉ် Bow Bow

ခြေထောက်ကွေးခြင်း ကျင့်စဉ်ကတော့ နောက်ကျောတောက်လျှောက် တင်ပဆုံထိ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပျော့ပျောင်း သန့်စွမ်း စေပါတယ်။ လက်မောင်း ကြွက်သားများကိုလည်း တင်းမာလာစေပါတယ်။ လည်ပင်း ခြေထောက်၊ လက်မောင်းနဲ့ ပခုံး ကြွက်သားများပါမကျန် အကျိုးသက်ရောက် ပါတယ်။ မြွေဟောက်ပုံစံ ကျင့်စဉ်နဲ့ တူညီတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများပါ ပေါင်းစပ် ပါဝင်နေပါတယ်။

ခြေကျင်းဝတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ



၃: ကျွေးထားပါ

နဖူးကို ကြမ်းနှင့် ထိပြီး မှောက်အိပ်ပါ။ ခူးများ ကွေးပြီး လက်မောင်း နှစ်ဖက် ဆန့်ထုတ်ကာ ခြေကျင်း ဝတ်ကို မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။



ခြေကျင်းဝတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ

ခေါင်းများ ကြမ်းပြင်မှ ကြွစားပါ

ဝမ်းရိုက်ပိုင်းကို အားပြု

အသက် ရှူသွင်းပါ။ ခေါင်း၊ ရင်ဘတ်နှင့် ခြေထောက် ထောင် မတ်ပြီး ခြေများ ဖြောင့်နိုင်သမျှ ဖြောင့်တန်းအောင် အားထုတ်ပါ။ ၁၀ စက္ကန့်မှ ၃၀ စက္ကန့်အတွင်း အနေအထားမပျက် နေပြီး အသက် ပုံမှန် ရှူပေးပါ။ အသက် ရှူထုတ်စဉ် မူလ အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ အစမှ သုံးကြိမ်ရအောင် ပြန်ကျင့်ပါ။

### ၆၄ ကုလားအုတ် ကျင့်စဉ် Camel

ကုလားအုတ်ကျင့်စဉ်ကတော့ ကျောရိုးနှင့် ကျောရိုးတစ်လျှောက် ကြွက်သား များ သန်မာမှုအတွက် အထောက်အကူ ပြုပေးပါတယ်။ ကျောရိုးနှင့် တင်ပါးဆုံတို့ရဲ့ ပျော့ပျောင်းမှုကို တိုးတက်စေပြီး ကျောရိုးကို အပြည့်အဝ ကွေးနိုင် ဆန့်နိုင်အောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါတယ်။



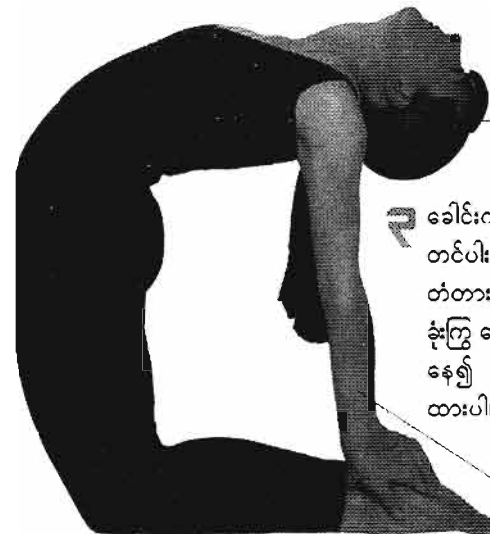
နောက်ကို မှီပြီး လက်များ ကြမ်းပေါ် ထောက်ထားပါ

တင်ပါးကို ခြေဖနောင့်ပေါ်မှာ ထားရှိပါ



ခြေဖနောင့်အပေါ် ထိုင်သော အနေအထားနှင့် အစပြုပါ။ ဂူးနှစ်ဖက် ယူထားပြီး ခြေသ လုံး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မျဉ်းပြိုင် အနေအထားမှာ ရှိပါစေ။

လက်မောင်း နှစ်ဖက် ခန္ဓာကိုယ် အနောက်မှာ ထားပြီး လက်များကို ကြမ်းပေါ် ထောက်ထားပါ။ သင့် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်များ လက်ပေါ် မှာ သက်ရောက်နေပါစေ။



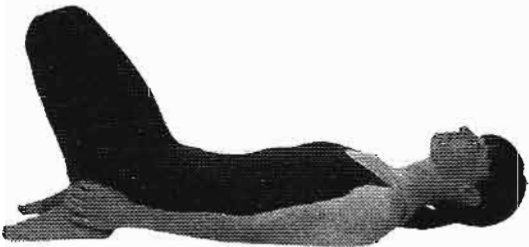
ခေါင်းကို နောက်သို့ လှန်နိုင်သမျှ လှန်ရပါ

ခေါင်းကို နောက်သို့ လှန်ချပါ။ တင်ပါးဆုံကို ရှေ့သို့ ပေါင်းကူး တံတားပုံစံ ထောက်လျှောက် နှုံးကြ ပေးပါ။ လက်ကို အတွင်းမှ နေ၍ ခြေဖနောင့်ကို ဆုပ်ကိုင် ထားပါ။

လက်များ ဆန့်တန်း ထားပါ။

# ၆၅ ဘီးပုံစံ ကျင့်စဉ် Wheel

အမြင်အားဖြင့် ဘီးပုံစံ ကျင့်စဉ်ဟာ ခက်သယောင် ရှိပါတယ်။ နည်းစနစ် ကျကျ တဖြည်းဖြည်း ကျင့်သွားမယ်ဆိုရင် ထိုက်တန်တဲ့ အကျိုးကို ခံစားရ ပါမယ်။ ကျောရိုးနဲ့ ကျောရိုးတစ်လျှောက် ကြွက်သားများ စွမ်းအား တိုးတက် ပျော့ပျောင်းစေပါတယ်။ အဆင့် ၁ နဲ့ အဆင့် ၂ ဘီး တစ်ဝက်ပုံစံ ကို အရင်ကျင့်ပေးပါ။ ဒီအဆင့် နှစ်ဆင့်ဟာ သင့်အတွက် အလွယ်တကူ ရှိသွားပြီဆိုရင် အဆင့် ၃နဲ့ ၄ (ဘီးပုံစံကျင့်စဉ် အပြည့်)ကို ဆက်လက် လေ့ကျင့်ပါ။



ကျောခင်းအိပ်ပါ။ ဒူးထောင် ထားပြီး ခြေဖဝါးနှစ်ဖက် ကြမ်းပေါ်မှာ တစ်ပြေးညီ ရှိနေပါစေ။ တင်ပါးဆုံအနားမှာ ခြေမျက်စိကို လက်နှင့် လှမ်းကိုင်ထားပါ။



ခြေမျက်စိကို လက်ဖြင့် သေချာကိုင်ပြီး တင်ပါးဆုံကို အထက် သို့ မြင့်နိုင်သမျှ မြှင့်တင်ပါ။ ခေါင်း၊ ပခုံးများနှင့် ခြေထောက် ကြမ်းကို ထိနေပါစေ။ စက္ကန့် ၂၀ ခန့် နေပြီး တင်ပါးကို ကြမ်းပေါ် ပြန်နှိမ့်ချပါ။



ခေါင်းကို ကြမ်းပေါ်မှာ ထိထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်စလုံး ပခုံး နောက်မှာ ထားပြီး လက်ချောင်းများက ပခုံးအရင်းဘက်ကို ညွှန်ပြတဲ့ အနေအထားမျိုးကို ပြုလုပ်ပေးပါ။



ခူးကို ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်ပေးပါ  
လက်ရှောင်များ ခြေထောက်ဘက်ကို ညွှန်ပြတဲ့ အနေအထားမျိုး ထားရှိပါ  
လက်များဖြင့် ခြေနှစ်ချောင်းဘက်သို့ လှမ်းလျှောက်မည့် သဏ္ဍာန်ထားပေးပါ

တင်ပါးကို မြှင့်ပြီး ကျောရိုးတစ်ခုလုံး ကွေးချပါ။ ခေါင်းကို အနောက်သို့ လှန်ချပြီး ခြေထောက်နှင့် ခေါင်းသာ ကြမ်းပေါ်မှာ စိုက်ကျနေသယောင် အနေ အထားမျိုးရအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် လေ့ကျင့် နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

# ကျောရိုးလှည့်ခြင်းများ SPINAL TWISTS

## ကျောရိုးလှည့်ခြင်းရဲ့ နိဒါန်း Introductory Twist

'ရှေ့နဲ့ နောက်သို့ ကိုင်းညွတ်ခြင်း' ကျင့်စဉ်များ လေ့ကျင့်အပြီးမှာ ကျောရိုး ဘေးတိုက်လှည့်ခြင်းကို ဆက်လက် လေ့ကျင့်ပါမယ်။ ကျောရိုးဆစ်ရဲ့ အရင်း အမြစ်များထိတိုင် အားဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံကြောများ နိုးကြားပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ကျောရိုးလှည့် ခြင်းကျင့်စဉ် မစတင်မီ အရင်ဆုံး ကလေးပုံစံ (child's pose) ကလေးတစ် ယောက် နဖူးနဲ့ ကြမ်းပြင်ထိပြီး မှောက်အိပ်တဲ့ အနေအထားမျိုးနဲ့ ဖြေလျော့ နေပါ။



ညာခြေကို ဘယ်ဘက်  
ပေါင်ပေါ်မှ ဆောင့်၍ ချိန်  
ကျွေးထားပါ။

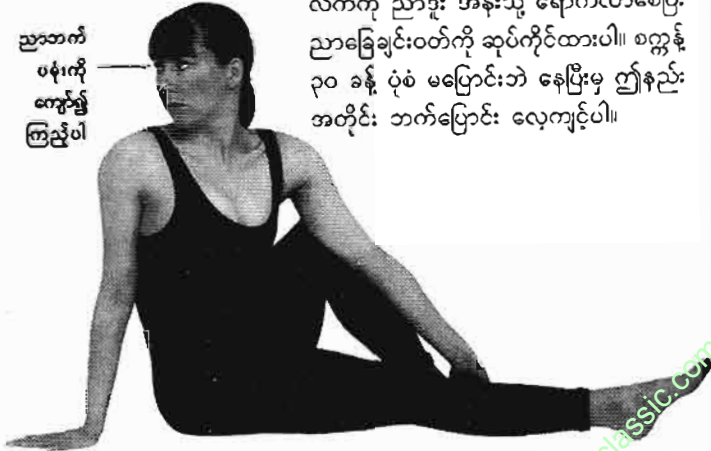
ဆွဲ ခြေထောက်ကို ဆန့်ပြီး ထိုင်ပါ။ ညာဘက် ခူးကို ကွေးပြီး ဘယ်ဘက် ပေါင်ပေါ်မှ ကျော်ကာ ခြေဖဝါးကို ဘယ်ဘက် ခူး နံဘေးမှာ အပြားလိုက် ချထားပါ။



ကျောရိုးကို  
တည့်မတ်အောင်  
ထားရှိပါ။

ခန္ဓာကိုယ် အနောက်မှာ ညာလက် ကို တည့်အောင်ထားပြီး ကြမ်းပေါ် အပြားလိုက် ချထားပါ။ ဘယ်လက် ကို ခေါင်းအထက် တည့်တည့် မြှောက်ထားပါ။

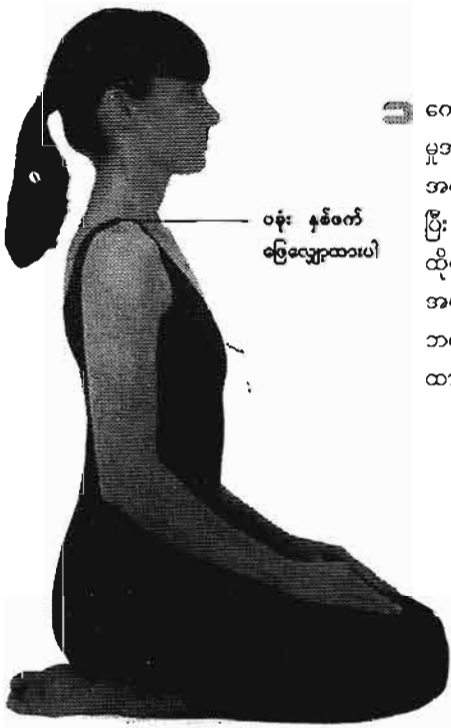
တင်ပါးနှစ်ဖက် ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားပြီး ကျောကို ညာဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပါ။ ဘယ် လက်ကို ညာခူး အနီးသို့ ရောက်လာစေပြီး ညာခြေချင်းဝတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ခန့် ပုံစံ မပြောင်းဘဲ နေပြီးမှ ဤနည်း အတိုင်း ဘက်ပြောင်း လေ့ကျင့်ပါ။



ညာဘက်  
ပခုံးကို  
ကျော့၍  
ကြည့်ပါ။

# ၆၇ ကျောရိုးလှည့်ခြင်း Spinal Twist

အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာတာနဲ့ အမျှ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ကို လှည့်ပြောင်းဖို့ ခက်ခဲခြင်းဟာ ပထမဆုံး ခံစားရတဲ့လက္ခဏာပါ။ ယခုပုံမှာ ပြထားတဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထားဟာ ကျောရိုးကို ဆန့်ထုတ်ပေးသလို ဖြစ်ပြီး ကျောရိုးတစ်လျှောက် လှုပ်ရှားမှုကို ကောင်းမွန်စေရန် စွမ်းဆောင်ပေးပါတယ်။ ကျောရိုးအဆစ်များ လှုပ်ရှားရန် လွယ်ကူလာတာနဲ့ အမျှ ကျောရိုးရှိ အာရုံကြောနဲ့ အာရုံကြော စနစ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို သွေးအရောက်များလာစေ လို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနဲ့ ကျန်းမာရေး ရှုထောင့် နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေတဲ့ လေ့ကျင့်မှုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။



➤ ကျောရိုးလှည့်ခြင်း လေ့ကျင့် မှုအတွက်အဆင်သင့် အနေ အထား ပြင်ဆင်ပါ။ ဒူးတုပ် ပြီး ခြေဖနောင့်များအပေါ် ထိုင်ထားပါ။ ဒူးနဲ့ ခြေများ အတူတကွ ပူးနေစေပြီး ရင် ဘတ်ကို အရှေ့သို့ မျက်နှာမူ ထားပါ။



└ တင်ပါးကို ဖြည်းညှင်းစွာ ကြွပြီး ဘယ်ခြေဘက်ကို ရွေးပေးပါ။ တင်ပါးကို ဝဟိုချက် ထားပြီး နောက်ကျောကို တည့်မတ်စွာ ထားပေးပါ။

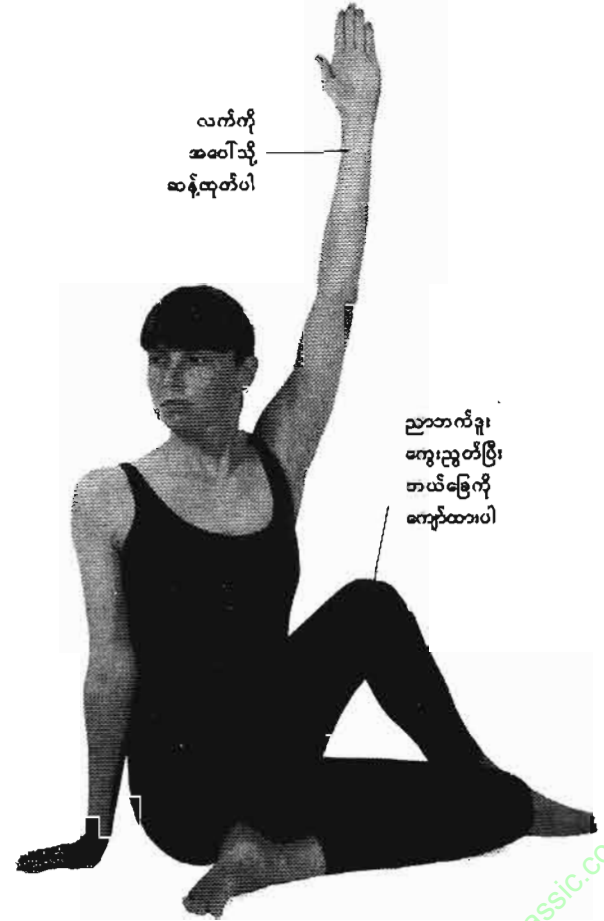


ကျောကို တည့်မတ်စွာ ထားပါ

ညာခြေ ဘယ်ရူးအပေါ် ကျော်ပြီး ခူးစ ကျေးထားပါ

ညာဘက်ခူးကို ရင်ဘတ်နှင့် နီးရာဘက်ဆီ ညင်သာစွာ ရွေ့လာပါ။ ဘယ်ခြေအပေါ်မှ ကျော်ပြီး ဘယ်ဘက်ခူး နံဘေးမှာ အပြားလိုက်ချထားပါ။

၄ ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်မတ်အောင် ထားပါ။ ကြမ်းပေါ်တွင် ညာ လက်ကို အပြားလိုက် ချထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပါ။ ဘယ်လက်ကို ဦးခေါင်းအထက်သို့ တည့်မတ် စွာ ဆန့်ထုတ်ပါ။



လက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ

ညာဘက်ခူး ကျေးညွတ်ပြီး ဘယ်ခြေကို ကျော်ထားပါ

# ဟန်ချက်ညီ ကိုယ်နေဟန်ထား BALANCING POSE

## ၆၈ သစ်ပင်ပုံစံကျင့်စဉ် Tree



ခေါင်းကို  
ညာပန်းအပေါ်ဘက်  
တည့်တည့်  
လှည့်ကြည့်ပါ

ဘယ်လက်ကို  
အပြင်ဘက်လှည့်  
အဖျအထားနှင့်  
ညာခြေပေါ်  
တင်ထားပြီး  
ခြေဖဝါးကို  
ဆုပ်ကိုင်ထားပါ

ဘယ်ဘက်  
ကြမ်းပြင်ပေါ်  
ထိထားပါ

ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ လှည့်ထားစဉ် ပခုံးများကို ကျော်၍ ကြည့်ပါ။ ဘယ်လက်ကို ညာဘက် အနီး ထား ရှိပြီး ညာခြေကျင်းဝတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ခန့် နားနေပြီး ဘက်ပြောင်း လေ့ကျင့်ပါ။

ဟန်ချက်ညီ ကိုယ်နေဟန်ထားမျိုးကို ရရှိဖို့ အာရုံ စူးစိုက်နိုင် စွမ်းအားဟာ အဓိက လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ သစ်ပင်ပုံစံ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ရန်နှင့် အခြား ဟန်ချက်ညီ ကျင့်စဉ်များကို ပြုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ပြင်ပက အမှတ် တစ်ခု ဥပမာ နံရံပေါ်မှာ အမှတ်အသားတစ်ခု ပြုလုပ်ထားပြီး ၎င်းအမှတ် ကိုပဲ အာရုံ စူးစိုက် လေ့ကျင့်ခြင်းက အဓိက သော့ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ဖန် များလာရင် ဟန်ချက်ကို ထိန်းဖို့ လွယ်ကူလာတာ တွေ့ရပါ မယ်။



တော်မတ်ရပ်ပြီး မျက်စိနှင့်  
တစ်ပြေးညီရှိသော အမှတ်သေ  
တစ်ခုကို ကြည့်ပေးပါ

ညာဘက်ကျင်းခြေကို  
ဘယ်ဘက်ပေါင်  
မှာ အပြောလိုက်ကပ်ထားပါ

ဘယ်ဘက်  
ချွဲကိုဆန့်တန်း  
ဆန့်ထားပါ။

တော်မတ်ရပ်ပြီး မျက်စိနှင့် တစ်ပြေးညီရှိသော အမှတ်သေ တစ်ခုကို ကြည့်ပေးပါ။ ညာဘက် ကျင်းခြေဖဝါးကို ဘယ်ဘက် ပေါင် အတွင်းပိုင်းမှာ ကပ်ထားပါ။



လက်ဝေါးနှစ်ခု ပူးပြီး  
လက်ချောင်းများ  
ဖျက်နှာကြက်ရှိရာ  
ဘက်သို့ ညွှန်ထားပါ

ညာဘက်ခူးကို  
ကျွေးပြီး ခြေဝေါး  
အပြားလိုက်  
ဘယ်ဘက်ပေါင်  
အတွင်းပိုင်းတွင်  
ကပ်ထားပါ



ဘယ်ခြေဖြင့် ဟန်ချက်ကို ထိန်းပေးပါ။  
လက်များ ဦးခေါင်း အထက်တွင်  
ပင့်မြှောက်လျက် လက်ဖဝါး နှစ်ဖက်  
ပူးထားပါ။ အသက် ပြင်းပြင်း ရှူပြီး  
စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင် ထားပါ။ တစ်  
မိနစ်ခန့် အနေအထား မပြုတ်အောင်  
ဟန်ချက်ကို ထိန်းထားရပါမည်။

### ၆၉ ကျီးကန်းပုံကျင့်စဉ် Crow

ကွန်ပျူတာ၊ လက်နှိပ်စက် စတဲ့ ပစ္စည်းများနဲ့ အလုပ် လုပ်ရသူတွေအများဆုံး  
ခံစားရလေ့ရှိတဲ့ လက်ကောက်ဝတ်နဲ့ လက်ဖျံ တောင့်တင်း နာကျင်မှုတွေကို  
ကျီးကန်းပုံ ကျင့်စဉ်က သက်သာပေးပါလိမ့်မယ်။ ခံနိုင်စွမ်းရည် တိုးတက်  
စေပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိစေရန် စုစည်းပေးနိုင်တဲ့ ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။



လက်များ  
ခူးနှစ်ဖက်အကြား  
ထားရှိပါ

လက်ချောင်းလေးများ  
ဆန့်ထုတ်ပြီး  
ကားထားပါ

ခြေထောက်နှင့် ခူးကို ခွာပြီး ဆောင်  
ကြောင့် ထိုင်လိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို  
ခူးများ အကြား ထားရှိပါ။ လက်ကို ပခုံး  
နှစ်ဖက်နှင့် တည့်တည့် မိမိ ရှေ့က ကြမ်း  
ပြင် အောက်ခြေ အပြားလိုက် ချထားပါ။



တံတောင်ဆစ်များ ကွေး၍ အပြင်ဘက်သို့ လှည့်ထားပါ။ ခူးများ လက်မောင်း အပေါ်ပိုင်းကို မှီထားပါ။ လက်ကောက် ဝတ်ကို အားပြု၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို လွှဲကာ ရှေ့သို့ အားပြုပါ။

အရှေ့သို့ အားလွန်ပြီး လဲကျလျှင် ခံသာမူ ရှိစေဖို့ တွဲရင်းကို မိမိရှေ့ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်အဆင်သင့်ထား ရှိပါ။



ခေါင်းကို ဖတ်ထားပါ။

လက်များအတွင်းဘက်သို့ အနည်းငယ် လှည့်ထားပါ

ခြေတစ်ဖက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မြှင့်တင်ပြီးမှ နောက်တစ်ဖက်ကို အလိုက်သင့် မြှင့်တင်ပါ။ လက်ကို အနည်းဆုံး ၁၀ စက္ကန့်မျှ ငြိမ်အောင် ထိန်းချုပ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း တစ်မိနစ်ခန့် ဟန်ချက်ငြိမ်နေနိုင်ရန် လေ့ကျင့်သွားပါ။ မူလပုံစံသို့ ပြန်ရောက်စေဖို့ ခြေတစ်ဖက်စီကို ကြမ်းပြင်သို့ ပြန်ချပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကို ခါပေးပါ။ နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် သုံးကြိမ်ခန့် ပြန်လည် လေ့ကျင့်ပါ။

### ၇၀ ဥဒေါင်းပုံစံကျင့်စဉ် Peacock

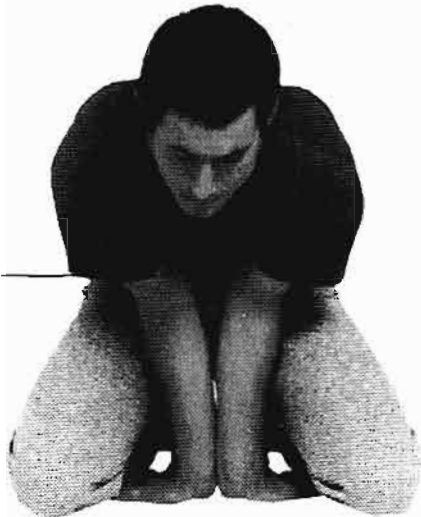
ဥဒေါင်းပုံစံ ကျင့်စဉ်ကို မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ခွန်အား၊ ပျော့ပျောင်းမှု၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုတို့ လိုအပ်ပါသည်။ ကျင့်စဉ်ကို စတင်တာနဲ့ တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းကို ဖိနှိပ်ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများထံ လတ်ဆတ်သောသွေးများ ရောက်ရှိစေခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ်များ ရရှိစေပါသည်။



ဝါးအထက်ပိုင်းကို တည့်ဖတ်စွာ ထားပြီး ဖြေလျော့ထားပါ။

ဒူးထောက်လျက် အနေအထားဖြင့် စတင်ပါ။ ခြေချောင်း ကလေးများ ပူးထားပြီး ခြေဖနောင့် အပေါ် ထိုင်ထားပါ။ ဒူးများ ကားထားပါ။

ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းကို တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ဖိကပ်ထားပါ



လက်မောင်းများကို ခြေထောက်များ အကြားတွင် ထားရှိပါ။ တံတောင်ဆစ်နှင့် လက်ဖျံကို နီးကပ်စွာ ရှိစေပြီး လက်များ ကြမ်းပေါ် အပြားလိုက် ချထားပါ။ လက်ကောက်ဝတ်ချင်း ထိကပ်ပြီး လက်များ ခန္ဓာကိုယ်ဘက် ဦးလှည့်ထားပါ။



နဂါး ကြမ်းနှင့် ထိထားပါ

ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းသို့ တံတောင်များ ကွေးလျက် ထိကပ်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန်ကို တံတောင်ဆစ်များ အပေါ် သက် ရောက်စေလျက် နဖူးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိကပ်စေရန် နှိမ့်ချပေးပါ။

ခြေများ တဖြည်းဖြည်း ပြောင့်တန်းအောင် တစ်ဖက်ချင်းစီ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် အားလုံးကို လက်များ၊ ခြေချောင်းများနှင့် နဖူး အပေါ် ထားပါ။



လက်ချောင်းများ၊ နောက်ဘက်သို့ လှည့်ထားပါ

ခေါင်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ကြမ်းပြင်အထက်သို့ မ,တင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို လက်ကောက်ဝတ်များဆီသို့ ရွှေ့ပြောင်းထားရှိပါ။



ခြေချောင်းများ ကြမ်းပေါ်မှာ ထောက်ထားပါ

တံတောင်များ ပျံ့ထားပါ

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ရှေ့သို့ ရောက်အောင် တဖြည်းဖြည်း ရွှေ့ပြောင်း ပေးချိန်မှာ ခြေထောက်များ အားမပြုရဘဲ ကြွတက် လာပါလိမ့်မယ်။ ၎င်းအနေအထားအတိုင်း ၁၀ စက္ကန့်မျှ နေနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရင်း စက္ကန့် ၃၀ ခန့်ထိ နေနိုင်အောင် လေ့ကျင့်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးပါ။

အမှတ်သေတစ်ခုကို မျက်လုံးများဖြင့် အာရုံ စူးစိုက်ထားပါ



ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြမ်းနှင့် မျှည့်ဖြိုင်အတိုင်း ရှိပါစေ

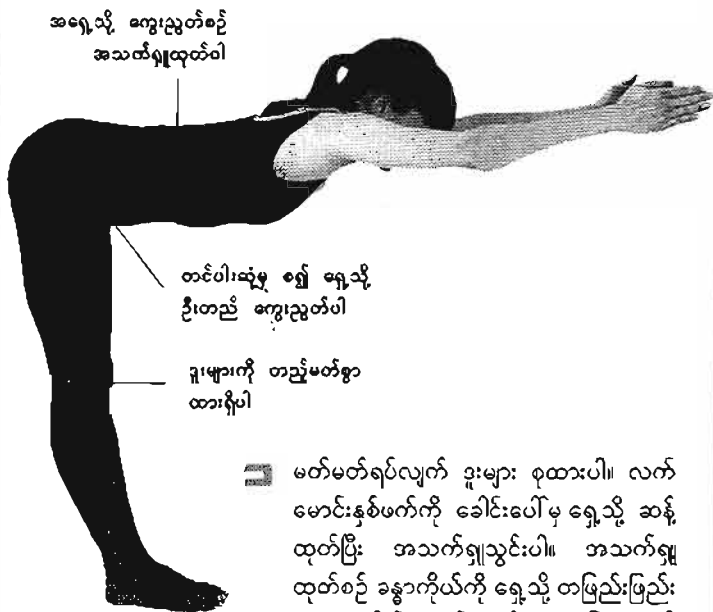
တံတောင်များ၊ အတူတကွ ဆက်လက် ရှိစေပါစေ

ခြေများ ကြွတက်လာပါစေ

# ရပ်လျက် ကိုယ်ဟန်အနေအထားများ STANDING POSES

## ၇၁ ရပ်လျက်အနေအထားဖြင့် လက်မှ ခြေအထိ ဆန့်ထုတ်ခြင်း Standing hands to feet

သရုပ်ပြပုံရဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို လေ့လာကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အနောက်ခြမ်းတစ်ခုလုံးကို ဆန့်ထုတ်ထားတဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးရှင်းပေမယ့် ညောင်းညာနေရင် လန်းဆန်းသွားစေမယ့် အနေအထားပါ။ အဆစ်အမြစ်များနဲ့ ဦးနှောက်သို့ သွေး ပိုမို ရောက်ရှိ စေနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား ဟန်ချက်မညီခဲ့ရင်လည်း ညီညွတ်မျှတမှု ရှိစေတဲ့ ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။

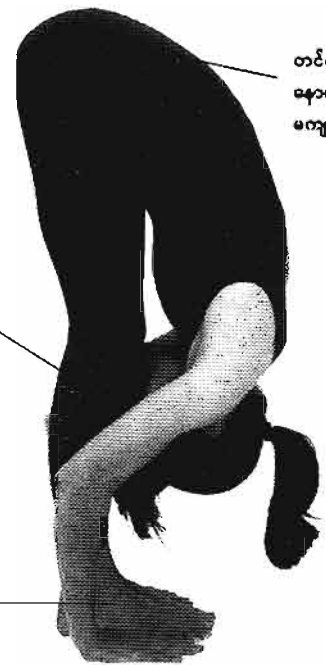


အရှေ့သို့ ကွေးညွတ်စဉ် အသက်ရှူထုတ်ပါ

တင်ပါးဆုံမှ စ၍ ရှေ့သို့ ဦးတည် ကွေးညွတ်ပါ

ရှုများကို တည့်မတ်စွာ ထားရှိပါ

မတ်မတ်ရပ်လျက် ခူးများ စုထားပါ။ လက်မောင်းနှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ်မှ ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး အသက်ရှူသွင်းပါ။ အသက်ရှူထုတ်စဉ် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့ တဖြည်းဖြည်း ကွေးညွတ်ပါ။ လက်မောင်းများ၊ ခြေထောက်များ ဆန့်တန်းလျက် ရှိပါစေ။



တင်ပါးများ နောက်တွင် မကျန်ခဲ့ပါစေနှင့်

ခြေထောက်များဘက်သို့ ဦးခေါင်းကို သွင်းစားပါ

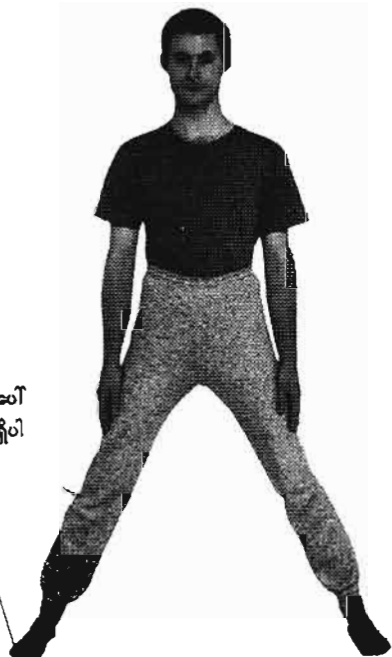
ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ဖြေခံအလယ်သို့ တျရောက်နေပါစေ

ဘောက်သို့ ကွေးညွတ်ပါ။ ခြေကျင်းဝတ်ပိုင်းကို အားပြုလျက် ဦးခေါင်းကို ခြေနှင့် ထိကပ်နိုင်သမျှ ထိကပ်နေပါစေ။ တင်ပါးဆုံများ အထက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပေးပါ။ အသက်မှန်မှန် ရှူပေးပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ခန့် ကြာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ အတွေ့အကြုံများလာလျှင် တိုး၍ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

# ၇၂

## တြိဂံပုံ Triangle

တင်ပါ။ ပခုံးနဲ့ ခြေဖျားရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ဖြစ်စေရန်  
တြိဂံပုံစံ ကျင့်စဉ်က ထောက်ကူပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ဘေးတစ်ဖက်  
တစ်ချက်မှ အကြောများ၊ ကြွက်သားများကို ဆန့်ထုတ်ပေးတဲ့ အပြင်  
ကျောရိုးကို ဘေးဘက်သို့ အလွယ်တကူ ဆန့်ထုတ်စေနိုင်တဲ့ ကျင့်စဉ်  
ဖြစ်ပါတယ်။

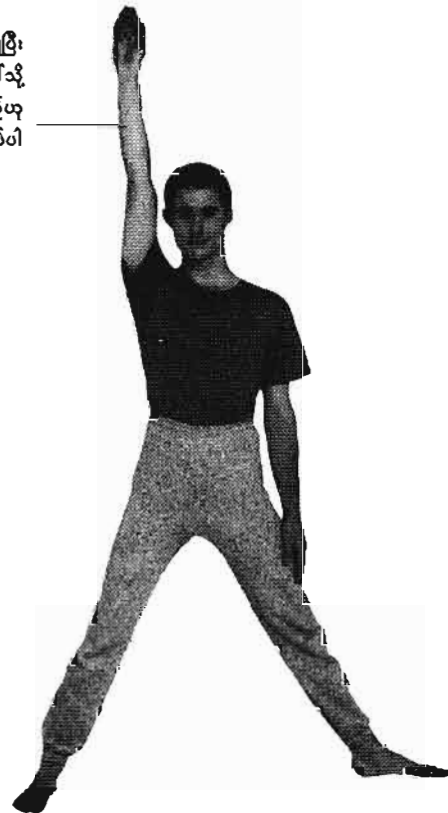


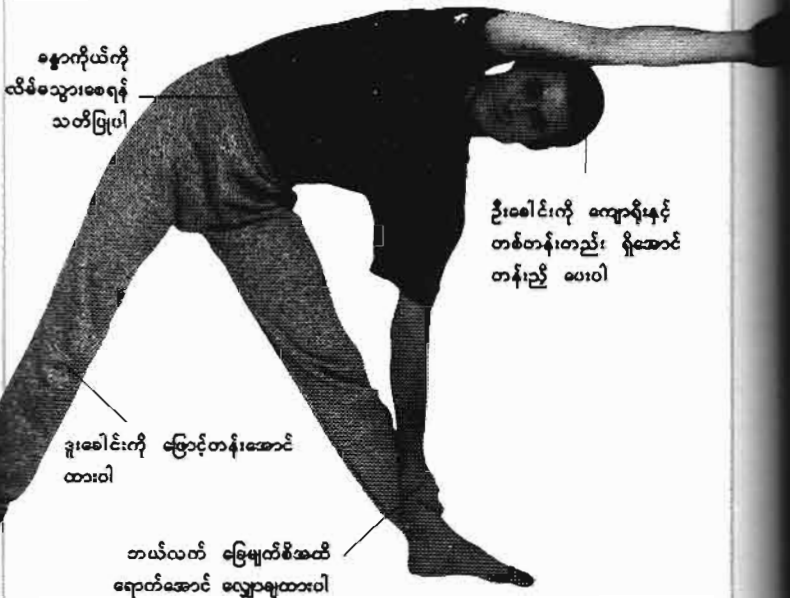
ခြေစပါးကို ကြမ်းပေါ်  
မြဲအောင် ထားရှိပါ။

၁၁ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးစွန်းများထက်  
အနည်းငယ် ကျော်အောင် ခွဲပြီး  
မတ်မတ်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို  
ဘေးဘက်မှာ ချထားပါ။

၇၂ ညာလက်မောင်းကို ဆန့်တန်း၍ ဦးခေါင်း  
အထက်မှာ ထားရှိပါ။ ဘယ်ဘက်လက်  
ကို ပေါင်ပေါ်မှာ တင်ထားပါ။

ခါးမှအစပြုပြီး  
လက်မောင်းကို အပေါ်သို့  
မြှောက်ထားသည်ဟု  
စိတ်ကူး၍ပြုလုပ်ပါ။





ဘယ်ဘက်ကို ကျေးညွတ်ပြီး ဘယ်လက်ကို ဘယ်ခြေမျက်စိ ရောက်သည်အထိ လျှော့ချ ထားပါ။ ညှာလက်ကို ဦးခေါင်းနှင့် ကပ်လျက် ဆန့်ထုတ်ထားပါ။ ကြမ်းပြင်နှင့် ညှာလက် ပြိုင်တန်းလျက် ရှိနေပါစေ။ စက္ကန့် ၃၀ အကြာ ပြုလုပ် ပေးပါ။ အတွေ့အကြုံများ လာပါက နှစ်မိနစ်ခန့် တိုး၍ ပြုလုပ်ပါ။ မတ်မတ်ပြန်ရပ်လျှင် အသက်ရှူသွင်းပါ။ ညှာဘက်သို့ ပြောင်း၍ ပြုလုပ်ပါ။

## ၇၃ ခေါင်းမှ ခူးသို့ Head to Knee

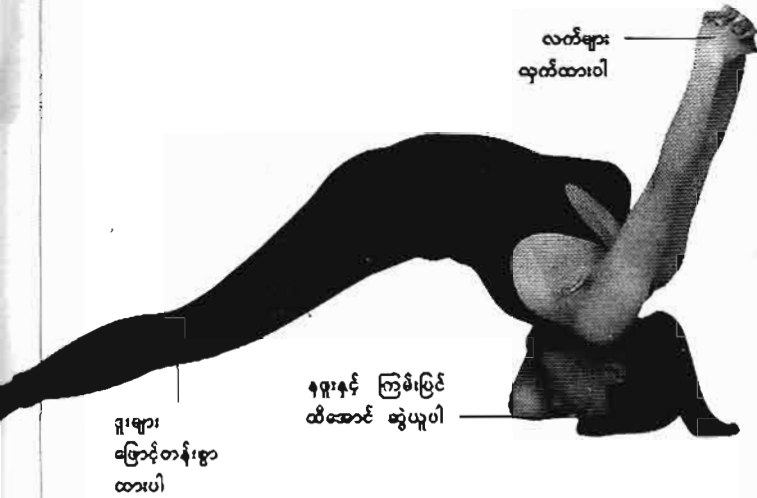
ခြေကို ခွဲ၍ ရပ်ပြီး လက်များ နောက်ကျောဘက်တွင် မြအောင် ယှက်ထားပါ။ ဘယ်ဘက်ကို လှည့်ပြီး အသက်ရှူထုတ်စဉ် နဖူးကို ဘယ်ဘူးအထိ လျှော့ချ ထိကပ်ပြီး ယှက်ထားသော လက်များကို ကျောနှင့် ဝေးရာဘက်သို့ မပြီး ရွှေ့ယူပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် ထားရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ် မူလအနေအထား သို့ ရောက်အောင် ပြန် ရွှေ့စဉ် အသက်ရှူသွင်းပါ။ ညှာဘက်သို့ တစ်ဖန် ပြောင်း၍ ပြုလုပ်ပါ။

လက်များ ကျောနှင့် ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးအောင် မြှောက်ပေးပါ



# ၇၄ အဝေးသို့ ဆတ်ခနဲ လှမ်းခြင်း Deep Lunge

ခြေကို ခွဲ၍ ရပ်ပြီး နောက်ကျောဖက်တွင် လက်ကို ခပ်ပြေပြေ ယှက်ထားပါ။ ဘယ်ခြေကို ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးအောင် ဆတ်ခနဲ လှမ်းလိုက်ပါ။ ဦးခေါင်းကို ဘယ်ခြေ ချထားသည့် ဝန်းကျင် အတွင်းထားပြီး ကြမ်းနှင့် ထိအောင် နိမ့်ပေးပါ။ လက်များ ယှက်လျက် အမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်အောင် မပေးပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ခန့် ပုံစံ မပျက်အောင်နေပြီး ညာဘက်ကို ပြောင်း၍ ပြုလုပ်ပါ။



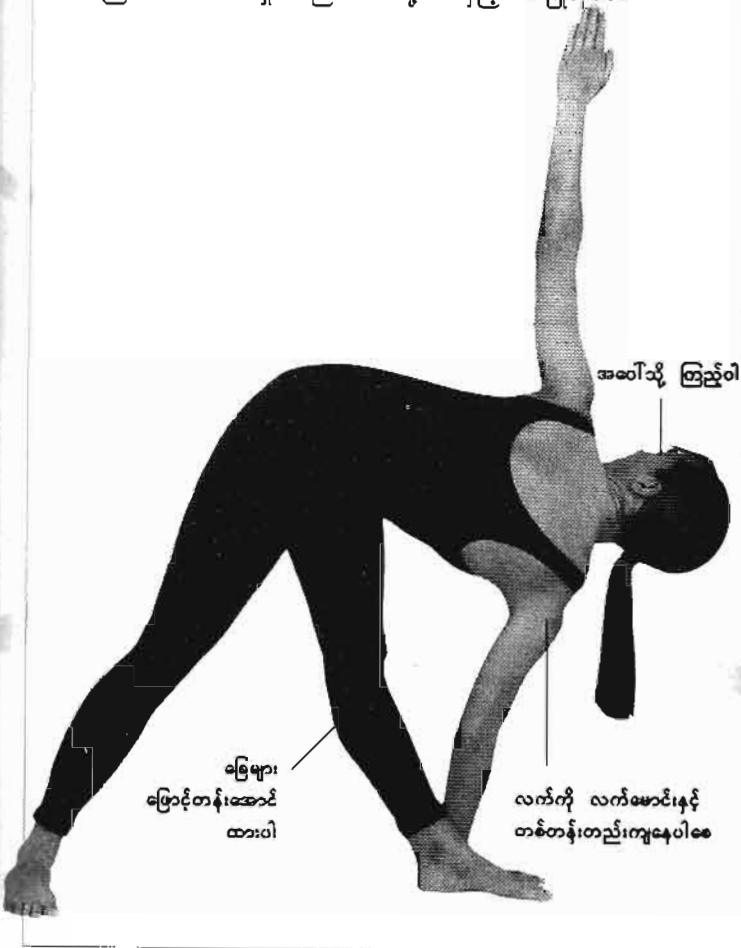
# ၇၅ အပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ်ခြင်း Stretch up

ခြေကို ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးအောင် ခွဲထားခြင်းမှ အစပြုပါ။ ဘယ်ခြေကို အပြင်ဘက်သို့ လှည့်ထားပြီး ဘယ်ခြေကို ကွေးညွတ် လိုက်ပါ။ ဘယ်လက်ကို ဘယ်ခြေဖဝါးအတွင်းမှာ ထားရှိပါ။ ညာလက်ကို ညာဘက် နားရွက်ဘေးမှ အပေါ်သို့ တည့်မတ်စွာ မြှောက်ထားပြီး ဆန့်ထုတ်ပေးပါ။ တဖန် ဘယ်ဘက်သို့ အလှည့်ပေးပြုလုပ်ပါ။



# ၇၆ ဘေးတိုက် လိမ်၍ ကိုယ်လှည့်ခြင်း Twist Sideways

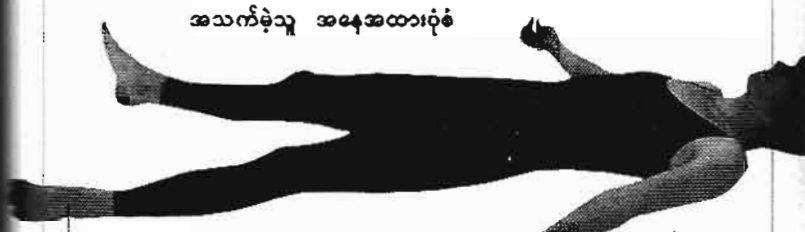
ခြေကို ခွဲ၍ ရပ်ပြီး လက်များ ပခုံးနှင့် အညီ ဘေးသို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ဘယ်ဘက်သို့ ကိုယ်ကို လိမ်၍ လှည့်ပြီး ညှာလက်ကို ဘယ်ခြေအပြင်ဘက် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ထားရှိပါ။ ဘယ်လက်ကို အပေါ်သို့ တည်အောင် ညွှန် ထားပြီး ၎င်းလက်များ ရှိရာဘက်ကို ကြည့်ပေးကာ စက္ကန့် ၃၀ ခန့် ကြာအောင် ထားရှိပါ။ ညှာဘက်သို့ အလှည့်ပေး ပြုလုပ်ပါ။



# အပြီးသတ် ပြေလျော့ နားနေခြင်း FINAL RELAXATION

## ၇၇ ဖြေလျော့ နားနေခြင်းက ဘာကြောင့် အရေးပါတာလဲ Why is relaxation important?

ယောဂကျင့်စဉ် အစီအစဉ် တစ်ခု ပြီးဆုံးတိုင်း စိတ်ငြိမ်သက် ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ပိုမိုလာစေရန်နဲ့ ကြွက်သားများ ပျော့ပျောင်းစေရန်တို့အတွက် ဖြေလျော့ နားနေခြင်း ကိုယ်နေဟန်ထားက အရေးပါတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြေလျော့နေ တဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထား အာသန (asanas) က ထွက်ပေါ်လာတဲ့ စွမ်းအင် တွေကို ခန္ဓာကိုယ်မှ လက်ခံရန် အကောင်းဆုံး ပုံစံလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



မြေရောင်၊ တလေးများ အပြင်သို့ ညွှန်လျက် အနေအထားဖြင့် မြေကို ခွဲထားပါ

လက်မောင်းများ ခန္ဓာကိုယ်ထက်သို့ ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းထားပါ

## ၇၈ စိတ်ဖြင့် ဖြေလျော့ နားနေခြင်း Relax mentally

နိုးကြားတဲ့ ဖြေလျော့နားနေခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနားပေး ခြင်းထက် စိတ်ကို အနားရ ဖြေလျော့စေလိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ပိုပါတယ်။ ဒီကျင့်စဉ် မှာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားများကို စိတ်ဖြင့် တင်းမာ အောင်နဲ့ ပြေလျော့အောင် သတင်းပေးပို့ ခိုင်းစေတာမျိုး ပါဝင်ပြီး ကျင့်စဉ် တလျှောက်မှာ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ညင်သာအောင် ရှူရှိုက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြွက်သားများ ပြေလျော့တာနဲ့အတူ စိတ်ပါ ဖြေလျော့သွားပါ လိမ့်မယ်။ အတွင်း စိတ်သဏ္ဍာန် ငြိမ်သက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီဆိုရင် တော့ ကျင့်စဉ်နဲ့ သင်ဟာ တသားတည်း ဖြစ်နေပြီလို့ မှတ်ယူလိုက်ပါတော့။



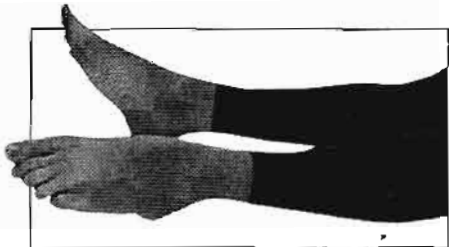
# ၇၉ အချိန် ဘယ်လောက် ပေးရမလဲ For how Long?

အပြီးသတ် ဖြေလျော့နားနေခြင်းတာ အမှတ်စဉ် နံပါတ် (၃၈) မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ သက်မဲ့သူ အနေအထား Corpse Pose ကို အခြေပြုပြီး လုပ်ဆောင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယခု ကျင့်စဉ်ကို မစတင်မီ သက်မဲ့သူ အနေအထား ကျင့်စဉ်ကို ပြန်ပြီး လေ့လာ လေ့ကျင့် စေလိုပါ တယ်။ ပြီး ဖြေလျော့နားနေခြင်း အနေ အထားကို အနည်းဆုံး ၅ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေး လုပ်ဆောင်ပါ။



# ၈၀ အဆင့်လိုက် ဖြေလျော့နားနေခြင်း Step-by step relaxation

အသက်မဲ့သူ အနေအထားအတိုင်း ပက်လက်လဲလျောင်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးမှာ ရှိတဲ့ ကြွက်သား အမျိုးစုံကို တင်းမာခြင်း၊ ဖြေလျော့ခြင်းနည်း တစ်လှည့်စီ အသုံးပြုပြီး အဆင့်ဆင့် လေ့ကျင့်သွားပုံကို ဖော်ပြပေးပါမယ်။ စိတ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ပြေလျော့အောင် လျှော့ချ နေစဉ်မှာ ကြွက်သားများ မလှုပ်ရှားအောင် ထိန်းထားပါ။ အာရုံကို ခြေချောင်းများမှာ ထားပြီး စတင် ဖြေလျော့ပါ။ ခြေချောင်းကလေးများမှ တစ်ဆင့် ခြေထောက်၊ ပေါင်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ပြေလျော့သွားအောင် တစ်ဆင့်စီ ဖြေလျော့ ပေးပါ။ မေးရိုး၊ လည်ပင်း၊ လျှာနဲ့ မျက်နှာများပါမကျန် ပြေလျော့ သွားပြီးရင် နောက်ဆုံးအဆင့် အနေနဲ့ စိတ်ကို ဖြေလျော့ပါ။



ခြေထောက်များကို တစ်ဖက်ချင်း ကြမ်းပြင်မှ နှစ်လက်မ (5cm) အကွာသို့ ရောက်အောင် မြှောက်ပေးပါ။ ကြွက်သားများကို တင်းမာစေရန် ကျုံးပေးပြီးမှ ဖြေလျော့ပြီး အောက်သို့ပြန်ချပါ။



လက်တစ်ဖက်ကို မြှောက်ပြီး လက်သီးကျစ်ကျစ် ဆုပ်ပေးပါ။ ပြီးပြန်ဆန့်ပေးပါ။ ဆန့်ထားသော လက် ကြမ်းပြင်နှင့် မထိခင် အတတ်နိုင်ဆုံး လက် ချောင်းကလေးများကို ကားပြီး ဆန့်ထားပါ။ ၎င်း အတိုင်း လက်ပြောင်းပြီး ပြုလုပ်ပေးပါ။



တင်ပါးများ အပေါ် မြှင့်ထားစဉ် တောင့်ထားပါ

တင်ပါးကို ကြမ်းပြင်မှ လွတ်သွားအောင် ကြွလိက်စဉ်မှာ ကြွက်သားများကို တင်းမာသွားသည်အထိ ကျုံးလိုက် ဖြေလျော့လိုက် ပြုလုပ်ပြီး ကြမ်းပြင် ပေါ်ပြန်ချပါ။ ပြီး ရင်ပိုင်းကို ကြမ်းနှင့်လွတ်အောင် ကြွပေးပြီး ဘင်းမာ ခြင်းနှင့် ဖြေလျော့ခြင်း တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။



**ပခုံး တွန့်ခြင်း**  
 ပခုံးနှစ်ဖက်ကို မြင့်တင်လိုက်ပြီး လည်ပင်းမှ ကြွက်သားများကို ကျုံ့ဆန့်ပြီး တင်းမာခြင်းနဲ့ ဖြေလျှော့ခြင်း တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပေးပါ။

**မျက်နှာပိုင်းဆိုင်ရာ ကြွက်သားများ**  
 မျက်နှာ၊ ပါးစပ်နဲ့ မျက်ဝန်းများရှိ ကြွက်သားများကိုတင်းမာစေရန် ပြုလုပ်ပြီးမှ ဖြေလျှော့ပေးပါ။



**မျက်နှာကြွက်သား ဆန့်ထုတ်ခြင်း**  
 မျက်လုံး နှစ်ဖက်နဲ့ ပါးစပ်ကို ကျယ်ကျယ် ဖွင့်ပြီး လျှောက်ပါ ထုတ်ပေးပါ။



**လည်ပင်း ဘယ် ညာ လှည့်ခြင်း**  
 လည်ပင်းကို ဘယ်နဲ့ညာ တစ်လှည့်စီ နှစ်ခါ လှည့်ပြီး ခေါင်းကို အလယ်မှာ ပြန်ထားပါ။

# တရားထိုင်ခြင်း MEDITATION

## ၈၁ ဘာကြောင့် တရားထိုင်ကြပါသလဲ Why Meditate?

တရားထိုင်ခြင်းဟာ လူတိုင်းကို အကျိုးပြုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အလုပ်များသူ၊ ဖိစီးမှုများတဲ့ ဘဝနေမှုပုံစံရှိတဲ့သူတွေအတွက် အလွန် သင့်တော်ပါတယ်။ စိတ်သန္တာန်ကို ငြိမ်းအေးအောင် ပြုပြင် အားဖြည့်ပေးနိုင်တာဖြစ်လို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံနိုင်စွမ်းရည်တွေ တိုးတက်လာနိုင်ပါပြီး အရာခပ်သိမ်းအပေါ် အာရုံ စူးစိုက်နိုင်စွမ်းတွေ ပိုမို လာပါလိမ့်မယ်။ ပုံမှန် တရားထိုင်ပေးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကြည်လင်မှုကို ရရှိပြီး ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အကဲစမ်းမှုတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် တည်ငြိမ်မှုမျိုးကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

## ၈၂ တရားထိုင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ What is Meditation?

တရားထိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ စကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကန်ရေပြင်နဲ့ ခိုင်းခိုင်းပြီး ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ ကန်ရဲ့ ရေမျက်နှာပြင် တည်ငြိမ်နေတဲ့အခါ အောက်ခြေအထိတိုင်အောင် မြင်နိုင်ပါတယ်။ လှိုင်းထပြီး မငြိမ်မသက် ဖြစ်နေတဲ့အခါ အောက်ခြေအထိ မြင်နိုင်ဖို့ မလွယ်ကူတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လူ့ရဲ့ အတွင်းစိတ် သန္တာန်ဟာလည်း ဒီ သဘောတရားနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှုရှိတဲ့အခါ မိမိရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို အပြန်ပြန် ဆင်ခြင် သုံးသပ် ရှုမြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၈၃

ဘယ်လို အချိန်အခါနဲ့ ဘယ်လို နေရာမျိုးမှာ တရားထိုင်ရမလဲ

When and Where to Meditate

ဘိမ်အတွင်းမှာ တရားထိုင်ရင် ရွေးရွေးထွေးထွေး ရှိမယ့် နေရာ မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ စိတ်အာရုံကို အနှောင့်အယှက်ပေးမယ့် အသံဝလံများ ကင်းရှင်းပြီး ရှုပ်ပွပေရေခြင်း မရှိတဲ့ နေရာမျိုးက သင့်တော်ပါတယ်။ ပြင်ပမှာ တရားထိုင်ဖို့ ရွေးချယ်တဲ့ နေရာ ဆိုရင်လည်း ဘေးမသိရန်မခနိုင်တဲ့ နေရာမျိုး၊ စိတ်ကို ပြေလျော့ ထားနိုင်မယ့် အနေအထားမျိုးရှိတဲ့ နေရာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ နေ့ညမရွေး ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် တရားထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေ့စဉ် ပုံမှန် လေ့ကျင့်ပေးပါမှ တရားထိုင်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရ အစစ်အမှန်ကို သိမြင်လာနိုင်မှာပါ။



အတွင်းစိတ်သန္တာန် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရရှိအောင်နဲ့ တရား ထိုင်ရာမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန် သဘာဝအလှတရားများ ရှိတဲ့ နေရာမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။

၈၄ သက်သောင့်သက်သာဖြင့် တရားထိုင်ရန် တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ပုံ Comfortable cross-legged position

တရားထိုင်ရန်အတွက် စတင် ပြင်ဆင်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား မှန်ကန်မှုကို အလေးထားရပါမယ်။ ဒါမှသာ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ သက် သောင့်သက်သာရှိပြီး စိတ်အာရုံ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာများ ကင်းဝေး မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ကြက်ခြေခတ်လိုက်ပြီး ကျောခိုးကို တည့်မတ်အောင်ထားပါ။ ပခုံးနှစ်ဖက်စလုံးကို ပြေလျော့ထားပြီး မြှောင့် တန်းနေပါစေ။ တရားထိုင်ရန် အသင့်တော်ဆုံး တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်တဲ့ ပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။ တင်ပျဉ်ခွေ ပုံစံကို ပြုလုပ်ရာမှာ ငယ်ရွယ်သူများအတွက် အခက်အခဲ မရှိနိုင်ပေမယ့် လူကြီးများ အတွက် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်မယ့် ကူရှင်လို အခုအခဲများ အသုံးပြုလိုက် ပြုနိုင်ပါတယ်။ ခါးအောက်ပိုင်းနေရာ တစ်ဝိုက်ရှိ ကြွက်သားများ တင်းမာမှုကို လျော့ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဆင့်မြင့် ယောဂသင်တန်းသားများအနေနဲ့ ကြာပဒုမှာ တင်ပျဉ်ခွေပုံစံမျိုး (Lotus Position) ကို တရားထိုင်စဉ် အတွင်းမှာ အသုံးပြုကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ (နပါတ် ၆၈ ကို ကြည့်ပါ)



ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ကြက်ခြေ ခတ်ပြီး သက်သောင့်သက်သာ ထိုင်နေပုံကို အိန္ဒိယ တင်ပျဉ်ခွေ ပုံစံလို့ လူသိများပါတယ်။ လူငယ် များ သေချာပေါက် ထိုင်နိုင်တဲ့ ပုံစံအဖြစ် လက်ခံထား ပါတယ်။

လက်မောင်းများ မြေလျော့ထားပါ

ခြေထောက်များ သက်သောင့်သက်သာ ရှိပါစေ

# ၈၅ လက်အနေအထားများ Hand Positions

တရားထိုင်သူများ အားလုံးနဲ့ သင့်တော်မယ့် လက်အထားအသို့ အနေအထားများကို ဖော်ပြပေးပါမယ်။ လက်အနေအထား မှန်ကန်မှု ရှိခဲ့ရင် ကျောရိုးနဲ့ ပခုံးရိုးများကို တည့်မတ်ဖြောင့်တန်း စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ကို ဖြေလျော့ပြီး ခူးပေါ်သို့မဟုတ် ပေါင်ပေါ်မှာ မွှေးတင်ထားခြင်းဖြင့် တရားထိုင်စဉ်အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ် ထောင့်တင်းခြင်းကို လျော့ပါးအောင် အထောက်အကူ ပြုပေးပါလိမ့်မယ်။



လက်ခုပ်ပုံ အနေအထား  
Hands Cupped

လက်ဖဝါးကို လှန်လျက် အနေအထားဖြင့် တစ်ခုပေါ် တစ်ခုဆင့်ပြီး အနည်းငယ် ကွေးညွတ်ထားပါ။ ပြီး ပေါင်ပေါ်မှာ မွှေးတင်ထားပါ။



လက်နှစ်ဖက် ယှက်ထားသော အနေအထား  
Hands Clasped

လက်ဖဝါး နှစ်ဖက်ကို မပြုတ်နိုင်အောင် ချိတ်ပြီး ယှက်ထားပါ။ ပြီး ပေါင်ပေါ်မှာ မွှေးတင်ထားပါ။



လက်မနှင့် လက်ညှိုး၊ စက်ဝိုင်းပုံကွေးလျက် အနေအထား  
Chin Mudra

လက်မနှင့် လက်ညှိုးကို စက်ဝိုင်းပုံ ဖော်ရန် ကွေးထားပါ။ ပြီး ပေါင်ပေါ်မှာ လက်ကို မွှေးတင်ထားပါ။

# ၈၆ အသက် ရှုခြင်းကို ထိန်းညှိပါ Regulate your breath

စည်းစနစ်နဲ့ အသက်ရှုခြင်းဟာ တရားထိုင်ခြင်းရဲ့ အဓိက သော့ချက်ဖြစ်ပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းကိုပါ ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းနဲ့ ငါးမိနစ်ခန့် အသက် ပြင်းပြင်း ရှူပေးပါ။ ဦးနှောက်အတွင်း အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် ပိုမိုရောက်ရှိစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီး ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှန်မှန် ပြန်ရှူပါ။ အသက်ရှုခြင်း စည်းဝါး ကျနလာပြီဆိုရင် ရှူသွင်းရှူထုတ်တဲ့ အချိန်ကို သုံး စက္ကန့်နီး ထား၍ ထိန်းညှိပါ။

# ၈၇ သမာဓိအားကောင်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်း Concentration exercise : Tratak

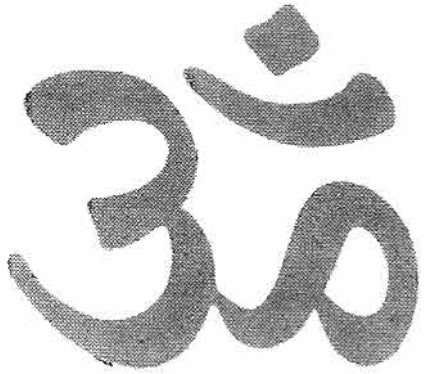
သမာဓိအား သို့မဟုတ် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းအားကောင်းစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ထရာတက်(ခ)ဆိုတာဟာ ခက်ခက်ခဲခဲ မဟုတ် ပါဘူး။ မီးထွန်းညှိထားတဲ့ ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင်ကို စားပွဲအနိမ့် တစ်လုံးပေါ်မှာ တင်ပြီး ထွန်းပါ။ ၃ ပေ အကွာမှ တင်ပျဉ်ခွေ အနေအထားနဲ့ ထိုင်ပါ။ မျက်တောင်မခတ်ဘဲ ဖယောင်းတိုင် မီးညွှန်ကို တစ်မိနစ်ခန့် စိုက်ကြည့်ပါ။ ပြီး မျက်လုံးကို မှိတ်ကာ မီးညွှန်ကို မျက်ခုံးနှစ်ခုအကြားမှာ အာရုံခံ မှန်းဆကြည့်ပါ။ သုံးခါမှ ငါးခါ အထိ ပြန်လည် လုပ်ဆောင်ကြည့်ချိန်မှာ အာရုံခံချိန်ကို သုံးမိနစ်သို့ တိုးမြှင့်ပေးပါ။



သမာဓိအားကောင်းစေရန် လေ့ကျင့်ခန်း

### ၈၈ ချက္ကရ (Chakras) အမှတ်ကို အာရုံစိုက်ပါ Focus on a Point

တရားထိုင်စဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က ဆင်ခြင်မှန်းဆကြည့်ခြင်းဖြင့်သာ သိရှိနိုင်တဲ့ ချက္ကရ (Chakras) ခေါ် အသက်ခွန်အားဝင်မှတ် သို့မဟုတ် အသက်ခွန်အားဗဟိုချက်မ (centre of spiritual energy) များကို အာရုံစိုက်ထားနိုင်ပါတယ်။ အက်ရှ်နာချက္ကရ (Ajna chakra) ခေါ် တတိယ မျက်လုံးချက္ကရ (နဖူးအလယ် မျက်ခုံး နှစ်ခုအကြား) သို့တည်းမဟုတ် အနာဟာတာချက္ကရ (Anahata chakra) နှလုံးသားချက္ကရ (ရင်ညွန့်နေရာ) ကဲ့သို့ အသက်ခွန်အားဝင်မှတ်များအပေါ် မှန်းဆ၍ အာရုံစိုက်ထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းချိန်နှင့် ရှူထုတ်ချိန်များမှာ မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ မန္တာန်တစ်ခုကို ဖြစ်စေ ဥပမာ- ဝံ (om) စတဲ့ မန္တာန် (om mantra) ကို ရွတ်ဆိုပေးပါ။



ဥပမာတ

### ၈၉ စိတ်အတွေးများ ပျံ့လွင့်နေလျှင်.... If Your Mind Wanders.....

တရားစထိုင်တဲ့အခါမှာ စိတ်အတွေးများ ပျံ့လွင့်နေတာနဲ့ အရင်ဆုံး ကြုံတွေ့ရမှာပါ။ ဦးနှောက်လှိုင်းများ ရွေ့လျားမှုကို ထိခိုက်မှာ စိုးရိမ်ရတဲ့ အတွက် ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်ကို အတင်းအကျပ်လိုက်ပြီး စုစည်းဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ စိတ်ကို လွတ်လပ်သက်သာအောင် ထားပြီး စိတ်ငြိမ်သက်သွားသည်အထိ အချိန်ပေး စောင့်ဆိုင်းပါ။ တဖြည်းဖြည်းချင်း နူးညံ့စွာ သမာဓိရအောင် ထူထောင်ပေးပါ။

### အလေ့အကျင့်ဆိုးများကို ချေမှုန်းကြပါစို့ ERADICATING BAD HABITS

#### ၉၀ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ Stop Smoking

ယောဂဒဿနအလိုအရ မစင်ကြယ်သော စားသောက် နေထိုင်မှု နှစ်မျိုးကို ပစ်ပယ်ရပါမယ်။ စိတ်ကို လွန်ကဲစွာ တက်ကြွစေသော အရာများနှင့် လတ်ဆတ်မှု မရှိသော အစားအသောက်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ ဆေးရွက်ကြီးဟာ ယခု ဖော်ပြပါ ယောဂဒဿနနဲ့ အပိတ်ပိတ်မရှိတဲ့အတွက် ယောဂကို လေ့လာလိုက်စားနေသူများ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်နဲ့ ရုပ်စွမ်းအင်များ ညီညွတ်မှုတတ် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။



ဆေးရွက်ကြီးဟာ အဆိပ်အတောက်များ ပါဝင်ပြီး စိတ်ကြွအောင် နှိုးဆွပေးနိုင်ပါတယ်။

#### ၉၁ ကဖိန်းဓာတ်ကို ရှောင်ပါ Avoid Caffeine

စိတ်ကို လွန်ကဲစွာတက်ကြွစေတဲ့ ကဖိန်းဓာတ် ပါဝင်တဲ့ ကော်ဖီနဲ့ လက်ဖက်ရည်ကို သောက်မိတဲ့အခါ လန်းဆန်း တက်ကြွလာ သယောင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်စေသော အာရုံနှိုးဆွပစ္စည်းများလည်း ပါဝင်လို့ ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် ယောဂလေ့ကျင့်ရာမှာ ပိုမို လွယ်ကူလာတာကို လက်တွေ့ ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



လက်ဖက်ရည်နဲ့ ကော်ဖီမှာ ကဖိန်းဓာတ် ပါဝင်တယ်။

# ၉၂ အရက်ဖြတ်ပါ Cut out alcohol

အရက်ချက်ရန် အချဉ်ဖောက်စဉ်မှာ ပါဝင်လာတဲ့ အဆိပ်အတောက်များကို အရက်သောက်ရင်းက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွတ်သွင်းမိသလို ဖြစ်စေပါတယ်။ စိတ်ကို တက်ကြွစေသလို မူးယစ်စေတတ်တာကြောင့် စိတ်စွမ်းအင်များ သိမ့်နိုင်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ပြုတဲ့ အရက်ကို ယောဂလေ့ကျင့်သူများ မိမိရဲ့ ဘဝနေမှုထဲမှ ဖယ်ထုတ်လိုက်ခြင်းကသာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။



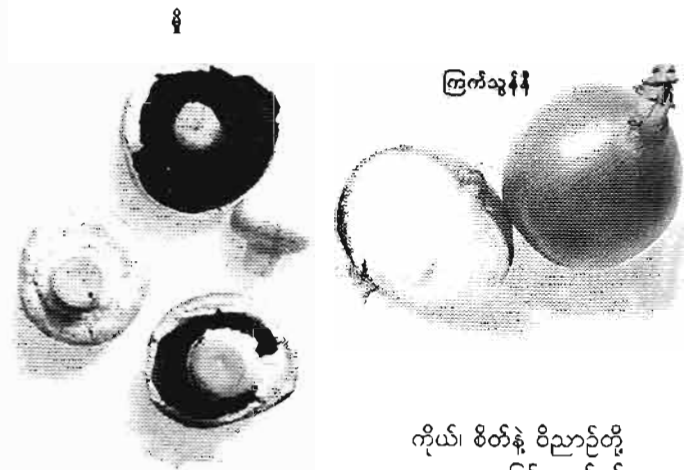
ယောဂ လေ့ကျင့်သူများရဲ့ အစားအသောက်မှ အရက်ကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

# ၉၃ စားသောက်မှု ပုံစံ ပြောင်းလဲပါ Change your diet

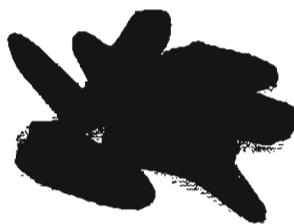
စိတ်နဲ့ ရုပ်ကျွန်းမာမှုအတွက် စားသောက်မှု ပုံစံက ကြီးမားစွာ ဩဇာသက်ရောက်နေတယ်လို့ ယောဂဒဿနမှာ အတိအလင်း ထုတ်ဖော်ထားပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သောကများနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခများကို မှန်ကန်သော အစားအစာများ ချင့်ချိန် စားသုံးခြင်းဖြင့် လျော့ပါးစေပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်မှာ ကိုယ်နေဟန်ထား၊ အသက်ရှူခြင်း စနစ်တို့က စိတ်နဲ့ ရုပ်ကို သဟဇာတ ဖြစ်စေပြီး မှန်ကန်တဲ့ စားသောက်မှု ပုံစံက ကျင့်စဉ်အတွက် စွမ်းအင်များကို ညီညွတ်မျှတစေပါတယ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အစားအသောက်များကိုသာ ရွေးချယ် စားသုံးရင်း စားသောက်မှု ပုံစံကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။

# လတ်ဆတ်မှု မရှိသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ရှားပါ Avoid Tamasic Foods

အောက်သိုးသိုးနံ့သော၊ အရသာ ပျက်နေသော၊ မမှည့် သော၊ အမှည့်လွန်သော၊ ဆီချေးစော်နံ့သော အစား အသောက်များဟာ လတ်ဆတ်မှု မရှိတဲ့ အစားအသောက် အမျိုးအစားထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အား အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေပြီး စွမ်းအင်များကို ဆုတ်ယုတ်စေပါတယ်။ ကာလကြာရှည်စွာ အေးခဲထားတဲ့ အသားငါးများ၊ စည်သွတ်ဘူး အစားအစာများကို မစားသင့်ပါဘူး။ အချဉ်ဖောက်ထားသော အစားအစာ၊ ရှာလကာရည်၊ ဆေးဝါးနဲ့ အရက်စတဲ့ အစားအသောက်များကို ဆင်ခြင် စားသောက်ခြင်းတို့ဟာ အရေးပါတဲ့ သတ်မှတ်ချက်များ ဖြစ်ပါတယ်။



ကြက်သွန်နီ



ရေတံဆိ

ကိုယ်၊ စိတ်နဲ့ ဝိညာဉ်တို့ သဟဇာတဖြစ်စေရန်နှင့် ယောဂလေ့ကျင့် နေစဉ် မှန်ကန်သော ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ တရားထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ၎င်းအစားအစာများကို ရှောင်ရှားပါ။



ကြက်သွန်ဖြူ



ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်



ဥဖူး

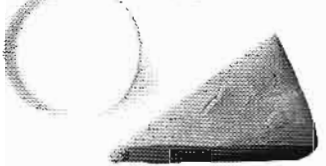


**စိတ်ကို လွန်ကဲစွာ တက်ကြွစေသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ရှားပါ Avoid Rajasic Food**

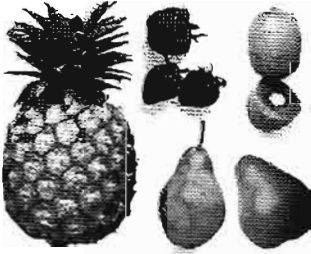
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ငရုတ်ကောင်းနဲ့တကွ အခြားသော အနံ့ပြင်း ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ချဉ်သော အရသာရှိ အစားအသောက်များနဲ့ အခါးဓာတ်ရှိသော အစားအသောက်များဟာ စိတ်ကို လွန်ကဲစွာ တက်ကြွစေသော အစားအစာများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ချောကလက်၊ ဖြူအောင် ပြုပြင်ထားသော သကြား၊ ဂျုံနုတို့နဲ့ စားချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်အမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်း လျော့စားပါ။ ယခု ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အစားအစာများဟာ စိတ်ကို နိုးကြွစေသော အစားအစာတွေဖြစ်လို့ အာရုံစူးစိုက်မှုကို တည်ဆောက်ပေးတဲ့ ယောဂ ကျင့်စဉ်များ လေ့ကျင့်ရာမှာ အခက်အခဲတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်ပြီး ရွေးချယ်စားသုံးခြင်းဖြင့် ယောဂကျင့်စဉ်ကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ရန် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။

**အပြစ်ကင်းသော အစားအသောက်များကို ရွေးချယ်ပါ Choose Sattvic Products**

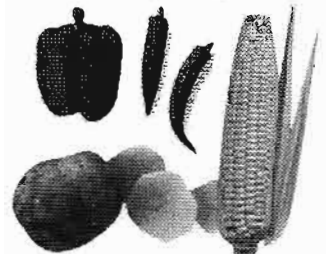
အာဟာရဖြစ်စေပြီး လွယ်ကူစွာ ကြေညက်နိုင်သော သဘာဝ ဖြစ်စဉ်ရှိတဲ့ အစားအသောက်များကို ရွေးချယ် စားသုံးပါ။ စိတ်မနောကို ပိုမို ကြည်လင်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ် အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအားများကို အပြစ်ကင်းသော အစားအသောက်များမှသာ ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ယောဂ လေ့ကျင့်သူတစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်၊ စိတ်နဲ့ ဝိညာဉ်တို့ သဟဇာတ ဖြစ်စေရန် ထောက်ကူပေးနိုင်တဲ့ အစားအသောက်များကတော့ ဂျုံ၊ မုယောစပါးနဲ့ ရိုင်းစပါးတို့လို အနံ့ပင်များ၊ လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ နွားနို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပျားရည်နဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ ရေတို့ ဖြစ်ပါတယ်။



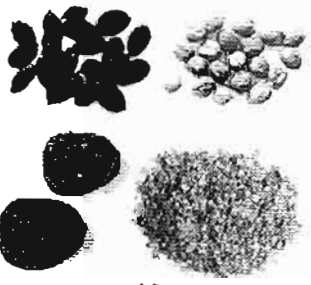
နို့နှင့် နို့ထွက်ဝတ္ထု



အသီးအနှံများ



လတ်ဆတ်သော အသီး အရွက်များ



ပဲအချို



အနံ့ပင်နှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ပါ အစားအစာများ စားသုံးပါ။

www.burmeseclassic.com

အထူးအစီအစဉ်များ  
SPECIAL PROGRAMS

၉၄ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းရည် တိုးတက်စေခြင်း  
Improving your Concentration

စိတ်ဆိုတာ အစဉ်သဖြင့် လျင်မြန်စွာ ပျံ့လွင့်တတ်တဲ့ သဘောရှိလို့ ကြာမြင့်စွာ အာရုံစူးစိုက်ဖို့ အခက်အခဲများစွာ ရှိပါတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ခရီးရောက်ရန် ဖင့်နှေး နေတတ်ပါတယ်။ အကယ်၍သာ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းရည် တိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရင် သင်ကြားလေ့လာမှုများ၊ လုပ်ငန်းများနဲ့ အပန်းဖြေ အနားယူမှုများကို ပိုမို လွယ်ကူ ချောမောအောင် ပြုလုပ်လာနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့ ယောဂကျင့်စဉ်ဟာ စိတ်အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေနိုင်တဲ့ အစွမ်းရှိလို့ ကြီးစား လေ့ကျင့်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

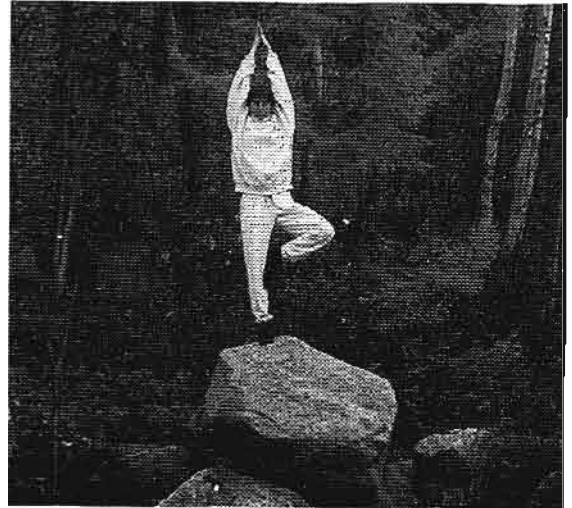


အာရုံစူးစိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်အပန်းဖြေပါ  
Concentrated Recreation

ပန်းဥယျာဉ်၊ ခြံမြေတွေက လုပ်ဆောင်စရာ လုပ်ငန်းလေးတွေ အများအပြား ရှိတတ်ပါတယ်။ ပန်းပင်၊ အသီးအနှံပင်လေးတွေ စိုက်ပျိုးခြင်းက စလို့ အမှိုက်ရှင်းခြင်းအဆုံး ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် စိတ်အာရုံကို နှစ်မြှုပ်ပြီး လုပ်ကိုင်ရင်းကနေ အာရုံစူးစိုက်နိုင် စွမ်းရည်များ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်ပြီး တရားထိုင်သကဲ့သို့ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုများ ရရှိလာနိုင်ပါတယ်။

သစ်ပင်ပုံစံ ကျင့်စဉ်  
Tree

သစ်ပင်ပုံစံကျင့်စဉ်ဟာ ဟန်ချက်ညီမျှမှုအတွက် စိတ်အာရုံကို စူးစိုက်ပြီး လေ့ကျင့်နိုင်မှုနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ အကြောင်းကို ယောဂကျင့်စဉ် အပိုင်း (၉)မှာ ဖော်ပြပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံ စူးစိုက်နိုင်စွမ်းရည် တိုးတက်စေဖို့ သစ်ပင်ပုံစံကျင့်စဉ်ကို မမေ့မလျော့ ထပ်ဖန်တယ် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ စိတ်မှန်းဖြင့် မိမိရှေ့မှာ အမှတ်တစ်ခုထားရှိပြီး ၎င်းအမှတ်ကို မျက်နှာနှစ်ဖက် အကြားသို့ ရောက်ရှိလာအောင် အာရုံစူးစိုက် လေ့ကျင့်ပေးပါ။



၉၅ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း  
Stress Management

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ တင်းမာမှုတွေကို လျော့ပါးစေပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများကို ပြေပျောက်စေမယ့် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ တရားထိုင်ခြင်းတို့ကို ပုံမှန် ပြုလုပ်ပေးပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံး လက်နက်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးခြင်း၊ စိတ်ကြွစေမယ့် အရက်၊ ဆေးလိပ်တို့ကို ရှောင်ရှားပေးခြင်းများ ကလည်း စိတ်ငြိမ်သက် အေးချမ်းမှုများကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



ကိုယ်နေဟန်ထား	လေ့ကျင့်ချိန်
၁။ ကင်းမြီးကောက် ထောင်ခြင်း	၁ မိနစ်
၂။ ပန်းသားကို အားပြု၍ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းအား အပေါ်သို့ ထောင်စေခြင်း	၃ မိနစ်
၃။ နောက်ကျမ်းပစ်ခြင်း	၁ မိနစ်မှ ၃ မိနစ်
၄။ ထိုးတံတားသဖွယ် ပုံစံကျင့်စဉ်	၅ မိနစ်မှ ၁ မိနစ်
၅။ ငါးပုံစံကျင့်စဉ်	၁ ၅ မိနစ်
၆။ ရှေ့သို့ ကွေးခြင်း	စက္ကန့် ၃၀ x ၃ ကြိမ်
၇။ မြေဟောက်ပုံစံကျင့်စဉ်	စက္ကန့် ၃၀ x ၃ ကြိမ်
၈။ ကျိုင်းကောင်ပုံစံကျင့်စဉ်	စက္ကန့် ၃၀ x ၂ ကြိမ်
၉။ ခြေထောက်ကွေးခြင်း ကျင့်စဉ်	စက္ကန့် ၃၀ x ၃ ကြိမ်
၁၀။ ကျောခိုးလှည့်ခြင်း	၅ မိနစ်မှ ၁ မိနစ် တစ်ဖက်စီ
၁၁။ ဦးခေါင်းမှ ဒူးပိုင်းအထိ လေ့ကျင့်ခန်း	၁ မိနစ်
၁၂။ ကြိတ်ပုံစံ လေ့ကျင့်စဉ်	စက္ကန့် ၃၀ တစ်ဖက်စီ



## ၉၆ အိပ်မပျော်ခြင်းကို ကျော်လွှားခြင်း Overcoming Insomnia

ယောဂကျင့်စဉ်ကို မှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ ပိုမို အေးချမ်း ငြိမ်သက်ပြီး ကြွက်သားများကိုလည်း ပြေလျော့စေမှာ အမှန် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ကျင့်စဉ်တစ်ခုနှင့် အခြားကျင့်စဉ်တစ်ခုအား ၅ မိနစ်စီ ခြား၍ နားပြီးမှ ဆက်လက် ပြုလုပ်ပါ။ အကြောင်း မရှိဘဲ အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲပါက ယောဂကျင့်စဉ် အပိုင်း (၁၁)မှ အပြီးသတ် ပြေလျော့နားနေခြင်း ကျင့်စဉ်ကို ပြန်လည် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ကျင့်စဉ်များကို နေ့စဉ် ပုံမှန် ပြုလုပ်ပေးရန် အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှသာ မိမိခန္ဓာကိုယ်က တင်းမာမှု ရှိနေတဲ့ ကြွက်သားများသာမက စိတ်ကို ပါ ပြေလျော့ပေးရာ ရောက်ပြီး အိပ်မပျော်တဲ့ အင်ဆိုးနီးယားလို ရောဂါမျိုး ကို ကျော်လွှားသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

## ၉၇ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားစဉ်ကာလ During Pregnancy

စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တပေါင်းတစည်းတည်း အတွေ့အကြုံသစ် တစ်ခုကို ဖြတ်သန်းရတဲ့ အချိန်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားတဲ့ အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများအဖို့ ရရှိလာတဲ့ ကြုံတောင့်ကြုံခဲ အချိန်မှာ မွေးဖွားရတာ လွယ်ကူအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ယောဂကျင့်စဉ် တချို့နဲ့ ကိုယ်နေဟန် ထားကို ဖော်ပြပေးပါမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားစဉ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အပြောင်းအလဲများကို ဟန်ချက်ညီအောင် ညှိပေးနိုင်ပါတယ်။ အသက်ရှူရာမှာ လွယ်ကူစေရန် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။



ခေါင်းကို တည့်မတ်စွာ ထားပေးပါ

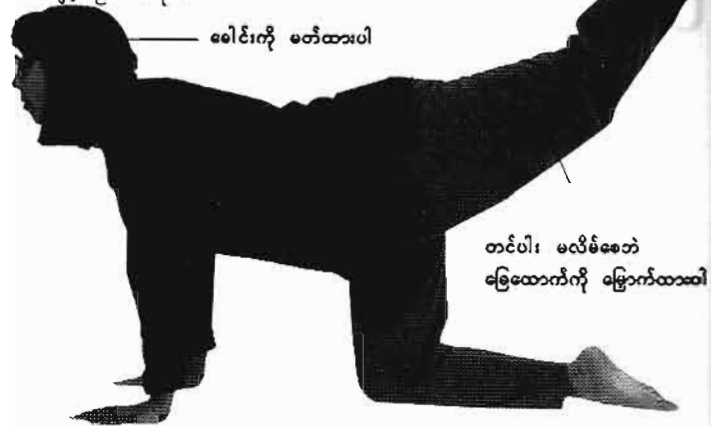
ရိုးနှစ်ဖက်ကို ကွေးပြီး ခြေချောင်းချင်း ထိလျက် ကြမ်းပြင်နှင့် တစ်သားတည်း ကျနေပါစေ

### လိပ်ပြာပုံစံကျင့်စဉ် Butterfly

ခြေထောက်များကို အနားပေးထားတဲ့ အနေအထားဖြစ်ပြီး တင်ပါးများကို လွတ်လပ်စွာ ဖွင့်ပေးထားတာကြောင့် မွေးဖွား တဲ့အခါ လွယ်ကူမှု ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

### ကြောင်ပုံစံ ကျင့်စဉ် Cat

ကျိုင်းကောင်ကျင့်စဉ်လိုပဲ သက်သောင့်သက်သာ အနေအထား ရှိပါတယ်။ ကျောအောက်ပိုင်းက ကြွက်သားကို အားဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ ကျင့်စဉ် တစ်ခုပါ။



ခေါင်းကို မတ်ထားပါ

တင်ပါး မလိမ်စေဘဲ ခြေထောက်ကို ခြောက်ထားပါ

### လခြမ်းကွေး Crescent Moon

ခေါင်းအထက်မှာ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် ကို ထိကပ်လျက် ပုံမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ တင်ပါးများကို ဆန့် ထုတ် ပေးနိုင်တဲ့ လှေကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။



လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် ထိကပ်ထားပြီး တံတောင်ဆစ်ကို တည့်မတ်အောင် ထားပါ

ရင်ကို ဖွင့်ထားပါ

# ၉၈

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားစဉ် မပြုလုပ်သင့်သော ကျင့်စဉ်များ What not to do when pregnant

- ◆ ခြေထောက် ကွေးခြင်း ကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်ရန် မသင့်ပါ။
- ◆ ကျိုင်းကောင် ကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်ရန် မသင့်ပါ။
- ◆ ပခုံးသားကို အားပြု၍ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းအား အပေါ်သို့ ထောင်ခြင်း ကျင့်စဉ်ကို ခန္ဓာကိုယ် သက်သောင့်သက်သာ ရှိစဉ် အတောအတွင်းမှာသာ ပြုလုပ်ပါ။
- ◆ မြွေဟောက်ကျင့်စဉ်နှင့် နေမင်းအား ဂါရဝပြုခြင်း ကျင့်စဉ် များကို လေ့ကျင့်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ◆ ဥဒေါင်းကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်ရန် မသင့်ပါ။
- ◆ ကင်းမြီးကောက် ထောင်ခြင်း ကျင့်စဉ် ပုံမှန် လေ့ကျင့်သူများ ကိုယ်ဝန် လေးလအတွင်း ပြုလုပ်လိုက လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ မလုပ်ဖူးသူများ လေ့ကျင့်ရန် မသင့်တော်ပါ။

# ၉၉

## ကလေး မီးဖွားပြီးချိန် After the baby is born

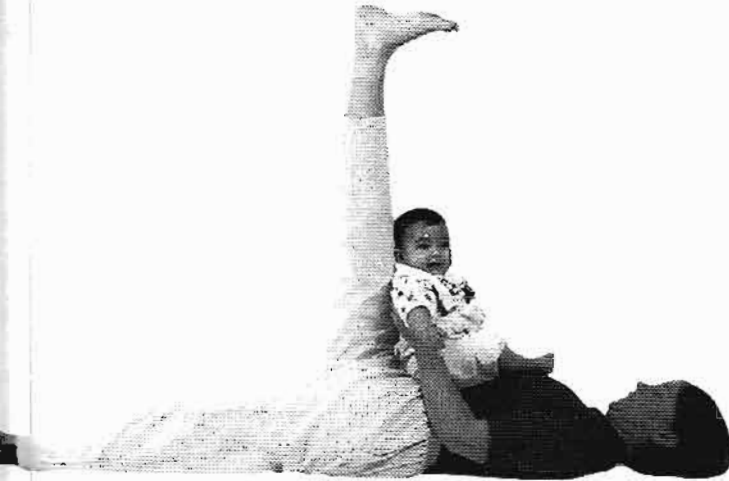
ကလေးမီးဖွားပြီးတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အား နဂို ရှိရင်းစွဲ အခြေအနေအတိုင်း အမြန် ပြန်ရောက်စေလိုပါက ယခင်ပြုလုပ်ခဲ့သော လေ့ကျင့်စဉ်များနှင့် အသက်ရှူ လေ့ကျင့် ခန်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် နဂို ပုံစံ ပြန်ရောက်ချင်လောနှင့် ဖိပြီး လေ့ကျင့်တာမျိုးထက် ခပ်မှန်မှန်နှင့် ပုံမှန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အစာစားချိန်နှင့် နှစ်နာရီ ခွာပြီး မိမိနှင့် အဆင်အပြေဆုံး အချိန်ကို ရွေးချယ်ပြီး လေ့ကျင့်ပေးပါ။



လက်နှစ်ဖက်ကို  
ခန္ဓာကိုယ်အောက်မှာ  
ယှက်ထားပါ

## အထူး ပြုထားသော မြွေဟောက်ပုံစံကျင့်စဉ် Modified Cobra

ပုံမှာ ပြထားသကဲ့သို့ ခေါင်းကို နောက်လှန်၍ လက်ကို အနောက်ဘက်မှာ ယှက်ထားပါ။ မြွေဟောက် ပုံစံ ကျင့်စဉ်မှ ရလဒ်များအတိုင်း အကျိုးရှိသော်လည်း ၎င်းပုံစံကဲ့သို့ ဝမ်း ဝိုက်အပေါ်သို့ ဖိအား မသက်ရောက်ပါ။



### ခြေတစ်ဖက်မြှောက် ပုံစံကျင့်စဉ် Single Leg Lifts

ကလေး မီးဖွားထားခြင်းမှ လျင်မြန်စွာ ထူထူထောင်ထောင် ဖြစ်စေပါတယ်။ ကျောရိုးနှင့် ခါးကို သန်မာစေပါတယ်။

### ငါးပုံစံကျင့်စဉ်

နောက်ကျောနှင့် ရင်ဘတ်ရှိ တင်းမာမှု မှန်သမျှကို ပြေလျော့စေပါတယ်။



ခြေထောက်များကို ပူးထားပါ။ ဘို့သော် ဖြေလျော့၍ သက်သောင့် သက်သာ ရှိပါစေ။

### ၁၀၀

### အသက်အရွယ်တိုင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ် Yoga at any age

အသက်အရွယ်မရွေး ယောဂ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး အားလုံးနဲ့ သင့်တော်မှု ရှိပါတယ်။ အခြားသော အားကစားများနဲ့ မတူတဲ့ အချက်ကတော့ လူတိုင်း ကိုယ့်အချိန်အဆနဲ့ လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး ကန့်သတ်ထားတဲ့ ဝန်ထမ်း မရှိခြင်းပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းဟာ အဓိက မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်ဟာ ဖြည်းညင်းစွာ လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ရတဲ့အတွက် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိဖို့ အခွင့်အလမ်းလည်း နည်းပါးပါတယ်။ အသက်အရွယ်မရွေး ကျန်းမာဖို့ အခွင့်အလမ်းရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြောင်းလွယ် ပြင်လွယ်ရှိအောင် လှုပ်ရှားရာမှာ ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ အစွမ်းတွေ ပေါ်ထွက်လာစေပါတယ်။ အစာကြေစေခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကို ကောင်းမွန်စေခြင်းနဲ့ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းနာများ ဖြစ်ပွားခြင်းတို့မှ သက်သာရာ ရစေပါတယ်။ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်မှ စတင်ပြီး ယောဂကျင့်စဉ်ကို လေ့လာ လိုက်စားသူများ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တဲ့ အထိ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပျော့ပျောင်းမှု ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ညင်သာစွာ လှုပ်ရှားရတဲ့ ကျင့်စဉ် ဖြစ်လို့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများပါ အခက်အခဲ မရှိ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။



### လိပ်ပုံစံကျင့်စဉ် Tortoise

လိပ်ပုံစံကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ် အားရှိစေပါတယ်။

လက်ဖျားကို ပေါင်အောက်မှာ ထားရှိပါ

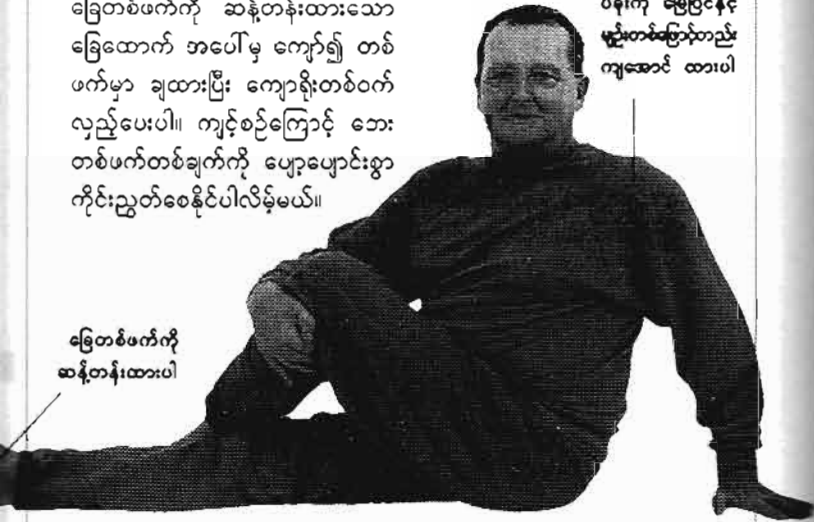


ကျောတစ်ဝက် လှည့်ခြင်း  
Half Spinal Twist

ခြေတစ်ဖက်ကို ဆန့်တန်းထားသော ခြေထောက် အပေါ်မှ ကျော်၍ တစ်ဖက်မှာ ချထားပြီး ကျောရိုးတစ်ဝက် လှည့်ပေးပါ။ ကျင့်စဉ်ကြောင့် ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ကို ပျော့ပျောင်းစွာ ကိုင်းညွတ်စေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ပခုံးကို မြေပြင်နှင့် မှည့်တစ်ကြောင့်တည်း ကျအောင် ထားပါ။

ခြေတစ်ဖက်ကို ဆန့်တန်းထားပါ။



ရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်ခြင်း  
Forward bend

ခြေထောက် နှစ်ဖက်ကို လက်ဖြင့် ကိုင်ပြီး ရင်ဘတ်ကို ကြမ်းပြင်ရှိရာ ဘက်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း နှိမ့်ချပေးပါ။

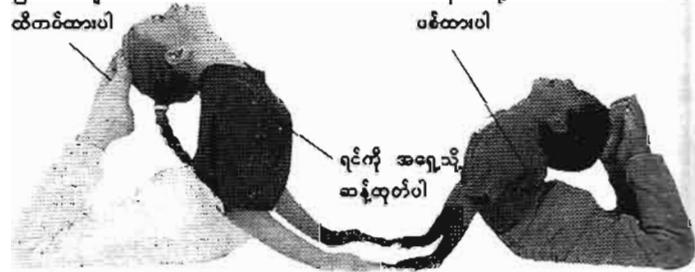


၁၀၁ ယောဂနှင့် ကလေးများ  
Yoga with Children

ကလေးများကို ယောဂ ကျင့်စဉ်နဲ့ ယဉ်ပါးအောင် လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အထိန်းအချုပ် ရှိစေခြင်း၊ နိုးကြားပြီး အသိတရားများ တိုးစေခြင်းစတဲ့ အကျိုးများ ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ယောဂကို စတင်လေ့ကျင့်တဲ့ ကလေးများကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ စူးစမ်းလိုစိတ်၊ တုပကြည့်လိုစိတ်ရှိကြတဲ့အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်ရဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထားများကို တစ်သဝေမတိမ်း တူညီအောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းရည် တိုးတက်စေဖို့သာ ပံ့ပိုးပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိ လူကြီးများ ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်မှာ ကလေးငယ်များကို တွဲခေါ် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါတယ်။

ခေါင်းနှင့် ခြေထောက်များ ထိတပ်ထားပါ။

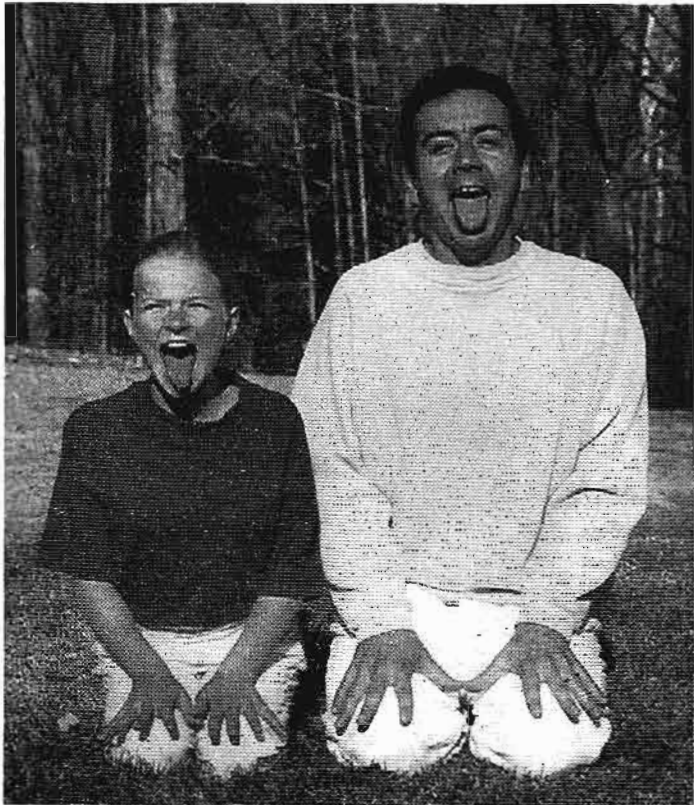
ခေါင်းကို အမှောက်သို့ ပစ်ထားပါ။



ရင်ကို အရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။

မြေဟောက် ပုံစံ  
Full Cobra

သဘာဝအလျောက် ပေါ့ပါး ဖျတ်လတ်တဲ့ ကလေးများရဲ့ ပျော့ပျောင်းမှုကို အပြည့်အဝ သရုပ်ဖော်ပြနိုင်တဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထား ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်ကို နေ့စဉ် ပုံမှန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းကြောင့် ကလေးများရဲ့ စိတ်နှစ်ဓာတ် နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် ရှိသင့်တဲ့ အရည်အချင်း ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု အစွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးရာ ချောက်ပါ တယ်။



**ခြင်္သေ့ ပုံစံ**

**Lion**

ယောဂကျင့်စဉ်ဟာ ကလေး လူကြီးမရွေး နှစ်သက်ကြတဲ့ ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာ ဖျော်ရွှင်စွာ အတူတကွ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး ပြုလုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ မိသားစု တစ်စုလုံး အားလပ်မယ့် အချိန်ကို မိသားစု ယောဂ လေ့ကျင့်ချိန်အဖြစ် ဖန်တီး ရယူနိုင်ကြဖို့ အနှစ်ချုပ်ပြီး အလေးထား ဖော်ပြလိုက်ပါ တယ်။





‘ယောဂကျင့်စဉ်’ ဆိုတာ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ မရွေး  
 လူကြီးလူငယ် မရွေး သက်သောင့်သက်သာ  
 လေ့ကျင့်နိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပါ။  
 လေ့ရှုရှိုက်မှုကို ထိန်းချုပ်ပြီး  
 ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဟန်ချက်ကို မျှတစေနိုင်ပါတယ်။  
 ယောဂကျင့်စဉ်မှာ မှန်ကန်ပြီး စနစ်ကျတဲ့  
 ရှုရှိုက်မှု လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ အနားယူခြင်း  
 အစားအသောက်၊ အကောင်းမြင်ဝါဒနဲ့  
 တရားထိုင်ခြင်းတွေ ပေါင်းစပ်ပါဝင်ပါတယ်။  
 ‘ယောဂကျင့်စဉ်’ ကို မှန်မှန် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့်  
 တောင့်တင်းနေတဲ့ ကြွက်သားများ ပြေလျော့သွားပြီး  
 ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေခြင်း  
 တွယ်ဆက်ထားတဲ့ အဆစ်အမြစ်များနဲ့ အရွတ်များ  
 ကွေးနိုင် ဆန့်နိုင်ခြင်း၊ သက်ရှည်ကျန်းမာ  
 ကြံ့ခိုင်စေတဲ့ ကျင့်စဉ်များကို ပုံနှုတ်ကွ  
 အလွယ်တကူ လေ့ကျင့်နိုင်စေရန်  
 အသေးစိတ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

