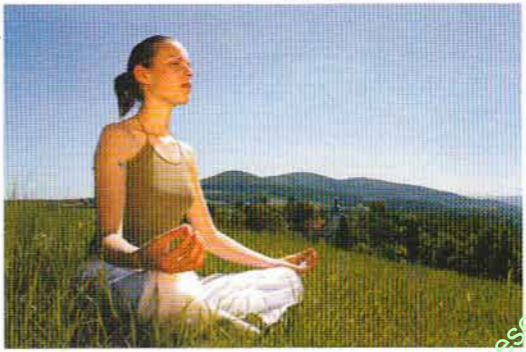
www.burmeseclassic.com

YOGA to the Rescue

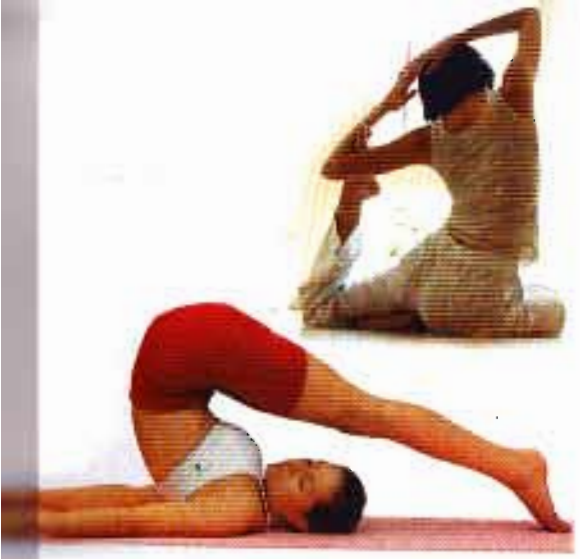
အမျိုးသမီး များတွက် ကျန်းမာရှင်လန်း ယောဂအစွမ်း

မမငလေး
ပြန်ဆိုတင်ဆက်သည်



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



Copyright DailyTe.com All Rights Reserved

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး
ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ... ၁၇
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ... ၁၇
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ... ၁၇
ပြည်သူ့သစ္စာဆား

* ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို ဧရာင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ရှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး၊
* အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုခိုင်မာရေး၊
* စည်းကမ်းပြည့်ဝသောဒီမိုကရေစီစနစ်ရှင်သန်ခိုင်မာအောင်တည်ဆောက်ရေး၊
* ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး၊

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံထူထောင်ရေး နှင့် အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်တည်ဆောက်ရေး၊
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော် နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး၊

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး၊
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ ဖယောက်ယှက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊
* စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး၊
* တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး၊

အမျိုးသမီးများတွက် ကျန်းမာရှင်လန်း ယောဂအစွမ်း

မမလေး

ပြန်ဆိုတင်ဆက်သည်။

ပထမအကြိမ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမျိုးသမီးများတွက် ကျန်းမာရှင်လန်းယောဂအစွမ်း
ပထမလေး

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	အုပ်စု - ၁၊ ကျန်းမာရေး
တုတ်ဝေသူ	-	ဦးစန်းဦး
ပုံနှိပ်သူ	-	အေ၀င်းမာ
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	-	အမ်အက်စ်အို
ကွန်ပျူတာပလင်	-	အီးဂဲလ်
လက်ခွဲဖလင်	-	အောဇက်
စာအုပ်ချုပ်	-	ကိုမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်

၇ ၀ ၀

မမလေး
အမျိုးသမီးများတွက် ကျန်းမာရှင်လန်းယောဂအစွမ်း /
မမလေး - ရန်ကုန်၊
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၂၊
စာမျက်နှာ ၁၂၀ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ× ၂၀ ·၅ စင်တီ
(၁)အမျိုးသမီးများတွက် ကျန်းမာရှင်လန်းယောဂအစွမ်း

၂၀၁၂၊ မတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းဈေး ၂ ၀ ၀ ၀ ကျပ်

အမျိုးသမီးများတွက် ကျန်းမာရှင်လန်း ယောဂအစွမ်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိတ်ဆက်

သင် စိတ်ဖိစီးမှုပိုမှားနေပါသလား။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါသလား။ နာကျင်ခံစားနေရပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် လူအဖွဲ့အစည်းမှဝေးရာကို ရောင်ခွာထွက်ပြေးချင်လောက်တဲ့ ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေသလား။

သင့်မှာ ဒီလိုဝေဒနာမျိုးတွေ ခံစားနေရပြီဆိုလျှင် ယောဂကျင့်စဉ်ဟာ သင့်အတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက်ပါပဲ။ ယောဂဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခွန်းအင်နဲ့ ခုခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ အဆိပ်အတောက်ဓာတ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်၊ ကြွက်သားတွေကို ပြေလျှော့ပေးတယ်၊ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုတွေကို လျော့ပါးစေတယ်၊ ဖိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုပိုမိုရှိစေပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ ကြည်လင်ပြတ်သားမှုကိုလည်း ပေးနိုင်ခံစားရမှာပါ။

ဒီစာအုပ်ကလေးမှာ သင့်ရဲ့ ပြီးပြည့်စုံပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ခရီးလမ်းကို စတင်လျှောက်လမ်းနိုင်ဖို့ အဓိကယောဂကျင့်စဉ် (အာစန) ၄၈ မျိုးကို စုစည်းဖော်ပြထားပါတယ်။ ယနေ့ခေတ်လို အစစအရာရာ ဘက်ပေါင်းစုံမှ ဖိစီးမှုများနေတဲ့အချိန်မှာ ယောဂကျင့်စဉ်ကို လေ့လာလိုက်စားခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရှင်လန်းပြီး အောင်မြင်မှုရရှိတဲ့ ဘဝတွေ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိပြုရမည့် အချက်အလက်များ

- ယောဂကျင့်စဉ် ကျင့်မယ့်အချိန်မှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အစာရှိမနေဖို့ သတိပြုရပါမယ်။အစာဟောင်းကို စွန့်ထုတ်ပြီး အစာသစ်မစားရသေးမီ နံနက်စောစောဆိုရင် ပိုပြီး အဆင်ပြေပါတယ်။

- ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားတွေ အရင်ပူနွေးလာအောင် လုပ်ရပါမယ်။ လမ်း အမြန်လျှောက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်း (သို့) ရေနွေးနွေးဖြင့် ရေချိုးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရပါမယ်။

- ကျင့်စဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပြီးလို့ ပြန်လည် ဖြေလျှော့ရမယ့် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားဟာ ကျင့်စဉ်အစမှာ ပြုလုပ် ရမယ့် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားလိုပဲ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အနေအထားတစ်ခုမှ တစ်ခုကို အပြောင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေးညင်းစွာလှုပ်ရှား ရပါမယ်။

- ကျင့်စဉ်အဆုံးသတ်တဲ့အချိန်မှာ သက်သောင့်သက်သာ အနေအထား (ဥပမာ - ပုံသေပုံစံကျင့်စဉ်) ဖြင့် အဆုံးသတ်ရမည်။

- ကျင့်စဉ်ကျင့်သည့် အချိန်တွင် ခေါင်းမကြည်လင်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းများ ကြုံရပါက ဆက်လက်လေ့ကျင့်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ သင့်အတွက် အလွန်ပင်ပန်းသည့်နေရက်များတွင် သက်သောင့်သက်သာဖြင့် လေ့ကျင့်နိုင်မည့် ကျင့်စဉ်များကိုလည်း ဖော်ပြပေးထားသည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး၊ ရာသီလွေးပေါ်နေသည့် အမျိုးသမီးငယ်များနှင့် နှလုံးဝေဒနာရှိသူများ ကျောရိုးနောက်လှန်ပြီး ကျင့်ရမည့်ကျင့်စဉ်များကို ရှောင်ရှားပါ။

- ဒူးခေါင်း၊ ကြောရိုးနှင့် လည်ပင်း ဝေဒနာပြဿနာရှိသူများ ကျွမ်းကျင် သူ တစ်ဦးဦးနှင့် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပြီးမှ လေ့ကျင့်ပါ။

အကျိုးပွားများနိုင်သော ဆက်စပ်ကျင့်စဉ်များ

ကျင့်စဉ်များကို ကဏ္ဍတစ်ခုစီခွဲ၍ ဖော်ပြထားပြီး ၎င်းကဏ္ဍတစ်ခုစီ၏ အစမှာ အထူးအကျိုးသက်ရောက်မှုရရှိစေမည့် ဆက်စပ်ကျင့်စဉ်များကိုလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကဏ္ဍတစ်ခုမှာပါဝင်တဲ့ သီးခြားကျင့်စဉ်များသာမက အခြားကဏ္ဍတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ ကျင့်စဉ်ပုံစံတွေနဲ့ တွဲဖက်ပြီး ပိုမိုအကျိုးပွားမယ့် ဆက်စပ်ကျင့်စဉ်တွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင် ကျင့်မယ့်ကျင့်စဉ်ဟာ အဲဒီအချိန်မှာဖြစ်နေတဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်အပေါ်မှာ အများကြီးမူတည်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်နာပါ။ မကြာခင်မှာ သင်ဟာ သင့်ရဲ့လိုအပ်ချက်တစ်ခုစီရဲ့နောက်ကို လိုက်ပါဆောင်ရွက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်ကို မှန်မှန်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ကျင့်စဉ်ပုံစံတစ်ခုမှာ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာအထိ သက်သောင့်သက်သာ နေထိုင်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိလာရမှာပါ။ ကျင့်စဉ် ပုံစံတစ်ခုစီနဲ့ ဆက်စပ်ပုံစံတွေရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုလည်း သတိပြုမိလာပါလိမ့်မယ်။

ပုံစံတစ်ခုချင်းစီကို အစဉ်လိုက် ဘယ်လိုပုံစံမျိုး လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ညွှန်ကြားချက်မျိုး မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျင့်စဉ်ပုံစံတွေကို ပိုပြီး အကျိုးရှိရှိ တွဲဖက်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ အထွေထွေ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအချို့ကို အသုံးပြုနိုင်အောင် အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အခြေခံကျင့်စဉ် အစီအစဉ်များ

၁။	မတ်တပ်ပုံစံ	(Standing pose)
၂။	နောက်လှန်ပုံစံ	(Back bend)
၃။	ခါးရှေ့ကုန်းပုံစံ	(Forward bend)
၄။	ခါးလိမ်/လှည့်ပုံစံ	(Twisting pose)
၅။	ပြောင်းပြန်ပုံစံ	(inversion)
၆။	အားသစ်လောင်းပုံစံ	(Restorative pose)

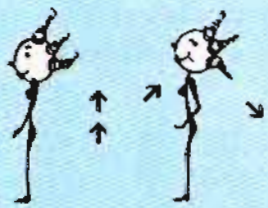
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောဂကျင့်စဉ်ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် လေ့ကျင့်နိုင်ဖို့ အခြေခံပုံစံများ

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်း။ ။ ယောဂရဲ့ အနှစ်သာရနဲ့ အပန်းဖြေမှု သော့ချက်ဟာ မှန်ကန်တဲ့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လေကို ဝဝရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပါ။ အသက်အောင့်မထားပါနှင့်။ ခက်ခဲတဲ့ပုံစံတစ်ခုကို လေ့ကျင့်ချိန်မှာ ဒါဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

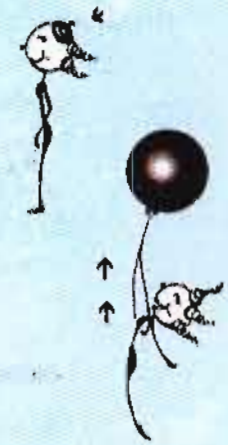
တင်ပဆုံရိုးပေါ်မှာထိုင်ပါ။ ။ ထိုင်တဲ့ပုံစံကျင့်စဉ်များပြုလုပ်ရာမှာ သင့်ရဲ့တင်ပဆုံရိုးတည့်တည့်ပေါ်မှာ ကျကျနနထိုင်မိဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မျက်နှာပြင်မာတဲ့ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ တင်ပါးနှစ်ဖက်အောက်တွင် လက်ထည့်ပါ။ တင်ပါးနှစ်ဖက်ကို ဖြဲလိုက်ပါ။ ကြမ်းပြင်နဲ့ တင်ဆုံရိုးထိသွားသည့် ခံစားမှုမျိုးရအောင် ပြုလုပ်ပြီးထိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ၎င်းအပေါ်တွင် မျှတအောင်ထိုင်ပါ။



ပခုံးလေ့ကျင့်ခြင်း။ ။ သင့်ပခုံးနှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်၏အနောက်ဘက်သို့ ပို့ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပုံစံ အနေအထားဖြစ်သည်။ ပခုံးတွန့်သကဲ့သို့ ပခုံးနှစ်ဖက်ကို မြှင့်လိုက်ပါ။ ပခုံးစွန်းနှစ်ဖက်ကို နောက်သို့လှန်ပြီး ပခုံးရိုးများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဖိသွင်းပါ။ ရင်ဘုံကို ကော့ထားပါ။

ဒူးခေါင်းကိုမြှင့်တင်ပါ။ ။ ပေါင်သားများကို စုတင်းခြင်းဖြင့် သင့် ဒူးဆစ်များကို မြှင့်တင်ခြင်းသည် ထူးဆန်းနေပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ၎င်းသည် ဒူးခေါင်းနှင့် သလုံးသားများအတွက် အမှန်တကယ်ကောင်းမွန်သော လေ့ကျင့်မှုပုံစံဖြစ်သည်။ ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်တစ်ချပ်ရှေ့တွင် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ သင့် ဒူးခေါင်းအပေါ်ပိုင်းရှိ ပေါင်ကြွက်သားများကို စုတင်းလိုက်ပါ။ သင့်ဒူးဆစ် အပေါ်သို့ အတန်ငယ်မြင့်တက်လာပုံကို တွေ့ရမည်။

သင့်မြီးညောင့်ရိုး။ ။ သင့် မြီးညောင့်ရိုးသည် သင့် ကျောရိုးမ၏ အောက်အစွန်းဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။ လူအများစုက မြီးညောင့်ရိုးကို နောက်ပို့ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့နောက်ပိုင်းကို ဖိအားဖြစ်စေပါသည်။ မြီးညောင့်ရိုးကို ရှေ့အမြဲတမ်းကော့ထားပါ။ အထူးသဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ မတ်တပ်ရပ်တဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာဟာ သင့်နောက်ကျောကို ဒဏ်မဖြစ်စေဘဲ ပိုမိုသန်မာစေပါတယ်။ တစ်ခုသတိပြုရမှာက သင့်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းတစ်လုံးကို ရှေ့ကို ကော့ထားတဲ့ပုံစံမျိုး မဖြစ်စေဖို့ပါပဲ။



သင့်ဦးခေါင်း အထွတ်ကိုရှာပါ။ ။ အတိအကျလုပ်ရမည့် ယောဂကျင့်စဉ်ပုံစံများအတွက် ဦးခေါင်းအထွတ် တည်နေရာကို သိထားရမည်။ ဥပမာ အုန်းပင်စိုက် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးအတွက် အရေးကြီးသည်။ ဘယ်ဘက်ခြမ်းတွင်ရှိသော မိန်းမပျိုသည် သူ၏ ဦးခေါင်းအထွတ်တည့်တည့်တွင် ဘယ်ရီကက်ဦးထုပ်ကို ဆောင်းထားသည်။

သင့်ရင်ကိုဖွင့်ပါ။ ။ ရင်ကိုဖွင့်၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုအရှိဆုံး ဖြစ်သည်။ သင့်ရင်အုံကို မိုးပျံပူဖောင်းအကြီးတစ်လုံး၏ ကြိုးစအဆုံးဖြင့် သိုင်းချီထားပြီး ပိုးပျံပူဖောင်းဆောင်ယူရာနောက်သို့ လိုက်ပါသွားရသကဲ့သို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ပခုံးနှစ်ဖက်ကို နောက်သို့လွှဲထားပါ။

ခါးမတ်မတ်မြှင့်ပါ။ ။ အတိအကျတော့ မဟုတ်ပါ။ သင့်ခါးပိုင်းနှင့် တင်ပိုင်းကို အဆစ်မှဖြုတ်လိုက်သကဲ့သို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ခါးကိုအပေါ်သို့ မြှင့်ပါ။ တင်ကိုအောက်သို့ လျှော့ချပါ။

သင့်ဒူးခေါင်း၏ ဒီဂရီအနေအထား။ ။ ဒူးခေါင်းကို 90° ထက်ပို၍ မကွေးပါနှင့်။ သင့်ဒူးခေါင်းပေါ်သို့ မလိုအပ်ဘဲ ဖိအားပေးရာ ရောက်ပါလိမ့်မည်။ သင့်ဒူးခေါင်းကို 90° ကွေးညွှတ်ထားရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဒူးခေါင်းစွန်းသည် ခြေကျင်းဝတ်နေရာမှ ကျော်မထွက်စေရန်ပဲ ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

လေ့ကျင့်ခန်း အထောက်အကူပြုလိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

ယောဂကျင့်ရာတွင် အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများဖြင့် တွဲဖက်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပိုမို ကောင်းမွန်သော ရလဒ်များကို ရရှိနိုင်သည်။ ကျင့်စဉ်များ မတောင်မီ လိုအပ်သော အထောက် အကူပြုပစ္စည်းများမှာ သတ္တုခေါက်ကုလားထိုင်တစ်လုံး၊ စောင်တစ်ထည်၊ ခေါင်းတုံးရှည် တစ်လုံး၊ သားရေကြိုးတစ်ချောင်း၊ သစ်သားတုံး ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် ဖွာ (သို့) ကော်ဇောတစ်ချပ် တို့ ဖြစ်ကြသည်။ သင့်၌ အထက်ပါပစ္စည်းများ အစုံအလင်မရှိလျှင် အိမ်ရှိပစ္စည်းနှင့် ကြဲဖန် စီစဉ်ပါ။ အောက်ခြေမာသော စားကြည့်ကုလားထိုင်၊ သစ်သားတုံးများအစား ၅ လက်မ အထူ ခန့်ရှိသော ဖုန်းစာအုပ်၊ ခေါင်းတုံးလုံးအရှည်အစား အတန်ငယ်မာသော သာမန်ခေါင်းတုံး၊ ဆိုဖာကုရှင် စသည်တို့ကို အစားထိုးအသုံးချပါ။

CHAIR

BOLSTER

BLOCK

BLANKET

STICKY MAT

STRAP

ယောဂကျင့်စဉ်ကို ဘယ်နေရာမှာပဲကျင့်ကျင့် သင့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေမယ်။ ဇဝတ်အစားမျိုးကိုပဲ ဝတ်ဆင်ပါ။ ဒါက သင့်အတွက် ယောဂလေ့ကျင့်ရာမှာ အလားအလာကောင်းဖြစ်ပြီ။ သင့်ဆန္ဒတွေ ပြီးမြောက်စေဖို့ လိုအပ်မှု လည်း ဖြစ်တယ်။

အစပြုရန် လေ့လာခြင်း

ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော ကျင့်စဉ်ပုံစံများကို အခန်းကဏ္ဍအလိုက် အရောင် ၇ မျိုးခွဲထားသည်။ စာမျက်နှာ နှစ်မျက်နှာတွင် ပုံစံတစ်ခုစီကို ရှင်းပြထားသည်။ ပထမ စာမျက်နှာ တွင် ကျင့်စဉ်ပုံစံ အတိအကျလုပ်ဆောင်ပြထားသော မိန်းမပျိုတို့ပုံစံကို ရေးဆွဲထားပြီး ပိုမို လွယ်ကူသည့် ကျင့်စဉ်ပုံစံလမ်းညွှန်ချက်ကို ညာဘက်အပေါ်ထောင့်တွင် ပြထားသည်။ ပိုမို လွယ်ကူသည့်ပုံစံကို ကျင့်ရန် အခက်အခဲရှိလျှင် သော်မှ စိတ်အားမလျော့ပါနှင့်။ ယောဂပညာ ကို နှစ်ပေါင်းများစွာလေ့ကျင့်လာသူ ပုဂ္ဂိုလ်များပင်လျှင် ၎င်းတို့၏ကျင့်စဉ်ပုံစံကို ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လေ့ကျင့်လာကြခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်မှာ လုပ်ငန်းစဉ်သာဖြစ်ပြီး ပြီးပြည့်စုံခြင်းဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ စာမျက်နှာ၏ ထိပ်ပိုင်းတွင် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုချင်းစီကို ရှင်းလင်းဖော်ပြထားသည်။ ကပ်လျက် စာမျက်နှာတွင် ကျင့်စဉ်ပုံစံ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ပြသထားပြီးရရှိမည့် အကျိုး ကျေးဇူးများကို ပြထားသည်။ အမှန်ကန်ဆုံး ပုံစံကို လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး အကျိုးတရားအားလုံးကို ရရှိခံစားနိုင်ရန်လည်း အရေးကြီးသည့်အချက်များကိုလည်း ဖော်ပြပေးထားသည်။

- ♦ ညှိုမာတ်စွမ်းဆောင်မှုကျင့်စဉ် : ကြွံခိုင်မှုနှင့် ယုံကြည်မှု
- ♦ တည်ငြိမ်မှုကျင့်စဉ် : ဖိအားများကို သက်သာစေခြင်း
- ♦ စွမ်းအင်ကျင့်စဉ် : လန်းဆန်းအားဖြည့်ခြင်း
- ♦ ထိန်းသိမ်းမှုကျင့်စဉ် : အသစ်တဖန် နေပျိုခြင်း
- ♦ သန့်ရှင်းမှုကျင့်စဉ် : အဆိပ်အတောက်များဖယ်ရှားခြင်း
- ♦ မြင့်မြတ်မှုကျင့်စဉ် : တည်ငြိမ်၍ လိုက်လျောညီထွေရှိခြင်း
- ♦ ငြိမ့်ညောင်းမှုကျင့်စဉ် : အမျိုးသမီး ဝေဒနာများ သက်သာစေခြင်း

* ခေါင်းစဉ်များတွင် အရောင်ခွဲခြားမှုရှိသည်ကို သတိပြုပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ညှိုဓာတ်စွမ်းဆောင်မှုကျင့်စဉ် ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ယုံကြည်မှု

ညှိုဓာတ်စွမ်းဆောင်မှုဆိုသည်မှာ ဂျင်းဘောင်းဘီတစ်ထည်ကို သင် ဝတ်ဆင်ထားချိန်တွင် မည်မျှလှုပ်နေသည်ကို တိုင်းတာရန်မဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လက်ခံနိုင်မှု တည်ဆောက်ရေးကို ဆိုလိုသည်။
ယောဂ၏ အလုတရားမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ကြွက်သားများကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေခြင်း၊ ဖြေလျှော့ပေးခြင်းသာမက စိတ်တင်းကျပ်မှုများကိုပါ ပြေပျောက်စေပြီး မိမိစိတ်ကို နှိုင်နင်း ကျွမ်းကျင်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
ယခု ညှိုဓာတ်စွမ်းဆောင်မှု ကျင့်စဉ်ကို လေ့လာကြည့်ကြပါ။

အထူးအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သော ဆက်စပ်ကျင့်စဉ်များ

(Mega Benefit Sequences)

ပုံစံတစ်ခုစီ၏အောက်ခြေတွင်ပါရှိသော နံပါတ်များသည် ကျင့်စဉ်တစ်ခုစီတွင် တွဲလျက်ပါသော နံပါတ်စဉ်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။

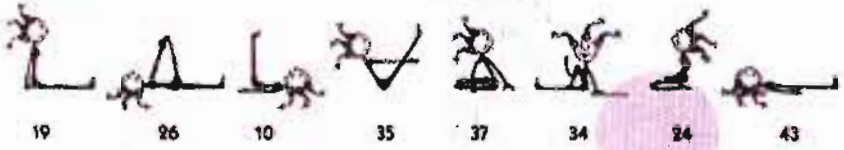
SEQUENCE 1

16 17 1 3 10 21 11 43

SEQUENCE 2

16 3 27 6 9 36 24 43

SEQUENCE 3



19 26 10 35 37 34 24 43

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၁)
ကုလားထိုင်ကျင့်စဉ် (Chair pose)

သင့်တင်သားတွေ တင်းတင်းရင်းရင်းမရှိတော့လို့
စိတ်ညစ်နေပါသလား။ ဒီကျင့်စဉ်က ကူညီပါလိမ့်မယ်

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ မတ်မတ်ရပ်ပါ။
၂။ လက်နှစ်ချောင်းကို ဦးခေါင်းအပေါ် သို့ တည့်တည့်မတ်မတ်ထောင်ပါ။
၃။ ပခုံးနောက်ပိုပြီး ရင်ကိုဖွင့်ပါ။
၄။ ဒူး ဖြေးဖြေးကွေးပါ။
၅။ ဖနောင့်ကို ကြွမ်းပြင်မှာ မြဲပါစေ။
၆။ ကျင့်စဉ်အပေါ် အာရုံထည့်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- နှောကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ ခံနိုင်ရည်စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း။
- ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင်နှင့်တင်ပါး ကြွက်သားများ သန်မာစေခြင်း။

သတိပြုရန် အချက်

ဒူးခေါင်းကွေးပြီး ထိုင်သည့်အချိန်တွင် ဦးခေါင်းမှ မြီးညောင့်ရိုးအထိ မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်း ပုံစံထိုင်ပါ။

ရင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ နေပါ။ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၂)
ခြေလက်ဘေးဆန့်သည့် ကျင့်စဉ်
(extended hand & foot pose)

EASIER POSE

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ဟန်ချက်ရရန် နံရံကိုကပ်မှီပါ။

သင့်လက်များကို
အောက်သို့လျှောမချပါနှင့်။
ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း
မျှဉ်းပြိုင်ထားပါ။

တင်ပါးကို စုပြီးခွက်ထားပါ။
နောက်သို့ မကော့ပါနှင့်။

ဖနောင့်ကို ကြမ်းပြင်မှဖိပြီး
ပေါင်ကြွက်သားကို
တင်းလိုက်ခြင်းဖြင့်
ဒူးဆံကို မတင်ပါ။

အောင်းဘီစစ်တပ်တဲ့အခါ အသက်ရှူမရ ဖြစ်နေသလား။
ဒီကျင့်စဉ်ကို စမ်းကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေထောက်နှစ်ချောင်း ကားရပ်ပါ။
၂။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း မြောက်ထားပါ။
၃။ ပေါင်ကြွက်သားကိုတင်းပြီး ဒူးဆံကိုမတင်ပါ။
၄။ တင်ကို ခွက်ပြီး စုသွင်းပါ။
၅။ ရင်ကိုဖွင့်ပါ။
၆။ ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ
- ခြေကျင်းဝတ်နှင့် ခြေသလုံး ကြွက်သားများ သန်မာစေသည်။
- ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် တင်ပါး ကြွက်သားများ လေ့ကျင့်မှုရသည်။

သတိပြုရန်အချက်
ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မြဲအောင်ရပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို မျှတအောင်ရပ်ပါ။

ရင်းအနေအထားအတိုင်း ၁ မိနစ်မှာ ၃ မိနစ်အထိ နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၃)
လက်ဆန့် ခြေခွင်လှည့် ကျင့်စဉ်
(extended side hand & foot pose)

သင်အနစ်သက်ဆုံးဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်၍မရတော့လို့ စိတ်ပျက်နေပါသလား။

စနစ်တကျလုပ်သောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို သက်သောင့်သက်သာရှိမည့် အနေထား၌ ချပြီးရပ်ပါ။
၂။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းမြှောက်ပါ။
၃။ ပေါင်ကြွက်သားများကိုတင်းပြီး ဒူးဆံကိုမတင်ပါ။
၄။ မီးညှောင်ရိုးကို ကျွံ့ပါ။
၅။ ဝမ်းဗိုက်နှင့် တင်သားများကို ရှေ့သို့အနည်းငယ် ကော့ပါ။
၆။ ညာဘက်ခြေထောက်ကို အပြင်သို့ 90° လှည့်ပါ။
၇။ ရင်ကိုဖွင့်ပါ။
၈။ တည့်တည့်ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- တင်၊ ရင်နှင့် ပုခုံးသားများကို မတ်မတ်ထားပါ။
- ခြေ၊ လက်များကို တောင့်တင့် တင်းတင်းထားပြီး ရပ်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

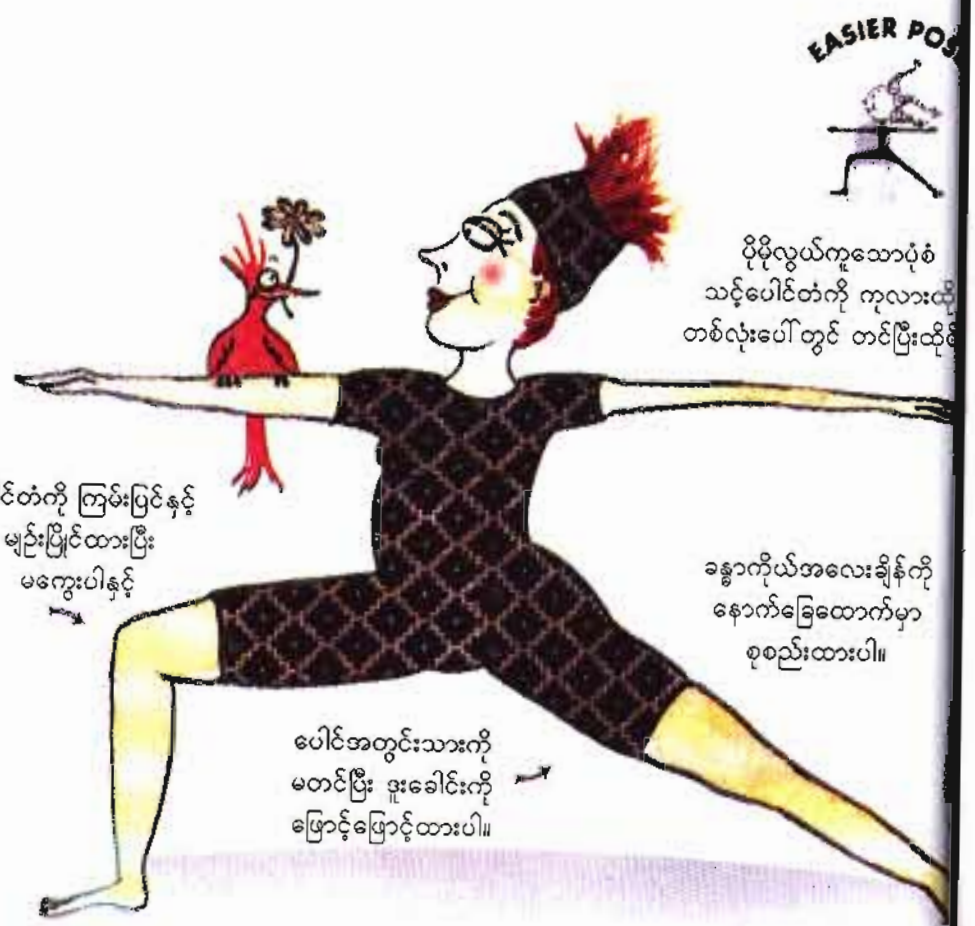
- ခြေကျင်းဝတ်၊ ဒူးခေါင်းနှင့် တင်ဆုံများ သန်မာစေသည်။
- နောက်ကျောအပေါ် အပိုင်းနှင့် လက်မောင်းကြွက်သားများ သန်မာစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက် ညီစေသည်။

ၛင်းအနေအထားအတိုင်း ၃ မိနစ်အထိ နေပါ။
ညာဘက်ခြေထောက်ပြီးလျှင် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ပြောင်းပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၄)
စစ်သည်တော် ကျင့်စဉ် - ၂
(Warrior pose 2)



ပေါင်သားများ လျော့တိလျော့ရဲ့ ဖြစ်နေပါသလား။ ဤကျင့်စဉ်က သင်ပေါင်သားများကို တောင့်တင်းသန်မာလာပါစေလိမ့်မယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို သက်သောင့်သက်သာရှိမည့် အနေအထား၌ ချိပ်ပြီးရပ်ပါ။
၂။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းမြှောက်ပါ။
၃။ ပေါင်ကြွက်သားများကိုတင်းပြီး ဒူးဆံကိုမတင်ပါ။
၄။ မီးညှောင်ရိုးကို ကျုံ့ပါ။
၅။ ညာခြေထောက်ကို အပြင်ဖက်သို့ ၉၀° တည့်တည့်လှည့်ပါ။
ဘယ်ခြေထောက်ကို အတွင်းသို့ ဖြေးဖြေးလှည့်ပါ။
၆။ ရင်ကိုဖွင့်ပါ။
၇။ ညာဒူးကို 90° ကွေးပါ။
၈။ သင့် ရင်ဘတ်ပိုင်းကို ရှေ့တည့်တည့်မျက်နှာမူပါ။
၉။ ခါးမတ်မတ်နေပါ။ တင်ပါးကြွက်သားများ ဖြေလျော့ထားပါ။
၁၀။ ခေါင်းကို ညာလက်ဆန့်ရာသို့ လှည့်ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခြေထောက်များကို တောင့်ထားပြီး ရင်ကိုကော့ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- တင်သားများ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ခြင်း။ ခြေထောက်များ သန်မာစေခြင်း။
- နိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု ပိုမိုရရှိစေခြင်း။

ဝင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ ခန့်နေပြီး ဘက်ပြောင်းပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၅)
ခြေဖျား၊ လက်ဖျားထိ ကျင့်စဉ်
(foot & big toe pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
သင့်လက်များကို ကုလားထိုင်
တစ်လုံးပေါ်တွင် တင်ပါ။

EASIER POSE

နော်ဘာဒီမ်းလို ခါးကုန်းရင်ကော့ ဖြစ်နေပါသလား။
ဤကျင့်စဉ်က အနေအထားမှန်ရောက်ဖို့ ကူညီပါလိမ့်မယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို တင်ပါးနှင့်အညီ ချဲ့ရပ်ပါ။
၂။ ပေါင်ကြွက်သားကိုတင်းပြီး ဒူးဆံကိုမတင်ပါ။
၃။ ပခုံးနောက်ပို့ပြီး ရင်ကိုဖွင့်ပါ။
၄။ ခါးချိုးပြီး ရှေ့ကိုကုန်းပါ။
၅။ သင်၏ ခြေမနှစ်ဖက်ကို လက်မ၊ လက်ညိုးဖြင့် ဆွဲကိုင်ပါ။
၆။ ခေါင်းကိုမော့ပြီး ရှေ့သို့ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခြေထောက်များကို တောင့်ထားပြီး ရင်ကိုကော့ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းနှင့် တံကောက်ကြွောများ သန်မာစေသည်။
- ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ သန်မာစေပြီး အစာခြေအားကောင်းစေသည်။

ၛင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ ခန့်နေပြီး ၃ ကြိမ်လုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၆)
ခါးဘေး ဖြေလျော့ကျင့်စဉ်
(intense side stretch pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
သင့်လက်များကို သစ်သားတုံး
တစ်တုံးပေါ်တွင် ထောက်ပြီး
ဦးခေါင်းကိုအောက်အထိ
စိုက်မထားပါနှင့်။

နောက် ဖနောင့်ကို
အားပြုပါ။

သင့်ရင်သားများ လျော့တိလျော့ရဲ့ ဖြစ်နေပါသလား။
ဤကျင့်စဉ်ကို စမ်းကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့် ချိရပ်ပါ။
၂။ ပေါင်ကြွက်သားများကို တင်းပြီး ဒူးဆံကို မတင်ပါ။
၃။ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါးပေါ်တွင် ထောက်ပါ။
၄။ ညာခြေကို အပြင်ဘက်သို့ 90° လှည့်ပြီး ဘယ်ခြေကိုအထဲသို့ ဖြေးဖြေးလှည့်ပါ။
၅။ သင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာခြေလှည့်ရာသို့ မျက်နှာလှည့်ပါ။
၆။ ရှေ့ကိုကုန်းပြီး ကြမ်းပြင်တွင် လက်ထောက်ပါ။
၇။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာခြေထောက်သို့ ကိုင်းချပါ။
၈။ လက်ဖဝါးများကို ခြေကျင်းဝတ်အနီး ကြမ်းပြင်တွင် ထောက်ပါ။
၉။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဦးခေါင်းကို ခြေသလုံးရိုးပေါ်တွင် မှီတင်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ဤကျင့်စဉ်ကို ပြုလုပ်ချိန်တွင် သင့်ခြေထောက် နှစ်ချောင်းသည် မျဉ်းတစ်ပြေးတည်းရှိ ရပ်နေရမည်။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ပခုံးကိုင်းခြင်းကို သက်သာစေသည်။
- တံကောက်ကြောနှင့် တင်ပါး ကြွက်သားများ ပြေလျော့စေသည်။
- စိတ်နှင့် ခန္ဓာတည်ငြိမ်မှုရရှိစေသည်။

ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ နေပါ။ အခြားတစ်ဖက်ပြောင်းလုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၇)
နွားမျက်နှာကျင့်စဉ်
(Cow face pose - arms only)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
သင့်လက်နှစ်ချောင်းအကြားတွင်
ခါးပတ်တစ်ချောင်းကိုင်ပါ။

EASIER POSE

ဦးခေါင်းကို ရှေ့မဝိုက်ပါနှင့်။

ဂျာကင်အင်္ကျီဝတ်ပြီး မှန်ကြည့်လိုက်လျှင်
ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်နေသလို ခံစားရပါသလား။
ဒီကျင့်စဉ်က ပခုံးသားတင်းမာမှုများကို ဖြေလျော့ပေးပါတယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ညာဘက်တံတောင်ကိုကွေးပြီး အနောက်ကိုပို့ပါ။
၂။ ညာလက်ဖဝါးကို ကျောပြင်မှာကပ်ပါ။
၃။ လက်ပြင်ရိုးနှစ်ခုအကြား အလယ်မှာရှိပါစေ။
၄။ ဘယ်လက်ကို မြှောက်ပါ။
၅။ ဘယ်လက်ပြင်ရိုးနှစ်ခုကြားတွင် ကပ်ပါ။
၆။ ဘယ်၊ ညာ လက်နှစ်ဖက်ကို ပတ္တာချိတ် ချိတ်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- အပေါ်ဖက် တံတောင်ကွေးကို မတ်မတ်ထောင် ထားပါ။
- ရင်ကိုဖွင့်ထားပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ပခုံးကြွက်သားများ တင်းမာမှုကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း။
- ရင်အုံသားဖွင့်ပေးခြင်း။
- အဆုတ်အတွင်း ပိတ်ဆို့မှုများကို လျော့ချပေးခြင်း။

ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ်ကြာအောင်နေပါ။
ဘက်ပြောင်းလုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၈)
ခြေလက်ကြမ်းပြင်ထိ ကျင့်စဉ်
(four limb staff pose)

ဝိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ခြေချောင်းများကို
ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ထောက်ပြီး
ခေါင်းအုံးရှည်ကို
ခါးအောက်တွင်ခုပါ

အဆီအဆိမ့်တွေစားပြီး ဝိုက်ပူ ခါးတုတ်မှာ စိုးရိမ်နေပါသလား ဤကျင့်စဉ်က ဖြေလျော့ပေးပါလိမ့်မယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဝမ်းလျားမှောက်ပါ။
၂။ တံတောင်ကွေးပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ် ဘေးတစ်ဖက်စီတွင်ထောက်ပါ။
၃။ လက်ဖဝါးများကို ကြမ်းပြင်တွင် ဖိပြီး မြဲမြဲထောက်ပါ။
၄။ ပေါင်၊ ဒူးခေါင်းများကို ကြမ်းပြင်မှ အနည်းငယ်မြှောက်ပါ။
၅။ တံတောင်ကို သင့်နံဘေးမှ ကပ်ပါ။
၆။ သင့်တင်ပါးကို ပခုံး၊ ဖနောင့်များနှင့် မျဉ်းတစ်ပြေးတည်းထားပါ။
၇။ မျက်နှာကို ရှေ့သို့ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို မတင်ရန် လက်မောင်းများ သန်မာနေရမည်။
- ခြေဖားနှင့် ခြေကျင်းဝတ်များ သန်မာနေရမည်။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို မတင်ရန် လက်မောင်းများ သန်မာနေရမည်။
- ခြေဖားနှင့် ခြေကျင်းဝတ်များ သန်မာနေရမည်။

ထင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ ခန့်နေပြီး ၃ ကြိမ်လုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၉)
တြိဂံနှစ်ထပ်ကျင့်စဉ်
(Revolving triangle pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
လက်တစ်ဖက်ကို ဒူးပေါ်
ထောက်ပြီး ကျန်တစ်ဖက်ကို
ခါးပေါ်ထောက်ပါ။

သင့်
ခြေထောက်ကို
မြဲမြဲ
ဖြောင့်ဖြောင့်ရပ်ပါ။

သင့် ခြေသလုံးနဲ့ တယ်လီဗုန်းတိုင် အထင်မှားစရာ ဖြစ်နေပါသလား။
ဤကျင့်စဉ်က ခြေသလုံးများကို လုပလာစေပါလိမ့်မယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို တင်ပါးနှင့်အညီ ချိပြီး သက်သောင့်သက်သာရပ်ပါ။
၂။ တင်ပါးပေါ် ခါးထောက်ပါ။
၃။ ညာခြေကို အပြင်ဘက်သို့ 90° ထုတ်ပြီး ဘယ်ခြေကို အထဲသို့ဖြေးဖြေးလှည့်ပါ။
၄။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာခြေဘက်သို့လှည့်ပါ။
၅။ လက်ကို ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းမြှောက်ပါ။
၆။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်ပြီး ဘယ်လက်နှင့် ညာဘက်ခြေထောက်ကို ထိပါ။
၇။ ခြေထောက်ကို မကွေးမိပါစေနှင့်။
၈။ ကျောရိုးကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး ရင်ကိုဖွင့်၍ အနည်းငယ်ထပ်လှည့်ပေးပါ။
၈။ ညာလက်ကို မိုးပေါ်ထောင်မြှောက်ပါ။
၉။ ဦးခေါင်းကိုပါ အပေါ်လှည့်ပြီးကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- သင့်ခြေထောက်များကို ကြမ်းပေါ်တွင် မြဲမြဲစွာ ရပ်ပြီး တောင့်တောင့်တင်းတင်းထားပါ။
- ခါးလှည့်သည့်အချိန်တွင် ထိခိုက်မှုမရှိရန် ဂရုစိုက်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ခါးအဆီကျစေသည်။
- နောက်ကျောညောင်းညာမှု ပြေပျောက်စေသည်။
- ကျောက်တပ်အားကောင်းစေသည်။ အစာခြေအားကောင်းမွန်စေသည်။

ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ ခန့်နေပြီး ၃ ကြိမ်လုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၁၀)
တစ်တီတူး ကျင့်စဉ်
(revolving triangle pose)

ဝိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ဒူးခေါင်းကို ရင်ဘတ်အထိကွေးပြီးမှ
ဖြေးဖြေးချင်း ထောင်ပါ။

EASIER POSE

သင့်ခြေဖဝါးများကို
ကောင်းကင်သို့
တွန်းတင်ထားပါ။

လိပ်ခါး၊ ဟားဗင်လိုမျှား အခေါ်ခံနေရပါသလား။
သင်ခါးကို သေးသွယ်လှပစေမယ့် ဤကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်တွင် ခြေထောက်ဆန့်ပြီး ပက်လက်လှန်ပါ။
၂။ လက်ဖျားများကို ကြမ်းပြင်တွင် ဖိထားပါ။
၃။ ဒူးကို ရင်ဘက်အထိကွေးပါ။
၄။ ခြေထောက်ကို ဖြေးဖြေးချင်းဆန့်ပါ။
၅။ သင့်ခြေဖဝါးကို ကောင်းကင်သို့ တွန်းတင်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- သင့်ခြေထောက်များ သန်မာမှု ရှိရမည်။ ရင်ကိုမွှင့်ပါ၊ ကျောရိုး အောက်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိအောင်ဖိကပ်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- နောက်ကျောနှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ပြေလျော့စေခြင်း
- ကျောရိုးသန်မာစေခြင်း
- လေထိုးလေအောင့်ရောဂါကို သက်သာစေခြင်း

ရင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ်ကြာအောင်နေပါ။
၃ ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တည်ငြိမ်မှုကျင့်စဉ်
(ဖိအားများကို သက်သာစေခြင်း)

ယောဂမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အပန်းပြေဖို့၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရစေဖို့နဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့, အစည်းတွေ ညောင်းညာမှုများ ပပျောက်စေဖို့ ကူညီမယ့် သော့ချက်များအားလုံး ပါရှိပါတယ်။

ဒီလို အင်အားကြီးမားတဲ့ အခြေခံတုတ်မြစ်ကနေပြီး သင့်ဘဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ရာမှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်၊ တည်ငြိမ်တဲ့ နှလုံးသားတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အဓိက ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

အထူး အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သော ဆက်စပ်ကျင့်စဉ်များ
(Mega Benifit Sequences)

ပုံတစ်ခုစီ၏ အောက်ခြေတွင်ပါရှိသော နံပါတ်များသည် ကျင့်စဉ်ပုံစံသစ် တစ်ခုစီတွင် တွဲလျက်ပါသော နံပါတ်စဉ်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။

SEQUENCE 1

16 17 5 12 11 15 8 11 43

SEQUENCE 2

16 17 3 27 28 14 12 43

SEQUENCE 3

17 1 8 15 22 43

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၁၁)
ကလေးငယ်ပုံစံကျင့်စဉ်
(Child's Pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ခေါက်ထားသော စောင်တစ်ထည်ကို
ဦးခေါင်းအောက်တွင် ခုပါ။
ခြေကျင်းဝတ်အောက်တွင်
လိပ်ထားသော
စောင်တစ်ထည်ထားပါ။

စိုးရိမ်ပူပန်စရာများနှင့်
မကောင်းသော အတွေးများကို
ဖယ်ရှားထားပါ။

ပူပန်သောကတွေများနေပါသလား။ စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို ဖြေလျှော့ပေးမယ့် ဤကျင့်စဉ်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ သင်၏ လက်နှင့်ဒူးခေါင်းများမှ စတင်ပါ။
၂။ ကြမ်းပြင်တွင် လေးဖက်အနေအထားထောက်ပါ။
၃။ သင့် ဖနောင့်များပေါ်တွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ထိုင်ပါ။
၄။ လက်ကိုဆန့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့သို့ကုန်းပါ။
၅။ ကြမ်းပြင်နှင့် နဖူးထိထားပါ။
၆။ လက်များကို ရှေ့တည့်တည့်ဆန့်ထုတ်ပါ။
၇။ လက်ဖဝါးကို ကြမ်းပြင်နှင့်ကပ်ထားပြီး တင်ပါးကို ဖနောင့်နှင့် ထိထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- နောက်ကျောပိုင်းကို ဆန့်ထုတ်ထားပါ။ လည်တိုင်ကို ဖြေလျှော့ထားပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- အာရုံကြောများ ငြိမ်းအေးမှုရစေသည်၊ သွေးကျစေသည်။ လည်ပင်း ညောင်းညာမှုများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ နောက်ကျောနှင့် ပခုံးကြောများ ပြေလျှော့စေသည်။

၁ မိနစ်မှ ၅ မိနစ်ကြာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၁၂)
ဦးခေါင်းစိုက်ခွေးကျင့်စဉ်
(downward facing dog pose)

EASIER POSE

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
သင့်လက်များကို ကုလားထိုင်
တစ်လုံးပေါ်တင်ပါ။

မီးခဲပေါ်ထိုင်မိသလို ပူလောင်ဒေါသတွေ ခံစားနေရပါသလား။
ဤကျင့်စဉ်က သင့်ဒေါသတွေ ငြိမ်းအေးသွားအောင် တာဝန်ယူပါလိမ့်မယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခါးရှေ့ကုန်းပြီး လက်ဖဝါးများ ကြမ်းပြင်ကိုထိထားပါ။
၂။ ခြေထောက်ကို နောက်တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
၃။ ရှေ့ခြေထောက်နှင့် လက်များတစ်တန်းတည်းထားပါ။
၄။ ကျန်သည့်ခြေထောက်ကို နောက်သို့ဆုတ်ပြီး လက်ချောင်းများဖြန့်ကားပြီး ကြမ်းပြင်မှာ ဖိပါ။
၅။ လက်များရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။ တံတောင်ကို မကွေးမိပါစေနှင့်။
၆။ တင်ပါးကို အပေါ်သို့မြှောက်ပါ။
၇။ သင့်ခြေဖနောင့်ကို ကြမ်းပြင်တွင် ထိအောင်ဖိပါ။
၈။ ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းများ ဖြေလျော့ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- သင့်ခြေထောက်များ မြဲမြဲပါစေ။ တံတောင် မကွေးပါနှင့်။ တင်ပါးကို မိုးပေါ်ထောင်ထားပါ။

အကြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ပြေပျောက်စေပါသည်။
- ဦးခေါင်း၊ တင်ပါးနှင့် ခြေကျင်းဝတ်များ သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေသည်။
- စိတ်၏တည်ငြိမ်မှုရရှိစေသည်။

ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ်အထိနေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၁၃)
ခြေဘေးခွဲနှင့်လက်ဖျားထောက် ကျင့်စဉ် ၁
(Extenede leg intense stretch pose I)

EASIER POSE

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
သင့် ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းတွင်
သစ်သားတုံးများချပြီး လက်တင်ပါ။

ရင်ကိုရှေ့သို့
ကော့ထားပါ။

ပေါင်ကိုချိုးပြီး
တောင့်ထားပါ။

ဘောင်းဘီထဲ ပုရွက်ဆိတ်ဝင်သလို ရွှစ်ရွှစ်နဲ့ စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေပါသလား။
ကျ်ကျင့်စဉ်က ပူပန်ကြောင့်ကျစေတဲ့ အရုံကြောတွေကို ဖြေလျော့ပေးပါတယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေနှစ်ချောင်းချိပြီး သက်သောင့်သက်သာ ရပ်ပါ။
၂။ တင်ပါးပေါ် လက်ထောက်ပါ။
၃။ ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့သို့ကိုင်းပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် လက်ထောက်ပါ။
၄။ ပေါင်ကြွက်သားကိုတင်းပြီး ဒူးဆံကို မတင်ပါ။
၅။ ခြေထောက်ကို ဖြောင့်နေအောင် ဆန့်ထားပါ။
၆။ ဦးခေါင်းနှင့် ရင်ဘတ်ကို ရှေ့သို့ကော့ပြီး မော့ထားပါ။
၇။ ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခြေထောက်ကို မြဲမြဲဖြောင့်ဖြောင့်ရပ်ပြီး လည်ပင်းနှင့် ပခုံးကို ဖြေလျော့ထားပါ။

အကြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- စိတ်နှင့်ခန္ဓာဖိစီးမှုများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- ခြေထောက်များ သန်မာစေသည်။
- ဆီးအိတ်ကို အားကောင်းစေသည်။

ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ်အထိကြာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၁၄)
တစ်ခြမ်းပဲ့ လကြည့် ကျင့်စဉ်
(half moon Pose)

ဝိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
လက်ကို သစ်သားတုံးတစ်တုံးပေါ်
ထောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို နံရံ၌မှီ၍
ဟန်ချက်ယူပါ။

ကိုယ်နေဟန်ထား ဟန်ချက်ညီညီ အချိုးကျစေဖို့
ဤကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

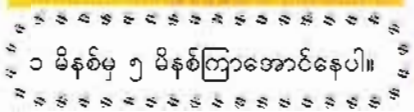
၁။ ခြေနှစ်ချောင်းချိပြီး သက်သောင့်သက်သာ ရပ်ပါ။
၂။ လက်များကို ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းထားပြီး မြှောက်ပါ။
၃။ ပေါင်ကြွက်သားကိုတင်းပြီး ဒူးဆံကို ပင့်တင်ထားပါ။
၄။ မြီးညောင့်ရိုးကို ကျုံ့ထားပါ။
၅။ ညာခြေကို အပြင်သို့ 90° လှည့်ပါ။
၆။ ညာဒူးကွေးပါ။ ညာလက်ကို ကြမ်းပေါ်ထောက်ပါ။
ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ထားသော ခြေထောက်နှစ်ချောင်းတွင် အားပြုပါ။
၇။ ဘယ်ခြေကို ဖြေးဖြေးချင်းမြှောက်ပါ။
ဘယ်ခြေနှင့် ညာခြေအကြား ထောင့်မှန် အနေအထားအထိ မြှောက်ပါ။
၈။ ဘယ်လက်ကို မိုးပေါ်ထောင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်နှင့်
ဦးခေါင်းကို အပေါ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ဘက် လှည့်ထားရန်နှင့် မြှောက်ထားသောခြေထောက်ကို အောက်မချမိစေရန် သတိပြုပါ။

အကြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများ ပြေပျောက်စေသည်၊
- ရာသီသွေးဆင်းများခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ သက်သာစေသည်။
- စံနက်တိပ်ရာထ မတီမသာဖြစ်ခြင်းများ ပြေပျောက်စေသည်၊



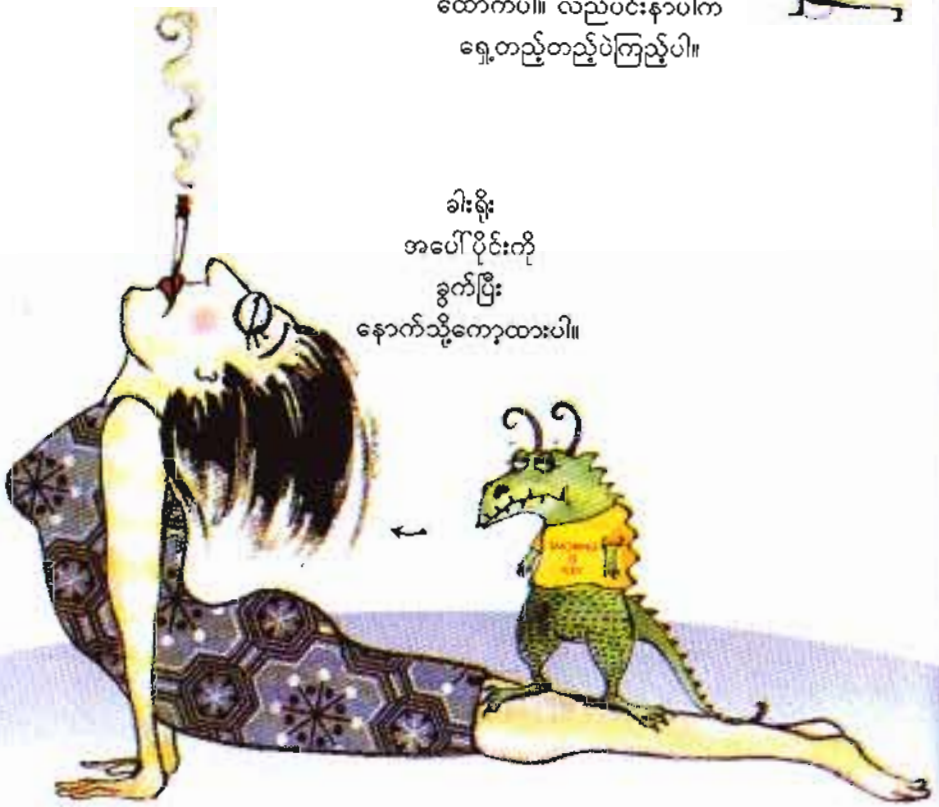
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၁၅)
ဦးခေါင်းအပေါ်ထောင် ကျင့်စဉ်
(upward facing dog Pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ဆီးခုံအောက်တွင်
ခေါင်းဘုံးလုံးရှည်တစ်လုံး ထားပါ။
ခြေချောင်းများကို ကြမ်းပြင်၌
ထောက်ပါ။ လည်ပင်းနာပါက
ရှေ့တည့်တည့်ပဲကြည့်ပါ။

ခါးရိုး
အပေါ်ပိုင်းကို
ခွက်ပြီး
နောက်သို့ကော့ထားပါ။



သင့်အလုပ်မှာ အနောင့်အယှက်တစ်ခုခုကြောင့်
ဒေါသအကြီးအကျယ်ထွက်နေရပါသလား။ ဤကျင့်စဉ်က ကူညီပါလိမ့်မယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ် ဝမ်းလျားမှောက်ပါ။
၂။ တံတောင်ကွေးပြီး လက်ဖဝါးများ ကြမ်းပေါ်ထောက်ထားပါ။
၃။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်မှမတင်ပါ။ ဦးခေါင်းကို အပေါ်ထောင်ထားပါ။
၄။ လက်များကို ကြမ်းပေါ်တွင် မြဲမြဲထောက်ထားပါ။ ရင်ကိုကော့ထားပါ။
၅။ တင်ပါးနေရာကို ကြမ်းပြင်မှ အနည်းငယ်ကြွပြီး ပေါင်ကြွက်သားများ
တောင့်ထားပါ။
၆။ လက်ပြင်ရိုးကို နောက်သို့ကျုံ့ပြီး ရင်ဖွင့်ထားပါ။
၇။ ဦးခေါင်းနောက်လှန်ပြီး အပေါ်မော့ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခန္ဓာကိုယ်ကို မတင်ခိုန်တွင် ပေါင်ကြွက်သားများကို တောင့်ထားရမည်။ လက်ပြင်ရိုးကိုကျုံ့ပြီး ရင်ကို ဖွင့်ထားရမည်။

အကြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- တင်ပါးရိုး နာကျင်မှုများ လျော့ပါးစေသည်။
- ခံနိုင်ရည်စွမ်းအင် မြင့်မားစေသည်။
- လက်မောင်းနှင့် ရင်ဘုံများ သန်မာစေသည်။
- ပခုံးကြောများ ပြေလျော့စေသည်။

ဤအနေအထားအတိုင်း ၅ စက္ကန့်မှ ၁၅ စက္ကန့်ကြာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စွမ်းအင်ကျင့်စဉ်
(လန်းဆန်းအားဖြည့်ခြင်း)

ကော်ဖီကပေးတဲ့ ခဏတာလန်းဆန်းအားဖြည့်မှုဟာ
ယောဂကျင့်စဉ်ရဲ့ အကျိုး သတ္တိကြောင့် ရရှိတဲ့ တစ်နေ့တာ
လန်းဆန်းအားပြည့်မှုနဲ့ ယှဉ်ရင် မပြောပလောက်ပါဘူး။
ယောဂကျင့်စဉ်က သင့်ရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရည်ကို အားဖြည့်ပါတယ်။
စိတ်ကို လန်းဆန်းစေပါတယ်။ အလုပ်တာဝန်များကို
စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ ပြီးမြောက်အောင်
ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းလည်း ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

အထူးအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သော ဆက်စပ်ကျင့်စဉ်များ
(Mega Benefit Sequences)

ပုံစံတစ်ခုစီ၏ အောက်ခြေတွင်ပါရှိသော နံပါတ်များသည် ကျင့်စဉ်ပုံစံတစ်ခုစီတွင် တွဲလျက်ပါသော နံပါတ်စဉ်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။

MEGA BENEFIT SEQUENCES

THE NUMBERS BELOW RESCUEGIRL CORRESPOND TO THE POSES.

SEQUENCE 1

16 17 18 5 20 31 43

SEQUENCE 2

33 12 20 46 44 43

SEQUENCE 3

1 5 12 8 15 22 40 36 43

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၁၆)
တောင်တန်းပုံစံ ကျင့်စဉ်
(mountain Pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ခြေနှစ်ချောင်းကို တင်ပါး
အကွာအဝေးအတိုင်း ရပ်ပါ။

EASIER POSE

စွမ်းအင်တွေကို အကောင်းဆုံးဖန်တီးပေးနိုင်ဖို့
ကျန်းမာရေးကို လေ့ကျင့်ကြပါစို့

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေနှစ်ချောင်းစုပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။
၂။ ခြေဖဝါးများကို အပြင်ဘက်သို့ ပန်ကာကဲ့သို့ ဖြန့်ထုတ်ပါ။
၃။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ပေါ်တွင် မှီပြီးရပ်ပါ။
၄။ ပေါင်ကြွက်သားကို တင်းပြီး ဒူးဆံကို မတင်ပါ။
၅။ မြီးညောင်ရိုးကို ကျုံ့ပါ။
၆။ လက်ဖဝါးဖြန့် အောက်စိုက်ပြီး လက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။
၇။ လက်ပြင်ရိုးကို အနောက်ကျုံ့ပြီး ရင်ကိုဖွင့်ပါ။
၈။ ပုခုံးနှင့် လည်ပင်းကို သက်သက်သာသာ အနေအထားနေပါ။
၉။ ရှေ့ တည့်တည့်ကြည့်ပါ။

အကြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အကြောအခြင်များ ပြေလျော့စေသည်။
- ဟန်ချက်ညီစေသည်။

သတိပြုရန်အချက်

- မတ်တပ်ရပ်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ကြွက်သားများ တင်းမာမှု ပြေလျော့မှုတို့ကို အာရုံစိုက်ပြီးရပ်ပါ။

၁ မိနစ်၊ ၂ မိနစ်ကြာအောင် ၎င်း အနေအထားအတိုင်း နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၁၇)
လက်အပေါ်ထောင် ကျင့်စဉ်
(upward hand Pose)

ဗိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
လက်နှစ်ချောင်းအကြားတွင်
သားရေကြိုးတစ်ချောင်းကို
မြှောက်ကိုင်ထားပါ။

ပုခုံးဖြေလျော့ပြီး
ရင်ကိုကော့ထားပါ။

လည်ပင်းနှင့်ပခုံးကို
သက်သောင့်သက်သာရှိအောင်
နေပါ။

သင့်လက်မောင်းသားများ လျော့ရဲနေလို့ စိတ်ညစ်နေပါသလား။ သွယ်လျလှပတဲ့ လက်မောင်းနဲ့ ပုခုံးသားတွေ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ဤကျင့်စဉ်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေနှစ်ချောင်းကို တင်ပါးအကွာအဝေးအတိုင်း ချိုးရပ်ပါ။
၂။ ပေါင်ကြွက်သားကိုတင်းပြီး ဒူးဆံကို မတင်ပါ။
၃။ ပခုံးနောက်သို့လှန်ပြီး ရင်ကိုဖွင့်ပါ။
၄။ လက်နှစ်ခေါင်း ဘေးဆန့်ပြီး ဖြေးဖြေးချင်း အပေါ်မြှောက်ပါ။
၅။ တံတောင်၊ လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်ချောင်းများအားလုံး တစ်ဖြောင့်တည်းထားပါ။
၆။ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးကို သက်သောင့်သက်သာရှိအောင် နေပါ။
၇။ ဦးခေါင်းကို ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- မြှောက်ထားသော လက်အပေါ်တွင် အာရုံ စူးစည်းပါ။
- ရင်ကို အပေါ်အပြင် ဖွင့်ထားပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ပုခုံးနှင့် လက်မောင်းများ ညောင်းညာ တောင့်တင်းမှုပြေပျောက်စေသည်။
- ခန္ဓာကိုယ် နောက်ကျောအပေါ်ပိုင်း အကြောအခြင်ပြေလျော့စေသည်။

စတွန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ်ကြာအောင် ထင်းအနေအထားအတိုင်း နေပါ။
၃ ကြိမ် ပြန်လုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၁၈)
သစ်ပင် ကျင့်စဉ်
(tree Pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
လက်တစ်ဖက်ကို နံရံတွင်
ထောက်ပြီး ကျန်တစ်ဖက်ဖြင့်
ခြေကျင်းဝတ်ကို ဆွဲကိုင်ပါ

EASIER POSE

ခါးကိုစွင့်၊ တင်ကိုပစ်ပါ။

ဖနောင့်ကို
ပေါင်အရင်းအတွင်းပိုင်းသို့
ဖိသွင်းပါ။

ကြမ်းပြင်ကို ခြေမဖြင့်ဖိပြီး
အားပြုပါ။

ထိန်းချုပ်မရတဲ့ ဗီဇ်အာရုံကို စုစည်းနိုင်ဖို့
ကျိုကျင့်စဉ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ကြပါစို့

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ် မတ်မတ်ရပ်ပါ။
၂။ ညာဒူးကွေးပြီး ခြေကျင်းဝတ်ကို လက်ဖြင့် ဆွဲကိုင်ပါ။
၃။ ညာခြေဖနောင့်ကို ဘယ်ဘက်ပေါင်ရင်းဌ ဖိသွင်းပါ။
၄။ ညာဒူးကို အပြင်ဘက်လှည့်ထားပြီး ခြေချောင်းများ အောက်စိုက်ထားပါ။
၅။ ဘယ်ခြေကို မြဲမြဲဖြောင့်ဖြောင့်ရပ်ပါ။
၆။ လက်နှစ်ချောင်းကို ခေါင်းပေါ်ထောင်ပြီး လက်ဖနောင့် နှစ်ခုပူးပါ။
၇။ ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ဒူးကို အလွန်အကျွံ မမြှောက်ပါနှင့်။
- တင်ပါးနှစ်ဖက် ဟန်ချက်ညီပါစေ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ပခုံးနှင့် လက်မောင်းများ ညောင်းညာ တောင့်တင်းမှု ပြေပျောက်စေသည်။
- ခန္ဓာကိုယ် နောက်ကျောအပေါ်ပိုင်း အကြောအခြင်ပြေလျော့စေသည်။

ရင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ ကြာ နေပါ။ ဘက်ပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၁၉)
တုတ်ကောက်ပုံစံ ကျင့်စဉ်
(staff Pose)

EASIER POSE

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
နံရံကို မှီထိုင်ပါ။

ရင်ကိုဖွင့်ပြီး
ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့ပိုင်းကို
လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် မတင်ပါ။
ဖနောင့်ကို ကြမ်းပြင်မှ
မကြွပါနှင့်။

အသက်ရှူမဝသလို ခံစားနေရပါသလား။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အသက်ရှူစနစ်ကို ပိုမိုအားကောင်းလာစေမယ့် ဤကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ် ထိုင်ပြီး ခြေထောက်ရှေ့ဆန့်ပါ။
၂။ တင်ပါးဆုံရိုးပေါ် တည့်တည့်ထိုင်ပါ။
၃။ ပေါင်နှင့် ခြေသလုံးများကို ကြမ်းပြင်နှင့်ထိအောင် ထားပါ။
၄။ လက်နှစ်ချောင်းကို တင်ပါးဘေးတစ်ချက်စီတွင် ထောက်ပါ။
၅။ ထောက်ထားသောလက်ကို အားပြု၍ တင်ပါးမကြွဘဲ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို မတင်ပါ။ ခါးဆန့်ပါ။
၆။ ပခုံးနောက်လှန်ပြီး ရင်ဖွင့်ထားပါ။
၇။ လည်ပင်းနှင့် ပုခုံးကို သက်သောင့်သက်သာ ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- သင့်ပေါင်နှင့် ခြေသလုံးကြွက်သားများကိုတောင့်ထားပါ။
- သင့်ခြေထောက်ကို ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်ပြီးထိုင်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အားကောင်းစေသည်။
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- ကိုယ်နေဟန်ထား အချိုးကျစေသည်။

ရင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ ကြာနေပါ။ ၃ ကြိမ်ပြန်လုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၂၀)
ခြေဘေးခွဲနှင့် လက်မှားထောက် ကျင့်စဉ်
(extended leg intense stretch Pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
သင့်ဦးခေါင်းကို
ထိုင်ခုံတစ်ခုပေါ်တွင် စိုက်ပါ။

EASIER POSE

ကိုယ်အလေးချိန်ကို
ခြေထောက်မှာ
ထားပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်
အလေးချိန်
တစ်ခုလုံးကို ဦးခေါင်းပေါ်
ဖိမထားပါနှင့်

သင့်ဦးခေါင်းကို တွန့်ထုသလို ခံစားနေရပါသလား။ ဦးခေါင်းကိုက်ခဲနာကျင်မှုတွေ လျော့ပါးစေမယ့် ဤကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေနှစ်ချောင်းကို ကျဲကျဲချရပ်ပါ။
၂။ တင်ပါးပေါ် ခါးထောက်ပါ။
၃။ ခါးရှေ့ကုန်းပြီး ကြမ်းပေါ် လက်ထောက်ပါ။
၄။ ပေါင်ကြွက်သားကိုတင်းပြီး ဒူးဆံကို မတင်ပါ။
၅။ ခြေနှစ်ချောင်းလုံး ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။
၆။ ဦးခေါင်းကို ကြမ်းပေါ်စိုက်ချပါ။
၇။ လက်ဖဝါးများ ကြမ်းပြင်ကိုဖိထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေထောက်မှာပဲထားပါ။ ဦးခေါင်းမှာ မထားပါနှင့်။
- လက်နှစ်ချောင်းကို မျဉ်းပြိုင်ထားပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ဦးနှောက်တည်ငြိမ်မှုကို ရှိစေခြင်း
- ခြေသလုံးနှင့် ကျောရိုးများ သန်မာစေခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အားကောင်းစေခြင်း

စက္ကန့် ၃၀ မှ
၁ မိနစ်ကြာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၂၁)

စစ်သည်တော် ကျင့်စဉ် ၃
(warrior pose 3)

ဗိုဗိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ကုလားထိုင်နောက်မှီပေါ်တွင်
လက်တင်ပြီး ကျင့်ပါ။

ညောင်းညာနေတဲ့ ခြေထောက်တွေကို တန်ဂိုအက ကနိုင်အောင် အသွင်ပြောင်းနိုင်ဖို့ ဤကျင့်စဉ်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ညာခြေကို ရှေ့ထုတ်ပြီး မတ်တပ်ရပ်ပါ။
၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာခြေသွားရာဘက်သို့ လှည့်ပါ။
၃။ ခေါင်းပေါ် လက်နှစ်ချောင်းမြှောက်ထားပါ။
၄။ ညာဒူးကိုကွေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့ကို ကိုင်းပါ။
၅။ ညာဒူးကို ဖြေးဖြေးချင်း ပြန်ဆန့်ပြီး ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ပစ်ပြီး မြှောက်ပါ။
၆။ ဆန့်ထားသောလက်များကို ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့ဘက်သို့ပို့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် မျှအောင်နေပါ။
၇။ ဟန်ချက်ရစေရန် ကြမ်းပြင်ကို ကြည့်ပါ။
၈။ လက်နှင့် ခြေထောက်တို့သည် မျဉ်းဖြောင့်ပုံစံဖြစ်ရမည်။
၉။ ခေါင်းပြန်မော့ပြီး လက်ဆန့်ထားရာရှေ့သို့ ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ရင်ကိုဖွင့်ထားပါ။ ဒူးကွေးရာမှ ပြန်ဆန့်သည့် အချိန်တွင် ဖနောင့်ကိုအားပြုပါ။
- ခါးကိုဆန့်ထုတ်ပြီး နောက်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း မတ်မတ်ပြန်ရပ်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ဟန်ချက်၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုတိုးတက်စေသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှ ကြွက်သားများ ပြေလျော့စေသည်။

ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ နေပါ။ ဘက်ပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

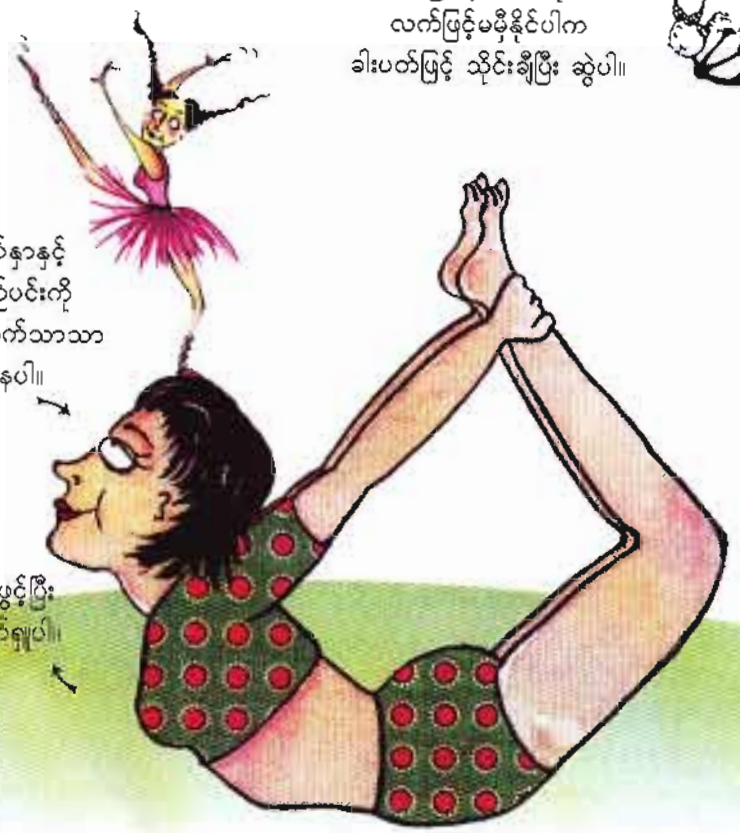
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၂၂)

လေးကိုင်းသဏ္ဌာန် ကျင့်စဉ်

(bow Pose)



အကြောအဆစ်များ ရောင်ရမ်းနာကျင်မှု ကင်းဝေးစေဖို့ ဤကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ကြည့်ကြပါစို့။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ် ဝမ်းလျားမှောက်ပါ။
၂။ ဒူးကွေးပြီး ခြေကိုတင်ပါးဆီ ဆွဲယူပါ။
၃။ ခြေကျင်းဝတ်များကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။
၄။ ရင်၊ ဒူးနှင့် ပေါင်များကို ကြမ်းပြင်နှင့် လွတ်နေပါစေ။
၅။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ဗဟိုပြုပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- သင့် ဦးခေါင်းနှင့် ခြေဖျားတို့ကို လေးကိုင်း သဏ္ဌာန် ရရှိအောင် ဖွင့်ဆောင်နိုင်ရန်အရေးကြီးသည်။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ကျောရိုး သန်မာစေသည်။
- ဝမ်းဗိုက် မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းများမှ သက်သာရစေသည်။
- နောက်ကျောပိုင်း သန်မာမှု အားကောင်းစေသည်။

ၛင်းအနေအထားအတိုင်း ၅ စက္ကန့်မှ ၁၀ စက္ကန့်ကြာအောင် နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိန်းသိမ်းမှုကျင့်စဉ်
(အသစ်တဖန် နပျိုခြင်း)

အလှစစ်ဆိုတာ စပါးလုံးတစ်ထောက်စာ အပေါ်ယံအရေပြားလှပခြင်းကို ပြောလိုတာ မဟုတ်ပါ။ အလှစစ်ဟာ စိတ်မှာတည်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူသားတိုင်းဟာ အများအမြင်မှာ လှပတင့်တယ်ချင်ကြတာချည်းပါပဲ။

ယောဂဟာ အရွယ်မတိုင်မီ ရင့်ရော်ခြင်းများကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ စိတ်ဖိအားများစေတဲ့ ဟိုမှန်းဓာတ်တွေ လျော့ချပေးတယ်။ အသားအရေကို တင်းရင်းစေတယ်။ လွတ်လပ် ပျေါပါးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် ဖန်တီးပေးပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာရော၊ ပြင်ပမှာပါ တင့်တင့်တယ်တယ် လှပစေနိုင်တာ အမှန်ပါ။

အထူး အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သော ဆက်စပ်ကျင့်စဉ်များ
(Mega Benefit Sequences)

ပုံတစ်ခုစီ၏ အောက်ခြေတွင်ပါရှိသော နံပါတ်များသည် ကျင့်စဉ်ပုံစံတစ်ခုစီတွင် တွဲလျက်ပါသော နံပါတ်စဉ်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။

MEGA BENEFIT SEQUENCES

THE NUMBERS BELOW RESCUEGIRL CORRESPOND TO THE POSES.

SEQUENCE 1

16 17 27 28 14 12 37 43

SEQUENCE 2

12 33 19 46 47 29 31 43

SEQUENCE 3

16 27 5 20 30 29 31 43

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၂၃)

ပြောင်းပြန်ဆုတောင်း ကျင့်စဉ်

(back body prayer pose)

ပိမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
နောက်ကျောတွင်
လက်နှစ်ဖက်ကိုယှက်ပြီး
တံတောင်ကို ကိုင်ပါ။

EASIER POSE

ပခုံး
နောက်ပို့
ထားပါ။

**တစ်နေကုန် ကွန်ပျူတာရှေ့မှာထိုင်ပြီး ကီးဘုတ်ရိုက်နေရလို့
ညောင်းညာနေတဲ့ လက်ချောင်းတွေကို အကြောဖြေနိုင်ဖို့
လက်ကောက်ဝတ်နဲ့ ပုခုံးကြောတွေ ဖြေလျှော့နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံး ကျင့်စဉ်ပါ။**

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရင်ကိုဖွင့်ပြီး ပုခုံးနောက်ပို့ထားပါ။
၂။ ခါးနောက်လက်ပစ်ပြီး လက်ချောင်းချင်းထိထားပါ။
၃။ လက်မောင်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ်ကိုလှည့်ပြီး လက်အုပ်ချီသကဲ့သို့ လက်ချောင်းများ ပူးထားပါ။
၄။ လက်ပြင်ရိုးနှစ်ခုကြားနှင့် လက်အုပ်ချီထားသော လက်ထိပ်များ တစ်တန်းတည်းရှိပါစေ။
၅။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ပူးကပ်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- လက်နှစ်ချောင်းစလုံးအပေါ်တွင် အားစိုက်ပြီး လက်ဖဝါးများကိုလည်း ပူးကပ်ထားပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ပခုံးလျော့ကျွံနေခြင်းများ ပြေပျောက် စေသည်။
- လက်ကောက်ဝတ်များ သန်မာစေသည်။
- နောက်ကျောအပေါ်ပိုင်း ညောင်းညာမှုများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

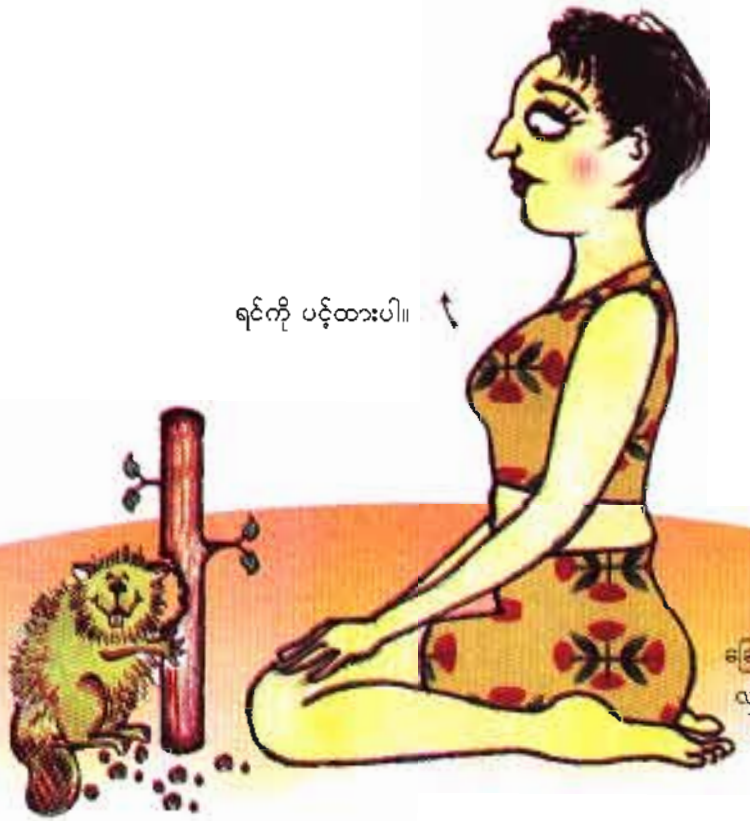
ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ်ကြာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၂၄)
သူရဲကောင်းကျင့်စဉ်
(hero pose)

ပိမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ခေါက်ထားသော စောင်တစ်ထည်
(သို့မဟုတ်) နှစ်ထည်ကို
တင်ပါးအောက် ခုထိုင်ပါ။



ဒူးဆစ်တွေညောင်းညာနေပါသလား။
ဤကျင့်စဉ်က ကူညီပါလိမ့်မယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဒူးထောက်ပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။
၂။ ခြေဦးကို နောက်သို့လှည့်ထားပါ။
၃။ ပေါင်ပေါ်လက်ဖြန့်ပြီး တင်ပါ။ ဖနောင့်ပေါ် မထိုင်မိပါစေနှင့်။
၄။ တင်ဆုံရိုးပေါ် တည့်တည့်ထိုင်ပါ။
၅။ ဖနောင့်နှင့် တင်ပါးဘေး ထိနေရမည်။
၆။ ပခုံးနောက်ပို့ထားပြီး ရင်ကိုပင့်ထားပါ။
၇။ လက်ကို ဖြေလျော့ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- သင့်ပေါင်ပေါ်၌ အလွန်လေးလံသော အုတ်ခဲများတင်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းတစ်ခုလုံး ဖိထားခံရသကဲ့သို့ စိတ်မှာမှတ်ပါ။ ခါးဆန့်ပြီး ရင်ဖွင့်ပါ။

အကြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- တင်ပဆုံရိုးသို့ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများကို ဆန့်ပေးသည်။

ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ မှ ၃ မိနစ်ကြာအောင် ထိုင်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၂၅)

ခြေဆန့်၊ ခါးရှေ့ကုန်း ကျင့်စဉ်

(intense stretch of the west pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ခေါက်ထားသောစောင်တစ်ထည်
တင်ပါးအောက်ခုထိုင်ပါ။
ခြေဖဝါးကို ခါးပတ်ဖြင့် သိုင်းပြီး
လက်ဖြင့် ဆွဲပါ။

ပေါင်နှင့်
သလုံးကြွက်သားများ
ကြမ်းပြင်နှင့်
ထိကပ်နေပါစေ။

ကိုယ်တိုင်းမှာ စိတ်မြန်ကိုယ်မြန် ရှုံးရှားဒိုင်းဒိုင်း ဖြစ်နေပါသလား။
ဤကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပြီး တည်ငြိမ်မှုရယူပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေထောက်ရှေ့ဆန့်ပြီး ထိုင်ပါ။
၂။ ခါးဆန့်ပြီး ရင်ကိုဖွင့်ပါ။
၃။ လက်နှစ်ချောင်းကို မိုးပေါ်ထောင်မြှောက်ပါ။
၄။ အသက်ရှူထုတ်ပြီး ရှေ့သို့ကိုင်းပါ။
၅။ ခြေဖျားများကို လက်ဖြင့်မှီအောင် ဆွဲပါ။
၆။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကိုင်းချပြီး ဒူးခေါင်းပေါ်တွင် မျက်နှာအပ်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- တင်ပါးကိုကြမ်းပြင်မှ ကြွမလာပါစေနှင့်၊
- ခါးရှေ့ကိုင်းချိန်တွင် အသက်မှန်မှန်ရှူပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ပုပန်သောကများ လျော့ပါးစေသည်။
- စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိစေသည်။
- နောက်ကျောကြွက်သားများ ပြေလျော့စေသည်။

ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၂၀ မှ ၃၀ ကြာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၂၆)

ကျောခင်း ခြေထောက်ဆန့် ကျင့်စဉ်

(rclined big toe Pose 1)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
အပေါ် မြှောက်ထားသော
ခြေဖဝါးတွင်း သားရေကြိုးတစ်ချောင်း
ပတ်ပြီး လက်ဖြောင့်ဖြောင့်ထား၍
ဆွဲပါ။

EASIER POSE

တစ်နေကုန် ဈေးဝယ်ထွက်ရလို့ ညောင်းညာတောင့်တင်းနေပါသလား။ နောက်ကျောပိုင်း ညောင်းညာမှုတွေ ပြေပျောက်ပေးမယ့် ဤကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ် ပက်လက်အိပ်ပါ။
၂။ ညာဘုံးကိုကွေးပြီး ရင်ဘတ်ဆီဆွဲတင်ပါ။
၃။ ခြေမကို လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်ချိတ်ပြီး ဆွဲထားပါ။
၄။ ညာခြေကို အပေါ်သို့ ဖြေးဖြေးချင်းထောင်ပါ။
၅။ ခြေနှစ်ချောင်းစလုံးကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- တင်ပါးနှင့် ခြေထောက်များ ကြမ်းပြင်နှင့်ထိကပ်နေပါစေ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- တင်ပါးဆက်နေရာ နာကျင်မှုများ သက်သာစေသည်။
- ကျောရိုးညောင်းညာမှု ပြေပျောက်စေ သည်။
- ပေါင်နောက်ကြွက်သားနှင့် ခါးအောက်ပိုင်း တောင့်တင်းမှုများလျော့ပါးစေသည်။

ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ ကြာနေပါ။
အခြားတစ်ဖက် ပြောင်းလုပ်ပါ။

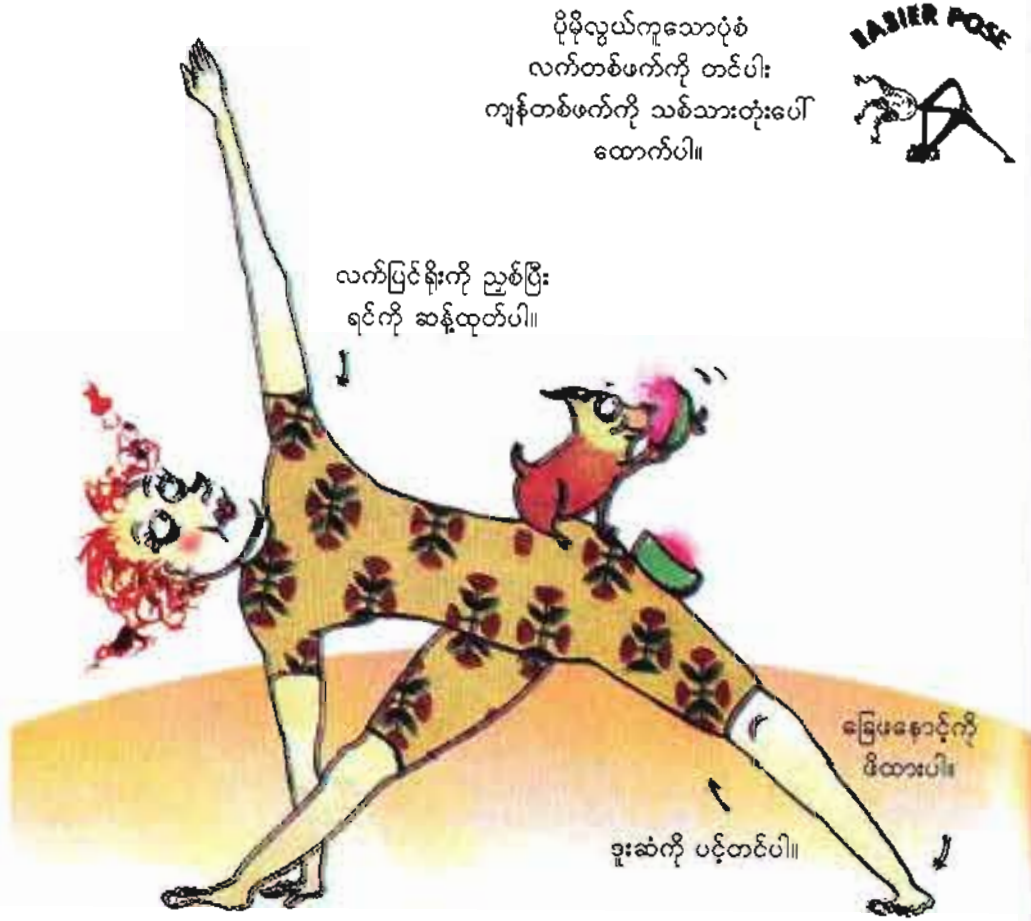
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၂၇)

တြိဂံကျင့်စဉ်

(extended triangle pose)



ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်နေလို့ အားငယ်နေပါသလား။ တက်ကြွလန်းဆန်းတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ဆောင်ပေးမယ့် ဤကျင့်စဉ်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေချပြီး သက်သောင့်သက်သာရပ်ပါ။
၂။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း မြှောက်ထားပါ။
၃။ ညာခြေကို အပြင်သို့ 90° လှည့်ထုတ်ပြီး ဘယ်ခြေကို အထဲသို့အနည်းငယ်လှည့်ပါ။
၄။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ကိုင်းပြီး ညာလက်ကို ညာဖဝါးနောက်ကြမ်းပြင်မှာ ထောက်ပါ။
၅။ ဘယ်လက်ကို အပေါ်ထောင်ပြီး ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းမြှောက်ပါ။
၆။ ဦးခေါင်းကို လက်မြှောက်ထားရာသို့ ဦးတည်ပြီးကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခြေထောက်များကို ကြမ်းပြင်တွင် ပြားပြားရပ်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- တံကောက်ကြောများ ပြေလျော့စေသည်။
- ကိုယ်နေဟန်ထား ဟန်ချက်ညီစေသည်။
- တင်ဆုံရိုးပိုင်း အားကောင်းစေသည်။

ရင်းအနေအထားအတိုင်း ၁၅ စက္ကန့်နေပါ။ ဘက်ပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၂၀)

ခြေဆန့်, ဒူးကွေးကျင့်စဉ်

(extended side angle pose)

EASIER POSE

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
လက်တစ်ဖက်ကို
သစ်သားတုံးပေါ်ထောက်ပြီး
ကျန်တစ်ဖက်ကို
တင်ပါးပေါ်ထောက်ပါ။

ဒူးကို 90° ထက်
ကျော်လွန်ပြီး
မကွေးပါနှင့်

ခြေထောက်နောက်
ကြွက်သားများကို
တောင့်တောင့်ထားရပါပါ။

နောက်ဖနောင့်
ပေါ်တွင်
ခန္ဓာကိုယ်
အလေးချိန်ကို
အားပြုပါ။

ကိုယ်ကလေးငယ်ကို တစ်ချိန်လုံး ခါးတစ်ခွင်ချီထားရတဲ့ အိမ်ရှင်မတွေအတွက် ခါးအောက်ပိုင်းနှင့် နောက်ကျောပိုင်းနာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ ပြေပျောက်စေမယ့် ကျင့်စဉ်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေနှစ်ချောင်းကို သက်သင့်သက်သာ အနေအထား ချိရပ်ပါ။
၂။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပုခုံးနှင့်တစ်တန်းထဲ မြှောက်ထားပါ။
၃။ ညာခြေကို အပြင်သို့ 90° လှည့်ထုတ်ပြီး ဘယ်ခြေကို အထဲသို့အနည်းငယ်လှည့်ပါ။
၄။ ညာဒူးကွေးပြီး ပေါင်နှင့်ကြမ်းပြင် မျဉ်းပြိုင်ထားပါ။
၅။ ဘယ်လက်ကို ညာခြေဖဝါးနောက် ကြမ်းပြင်မှာ ထောက်ပါ။
၆။ ဘယ်လက်ကို ဘယ်ဘက်နားရွက်အပေါ်မှ ဆန့်ထုတ်ပါ။
၇။ ခေါင်းလှည့်ပြီး ဆန့်ထားသောဘက်သို့ မျက်နှာမူပါ။
၈။ တင်နှင့် ခြေထောက်မျဉ်းဖြောင့်ပုံစံဖြစ်ရန် ရင်ဘတ်ကို မြှင့်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- သင့်ရင်ဘတ်ကို ကြမ်းပြင်၌ မှီကန်ခလည့်မထားပါနှင့်။
- ကြမ်းပြင်နှင့် သင့်ရင်ဘတ်သည် ထောင့်မှန်ကျနေရမည်။

အကြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ခြေထောက်ကြွက်သားများ သန်မာစေသည်။
- ခြေဖဝါးတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေသည်။
- လေထိုးလေအောင့်၊ အစာမကြေခြင်းများ သက်သာရာရစေသည်။

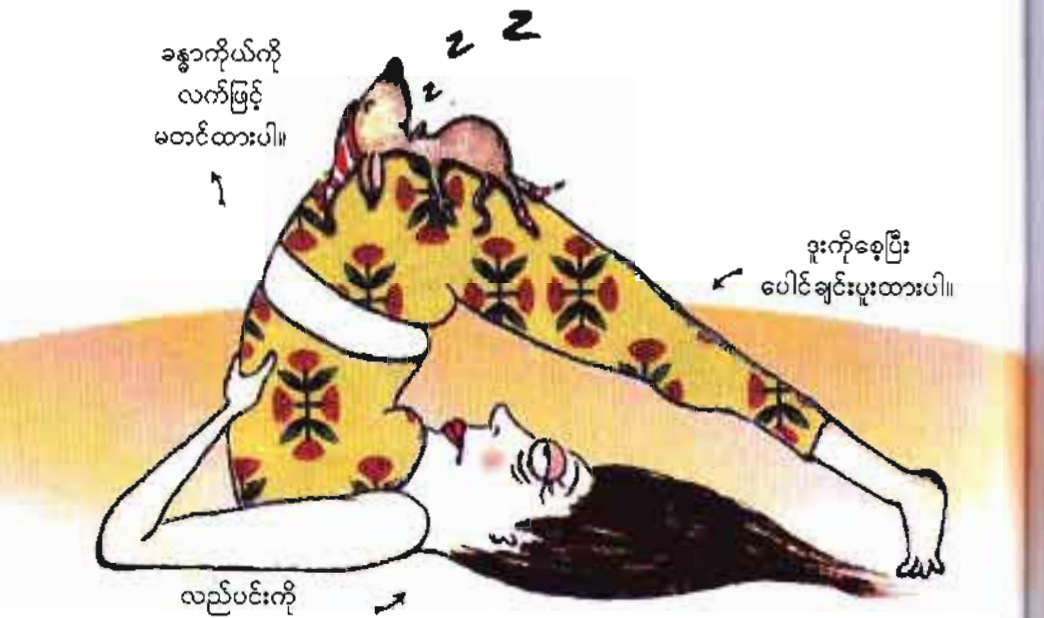
ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၂၀ မှ ၃၀ ကြာနေပါ။
ဘက်ပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၂၉)
လယ်ထွန်ကျင့်စဉ်
(plough pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
၂ လက်မအထူထောက်ထားသော
စောင်တစ်ထည်ကို
ပုခုံးအောက်တွင်ခုံ၍
ကြမ်းပြင်၌ ထားပါ။



ညည်အိပ်မပျော်ဘဲ TV ကိုပဲ ထိုင်ကြည့်ဖြစ်နေပါသလား။ မျက်စိကြောင်း အိပ်မပျော်သောရောဂါကို သက်သာလျော့ပါးစေမယ့် ဤကျင့်စဉ်ကို စမ်းကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ လက်နှစ်ဖက်ဘေးချပြီး ကြမ်းပြင်တွင် ပက်လက်အိပ်ပါ။
၂။ ပခုံးကို ဖြေလျှော့ချထားပါ။
၃။ ဒူးကို ရင်ဘတ်ထိအောင်ကွေးပါ။
၄။ ကြမ်းပြင်၌ လက်ကိုအားပြုပြီး ခြေနှစ်ချောင်းကို ခေါင်းပေါ်မှကျော်ချပါ။
၅။ ခြေချောင်းများ ကြမ်းပြင်နှင့် ထိပါစေ။
၆။ ကျောကုန်းကို လက်ဖြင့်အပေါ်သို့ တွန်းတင်ပါ။
၇။ မြီးညောင့်ရိုးကို မိုးပေါ်ထောင်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထောင့်မှန်ထားပါ။
- ခြေထောက်ကို ဖြောင့်နေအောင် ဆန့်ထားပါ။
- လည်ပင်းကို ဖြေလျှော့ထားပြီး မျက်နှာနှင့်ရင်ဘတ် မကပ်ပါစေနှင့်၊

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- သင့်စိတ်ကို အနားရစေသည်။
- ပုခုံးနှင့် ကျောနိုးများ ဆန့်ပေးသည်။
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများ ပြေလျှော့စေသည်။

ဂင်းအနေအထားအတိုင်း ၁ မိနစ်မှ ၃ မိနစ်ကြာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၃၀)

အုန်းပင်စိုက်ကျင့်စဉ်

(head stand pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
လက်မောင်းကိုသာ
အရင်လေ့ကျင့်ပါ။
ခြေထောက်
မထောင်ပါနှင့်။

EASIER POSE

ခြေထောက်များ
ရှေ့ပြန်ပြုတ်မကျပါစေနှင့်။
မိုးပေါ်ထောင်နေပါစေ။

ပုခုံးကို မတင်ပါ။
လည်ပင်းတည်ငြိမ်မှု
မရှိပါက
အောက်သို့
ပြန်ကျနိုင်သည်။

လက်ကောက်ဝတ်နှင့်
လက်ဖျံကို
ကြမ်းပြင်မှာ
ဖိကပ်ပါ။

နေရာတကာမေ့တတ်သူများအတွက် မှတ်ဉာဏ်နဲ့ အသိတရားတွေကောင်းလာစေမယ့် ကျင့်စဉ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ နံရံတစ်ခုရှေ့တည့်တည့် ကြမ်းပြင်မှာ ဒူးထောက်ပါ။
၂။ လက်ချောင်းများ ပတ္တာယှက်ပြီး လက်ဖဝါးများဖြန့်ထားပါ။
၃။ ယှက်ထားသောလက်ကို နံရံနှင့်ကပ်ပြီး တံတောင်ဆစ်များကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်းထားပါ။
၄။ တံတောင်ကွေးပြီး ကြမ်းပြင်တွင် လက်ဖျံကို ကပ်ထားပါ။
၅။ သင့်ဦးခေါင်းကို ယှက်ထားသော လက်ရှေ့ကြမ်းပြင်မှာ နေရာယူပါ။
၆။ ယှက်ထားသော လက်ထဲဦးခေါင်းစိုက်ပါ။
၇။ လက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်း ကြမ်းပြင်မှာ ဖိထားပါ။
၈။ သင့်ပခုံးကို မတင်ပါ။
၉။ ခြေထောက်များကို နံရံမှာကပ်ပြီး ဆန့်တင်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လက်ဖျံမှာ အားပြုပါ။
- ခြေထောက်ကို ဖြောင့်အောင်ဆန့်ထားပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ခန္ဓာကိုယ်ကို အားဖြည့်ပေးသည်။
- သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေသည်။
- အာရုံကြောများ နိုးကြားတက်ကြွစေသည်။
- လည်ပင်းကြွက်သားများ သန်မာစေသည်။

၅ စက္ကန့်မှ ၁၀ စက္ကန့်ကြာအောင်နေပါ။

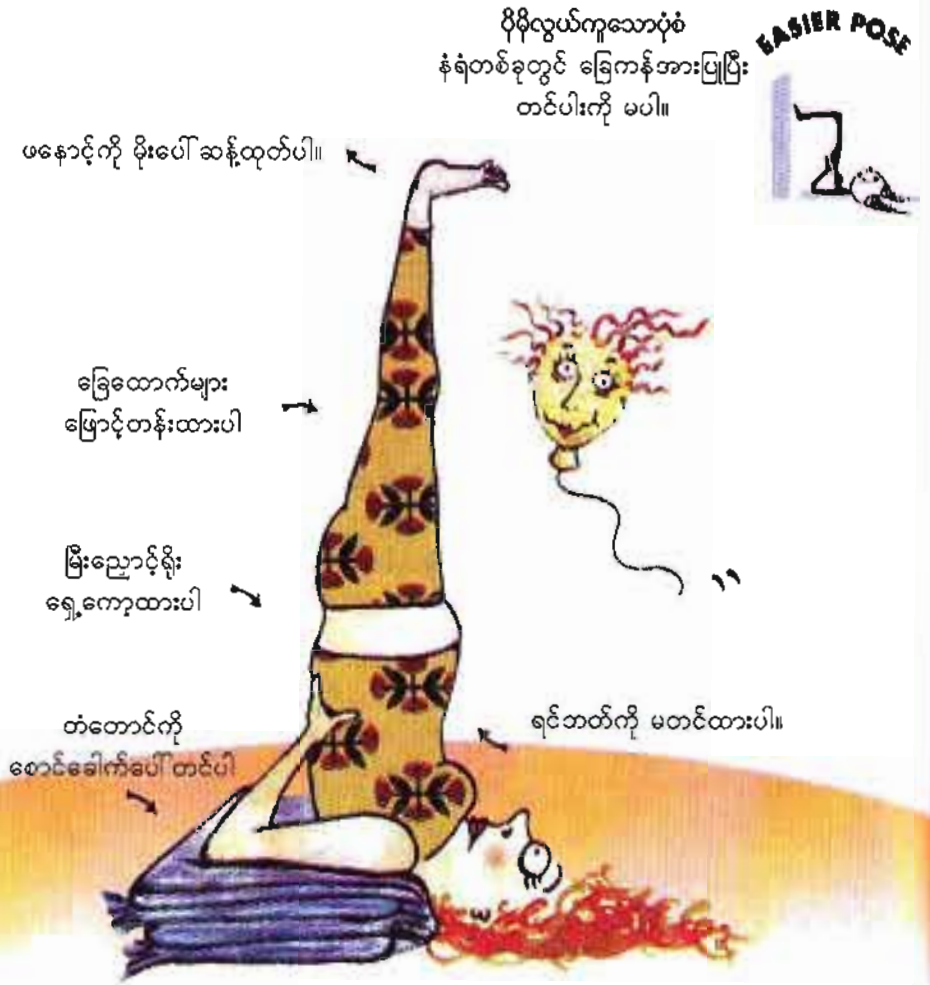
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၃၁)

ပုခုံးဒေါက်ကျင့်စဉ်

(shoulder stand pose)



အာရုံကြောတင်းမာမှုများကို ပြေပျောက်စေမယ့် ကျင့်စဉ်

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခေါက်ထားသော စောင်တစ်ထည်ကို ပခုံးအောက်၌ခံပြီး ပက်လက်လှန်လဲပါ။
၂။ လက်နှစ်ဖက်ဘေးချပြီး ရင်ဘတ်ထိ ဖွေးကွေးပါ။
၃။ လက်နှစ်ဖက်အားပြုပြီး ပခုံးအောက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို တင်ပါးမှတစ်ဆင့် မတင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ကြမ်းပြင် ထောင့်မှန်ဖြစ်သွားမည်။
၄။ လက်ကို ခါးသို့လျှော့ချပြီး ပြန်ထိန်းပါ။
၅။ တံတောင်နှစ်ဖက် နီးကပ်ပါစေ။
၆။ မေးစေ့အောက်မှ ရင်ဘတ်ကို မတင်ပါ။
၇။ ခြေထောက်များ အပေါ်သို့ ဆန့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- လက်မောင်းနှင့် ပခုံးကို စောင်ခ်ိုးပြီး အားပြုပါ။
- ခါးရိုးအပေါ်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်မှ မတင်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ တင်းမာမှုပြေလျော့စေသည်၊
- ပခုံးနှင့်လည်ပင်း ဆန့်ထုတ်ပေးသည်။
- အစာခြေအားကောင်းစေသည်၊

ဂင်းအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

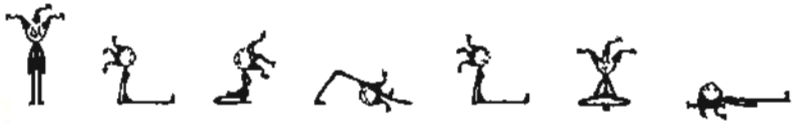
သန့်ရှင်းမှုကျင့်စဉ်
(အဆိပ်အတောက်များ ဖယ်ရှားခြင်း)

ယောဂမှာ ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းနဲ့ ဖြည့်တင်းခြင်းစွမ်းအားတွေရှိပါတယ်။ ယောဂက သွေးလှည့်ပတ်မှုအားကောင်းစေပါတယ်။ သွေးဖြူဆဲလ်သစ်တွေ ထုတ်ပေးစေနိုင်သည်။ ဟော်မုန်းအားကောင်းစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆိပ်အတောက်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပါတယ်။

အလူးအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သော ဆက်စပ်ကျင့်စဉ်များ
(Mega Benefit sequences)

ပုံတစ်ခုစီ၏ အောက်ခြေတွင်ပါရှိသော နံပါတ်များသည် ကျင့်စဉ်ပုံစံတစ်ခုစီတွင် တွဲလျက်ပါသော နံပါတ်များကို ကိုယ်စားပြုသည်။

SEQUENCE 1



16 19 24 12 19 32 43

SEQUENCE 2

16 33 27 28 14 12 37 43

SEQUENCE 3

33 19 26 35 32 29 43

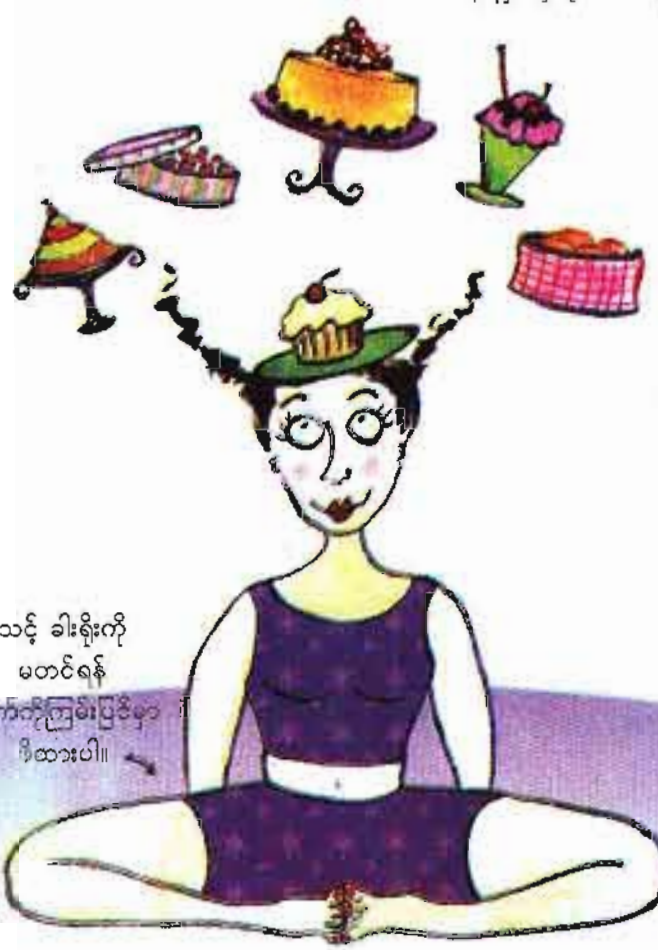
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၃၂)

ထောင့်ပိတ်ကျင့်စဉ်

(bound angle pose)



ပိုက်ထဲမှာ အစာတွေအပြည့်အသိပ်ထည့်ပြီး မအီမလည်ဖြစ်ပါသလား။ ဤကျင့်ခြင်းက ကူညီပါလိမ့်မယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေဆန့်ပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် ထိုင်ပါ။
၂။ ဒူးတစ်ချောင်းစီကွေးပြီး ဖနောင့်ချင်းပူးပါ။
၃။ ဖနောင့်ပူးထားသော ခြေထောက်ကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နီးနိုင်သမျှ နီးအောင်ဆွဲသွင်းပါ။
၄။ ဒူးခေါင်းကို ကြမ်းပြင်၌ ဖိကပ်ပါ။
၅။ ပူးထားသော ခြေထောက်ကို စာအုပ်ဖွင့်သကဲ့သို့ ဆွဲခွာပါ။
၆။ ပခုံးနောက်လှန်ပြီး ရင်ကိုဖွင့်ပါ။
၇။ နောက်ကြောဘက်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်မှာထောက်ပြီး ခါးကိုဆန့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ဦး၊ ပေါင်နှင့် ခြေကျင်းဝတ်များကို ကြမ်းပြင်နှင့် ဖိကပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ထိုင်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- တင်ပါးနှင့် ခြေထောက်ကြောများ ပြေလျော့စေသည်။
- ဆီးအိမ်နှင့် သားအိမ်အားကောင်း သန်မာစေသည်။
- ဓမ္မတာသွေးလွန်ခြင်းများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရင်းအနေအထားအတိုင်း ၁ မိနစ်မှ ၅ မိနစ်ကြာအောင် နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၃၃)

ခါးရှေ့ကုန်း၊ လက်နောက်ဆန့်ကျင့်စဉ်

(intense forward stretch pose)

တစ်ပြိုလုံးမှာရှိတဲ့ ဘားဆိုင်ကလူတွေနဲ့ အသိမိတ်ဆွေတွေများ ဖြစ်နေပြီလား။ အရက်နာကျတာတွေ ပြေပျောက်ပေးမယ့် ဒီကျင့်စဉ်ကိုလည်း စမ်းကြည့်ပါဦး

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ တင်ပါးနှစ်ခု အကွာအဝေးအတိုင်း ခြေခွဲရပ်ပါ။
၂။ ပေါင်ကြွက်သားကိုတင်းပြီး ဒူးဆံကို မတင်ပါ။
၃။ ခါးရှေ့ကိုင်းချပါ။
၄။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပေါင်နှင့်ကပ်ပါ။
၅။ ဒူးမကွေးဘဲ လက်များကို ခြေကျင်းဝတ်နောက်သို့ လျှိုပို့ပါ။
၆။ ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်မှာ မြဲမြဲရပ်ပြီး တင်ပါးကို မိုးပေါ်ထောင်ပါ။
၇။ ဦးခေါင်းအောက်စိုက်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခါးကွေးညွှတ်ရာတွင် အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ခြေထောက်ကြွက်သားများ တောင့်တောင့်တင်းတင်းထားပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်အလုပ်လုပ်မှု အားကောင်းစေသည်။
- သတိမေ့ခြင်းနှင့် ဦးခေါင်းနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- ပူပန်သောကနှင့် နွမ်းနယ်မှုများ လျော့ပါးစေသည်။

ဂင်း အနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ်ကြာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၃၄)

မာရိစျိုကျင့်စဉ် I

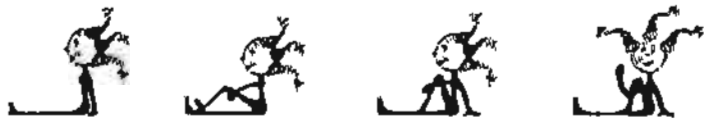
(head stand pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ခေါက်ထားသော
စောင်ပေါ်တွင် ထိုင်ပြီး
လက်အောက်တွင်
တုံးတစ်တုံးခုပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို
ကွေးထားသော
ဒူးမှဝေးရာသို့
လှည့်ပါ။

ကျောရိုးကို
ဆန့်ထားပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေမှာ တွယ်ညိုနေတဲ့ အဆိပ်အတောက်
အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားမယ့် အကောင်းဆုံးကျင့်စဉ်



စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေဆင်းပြီး၊ ကြမ်းပြင်မှာထိုင်ပါ။
၂။ ညာဘူးကိုကွေးပြီး တင်ဆုံရိုးအောက်သို့ ညာခြေကို ဆွဲသွင်းပါ။
၃။ ဘယ်ခြေကို တောင့်ပြီး ဆန့်ထားပါ။
၄။ ညာလက်ကို သင့်နောက်မှာ ထောက်ပါ။
၅။ ညာတံတောင်ကိုကွေးပြီး လက်မောင်းနှင့် ဒူးခေါင်းကပ်ထားပါ။
လက်ကို ဒူးခေါင်းအတွင်းပိုင်းမှာ ထားပါ။
၆။ ခါးဆန့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်ဘက်သို့ လိမ်ပြီးလှည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ဆန့်ထားသောခြေထောက်ကို မကွေးမိပါစေနှင့်။
- အသက်ရှူသုတ်ပြီး ကိုယ်ကို ဖြေးဖြေးချင်း လိမ်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် တေလုံး များကို အသစ်တစ်ဖန်ပြန်လည်အားဖြည့် ပေးသည်။
  လည်ပင်းညောင်းညာမှု လျော့ပါးစေသည်။
- ပုခုံးနှင့် နောက်ကျောပိုင်း ဖြေလျော့ပေးသည်။

ဂင်း အနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ်ကြာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်ခဲ့ပုံစံ (၃၀)

အုန်းပင်စိုက်ကျင့်စဉ်

(head stand pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
လက်မောင်းကိုသာ
အရင်လေ့ကျင့်ပါ။
ခြေထောက်မထောင်ပါနှင့်။

ခြေထောက်များ
ရှေ့ပြန်ပြုတ်မကျပါစေနှင့်။
မိုးပေါ်ထောင်နေပါစေ။

ပုခုံးကို မတင်ပါ။
လည်ပင်းတည်ငြိမ်မှုမရှိပါက
အောက်သို့ ပြန်ကျနိုင်သည်။
လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်ဖျံကို
ကြမ်းပြင်မှာ ဖိကပ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲကလေတွေ အပေါ်လဲမတက်၊ အောက်လဲမထွက်နဲ့ အခက်တွေ့နေပါသလား။ ဤကျင့်စဉ်က ကူညီပါလိမ့်မယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဒူးကွေးပြီး ထိုင်ပါ။
၂။ လက်နှစ်ချောင်းကို တင်ပါးနောက်ဘက် အနည်းငယ်အကွာမှာ ထောက်ထားပါ။
၃။ လက်ထောက်ထားသည်ကို အားပြု၍ ခန္ဓာကိုယ်နောက်လှန်ပြီး ခြေထောက်များ ဖြေးဖြေးမြှောက်ပါ။
၄။ ခြေထောက်ကိုဆန့်ပြီး ခြေဖျားများမျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းထိအောင် မြှောက်တင်ပါ။
၅။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင် ခြေထောက်ထောင်ထားသည့်ဘက်သို့ ဆန့်ထားပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် မျက်နှာမူနေပါစေ။
၆။ ပခုံးနောက်လှန်ပြီး ရင်ကိုပင့်တင်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ပြီးညောင့်ရိုးနှင့် တင်ဆုံရိုးကြား တွင် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဟန်ချက်ညီ အောင်ထားရမည်။ ရင်ကို ဖွင့်ပါ။ နောက်သို့ လန်မကျပါစေနှင့်။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ဝမ်းဗိုက်၊ ကျောရိုးမနှင့် တင်ပါးခွက် ကြောများ သန်မာစေသည်။
- အစာခြေအားကောင်းသည်။
- အူ၊ ကျောက်ကပ်နှင့် သိုင်းရိုက်များ အားဖြည့်ပေးသည်။

ရင်းအနေအထားအတိုင်း ၁၀ စက္ကန့်မှ စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၃၆)

ဘာရပ်ဘာဝျကျင့်စဉ်
(Bharadvaja's pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ကြမ်းပြင်ကို ဖဝါးမထိပါက
သစ်သားတုံးများ ခုပါ။

EASIER POSE

ခါးလိမ်သည့်အချိန်တွင်
ဦးနှင့်ခြေထောက်ကို
မျဉ်းပြိုင်ထားပါ။

ဖဝါးကိုကြမ်းမှာ
ဖိထားပါ။

ကားပေါ်မှာ အချိန်ကုန်နေပြီး ညောင်းညာကိုက်ခဲနေပါသလား သင့်ကျောရိုးကို ညောင်းညာမှုပြေပျောက်စေမယ့် ဤကျင့်စဉ်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် လန့်ကန့်ထိုင်ပါ။
၂။ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့်ခွာထားပါ။
၃။ ခါးကိုဆန့်ပြီး ရင်ကိုဖွင့်ပါ။
၄။ ကုလားထိုင်နောက်မှီကို လက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။
၅။ ကုလားထိုင်လက်ရမ်းဖြင့် နီးသောလက်ဖြင့် လက်ရန်းကိုဆွဲပါ။
ဝေးသောလက်ဖြင့် လက်ရန်းကို တွန်းပါ။
၆။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ်လိမ်ပြီး လှည့်ပါ။
၇။ ဘယ်ဘယ်ပုခုံးကို ကျော်ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- သင့်တင်ပါးကို ကုလားထိုင်ခုံမှာ မြဲမြဲထိုင်ပါ။
- ခါးလိမ်သောအခါ တင်ပါးမကြွ မလှည့်ပါနှင့်။
- လှည့်ထားသော ခါးကိုသာ အာရုံပြုပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ခါး ပုခုံးနှင့် တင်ပါးတင်းမာမှုများ ပြေလျော့စေသည်။
- ခါးအောက်ပိုင်း ကိုက်ခဲနာကျင်မှု၊ လည်ပင်းနာကျင်မှု တင်ပါးဆိုးနာကျင်မှုများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ဂင်း အနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ်ကြာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၃၇)

သာရပ်ဘာဂျကျင့်စဉ် ၁

ဝိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ထိုင်၍ မျက်နှာလှည့်မည့် တင်ပါးအောက်ခေါက်ထားသော စောင်တစ်ထည်ခုပြီး နောက်ပြန်ထောက်မည့် လက်အောက်တွင် အုတ်ခဲထားပါ။

ခါးလှည့်သည့်အခါ
တင်ပါးနှင့် ပေါင်များ
ကြွတက်မလာပါစေနှင့်။

တက်ကြွမှုနည်းပါးနေပါသလား။ ဤကျင့်စဉ်က ပြန်လည်သက်ဝင်လှုပ်ရှားပြီး တက်ကြွစေပါလိမ့်မယ်

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေထောက်ကို ရှေ့ဆန့်ထုတ်ပြီး ထိုင်ပါ။
၂။ ဒူးခေါင်းကိုကွေးထောင်လိုက်ပြီး ညာဘက်တင်ပါးအောက်သွင်းပါ။ ကျွန်ုပ်ထိုင်သည့် ပုံစံ။
၃။ ညာဘက်ခြေကျင်းဝတ်ကို ဘယ်ဘက်ခြေဖဝါးပေါ်တွင် တင်ပါ။
၄။ ညာဘက်လက်ကို ဘယ်ဘယ်ပေါင်ပေါ်တင်ပါ။
၅။ ဘယ်လက်ကို ညာတင်ပါး၊ နောက်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချပါ။
၆။ ညာဘက်ပခုံးကို အနောက်သို့ နည်းနည်းလှန်ပါ။
၇။ ခါးကိုဆန့်၍ ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။
၈။ ခေါင်းကိုလှည့်ပြီး ပခုံးကိုကျော်၍ ကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- အသက်ရှူသွင်းချိန်တိုင်း ရင်ဘတ်ကို မြှင့်ထားပါ။ လက်ကိုကြမ်းပြင်မှနေ၍ ရင်ဘတ်အနည်းငယ် မြှင့်နိုင်ရန် ထောက်ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်တိုင်း အနည်းငယ်ပို၍ ခါးကိုလှည့်ပေးပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- မျိုးပွားအင်္ဂါကို နှိပ်နယ်ပေးသည်။ အယ်ဒီနယ်ဂလင်းကို အားကောင်းစေသည်။ ကျောရိုးနှင့် တင်ပါးဆုံးရိုးတို့ကိုတန်းချက် မျှတစေသည်။

ဤပုံစံအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ် အထိနေပါ။
ဘယ်ညာတစ်ခါစီ ပြုလုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှုမှန်ကျင့်စဉ်
(စိတ်နှင့် ဟန်ချက်ကျင့်စဉ်)

ယောဂကျင့်စဉ်ကို ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှုတမှုနှင့်
စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်များကို ရရှိလာနိုင်စေသည်။

အထူးအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သော ဆက်စပ်ကျင့်စဉ်များ
(Mega Benefits Sequences)

ပုံတစ်ခုစီ၏ အောက်တွင်ပါရှိသော နံပါတ်များသည် ကျင့်စဉ်ပုံစံတစ်ခုချင်းစီတွင် တွဲလျက်ပါရှိသော နံပါတ်များကို ကိုယ်စားပြုသည်။

SEQUENCE 1

SEQUENCE 2

SEQUENCE 3

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၃၈)

ထောင့်ကျယ်ပုံသဏ္ဌာန်ထိုင်နည်း ကျင့်စဉ်

(seated wide angle pose)

ဝိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ခေါက်ထားသော စောင်ပေါ်တွင်
ထိုင်ပါ။

စိတ်တက်ကြွနိုးကြားမှုနည်းပါးနေပါသလား။
ဤကျင့်စဉ်က တူညီဖြေရှင်းပေးပါလိမ့်မယ်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေထောက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်၍ ထိုင်ပါ။
၂။ ခြေထောက်ကို တစ်ချောင်းချင်းစီ အားသို့ဖြန့်ကားပါ။ 90° ထောင့်ပုံစံဖြစ်ပါစေ။
၃။ ဒူးနှင့် ခြေချောင်းတို့ကို ဖြောင့်တန်းထားပါ။
၄။ လက်ကို တင်ပါးနောက်တွင်ထားပါ။
၅။ ကြမ်းကိုလက်ဖြင့်ထောက်ပြီး တင်ပါးကိုရှေ့ထုတ်၍
ခြေထောက်ကို ၁၀° ခန့်စီသပ်မံကားပါ။
၆။ ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဖိကပ်ထားပါ။
၇။ ပုခုံးကိုနောက်သို့ ဆွဲဆန့်ပြီး ရင်ဘတ်ကို မြှင့်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- မတ်မတ်ထိုင်ပါ။
  ခြေထောက်ကိုကြမ်းပြင်တွင်
  ဖိကပ်ထားပါ။
  ရင်ဘတ်ကို မြှင့်ထားပါ။

အကြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- တင်ပါးဆုံတစ်ဝိုက်ရှိ သွေးလှည့်ပတ်မှု
  အားကောင်းစေသည်။
- သားအိမ်အားကောင်းစေပြီး မြှင့်တင်ပေး
  သည်။ ပေါင်အတွင်းသားများကို ဖြေလျှော့
  ပေးသည်။

ယင်းပုံစံအတိုင်း ၁ မိနစ်မှာ ၃ မိနစ် အထိ နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၃၉)

စစ်သည်ပုံသဏ္ဌာန်ကျင့်စဉ်

(warrior pose)

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းပါးနေပါက ဤကျင့်စဉ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရရှိလာစေသည်

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ညာဘက်ခြေထောက်ကို ရှေ့သို့ခပ်ကျယ်ကျယ်လှမ်းပါ။ တင်ပါးကို နောက်တွင်ချန်ခဲ့ပါ။

၂။ ညာဘက်ခြေထောက်ကို အသာယာလှည့်ပြီး ဘယ်ခြေကို အပြင်သို့ ၉၀° ထုတ်ပါ။

၃။ ခါးကို အပေါ်သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။

၄။ ဦးကို ခြေဖျားနှင့် တစ်တန်းဘည်းဖြစ်သည်အထိ ကွေးပါ။

၅။ လက်ကိုခေါင်းပေါ်မှ မတ်မတ်မြှောက်ပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ခုကိုဖြန့်ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ထားပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ဖြောင့်ထားပါ။

၆။ ပခုံးကို နောက်လှန်ထားပါ။

၇။ ခေါင်းကိုနောက်သို့ ဖြည်းညင်းစွာလှန်ပြီး ကောင်းကင်ကိုကြည့်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- လက်နှင့်အထက်ပိုင်း ရင်ဘတ်ကို ကောင်းကင်သို့ မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်ထား၊ စဉ် ခြေထောက်နှင့် ရင်ဘတ်ပိုင်းကို ကြမ်းသို့နိမ့်ထားပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး ဟန်ချက်ညီစေသည်။
- အဆစ်မြစ်တောင့်တင်းမှုကို ဖွောက်စေသည်။
- အသက်ရှူခြင်းနှင့် သွေးလည်ပတ်မှုကို ကောင်းစေသည်။

ဤပုံစံအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ် အထိနေပါ။
ထို့နောက် တစ်ဖက်သို့ပြောင်းပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၄၀)

ကုလားအုတ်ပုံသဏ္ဌာန်ကျင့်စဉ်
(camel pose)

ဝိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ခြေထောက်အနားတွင်
တုံးတစ်တုံးထား၍
လက်ဖဝါးထောက်ပါ။

ဒူးခေါင်းပေါင်တံနှင့်
တင်ပါးတို့ကို ကြမ်းပြင်သို့
၉၀° ဖြစ်အောင် ထားပါ။

မြီးညောင့်နီးကို
အတွင်းသို့ ထားပါ။

လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး အားငယ်ဝမ်းနည်းနေပါက ဤကျင့်စဉ်က သင့်ကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေပါလိမ့်မည်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဒူးထောက်၍ထိုင်ပါ။ ခြေထောက်ကို နောက်သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။
၂။ လက်ကို တင်ပါးသို့ထောက်ပြီး မြီးညောင့်ရိုးကို အတွင်းသို့ထားပါ။
၃။ ရင်ဘတ်ကို မြှင့်ပြီး တံတောင်ကိုနောက်သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ပါ။
၄။ လက်ဖဝါးကို ခြေဖနောင့်သို့ဖိပါ။
၅။ ပခုံးကို ညစ်ထုတ်ပြီး ရင်ဘတ်ကိုမြှင့်ပါ။
၆။ ခေါင်းကို နောက်သို့လှန်ချပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- လည်ပင်းကို တင်းမနေစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။
- လည်မျိုကို မနာကျင်ပါစေနှင့်။
- အသက်ရှူကို မမှေပါနှင့်။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- အဆုတ်အားကောင်းစေသည်။
- ကျောရိုးနှင့် ကျောပိုင်းကို ဖြောင့်မတ်စေသည်။
- ကိုယ်တန်ခိုးတင့်တယ်စေသည်။

စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ်အထိ ကျန်ပုံစံ အတိုင်းနေပါ။

www.burmeseclassic.com

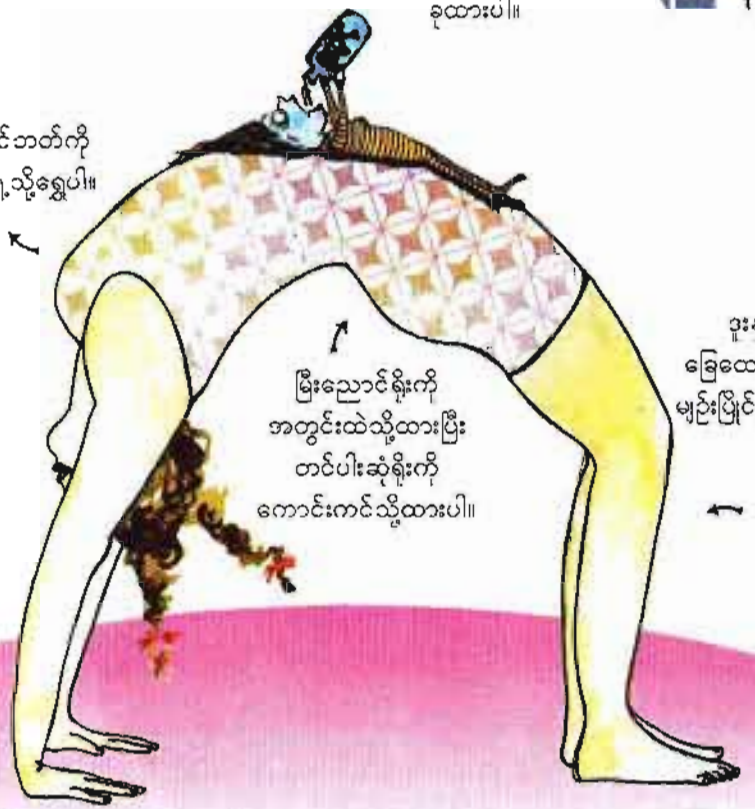
www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၄၁)

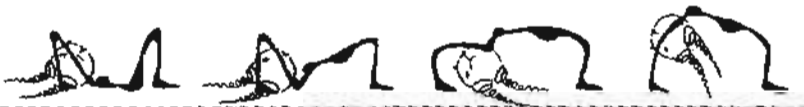
အထက်ကွေးညွှတ်ပုံစံ ကျင့်စဉ်
(upward facing bow pose)

ဝိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ရင်ဘတ်မြှင့်တင်ရသည်မှာ
ခက်ခဲပါက နံရံနားတွင်
တုံးတစ်ခုထားပြီး လက်ထောက်ပါ။
တင်ပါးမြှင့်တင်ရသည်မှာ ခက်ခဲပါက
ခြေထောက်နားတွင် တုံးတစ်တုံး
ခုထားပါ။

EASIER POSE



စိတ်ညစ်ဝမ်းနည်းနေပါသလား။ ဤကျင့်စဉ်က သင်၏စိတ်ခံစားမှုကို ပျော်ရွှင်သည့်ဘက်သို့ ပြောင်းလဲပေးပါလိမ့်မည်။



စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ပက်လက်လဲပါ။
၂။ ဒူးကိုကွေး၍ ထောင်ပြီး ခြေဖနောင့်ကို တင်ပါးနားထားပါ။
၃။ ခေါင်း၏ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် လက်ဖဝါးဖြင့်ထောက်ပါ။
လက်ချောင်းများကို ခြေထောက်ဘက်သို့ ဦးတည်ထားပါတယ်။
၄။ လက်ဖဝါးနှင့် ခြေထောက်ကို ကြမ်းသို့ခိုင်မာစွာ ထောက်ပါ။
၅။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ရင်ဘတ်နှင့် တင်ပါးကို ကြမ်းပေါ်မှကြွပါ။
၆။ ပေယထိပ်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားပါ။
၇။ ဤပုံစံအတိုင်း ငြိမ်နေပါ။
၈။ ခြေထောက်နှင့် လက်တို့ကို ဖိတွန်းပြီး ခေါင်းကိုကြမ်းပြင်မှကြွ၍
ခန္ဓာကိုယ် ခုံးသွားအောင် ပြုလုပ်ပါ။
၉။ ခေါင်းကို အောက်သို့စိုက်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ခန္ဓာကိုယ်အရွှေ့ပိုင်းကို သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင်ထားပါ။ နောက်ပိုင်းကို သန်မာပါစေ။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို သက်သာလွယ်ကူနိုင်ရန် လျော့ထားပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- အာရုံကြောများ ဖားကောင်းစေသည်။
- ကျောရိုးနှင့် ရင်ပိုင်းကို သက်သာပြေလျော့စေသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး စွမ်းအင်တိုးပွားစေသည်။

၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ခန့် ယင်းပုံစံ အတိုင်းနေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၄၂)

ကိုယ်ပြောင်းပြန်ပုံသဏ္ဌာန်ကျင့်စဉ်
(inverted lalie pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
အောက်မှအခင်းမပါဘဲ
ကြမ်းပြင်တွင်လဲပါ။
ခြေထောက်ကို နံရံတွင်ထောင်ပါ။

ရင်ဘတ်ကိုမြှင့်ထားပါ။

လည်ပင်းကို
သက်သာအောင်ထားပါ။
မျက်လုံးကို မှိတ်ထားပါ။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသော ခန္ဓာကိုယ်ကို ဤကျင့်စဉ်က ပြန်လည်ခွန်အားပြည့်ဝ လန်းဆန်းစေနိုင်သည်

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခေါက်ထားသောစောင်ပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။

၂။ ခေါင်း၊ ပခုံးနှင့် နောက်ကျောအပေါ်ပိုင်းကို ကြမ်းပေါ် သို့လဲချပါ။
(ကိုယ်အောက်ပိုင်းနှင့် နောက်ကျောအလယ်ပိုင်းကို စောင်ခေါက်ပေါ်တွင်ထားပါ)

၃။ ခြေထောက်ကို တစ်ချောင်းချင်းစီ တဖြည်းဖြည်းမြှောက်ပါ။
တင်ပါးနှင့် တစ်တန်းတည်းဖြစ်သွားသည်အထိ မြှောက်ပါ။

၄။ ရင်ဘတ်ကို မေးဆီသို့မြှင့်တင်ပြီး အောက်ပိုင်းကျောရိုးနှင့် တင်ပါးကို
စောင်ခေါက်ပေါ်ထား၍ စက်ဝိုင်းခုံးသဏ္ဌာန်ဖြစ်ပေါ်လာပါစေ။

၅။ ပုခုံးကိုဖြန့်ပြီး လက်ကိုဘေးသို့ဖြန့်ချပါ။ လက်ဖဝါးကို လှန်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ပေါင်ကြွက်သားများကို ထောင့်မှန်ကျကျ ခြေထောက်များကို မြဲမြဲထောင်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်အလေးချိန်ကို ရင်ဘတ်ဝိုင်းသို့ ရောက်သွားပါစေ၊

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- အာရုံကြောများကို ငြိမ်သက်စေသည်။
- ခြေထောက်ကြွက်တက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဤပုံစံအတိုင်း ၅ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အထိ နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၄၃)

လူသေပုံသဏ္ဌာန်ကျင့်စဉ်
(corpse pose)

ဝိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ဒူးကိုကွေး၍
လိပ်ထားသောစောင်ခေါက်ကို
ခေါင်းအောက်ထည့်ပါ။

EASIER POSE

မျက်နှာပြင်
အကြောများနှင့်
လည်ပင်းကို
လျှော့ထားပါ။

ခေါင်းနှင့်လည်ပင်းကို
ခေါင်းအုံးမာမာဖြင့်
ခုထားပါ။

လက်ဖဝါးကို
အပေါ်လှန်ထားပါ။
လက်ချောင်းများကို
လျှော့ထားပါ။

စိတ်ဆင်းရဲမှုများ၊ ကသောင်းကနင်းဖြစ်မှုများကို ပြေပျောက်စေပြီး အေးချမ်းသက်သာမှုကို ရစေသည်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဒူးထောက်၍ထိုင်ပါ။ လက်ကိုထောက်ပြီး နောက်သို့လှဲချပါ။
၂။ ညာခြေကို ဖြည်းဖြည်းချင်းစီ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ခြေကို ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခြေဖနောင့်ကိုဖိပြီး ဆန့်ထုတ်ပါ။
၃။ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းလုံးကို ဆန့်ထားပြီး ခြေဖျားကို ဘေးသို့ချထားပါ။
၄။ လှဲချလိုက်ပါ။ ခေါင်းကိုတည့်တည့်ထားပါ။
၅။ လက်ကိုဘေးချထားပါ။
၆။ လက်ကိုဘေးသို့ ဖြန့်ထုတ်ချပြီး လက်ဖဝါးကို လှန်ထားပါ။
၇။ မျက်လုံးကို အတွင်းထဲရောက်သည်အထိ မှိတ်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- အသက်ကိုဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန်ရှူပါ။ ခန္ဓာကို ယ်တစ်ခုလုံး ငြိမ်သက်အေးချမ်းနေပါစေ။ ခန္ဓာ ကိုယ်တစ်ခုလုံး တင်းမာမှုများ လျော့သွားသည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- အလုံးစုံသက်သက်သာသာ ဖြစ်နေစေသည်။
- သွေးပေါင်ကျိုးကျစေသည်။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ပင်ပန်းခြင်းတို့ကို ပျောက်စေသည်။

၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိ ဤပုံစံအတိုင်း နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွက်လက်လှုပ်ရှားခြင်းကျင့်စဉ်
(နာကျင်မှုများ သက်သာလျော့ပါးစေခြင်း)

စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ပယ်ဖျက်ပစ်ပြီး အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ ယောဂကျင့်စဉ်များသည် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခက်အခဲ ပူပန်မှုများကို သက်သာစေရုံသာမဟုတ် ကိုယ်တိုင်မြင်သိပြီး အောင်မြင်ရန်အတွက် စိတ်ကိုသန့်စင်ရှင်းလင်းစေသည်။

အထူးအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သော ဆက်စပ်ကျင့်စဉ်များ
(Mega Benifit Sequences)

ပုံတစ်ခုစီ၏ အောက်ခြေတွင်ပါဝင်သော နံပါတ်များသည် ကျင့်စဉ်ပုံစံတစ်ခုစီတွင် တွဲ၍ပါဝင်နေသော နံပါတ်များကို ကိုယ်စားပြုသည်။

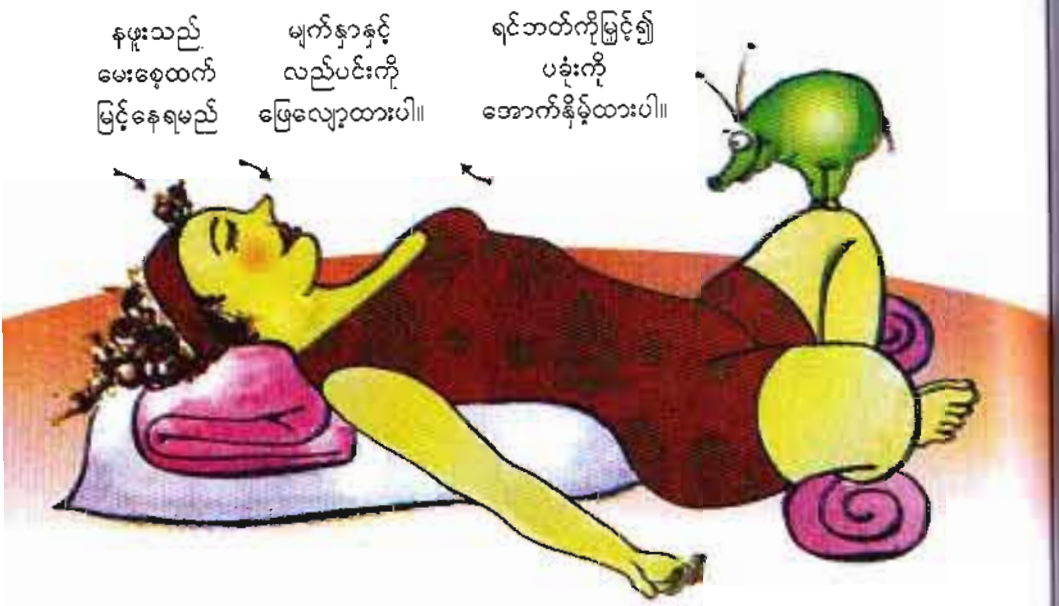
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၄၄)

ကျောခင်းထောင့်ကျယ်ပုံသဏ္ဌာန်ကျင့်စဉ်
(reclining bound angle pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ခြေထောက်များကို
ထိထားခြင်းထက် ချိတ်ထားပါ။



စိတ်ရှုပ်ထွေးနောက်ကျိုနေပါသလား။
ဤကျင့်စဉ်က သန်ရှင်းကြည်လင်ပြီး အာရုံစူးစိုက်စေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဖက်လုံးကို အရှည်လိုက် တင်ပါးနောက်တွင်ထားပါ။
၂။ ဖက်လုံးတစ်ဖက်စွန်းတွင် စောင်ကိုလိပ်၍တင်ပါ။
၃။ အခြား စောင်လိပ်နှစ်ခုကို အလှမ်းမှီနိုင်သည့် နေရာတွင် ထားပါ။
၄။ ခြေထောက်ကို ဆန့်ထုတ်ပါ။
၅။ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ထိပါ။
၆။ ခြေဖနောင့်ကို အပေါ်ဘက်သို့ ဆွဲယူပါ။
၇။ ဒူးခေါင်းတစ်ဖက်စီတွင် စောင်လိပ်ကိုခုပါ။
၈။ ထံတောင်ဖြင့်ထောက်ပြီး လှဲချပါ။
၉။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ဖက်လုံးအပေါ် လှဲချပါ။
၁၀။ စောင်လိပ်ပေါ်သို့ ခေါင်းနှင့်လည်ပင်းတင်ပါ။
၁၁။ လက်ဖဝါးကိုဖြန့်ပြီး ဘေးဘက်ချထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ဖြေလျော့ထားပါ။ မျက်နှာနှင့်မေးရိုးကို ကော့ထားပါ။ ကိုယ်အတွင်းပိုင်းကို အာရုံစိုက်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- မွေတာမပေါ်မီနှင့် မွေတာအတွင်း နာကျင်မှုများကို သက်သာစေသည်။
- မျိုးပွားအင်္ဂါ အားကောင်းစေသည်။
- တင်ပါးဆုံရိုးများ ဖြေလျော့စေသည်။

၅ မိနစ်မှာ ၁၀ မိနစ်အထိ ဤပုံစံအတိုင်း နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၄၅)

ကျောခင်းဆန့်ထုတ်ပုံသဏ္ဌာန် ကျင့်စဉ်
(reclined hero pose)

ဝိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ရင်ဘတ်ကို မြှင့်တင်ရန်
ဖက်လုံးကို ထပ်၍မြှင့်ပါ။

ရင်ဘတ်ကိုမြှင့်ထားပြီး
မျက်နှာကိုလျှော့ထားပါ။

ပေါင်ကို စုထားပါ။

ဤကျင့်စဉ်က အာရုံခံစားမှုကို အားကောင်းစေသည်

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဖက်လုံးကို တင်ပါးနောက်တွင် အရှည်လိုက်ထားပါ။
၂။ စောင်တစ်ထည်ကိုလိပ်၍ ဖက်လုံးတစ်ဖက်စွန်းတွင် တင်ပါ။
၃။ ဖက်လုံးရှေ့တွင် ဒူးထောက်၍ထိုင်ပါ။
၄။ ခြေဖဝါးများကို အပေါ်လှန်၍ ခြေချောင်းများကို ဆန့်ကားထားပါ။
၅။ ခြေထောက်များကြား တင်ပါးဆုံရိုးပေါ် ထိုင်ပါ။
၆။ တံတောင်ဖြင့်ထောက်ပြီး လဲချပါ။
၇။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ဖက်လုံးပေါ်လဲချပါ။
၈။ စောင်လိပ်ပေါ် ခေါင်းနှင့်လည်ပင်း တင်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားယူပါ။ ခြေချောင်းနှင့် ခြေကျင်းဝတ်ကို ကိုယ်နှင့်ကပ်ထားပြီး နောက်ကို ဆန့်ထားပါ။

အကြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- လေပွတ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းကို သက်သာစေသည်။
- ပေါင်အတွင်းသားများကို ဖြေလျှော့ပေးသည်။
- ညောင်းညာနေသော ခြေထောက်များကို သက်သာစေသည်။

၁ မိနစ်မှ ၅ မိနစ်အထိ ကျင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၄၆)

ထောင့်ကျယ်ဆန်ဆန်မျက်နှာအောက်စိုက် ကျင့်စဉ်
(downard facing bound angle pose)

ပိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ထိုင်ခုံပေါ်သို့စောင်ထပ်၍တင်ပါ။
(သို့မဟုတ်)
နောက်ကျောတင်းမနေစေရန်
ခေါင်းကိုအပေါ်နည်းနည်း
မြှောက်ထားပါ။

ခြေဝါးကို ကြမ်းပြင်ထိထားပါ။

မကြာခဏဝမ်းနည်းဝိုင်ကြွေးရပါက ဤကျင့်စဉ်ဖြင့် မျက်ရည်များကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါမည်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ စောင်များကိုအောက်မှခုံပြီး ထိုင်ခုံရှေ့တွင်ထိုင်ပါ။
၂။ ထိုင်ခုံအပေါ်သို့ ခေါက်ထားသော စောင်တစ်ထည်တင်ပါ။
၃။ ဒူးကိုတစ်ဖက်စီကွေးပြီး ခြေဖဝါးနှစ်ဖက် အတူချထားပါ။
၄။ ခပ်မတ်မတ်ထိုင်ပြီး ခါးမတ်ထားပါ။
၅။ ရှေ့ကိုကုန်းလိုက်ချိန်တွင် ရင်ဘတ်ကိုမြှင့်ထားပါ။ လက်ကို ထိုင်ခုံပေါ်တင်ပါ။
၆။ လက်ကိုပိုက်လိုက်ပြီး ခေါင်းကိုလက်ပေါ်မှောက်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- အသက်ရှူသွင်းချိန်တိုင်း ရင်ဘတ်ကို မြှင့်မြှင့် ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ချိန်တွင် ရှေ့ကိုနည်းနည်းပို ကိုင်းပါ။

အကြားအကျိုးကျေးဇူးများ

- ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းကို ပျောက်စေသည်။
- ဓမ္မတာလာစဉ် ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေသည်။

ဤကျင့်စဉ်ကို ၁ မိနစ်မှ ၃ မိနစ် အထိကျင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

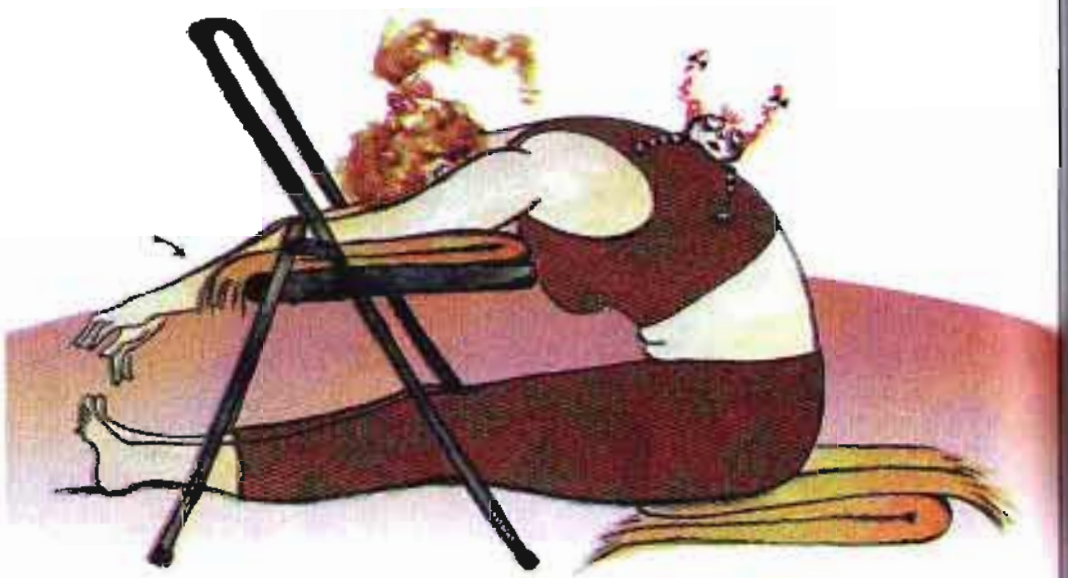
ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၄၇)

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး ဆန့်ထုတ်သည့်ပုံသဏ္ဌာန်ကျင့်စဉ်

(Intense Stretch Pose)

ဝိုမိုလွယ်ကူသောပုံစံ
ထိုင်ခုံပေးသို့ စောင်ထပ်၍တင်ပါ။
(သို့) နောက်ကျောတင်းမနေစေရန်
ခေါင်းကို အပေါ်
နည်းနည်းမြောက်ထားပါ။

လက်ကိုထိုင်ခုံပေါ်
ဖြေလျော့ထားပါ။
လိုအပ်ပါက
စောင်များများခုပါ။



ပြဿနာများပြင့် ရှုပ်ထွေးနေခြင်းကို ဤကျင့်စဉ်က လျော့ပါးစေသည်

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ထိုင်ခုံတစ်လုံးရှေ့တွင် စောင်များခင်းပြီး ခြေထောက်ကိုထိုင်ခုံအောက်သို့ ဆန့်ထုတ်၍ထိုင်ပါ။
၂။ ထိုင်ခုံပေါ်တွင် စောင်ခေါက်တစ်ခုပါ။
၃။ မတ်မတ်ထိုင်ပြီး ခါးကိုမတ်ထားပါ။
၄။ ရှေ့သို့ကိုင်းလိုက်စဉ် ရင်ဘတ်ကို မြှင့်ထားပါ။
၅။ လက်ကိုထိုင်ခုံပေါ် တင်ပါ။ ထိုင်ခုံအစွန်းမှနေ၍ လက်နှင့် လက်ကောက်ဝတ်ကို ကျော်ချထားပါ။
၆။ ထိုင်ခုံပေါ်သို့ နဖူးနှင့် ခေါင်းကိုငိုက်ချပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- အသက်ရူသွင်းခိုနှိုတိုင်း ရင်ဘတ်ကိုမြှင့်ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ခိုနှိုတိုင်း ရှေ့ကိုနည်းနည်းပိုကိုင်းပါ။

အကြောအကျိုးကျေးဇူးများ

- စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးစေသည်။
- မျှတာလာစဉ် နာကျင်မှုကို သက်သာစေသည်။

ဤကျင့်စဉ်ပုံစံကို ၁ မိနစ်မှ ၃ မိနစ်အထိ ကျင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်စဉ်ပုံစံ (၄၈)

တင်ပျဉ်ခွေကျင့်စဉ် ပုံစံ
(reclined hero pose)

စိတ်တွင်းနောက်ကျိုရှုပ်ထွေးမှုများကို ဤကျင့်စဉ်ဖြင့် ရှင်းလင်းဖယ်ရှားနိုင်သည်။

စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေထောက်များကို ဆန့်၍ထိုင်ပါ။
၂။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကိုကွေးပြီး တစ်ဖက်ပေါင်အောက်တွင် ခြေဖဝါးကားပါ။ အခြားတစ်ဖက်ကိုလည်း ယင်းအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။
၃။ ကျောရိုး၊ လည်ပင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပြီး ထိုင်ပါ။
၄။ ဝမ်းဗိုက်ကိုတောင့်ထားပြီး ခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားပါ။
၅။ လက်ကို ဒူးပေါ်တင်၍ ဖြန့်ထားပါ။
၆။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဖြေလျော့ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- သင့်စိတ်ကို ဝေဖာထားပါ။ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်ပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

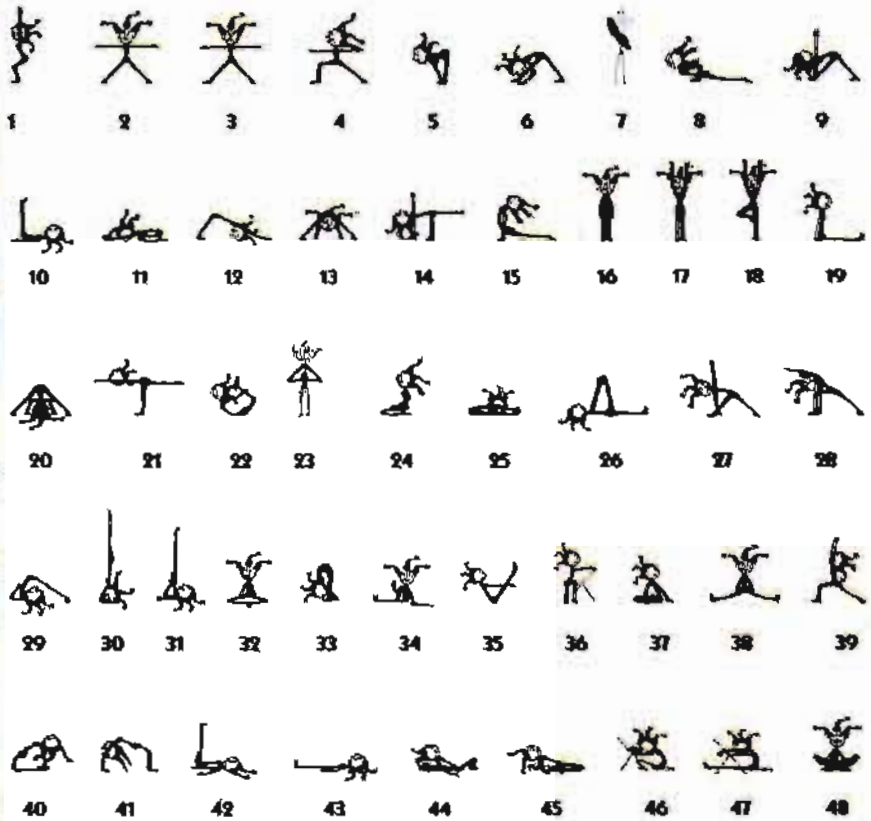
- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းကို ညီညွတ်မှုတစေသည်။
- အသိစိတ်မြင့်မားလာစေသည်။
- ကျောနှင့်ခြေထောက်တို့ ညောင်းညာမှုကို ပြေပျောက်စေသည်။

၁ မိနစ်မှ ၅ မိနစ်အထိ ဤကျင့်စဉ်ကိုကျင့်ပါ။
ခြေထောက်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံသဏ္ဌာန် ပြောင်းထိုင်ပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြီးပြည့်စုံသော ကျင့်စဉ်ပုံစံများ



www.burmeseclassic.com