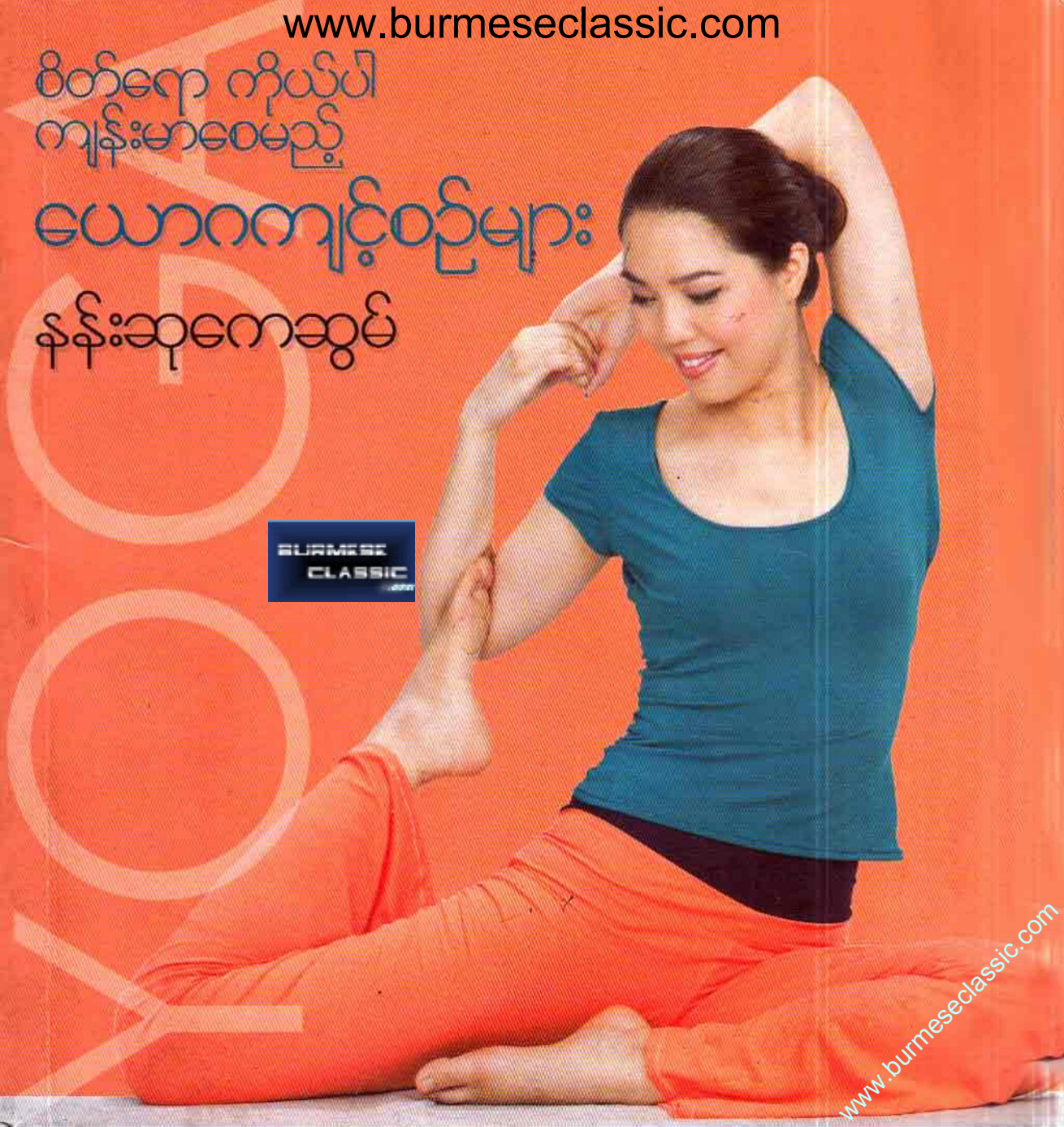


ဝိတ်ရော ကိုယ်ပါ
ကျန်းမာစေမည့်

ယောဂကျင့်စဉ်များ

နန်းဆုကောဆွမ်



စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၀၀၀၅၀၁၁၀

◆
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၁၀၅၀၁၀၁၀

◆
ပထမအကြိမ်
၂၀၁၁ ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

◆
အုပ်ရေး
၅၀၀

◆
တန်ဖိုး
၂၀၀၀ ကျပ်



◆
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
ချစ်ကြည်

◆
အတွင်းဒီဇိုင်း
မေဦး၊ မထွေး

◆
သရုပ်ဆောင် မော်ဒယ်လ်
နန်းဆုကေဆွမ်

◆
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းခတ်ပုံ
ဉာဏ

◆
အတွင်းဖလင်
Colour King

◆
ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်ခင်မျိုးမြတ် (၀၄၄၇၄) နန်းဒေဝီစာပေ၊ အမှတ် ၂၁၅၊ ရှမ်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

◆
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ခင်လှ (စာပေလောက)၊ ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

နန်းဆုကေဆွမ်
စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာစေမည့် 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်များ၊ နန်းဆုကေဆွမ်၊ ရန်ကုန်။
နန်းဒေဝီစာပေ ၊ ၂၀၁၁၊ ဖေဖော်ဝါရီလ။ ၁၁၅ - စာ၊ ၁၈ x ၁၉ စင်တီမီတာ။

စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာစေမည့်

'ယောဂ' ကျင့်စဉ်များ

နန်းဆုကေဆွမ်



မိလလာသင်္ဂဟစုံ

စာရေးသူ၏ အမှာ



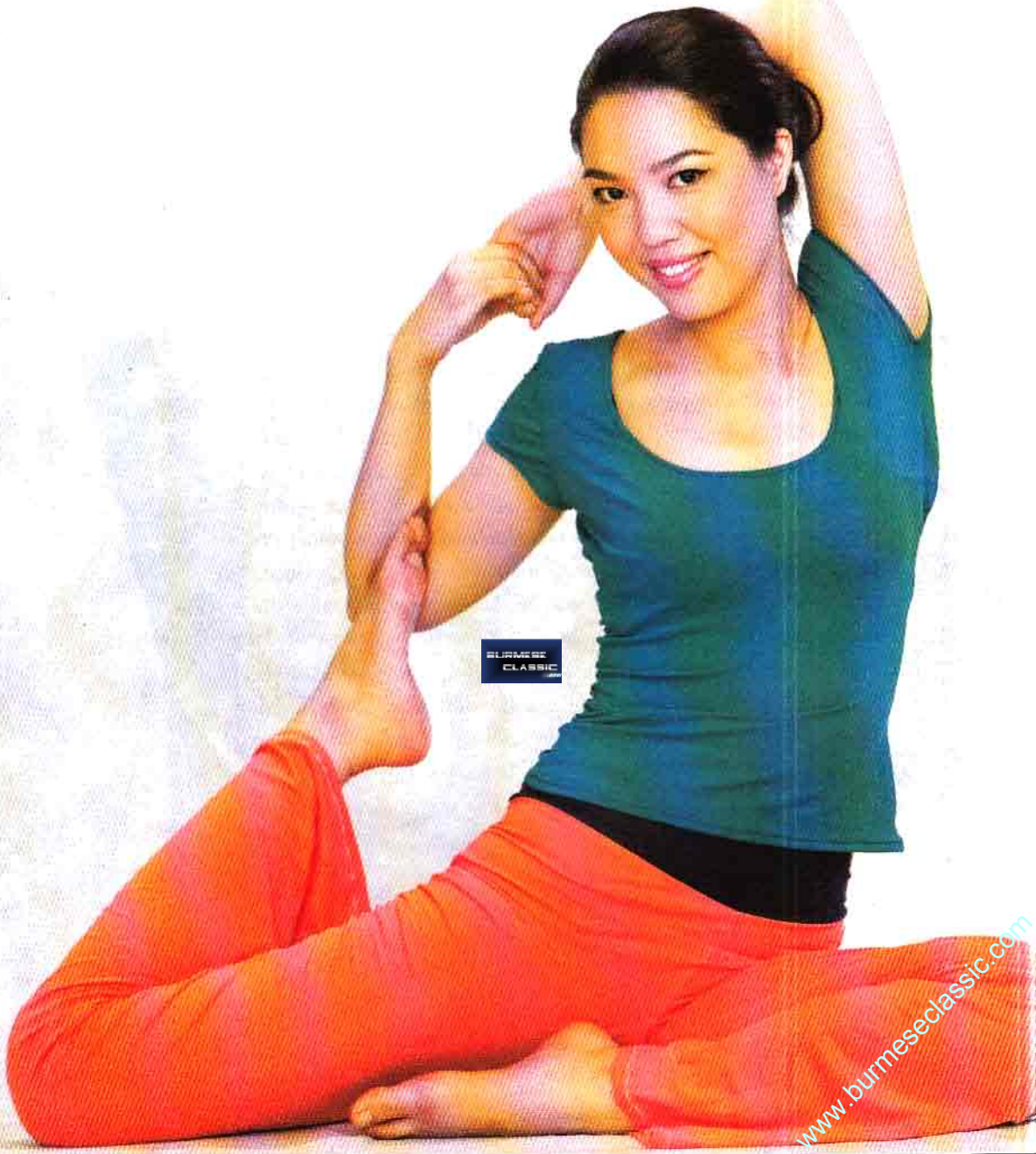
ကျွန်မ ယောဂကျင့်စဉ်ကို ၂၀၀၀ ခုနှစ်က စပြီး လေ့လာသင်ယူဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဘဝမှာ အသက် အန္တရာယ်အထိ ထိခိုက်စေတဲ့ မတော်တဆမှု နှစ်ခါ ဖြစ်ခဲ့ဖူးပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ယောဂကျင့်စဉ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ လေ့ကျင့်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်ရဲ့ ကောင်းကျိုးကတော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက် ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နုပျိုလန်းဆန်းခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ် ကြံ့ခိုင်ခြင်း၊ ခံယူချက်များ ပြည့်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း စတဲ့ အကျိုး ကျေးဇူးများကို ရရှိစေပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်တာကြောင့် အရွယ် သုံးပါးစလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေ ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်မှာဆိုရင် ဟော်မုန်းပြောင်းလဲချိန် ဖြစ်တဲ့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု မရှိခြင်း၊ ကောင်းတဲ့ ဘက်နဲ့ မကောင်းတဲ့ဘက်ကို လွန်ဆွဲနေတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ယောဂကျင့်စဉ် ကျင့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဟော်မုန်းမျှတခြင်း ဖြစ်စေပါတယ်။ အသက် ၃၀ ကျော်လာ ပြီးရင်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလာတဲ့အတွက် မိသားစုအရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ စီးပွားရေး ပြဿနာများ ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျ ဝေဒနာများ ခံစား နေရသူအတွက် ယောဂကျင့်ခြင်းအားဖြင့်လည်း အနည်းနဲ့အများ ကျော်လွှားနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ အသက်ကြီးပိုင်းအရွယ်မှာ ရောဂါဝေဒနာတွေ စုံလာမယ်။



မိမိကိုယ်မိမိ အထီးကျန်တယ်ဆိုပြီး အားငယ်စိတ်တွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ယောဂကို ကျင့်နေမယ် ဆိုရင် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်တတ်လာမယ်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ဒေါသမောဟတွေကနေ ထိန်းချုပ်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကမှာ အားလုံး ပြည့်စုံနေတယ်ဆိုတဲ့ လူမျိုးကတော့ ရှားပါတယ်။ တစ်ခုခု ကြုံလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သတိနဲ့ ထိန်းချုပ် ပြုပြင်နိုင်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ကျွန်မ ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တွေ့ ကျင့်စဉ်တွေနဲ့အတူ နိုင်ငံခြားစာအုပ် ဖြစ်တဲ့ Nanci Phelan, Noonchawee (Body Detox) နှင့် Benjaminee Kum Muang စာရေးသူတို့ရဲ့ စာအုပ်များကို ကိုးကားထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေဖြစ်အောင် စီစဉ်ပုံဖော်ပေးကြတဲ့ နန်းဒေဝီ စာပေတိုက် မိသားစုကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။

ကျန်းမာရေး မကောင်းဘူးဆိုရင် အရာရာမှာ မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။ ငွေကြေး ကုန်ကျမှုနဲ့ အတူ စိတ်ဓာတ်ပါ ကျဆင်းလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာအောင် ကံကို ပြုပြင်ပြီး နေထိုင် ကျင့်ကြံနိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြု ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

နန်းဆုကေဆွမ်



BURMESE
CLASSIC

မာတိကာ

- စာရေးသူ၏ အမှာ ၆
- 'ယောက်' ကျင့်စဉ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ၁၀
- 'ယောက်' ကျင့်စဉ်ကို မည်သည့် အရွယ်မှာ လေ့ကျင့်သင့်သနည်း ၁၃
- ဘာသာရေးနှင့် ယောဂကျင့်စဉ် ၁၅
- 'စိတ်ကျန်းမာရေး' အတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၁၆
- 'အသက်ရှူ' လေ့ကျင့်ခန်း ကျင့်စဉ် ၁၉
- 'အနားယူခြင်း' ကျင့်စဉ် (Save Sana) Relaxation and Limbering-up ၂၀
- ယောဂနှင့် အလှအပရေးရာ ၂၉
- လည်ပင်းနှင့် မျက်လုံးများအတွက် ကျင့်စဉ် ၃၂
- အမျိုးသမီးများနှင့် ယောဂကျင့်စဉ် ၃၉
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအတွက် ကျင့်စဉ် ၃၉
- ဓမ္မတာ (ရာသီသွေးပေါ်စဉ် နာကျင်ခြင်း) အတွက် ကျင့်စဉ် ၃၉
- သွေးဆုံးခြင်း (Menopause) အတွက် ကျင့်စဉ် ၄၁
- သားသမီး မရနိုင်ခြင်း (Sterility မြဲခြင်း) အတွက် ကျင့်စဉ် ၄၃
- သားအိမ် (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံကြောများ အားကောင်းခြင်း) ကျင့်စဉ် ၄၆
- 'အဝလွန်ခြင်း' အတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၄၈
- စိတ်ဖိစီးမှု များခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၅၄
- ဘာကြောင့် ယောဂကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရသနည်း ၅၈
- ရောဂါကင်းပြီး လွယ်ကူသော ယောဂကျင့်စဉ် ၆၂
- အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၇၇
- အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခြင်း၊ ဒူးနာ၊ ခါးနာခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၈၂
- အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဇက်ကြောထက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၈၈
- နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုအတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၉၄
- ကြွက်သား အားနည်းခြင်း အတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၉၈
- Cholesterol များခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၁၀၀
- ခန္ဓာကိုယ် အဆီလောင်ကျွမ်းခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၁၀၂
- သွေးလည်ပတ်မှု၊ သွေးကြည်ညို (Plasma) ကောင်းရန်အတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၁၀၃
- သမာဓိအား ကောင်းရန်အတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ၁၀၅
- ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်စားသောက်နည်း ၁၀၆



‘ယောဂ’ ကျင့်စဉ် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

- ယောဂကျင့်စဉ် ထမြောက်အောင်မြင်ရန်အတွက် မည်ကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်နည်း။
- အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ တားဆီးပေးသနည်း။
- ပျော့ပျောင်းခြင်း၊ နုပျိုခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း စသည်တို့ကို မည်ကဲ့သို့ တိုးတက် စေသနည်း။

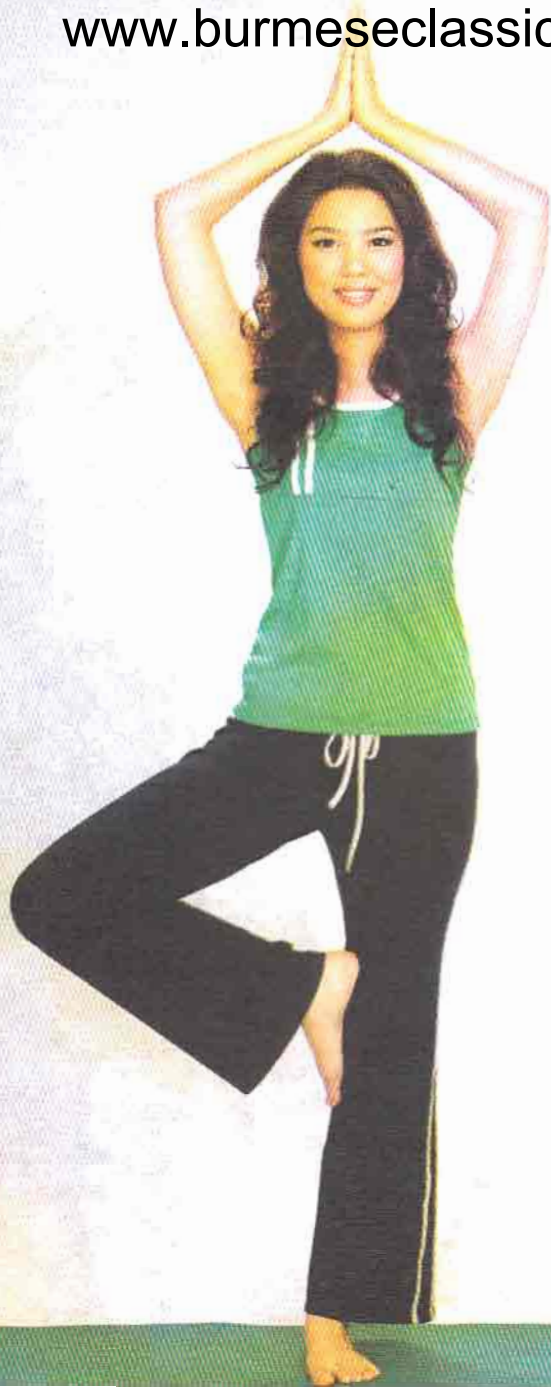
မေးခွန်း အားလုံးကို ခြုံ၍ အရှင်းဆုံး ဖြေရလျှင် ‘ယောဂ’ ကျင့်စဉ်လေ့ကျင့်ခန်း များကို လေ့ကျင့်ရာ၌ (ခန္ဓာကိုယ် တိုးတက်မှု) ဖြစ်စေရန်အတွက် လေ့ကျင့်နေကြောင်း ကြိုတင်နားလည် ထားရပါမည်။

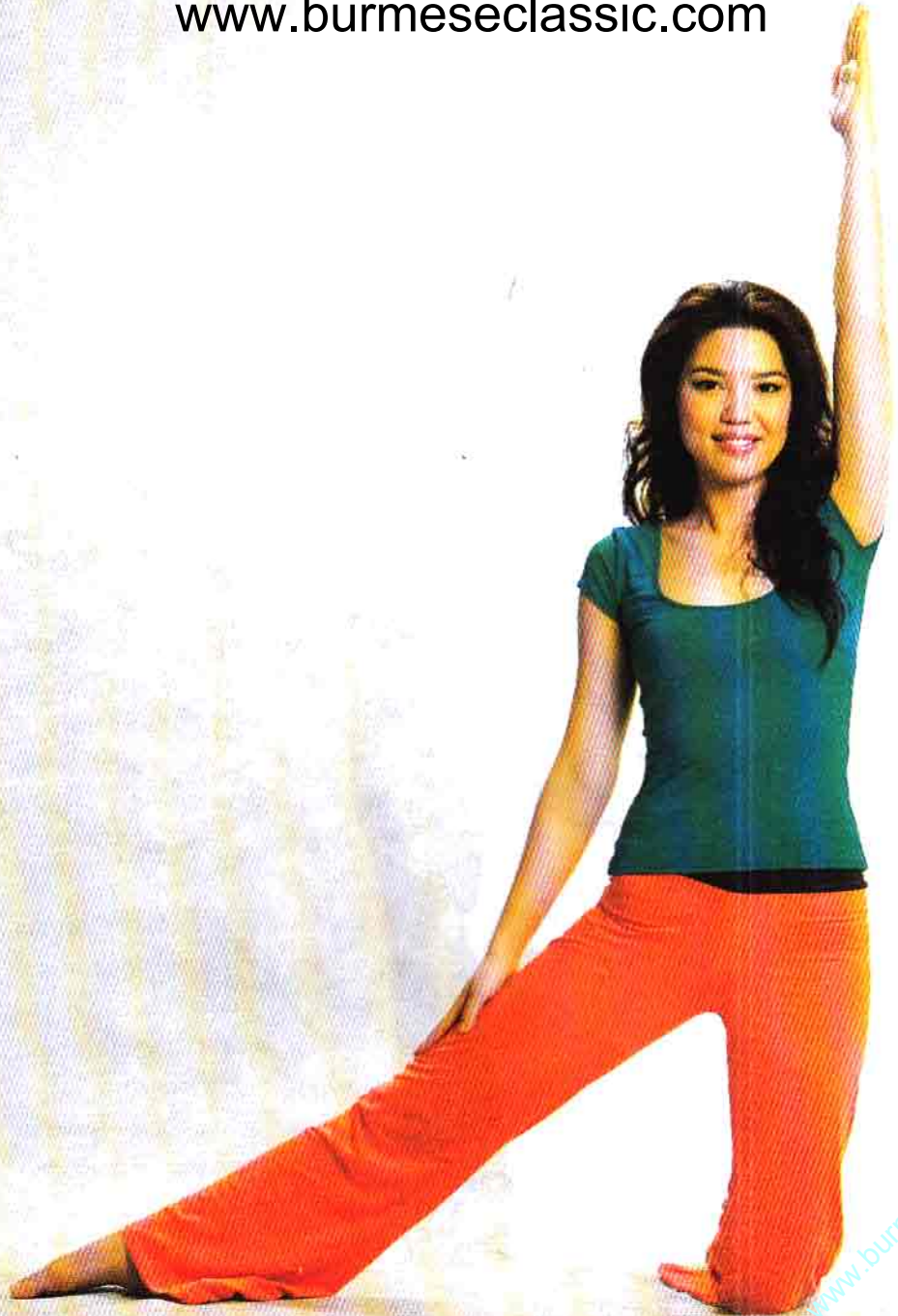
အသက်ရှူခြင်းအား ထိန်းချုပ်၍ ထမြောက် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ‘အစာနု’ Asanas ကျင့်စဉ်များကို အစဉ်အလာအတိုင်း စနစ်တကျ လေ့ကျင့် ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးအား

အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု ဆိုသည်မှာ အတွင်းစိမ့်ဝလင်း၊ အာရုံကြော၊ သွေး သွားလာ လည်ပတ်မှု၊ ခါးရိုး၊ အဆစ်အမြစ်ကြွက်သားဆိုင်ရာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အစိတ်အပိုင်းများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည်။ တစ်ဖန် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါက ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုရ သော သူများ အတွက်လည်း စိတ်ကူး ဉာဏ်ထူး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာနိုင်သည်။

‘ယောဂ’ ကျင့်စဉ်၏ သင်ကြားချက်အရ ရောဂါ ဝေဒနာ မဖြစ်ပေါ်မီ ‘ယောဂ’ ကျင့်စဉ်ဖြင့် ကြိုတင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ရောဂါ ဝေဒနာ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်လျှင်မူ နောက်ထပ် တိုးမလာနိုင်အောင် ကိုပင် တားဆီးပေးနိုင်သည်။







'ယောဂ' ကျင့်စဉ်ကို မည်သည့်အရွယ်မှာ လေ့ကျင့်သင့်သနည်း

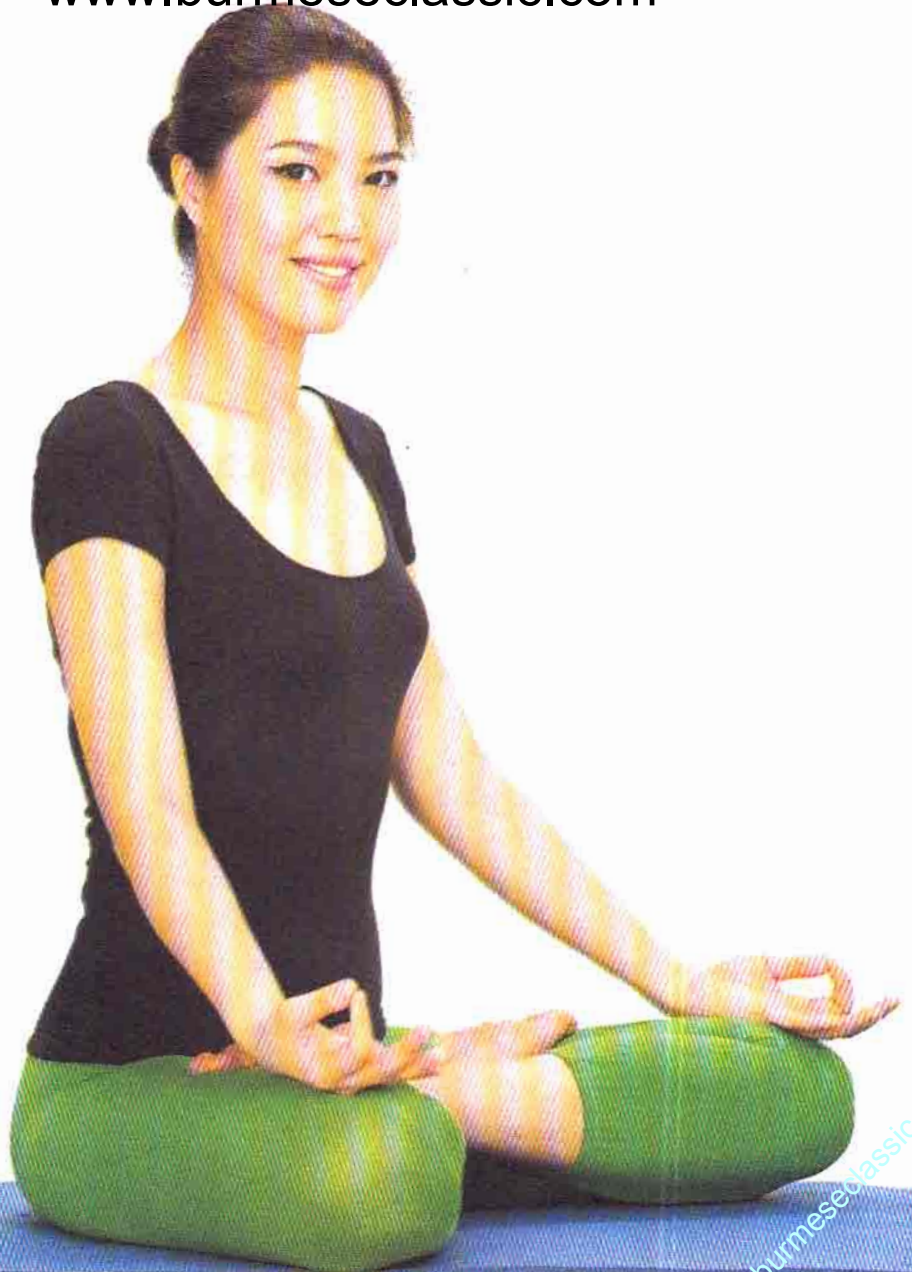
ဤမေးခွန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြေရလျှင်မူ မည်သည့် အရွယ်ပင်ဖြစ်စေ 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်နိုင်ပါသည်။ 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်များကို အသက်ကြီး၍ မကျင့်ရဟု ကန့်သတ်ချက် မထားပါ။ လူတိုင်း အရွယ်ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကား လူတိုင်း၏ လိုအပ်ချက်ပင် ဖြစ်သည်။ အသက်ကြီးသူ၊ ခွန်အား နည်းသူများ အတွက် စိတ်ချရသော လေ့ကျင့်ခန်း များထဲမှ 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်သည် တစ်ခုပါဝင်သည်။ အသက် ရှုပေးခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အနားယူခြင်း နှစ်ခုတည်း ကပင် သွေးတိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

'ယောဂ' ကျင့်စဉ်သည် အခြား လေ့ကျင့်ခန်း မျိုးကဲ့သို့ အပြိုင်အဆိုင် သဘော မပါသော လေ့ကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။ ဆေးပညာ သဘောအရမူ

စိတ်၏ အသွင်အပြင် ပုံပန်း လက္ခဏာသည် ခန္ဓာကိုယ်ကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးလှပါသည်။

အသက်လေးဆယ်ရှိသော လူတစ်ယောက်၏ အကျိုးခံစားမှုမှာ နုနယ်သော လူတစ်ယောက် လောက် ပြည့်ဝမှု မရှိနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ အသက်ကြီးမှုကပင် သူ၏ စိတ်ဓာတ်အား ကျဆင်းစေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ထားသော လူတစ်ယောက်အတွက် ထိုပြဿနာသည် အရေးကြီးသော ပြဿနာတစ်ရပ် မဟုတ်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ လူငယ်လူရွယ်များကပင် စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းကာ အသက်နှင့် မလိုက်အောင် ပင် လူအိုရုပ် ပေါ်လာတတ်ပေသည်။ ထိုပြဿနာ များ မဖြစ်ပေါ်အောင် မိမိ၏စိတ်နှင့် အသွင်အပြင် ပုံပန်း လက္ခဏာများကို 'ယောဂ' ကျင့်စဉ် ကျင့်ခြင်း ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။





ဘာသာရေးနှင့် ယောဂကျင့်စဉ်

ယောဂကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လိုသော လူပေါင်းများစွာက ၎င်းတို့သည် ယောဂ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လိုပါသည်။ သို့ရာတွင် ယောဂကျင့်စဉ် ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့ ယုံကြည် ကိုးကွယ်သော ဘာသာတရားအား ထိခိုက်မည်ကို စိုးရိမ်ပါသည်။

ယောဂကျင့်စဉ်သည် လူ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေးနှင့် စိတ်ဓာတ် သုခ ရရှိရေးအတွက်သာ လေ့ကျင့်ရသော သဘာဝ လေ့ကျင့်နည်းများသာ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့် ဘာသာတရားကိုမျှ နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးခြင်း ရှိမည် မဟုတ်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ စိတ်ကြည်လင်မှု ရှိသည့် အတွက်လည်း မိမိ ယုံကြည် ကိုးကွယ်သော ဘာသာတရားကို ပိုမိုအာရုံစူးစိုက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

‘ယောဂ’ ကျင့်စဉ်သည် ‘လူ့ဘဝ ချမ်းမြေ့ သာယာရေး’ အတွက် အထူး လိုအပ်သော ‘သိပ္ပံ နည်း’ အဘိဓမ္မာ တစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ယောဂကျင့်စဉ် အားလုံး၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူတစ်ယောက်အား အမြင့်ဆုံး တိုးတက်မှုသို့ ရောက်အောင် အထောက်အကူပြုသော ကျင့်စဉ် များသာ ဖြစ်ပေသည်။



စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်

လူတစ်ယောက်သည် မည်မျှပင် ခန္ဓာကိုယ်အား အချိုးအဆစ် ကျအောင် လေ့ကျင့်စေကာမူ စိတ်ဓာတ် မှန်ကန်မှု မရှိပါက ကြီးစားမှုသည် အချည်းအနီးသာ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည် လှပခြင်း၊ အသားအရေ လှပခြင်း၊ ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုတို့သည် ကာယကံရှင် အနေနှင့် စိတ်ဓာတ် တင်းမာကာ မနှစ်မြို့ဖွယ် ရှိနေပါက တင့်တယ်လှပအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ထိုသူများတို့သည် မစ္စရိယစိတ်ကြီးခြင်း၊ ဒေါသကြီးခြင်း၊ အလိုရမက် ကြီးခြင်း စသည့်စိတ်ဓာတ်များ လွန်ကဲနေလျှင် စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်မှု မရှိသော လက္ခဏာရပ်များပင် ဖြစ်သည်။

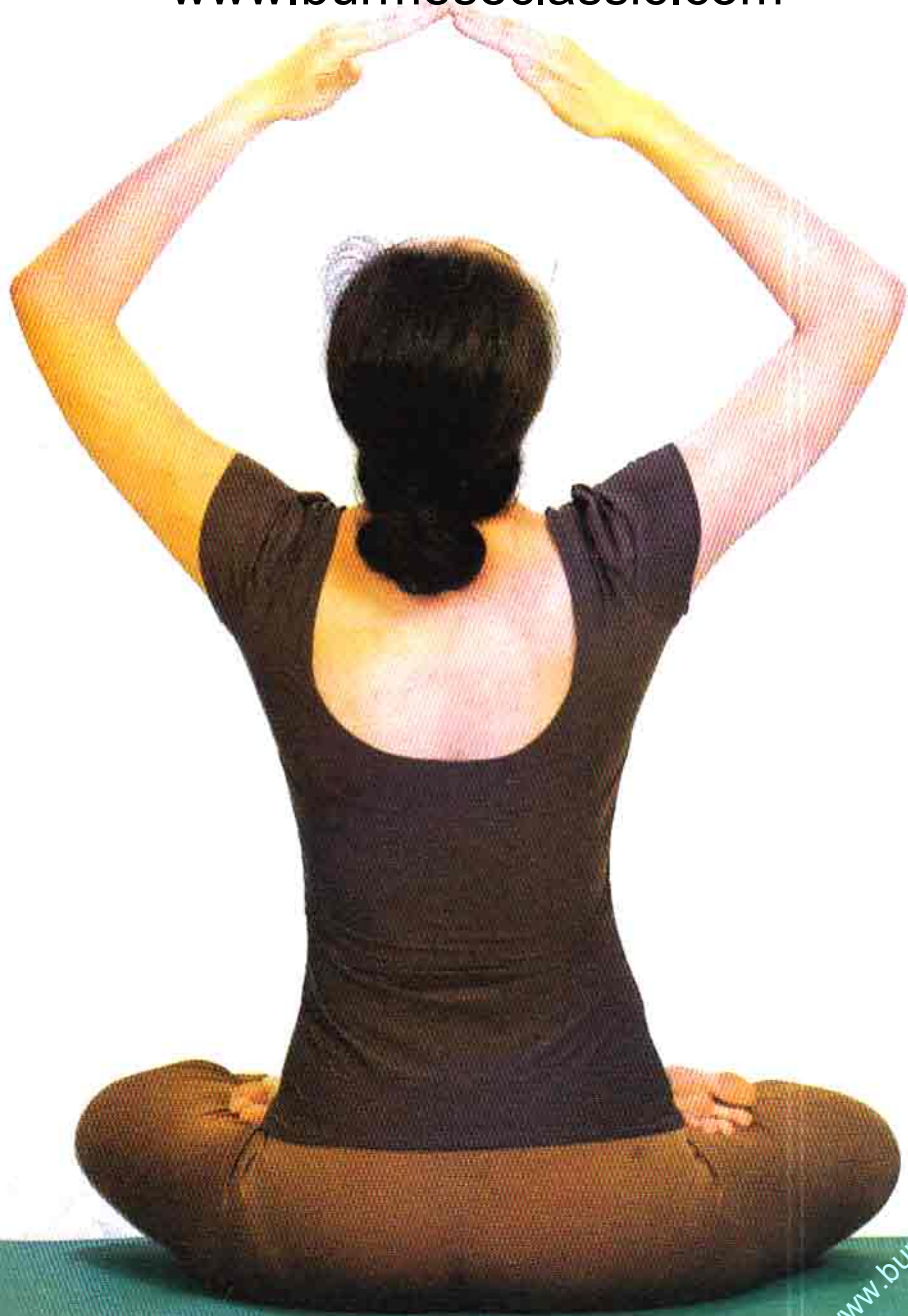
ဥပမာ။ ။ အရာအားလုံးကို လောဘ ရမ္မက်ကြီးခဲ့လျှင် သင့်စိတ်ဓာတ်သည် ပြောင်းလဲ လာတတ်သည်။ ဒေါသကြီးခြင်း၊ မနာလိုစိတ် လွန်ကဲခြင်း၊ ကိလေသာ စိတ်ပြင်းထန်ခြင်း စသော မကောင်းမှု စိတ်ဓာတ်များ လွန်ကဲလာတတ်ကာ အခြားသူများအပေါ် နှစ်နာမှုဖြစ်စေသော အပြုအမူ အပြောအဆိုများ ပြုမူဆောင်ရွက် လာတတ်သည်။ ညဘက်တွင်လည်း သောကစိတ်လွန်ကဲ၍ အိပ် မပျော်နိုင်အောင်ပင် ဖြစ်လာတတ်သည်။

ပထမ လေ့ကျင့်ရမည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဝလင်းများအား တိုးတက် ခွန်အား ရှိလာစေရန်

လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ထိုင်၍ဖြစ်စေ၊ လှဲအိပ်၍ဖြစ်စေ အနားယူ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ပြီး တစ်ဆက်တည်းမှာပင် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းကိုပါ လေ့ကျင့်ရပါမည်။ ဝလင်းများ နေသားတကျ အလုပ် လုပ်လာသောအခါတွင် နာဗ်ကြောများ လျော့လာကာ သင့်စိတ်မှာလည်း တည်ငြိမ် လာပါလိမ့်မည်။ စိတ် တည်ငြိမ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း၏ ဦးတည်ချက်မှာ သမာဓိ ရရန်ပင် ဖြစ်သည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ နာဗ်ကြောများကို စိတ်က ချုပ်ကိုင်ထားလေသည်။ စိတ် ဆိုသည်မှာ တည်ငြိမ်မှု မရှိ ဖျံ့လွင့်လျက် ရှိလေသည်။ အတွေး ပေါင်းစုံတို့ကလည်း ဦးနှောက်အား အလုပ်ပေးလျက် ရှိလေသည်။ စိတ်နှင့် အတွေးအား ချုပ်ထိန်းနိုင်ပါက ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ တိုးတက်သန်မာလာသကဲ့သို့ သင်၏ စိတ်သည်လည်း သန်မာလာပါလိမ့်မည်။ ကြံစည် စိတ်ကူးရာ၌လည်း ရှေးကထက် ပိုမို ထိရောက်စွာ အကျိုးရှိလာပါလိမ့်မည်။ စိတ်ကို မဖျံ့လွင့်စေသောအရာမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုသည်မှာ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု နှစ်မျိုး ရှိလေသည်။







'အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း' ကျင့်စဉ်

ရိုးရိုးနှင့် လွယ်ကူသော ကျင့်စဉ်ကို စတင်၍ ကျင့်သင့်သည်။ ပထမဦးစွာ အနှောင့်အယှက် မပေးနိုင်သည့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော နေရာကို ရွေးချယ် ရမည်။ တင်ပျဉ်ခွေ၍ သက်သာသော အနေအထားဖြင့် ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထူ၍ ထိုင်ရမည်။ မတ်မတ်ထူ၍ ထိုင်ရမည် ဆိုရာ၌ ကျောရိုးနှင့်ကုပ် တစ်ဖြောင့်တည်း ရှိစေရမည်။ မျက်လုံးအစုံကို ပိတ်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင် ထားသော ဒူးနှစ်ဖက်ပေါ်တွင် လျှော့ချထားရမည်။ အသက်ရှူခြင်းကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် ပုံမှန်ရှူပေးရမည်။ အထူးသတိထားရန်မှာ အသက်ရှူသော အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများကို တင်းမထားမိအောင် သတိထားပါ။ ပုံမှန် အသက်ရှူပါ။ လုပ်ပြီးမရှူပါနှင့်။ အသက်ရှူရင်း သတိထားရမည်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများဆီသို့ စိတ်အာရုံကို စူးစိုက် ထားရမည်။ 'ယောဂ' ၏ ညွှန်ကြားချက်အရ ဤကျင့်စဉ်၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ စိတ်မကြည်လင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နောက်ကျောတက်ခြင်း စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အသက် ရှူခြင်းဖြင့် တိုးတက်မှု ရှိ မရှိ စူးစမ်း လေ့လာကြည့်ပါ။ အထူး သတိထားရန်မှာ ဤကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ရာတွင် စိတ်ကို အခြား မပျံ့လွင့်စေရန် အထူးသတိပြုရမည်။ ကောင်းကင် တွင် လွင့်မျောနေသောတိမ်ကဲ့သို့ စိတ်ကို သက်သောင့် သက်သာ ရှိစေရမည်။ အိမ်မှုကိစ္စအဝဝကို တွေးတော ခြင်း၊ စီးပွားရေး လုပ်ငန်း၊ လူမှုရေး ကိစ္စများ

တွေးတောခြင်း စသော အတွေးအမျိုးမျိုးကို ရပ်ဆိုင်းပစ်ရမည်။ ပထမပိုင်းသည် တစ်မိနစ်ခန့် ရရန်အတွက် အခက်အခဲရှိသော်လည်း အလေ့အကျင့် ရလာပါက ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အထိ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထားတတ် လာနိုင်သည်။

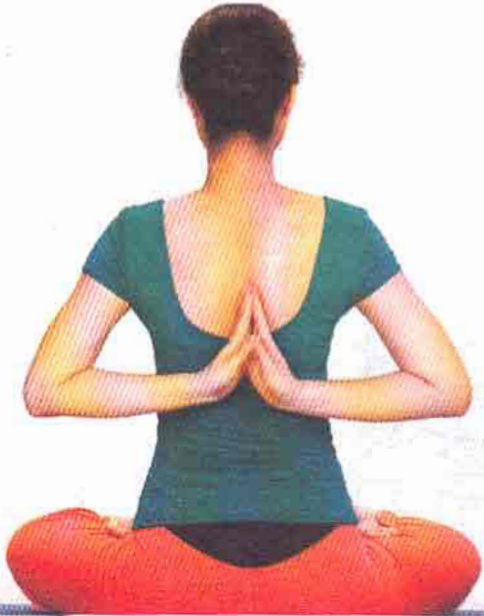
အကြောအမျှင်များကို လျှော့ခြင်း

အကြော အဆစ် တောင့်တင်းခြင်း စသော ဝေဒနာမျိုး ခံစားရသည်မှာ အနားယူချိန် မရခြင်းနှင့် အနား ယူနည်းကို မသိကြသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ အကြော ရောဂါ၊ စိတ်ညှိုးငယ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ နှလုံး ရောဂါ စသည်တို့သည် အနားယူခြင်းကို နားမလည်သော သူတို့အတွက် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ရောဂါများပင် ဖြစ်သည်။ ဗိုက်ကြော တောင့်တင်း နေသူများသည် မျက်မှောင်ကြုတ်ကာ အလိုမကျ ဒေါသထွက်သည့်အမှုအရာမျိုး ပေါ်နေတတ်သည်။ ညဘက် အိပ်သော်လည်း အိပ် မပျော်နိုင်ဘဲ မျက်စိ ကြောင်နေတတ်သည်။ အကယ်၍ အိပ်ပျော်သည့် တိုင်အောင် နောက်တစ်နေ့ နံနက်နိုးလာသောအခါတွင် မောပန်းနွမ်းနယ်လျက် ရှိနေတတ်သည်။ ထိုသို့ သဘာဝမကျသော ရောဂါ ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်တို့ကို တင်း၍ ထားရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုဝေဒနာများကို သက်သာစေနိုင်အောင် နောက်ဖော်ပြမည့် အနားယူ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ကျင့်ပေးပါက ဝေဒနာများ ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

‘အနားယူခြင်း’ ကျင့်စဉ် (Savesana)

Relaxation And Limbering-up

ယောဂ ကျင့်စဉ်ဆိုသည်မှာ အာနာပါန အသက်ရှူရှိုက်ခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်သည် အလွန်တရာ အရေးပါသော ကျင့်စဉ်မဟုတ်သော်လည်း တိုတောင်းလှသော သင့်ဘဝအတွက် အထူး လိုအပ်ချက်များပင်ဖြစ်ပေသည်။



ယခုခေတ်၌ အများဆုံး ပြောဆိုနေကြသော ယဉ်ကျေးမှုမှာ ‘လျင်မြန်ခြင်း၏ အရှိန်’ ကိုသာလျှင် ပြောကြခြင်း ဖြစ်သည်။ သဘာဝ မကျသော ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို တင်း၍ ထားရသော အကျင့်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်အာရုံကို အစဉ်တစိုက်ထည့်၍ လုပ်ကိုင်ရသောသူကို ဆိုလိုသည်။

ရှေးခေတ်က ‘အစာအိမ် ရောဂါ’ သည် အလွန်တရာ ရှားပါးလှသော ရောဂါ တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ ယခု ခေတ်၌ ဤရောဂါသည် လူအများ၌ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါတစ်ခု အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနေပေသည်။ အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ရသော အကြောင်းရင်းမှာ အာရုံကြောကို အလွန်တရာ အလုပ် ပေးရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အား အနားမပေးရသော အခါတွင် အင်အားကုန်ခန်း နွမ်းနယ်လာရသည်။ စိတ်၏ ဆွဲဆောင်မှုနောက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်က လိုက်ရပေသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အနားယူမှုသည် အထူးလိုအပ်ချက် တစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ကြွက်သားဆိုင်ရာ အာရုံကြောနှင့် စိတ်ကို အနားယူပေးခြင်းသည် ငယ်ရွယ် နုပျိုမှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။ ‘အို’ ရုပ်ပေါက်နေသော လူတစ်ယောက်သည် မည်မျှပင် သစ်လွင်တောက်ပသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပြီး အဖိုးတန် မိတ်ကပ်တို့ဖြင့် ဖုံးကွယ်၍ မရနိုင်ပေ။

ဤဆုတ်ယုတ်မှုများကို ကာကွယ်လိုလျှင်မူ 'စပဆန' (Savasana) လုံးလုံး အနားယူသော အနေအထား ကျင့်စဉ်အား သင်လိုအပ်သည့် အချိန်တိုင်း လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ တိကျမှန်ကန်သော အနားယူလေ့ကျင့်မှုကို လေ့ကျင့်ပေးပါက အိပ်ပျော်သည့် အချိန်၌ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်နိုင်ပေသည်။

အိုခြင်းအား တားဆီးနိုင်သည့် အရေးကြီးဆုံး အချက်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ ခွန်အားများ တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်သွားသည်ကို တားဆီး၍ တိုးတက်အောင် စုဆောင်းခြင်းသည်သာ အဓိက အချက်ဖြစ်သည်။ အင်အား စုဆောင်းရာမှာ ခက်ခဲသော အလုပ် မဟုတ်ပါ။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်နိုင်ခြင်း၊ လေကောင်း လေသန့် ရှူရှိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆုံးရှုံးသွားသော အင်အားကို ပြန်လည် ရရှိနိုင်ပေသည်။ ညဉ့်နက်မှ အိပ်ခြင်း၊ အနားယူမှု မရှိဘဲ အိပ်ခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့် မရရှိနိုင်သော အခန်းများ၌ နေထိုင်ခြင်း၊ အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း စသည်တို့သည် လူ၏ အိုခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခွန်အားကို ဖျက်ဆီးပစ်လေသည်။ ညဉ့်နက် အောင်စာဖတ်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ခြင်း စသည့် အလေ့အထ များကို ဖျောက်ပစ်ရပါမည်။

အနားယူခြင်း

'အနားယူ' ကျင့်စဉ်သည် အာရုံ ငါးပါးအား တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှု မပေးသော်လည်း အသက်ရှည်မှုကိုတော့ အစဉ်အမြဲ တိုက်ရိုက် အကျိုးပြုပါလိမ့်မည်။ အနားယူ လေ့ကျင့်မှုမှာ မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျင့်စဉ်ဖြစ်၍ သင်

လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အချိန်ကို ရွေးချယ်၍ လေ့ကျင့်သင့်ပေသည်။

'အနားယူ လေ့ကျင့်နည်းနှင့် လိုအပ်ချက်'

အနားယူခြင်း ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ အကြောနှင့် ကြွက်သား ဆိုင်ရာကို 'လျှော့'ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား သက်သာအောင် ကျင့်သောနည်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤလေ့ကျင့်နည်းမှာ ယခုမှ ပေါ်ပေါက်လာသောနည်းသစ် နည်းဆန်းမဟုတ်ပါ။ ရှေးနှစ်ပေါင်း ထောင်ပေါင်း များစွာကပင် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ကျင့်ခဲ့သော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားနှင့် စိတ်အနေအထားကို သက်သာအောင် လုပ်ပေးနိုင်သော ယောဂ ကျင့်စဉ်ကိုသာ လူတိုင်း သိမြင် နားလည်ခဲ့လျှင် ရုပ်ရည် နုပျိုကာ အသက်ရှည် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ကြမည်မှာ မလွဲပင်ဖြစ်သည်။

အနားယူသည်ဟု ဆိုရာ၌ အိပ်ရာထဲသို့ ဝင်၍ အနားယူခြင်းမျိုး တစ်ခုတည်းကို မဆိုလိုပါ။ ခရီးသွားစဉ် အတွင်း ထိုင်ခုံပေါ်တွင်လည်း အနားယူနိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အနားယူခြင်းကို ထိုင်နေခြင်းဖြင့်လည်း ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ခွဲရှည်တစ်ခုပေါ်တွင်လည်းကောင်း ကျောခင်း၍ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ပူပန်သောက ရောက်နေသော အချိန်မျိုးတွင်

ခန္ဓာကိုယ်သက်သာမှု အနေအထားကို ရရှိရန်အတွက် အားထုတ်သင့်ပေသည်။

အလုပ်အကိုင်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် အကြံဉာဏ် ကုန်နေခဲ့လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ တွေးဆကြံစည် မရနိုင်လျှင် သော်လည်းကောင်း ထိုအကြောင်းအရာ များကို စဉ်းစားတွေးတောမနေဘဲ ယောဂ ကျင့်စဉ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား သက်သာမှု ရအောင် ဆောင်ရွက် သင့်ပေသည်။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ပေးပါက အားသစ် ခွန်သစ်များ ရရှိလာကာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အလုပ်အကိုင်ကို အလွယ်တကူပင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ထိုအကျိုးကျေးဇူး များစွာ ခံစားလိုပါလျှင် ကျင့်စဉ်ကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် မကျင့်ဘဲ 'နက်နဲစွာ အနားယူခြင်း' အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာ 'ကိုယ်ရောစိတ်ပါ' အနားယူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယောဂကျင့်စဉ်တို့၏

သင်ကြားချက်အရမူ ခန္ဓာကိုယ် သက်သာမှုရစေရန် အတွက် အသားမျှင်၊ အကြောမျှင် စသည်တို့ကို တင်းထားခြင်း မရှိစေဘဲ 'လျှော့' ထားရပါမည်ဟု ဆိုပါသည်။

အနားယူခြင်း

- ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အနားယူလိုလျှင် အောက်ပါ စည်းကမ်းချက်များကို ပထမ လေ့လာရပေမည်။
- ၁။ အနားယူခြင်းကို အလိုရှိရမည်။
- ၂။ ယောဂကျင့်စဉ်သည် ဦးနှောက်ပျက်စေသော အသစ်အဆန်း ကျင့်စဉ် မဟုတ်၊ ရှေး နှစ်ပေါင်း များစွာကပင် စိတ်အာရုံတွင် ခံစားသိမြင်လာသော အကျင့် ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ထဲတွင် စွဲမှတ်ထားရမည်။
- ၃။ အားလပ်ချိန်တွင် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရမည်။



၄။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အနားယူခြင်းသည် တန်ခိုးကုဒ္ဓိပါဒ်မရနိုင်ကြောင်း နားလည်ထားရမည်။

အခြား လိုက်နာရမည့် အချက်မှာ ယောဂ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရာ၌ ပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်သော ကြိုးစားမှုမျိုး မပြုလုပ်မိစေရန် အထူးသတိထားရမည်။ အကယ်၍ ပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်မိပါက သင်၏ အနားယူမှုမှာ ရပ်တန့်သွားပေလိမ့်မည်။ ယောဂ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရာတွင် စိတ်ရှည်ရှည်ထားကာ သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာ ချဉ်းကပ်ရပေမည်။ အလွန်အမင်း လေ့ကျင့်မိလျှင် လည်းကောင်း၊ စိတ်မရှည်ခဲ့လျှင် သော်လည်းကောင်း စိတ်လှုပ်ရှားထကြွ လွန်းသော ဝေဒနာမျိုး ခံစားလာရတတ် ပေသည်။

စိတ် လှုပ်ရှား ထကြွခြင်းမှာ ကြွက်သား အမျှင်များဖြင့် ဆက်နွယ်လျက်ရှိသည် ဖြစ်၍ လေ့ကျင့်မှုကို ပျက်ပြယ်စေနိုင်သည်ကို အထူးပင်

နားလည် ထားရပါမည်။ လေ့ကျင့်သော အခန်းသည် သင့်အတွက် နွေးနေရပါမည်။ အခြားသော နှောင့်ယှက်မှု မရှိစေရန်ကိုလည်း အထူးသတိထား သင့်သည်။ နေရာရွေးပြီးနောက် နောက်တစ်ဆင့် လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းမှာ သင့်အတွက် သာယာမှု ရနိုင်သည့် အနေအထားကို ရွေးချယ်ရပါမည်။ အကောင်းဆုံး အ နေ အ ထား မှာ သစ် သား ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဖြစ်သည်။ မွေ့ ရာ ပေါ် ၌ လေ့ကျင့်ပါက ပျော့ပျောင်း နူးညံ့သော အထိ အတွေ့ကြောင့် အိပ်ပျော်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အခြားဘာမှမရှိပါက မွေ့ရာပေါ်တွင်လည်း လေ့ကျင့် နိုင်ပါသည်။

အိပ်၍ အနားယူခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်အနားယူခြင်းမှာ ကွာခြားချက် ရှိသည်။ ရိုးရိုး အိပ် ခြင်း သည် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး အတွက် အနား ရနိုင်သည်



မဟုတ်ပေ။ ယောဂ ကျင့်စဉ်ဖြင့် အနားယူခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး တစ်ဝက်မျှသာ ရှိပေလိမ့်မည်။ နံနက်စာ (သို့) ညစာ စားပြီးနောက် နာရီဝက်ခန့် အနားယူခြင်းသည် ကောင်းသော အနားယူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ၁၀ မိနစ်ခန့် ယောဂကျင့်စဉ်ဖြင့် အနားယူခြင်းက ပို၍ အကျိုးကျေးဇူး ရှိပေသည်။ လူပေါင်းများစွာတို့သည် ၈ နာရီမျှ အိပ်ခဲ့သော်လည်း အနား ရခြင်းမှာ ၁၂ မိနစ်မျှသာ ရှိပေသည်။ အချို့သော သူများမှာ ထိုထက်ပင် နည်းသေးသည်။ အိပ်ပျော်နေစဉ် တစ်လျှောက်လုံးတွင် သင်သည် ချောက်ချားသော အိပ်မက်(သို့) သာယာကြည်နူးသော အိပ်မက်ကို မက်ပြန်ပါကလည်း စိတ်ကို အနားပေးရာ မရောက်ပါ။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အနားယူခြင်းသည် ရိုးရိုး အိပ်ခြင်းနှင့် လုံးဝ ခြားနားပါသည်။

'စတဆန' *Savesana* အနားယူလေ့ကျင့်ခန်းမှာ ယောဂကျင့်စဉ်၏ အရေးပါသော ကျင့်စဉ် တစ်ခုဖြစ်သည်။ 'အနားယူ' လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျင့်နည်း ကျင့်စဉ် အဆင့်လေးဆင့်ရှိလေသည်။ ရှေ့က ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အိပ်၍ ဖြစ်စေ၊ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လဲလျောင်း၍ ကျင့်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်သောနေရာ၌ အာရုံအား နှောင့်ယှက်မှု ကင်းလွတ်သော နေရာကို ရွေးချယ်ပါ။

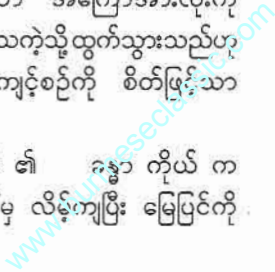
၁။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားဆိုင်ရာများ လျော့ပေး သည်ကို စိတ်ဖြင့် အာရုံပြုရပါမည်။ ပထမ ခြေချောင်း၊ ခြေခုံ၊ ခြေကျင်းဝတ်၊ ခြေသလုံး၊ ဒူး၊ ပေါင်၊

ဝမ်းဗိုက်၊ ကြွက်သား၊ ရင်ဘတ်၊ ပခုံး၊ လက်မောင်း၊ လက်၊ လက်ချောင်း၊ ဦးခေါင်းပိုင်း၊ မျက်နှာတို့၏ ကြွက်သားဆိုင်ရာများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု လျော့ပစ်ရ ပါမည်။ ပါးစပ်၊ မေးရိုး၊ လျှာကိုလည်း လျော့ပေးကာ တင်းနေသော နဖူးကိုလည်း လျော့ပေးရပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ တင်းနေသည့် အသား၊ အကြော အားလုံးကို လျော့ပေးရမည်။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး လျော့သော အခါတွင် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အသက်မရှိသူကဲ့သို့ ပျော့အိ နေရလိမ့်မည်။

မိနစ် အနည်းငယ်ခန့် ကြာသော် စိတ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် မည်သည့်နေရာက တင်းနေသည်ကို စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။ အများအားဖြင့် တင်းနေတတ် သည်မှာ ကျောဘက်သားများပင် ဖြစ်သည်။ ကျောဘက်သားကို လျော့ရန်ခက်ခဲမှု ရှိသော်လည်း ငွေ့ရှိရှိဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါက အခြားအစိတ်အပိုင်းမျှားကဲ့သို့ပင် လျော့လာသည်ကို တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်။

၂။ ကြွက်သားများကို လျော့ပြီးသောအခါတွင် အတွင်းပိုင်း တင်းနေသော နာဗ်ကြော အဖွဲ့ကို လျော့ ပေးသည်ကို နာဗ်ကြော အင်အား ထုတ်ယူသည်ဟု ခေါ်သည်။ လေ့ကျင့်မှုကို ကျင့်ရာမှာ သင့်စိတ်ထဲ၌ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ရှိသော အကြောအားလုံးကို ပြန်ပေါက်မှ ရေထွက်သွားသကဲ့သို့ ထွက်သွားသည်ဟု ထင်မှတ် ရမည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို စိတ်ဖြင့်သာ လေ့ကျင့်၍ ရနိုင်သည်။

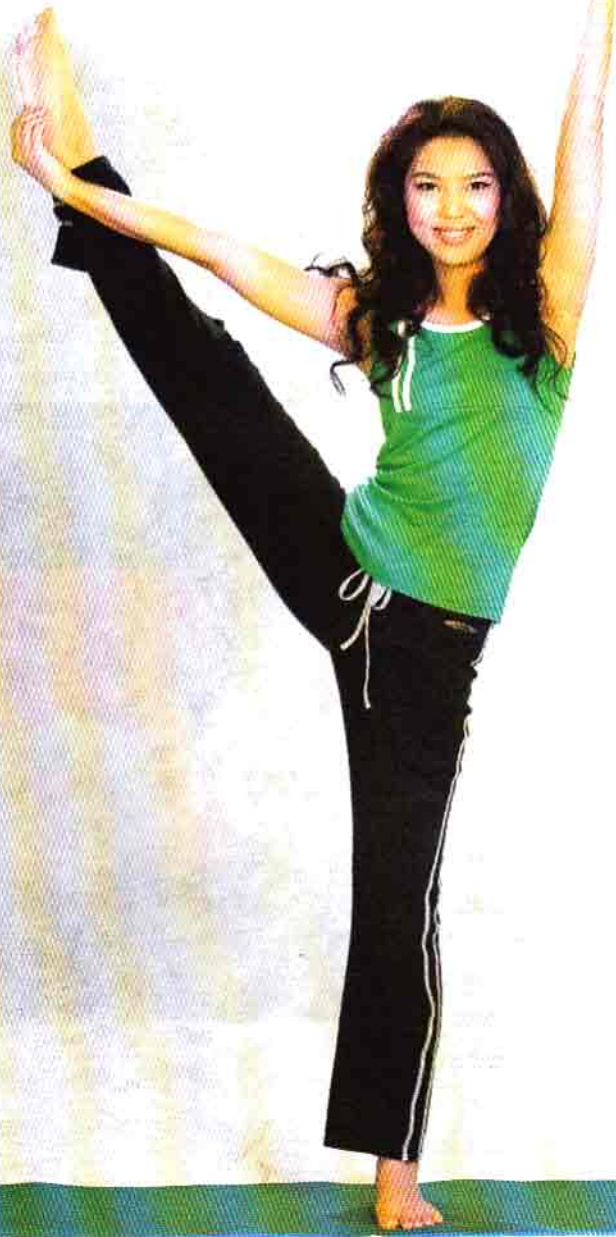
စိတ်ထဲတွင် သင် ၏ ခန္ဓာ ကိုယ် က တောင်ထွတ် တစ်ခုပေါ်မှ လိမ့်ကျပြီး မြေပြင်ကို



ရောက်သွားတဲ့အခါတွင် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ကျိုးပဲ့၍ ခြေလက်များ လှုပ်ရှား၍ မရသကဲ့သို့ ထင်ထားရမည်။ အကြောများ၊ ကြွက်သားများ အားလုံး ပြတ်ကုန်သည်ဟု စိတ်တွင် ထင်ထားရမည်။ ကျင့်နေစဉ် အချိန်တွင် အသက်ကို ပုံမှန် ရှူရှိုက် နေရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အသက်ကို လုပ်ရှူခြင်း၊ အာရုံများ တင်းထားခြင်းမျိုးကို မဖြစ်စေရ ဤအတိုင်း စိတ်အာရုံတွင် ထင်မြင်ထားရမည်။ ဤကျင့်စဉ်က တိဘက်လာမားတို့၏ အနားယူခြင်း ကျင့်စဉ်ပင်ဖြစ်သည်။

၃။ နည်းမှန်မှန်ဖြင့် အသက်ကို ပြင်းပြင်းနှင့် ရှည်ရှည် ရှူပေးရမည်။ ယောဂ ကျင့်စဉ် အသက် ရှူနည်းကို အပြည့်အဝ ဆောင်ရွက်ပါ။ ဝင်သက်ကို ရှူစဉ် အစာ အိမ်အား အပြင်သို့ တွန်းထုတ်ပါ။ အသက် ရှူထုတ်သော အခါတွင် အစာအိမ်အား ပြန်ကျွပ်ပါ။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရာ၌ ယုံကြည်ထားရမည်မှာ ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းလိုက်စဉ် လေနှင့်အတူ ပရာန (စွမ်းအား) သည် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ဝင်သွားသော်လည်း ထွက်သက်ကို ပြန်ထုတ်သည့်အခါ၌ ပရာန(စွမ်းအား) ကျန်ရစ်ခဲ့ကာ လေသာ အပြင်သို့ပြန်ထွက်သွားသည်ဟု ယုံကြည်ထား ရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကျန်ရစ်ခဲ့သော ပရာန (စွမ်းအား) တန်ခိုးသည် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးရှိ ကလာပ်စည်း အမျိုးမျိုးဆီသို့ ပျံ့နှံ့သွားလေသည်။ စွမ်းအင်လေကို ရှူသွင်းခြင်းအားဖြင့် သင်သည် ဘက်ထရီအိုးမှ ဓာတ်အား စုပ်ယူသကဲ့သို့ လေနှင့် အတူ ပါလာသော ပရာန (စွမ်းအား) တန်ခိုးကို





နှလုံးမှ စုပ်ယူလျက်ရှိသည်။ တစ်ဖန် အသက်ရှူနှုန်း နှေးလာသောအခါ သင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ လည်ပတ်မှု အချိန်မှာလည်း နှေးလာသည်ဖြစ်၍ (ဘက်ထရီအားပြည့်သည့် သဘောတရား) သင်၏ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် အနားရသွားလေသည်။

၄။ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်နေရသော လူမှုကိစ္စအဝဝကို မေ့ပစ်ကာ စိတ်အား နှစ်သက်သော အရာတစ်ခု (သို့) လှပသော အရာဝတ္ထုတစ်ခုရှိရာသို့ ပို့ပေးရမည်။ ယောဂ ကျင့်စဉ်အားဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာမှ 'ထွက်ပေါက်' ဟုခေါ်ကြလေသည်။ နောက်ဆုံး ကျင့်ရမည့်တာဝန်မှာ စောစောက လွတ်ပေးထားသော စိတ်ကို ပြန်၍ ထိန်းချုပ်ကာ သင့်စိတ်ထဲတွင် ဟင်းလင်းပွင့်နေသော လဟာပြင်ကဲ့သို့ ရှိနေစေရမည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို တစ်ကြိမ်ကျင့်ရုံဖြင့် မရနိုင်ပေ။ ဤကျင့်စဉ်သည် စိတ်အား လုံးဝအနားရစေနိုင်သော 'စိတ်လျော့' ကျင့်စဉ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

စဗဆန (Savesana) ကျင့်စဉ်မှာ လူသေ အနေအထား ကျင့်ရသဖြင့် ပထာသန ကျင့်စဉ်ဟု လည်း ခေါ်ကြသည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို ယောဂကျင့်စဉ် ကျင့်တိုင်း မကျင့်မီတစ်ကြိမ်၊ ကျင့်ပြီး တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ရသည်။ ဤကျင့်စဉ်၏ အကျိုးအာနိသင်မှာ မိနစ် အနည်းငယ်မျှသာ ကျင့်ရသော်လည်း နာရီပေါင်းများစွာ အိပ်ထားသကဲ့သို့ လူ့ကိုကြည်လင် လန်းဆန်း စေသည်။ အသက်ကြီးသူတို့နှင့် အထူး သင့်လျော်သော ကျင့်စဉ်လည်း ဖြစ်သည်။ အထူး သတိထားရမည်မှာ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်နေစဉ်အတွင်း

အိပ်မပျော်အောင် အထူးသတိပြုရမည်။ 'အနားယူ ခြင်း' ကျင့်စဉ်ကို အကြိမ်မည်မျှ ကျင့်ရမည်နည်း။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကျင့်ရမည်နည်း။ ဤကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရာတွင် အနည်းဆုံး ၅ မိနစ်ထက် မနည်းပါစေနှင့်။ အချိန်ကန့်သတ်မှု မရှိပါ။ ၁၅ မိနစ်(သို့) ၃၀ မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ခဲ့လျှင် သင့်စိတ်ထဲတွင် ကြာမည်ဟု ထင်မည် မဟုတ်ပေ။ လေ့ကျင့်ရမည့်အချိန်မှာ နံနက် အလုပ်ခွင် မဆင်းမီနှင့် ညနေ အလုပ်မှ ပြန်လာသော အချိန်သည် အကောင်းဆုံး အချိန်ပင် ဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တာလုံး စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်ကို တင်းထား ခြင်းစသော အာရုံခံစားမှုများကို တိုတောင်းလှသော ကျင့်စဉ်ဖြင့် အနားယူခဲ့လျှင် သင့်စိတ်သည် အင်အားပြည့်ဖြိုး လာကာ ကြည်လင်လန်းဆန်း၍ လာပါလိမ့်မည်။

စိတ်ဖိစီးမှုတစ်ခုခုကို ရင်ဆိုင် ခံစားနေရပါက ပူပင်သောက မရောက်သင့်ပေ။ ယောဂကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ပါ။ ကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျင့်ပြီးသော အချိန်တွင် သင့်စိတ်များ ကြည်လင်လန်းဆန်းကာ ပေါ်ပေါက်နေသော ပြဿနာ အရပ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းနိုင် ပါလိမ့်မည်။

အထက်ပါ ဖော်ပြခဲ့သည့် အတိုင်း ယောဂ ကျင့်စဉ်များကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် စိတ် ကြည်လင် လန်းဆန်းကာ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာသော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါစေ။





ယောဂ နှင့် အလှအပရေးရာ

'ယောဂ' ကျင့်စဉ်သည် ရှေးနှစ်ပေါင်း များစွာက ရှိခဲ့သော်လည်း ယခုအချိန်ထိ တန်ဖိုး ရှိနေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်၏ရလဒ်များသည် ရုပ်ရည်နုပျိုစေခြင်း၊ အိုမင်းသော ရုပ်ရည်ကို ဟန့်တားနိုင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ တစ်နေ့တာလုံး အိမ်မှုကိစ္စ၊ လူမှုရေးကိစ္စအဝဝကို မလစ်ဟင်းစေရန် ဂရုတစိုက် လုပ်ရသည့်အတွက် လူတို့၏ ရုပ်ဆင်း သဏ္ဍာန်မှာ ပြုပြင်မှု အချိန် မရ၍ အိုမင်း လာတတ်ပေသည်။ အချို့သော သူတို့သည် ဝရုစိုက်ချိန် မရသည်ထက် အပျင်းပိုသောကြောင့် ရုပ်ဆင်းသဏ္ဍာန် ယိုယွင်း ပျက်စီးလာရသည်။ လူ့လောကကို ဂရုမစိုက်သည့် သဘောဖြင့်

လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်ရှင် ယောကျ်ားအား အရွဲတိုက် ကလဲ့စားချေသည့် သဘောဖြင့် ပစ်စလက်ခတ် နေထိုင်ကြခြင်း စသည့် အပြုအမူများသည် မလိုလားအပ်သည့် အပြုအမူများ ဖြစ်သည်။ ကောင်းသည့်နိမိတ် လက္ခဏာလည်း မဟုတ်ပေ။

ကိုယ်ရော စိတ်ကိုပါ တိုးတက် ကောင်းမွန် စေနိုင်သော နည်းများထဲတွင် ယောဂ ကျင့်စဉ်သည် စိတ်ချ ယုံကြည်ရသော ဘေးအကင်းဆုံး ကျင့်စဉ် ပင် ဖြစ်လေသည်။ 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်ကို စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ လေ့ကျင့် ပေးပါက ရုပ်ဆင်း လှပခြင်း၊ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ခြင်း၊ ပြဿနာ အရပ်ရပ်ကို အလွယ်တကူ ဖြေရှင်း နိုင်ခြင်း စသော



အကျိုးထူးများကို ခံစားနိုင်ပါသည်။ အချို့မှာ နွေးနွေးနှင့် မှန်မှန် တိုးတက် လာသော်လည်း အချို့မှာ အံ့ဩလောက်အောင်ပင် လျင်မြန်စွာ တိုးတက် လာနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ ပြောင်းလဲ တိုးတက်လာရသည်မှာ ဘဝကို မြင်တတ်မှုနှင့် ဥပေက္ခာပြုနိုင်သော စိတ်ထားရှိမှု သဘောတရား တို့ကြောင့် ရုပ်ပျိုစေသော ယောဂ ကျင့်စဉ် တန်ခိုးပင် ဖြစ်သည်။

ခေတ် အဆက်ဆက်ကပင် လူတို့သည် အသက် ရှည်ခြင်း၊ အရွယ်နုပျိုခြင်း၊ ရုပ်ရည် လှပတင့်တယ်ခြင်း စသော မအိုဆေး၊ မအိုနည်းများကို စူးစမ်းရှာဖွေ ခဲ့ကြသည်။

ယောဂကျင့်ခဲ့သော လူအတော်များများကပင် ၎င်းတို့ ခံစားရသော အကျိုးကျေးဇူးကို မကြာခဏ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုကြလေသည်။ စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ခက်ခဲသော ပြဿနာ အရပ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း စသော တန်ခိုး သတ္တိများမှာ ယောဂကျင့်စဉ်၏ အကျိုးခံစားမှုများပင် ဖြစ်သည်။ ယောဂကျင့်စဉ်သည် စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ တိုးတက်လာမှုကြောင့် လည်းကောင်း၊ အာရုံကြောများ အနားရခြင်းကြောင့်တို့ ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ မျက်နှာအလှနှင့် အသားရောင်သည် ယောကျ်ားများထက် 'အမှိန်' မြန်ခြင်း၊ အသားအရေ အခြောက်မြန်ခြင်း၊ ကိုယ်လုံး ကိုယ်ပေါက်မှာလည်း အကျမြန်၍ အလှပျက်ရသည်ကို အမျိုးသမီး အနေနှင့် ရာသီဥတုကို လည်းကောင်း၊ အလုပ်ပင်ပန်းမှုကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်

ရသည်ကို လည်းကောင်း သံသယရှိကြလေသည်။ ယောဂကျင့်မှုကသာ အိုမင်းမှု ကို သဘာဝကျကျဖြင့် တားဆီးနိုင်ပေသည်။

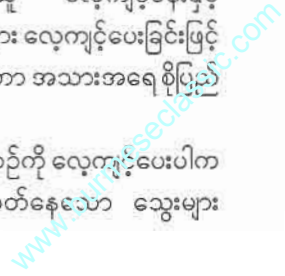
ယောဂ ကျင့်စဉ်ကို သဘာဝကျကျ လေ့ကျင့် ပေးလျှင် မိမိ ပိုင်ဆိုင်ထားသော အလှသည် ထာဝရ တည်မြဲနေပါလိမ့်မည်။ ယောဂကျင့်စဉ်ကို ညွှန်ကြား သည့်အတိုင်း ယုံယုံကြည်ကြည် လေ့ကျင့်နိုင်လျှင် ကောင်းကျိုးတရားကို ခံစားရပါလိမ့်မည်။

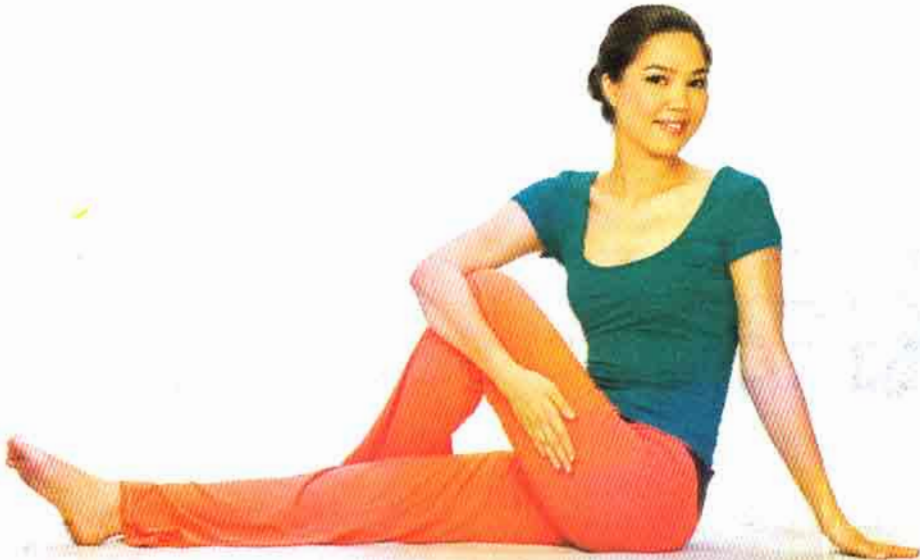
ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် အာရုံလူတို့သည် အသက် ရှည်ခြင်းနှင့် ရုပ်ရည်နုပျို ခြင်းကို တပ်မက်ကြသည်။ ယောဂကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် နုပျိုပြေပြစ်ကာ စိတ်ဓာတ်များလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ် ကြည်လင်လာ ပါလိမ့်မည်။

အသက် ကြီးလာလျှင် အရွယ် ကျသည်ဟု အဆိုပြုကြလေသည်။ အသက် ၅၀ ကျော်လျှင် အသားအရေတွန့်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ မျက်စိမှန်ခြင်း၊ ဆံဖြူသွားကျိုး စသော ချို့ယွင်းမှုများ ပေါ်ပေါက် လာတတ်ကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ၊ သွေးကြိတ် စသည်တို့ အင်အားနည်း လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ယောဂ ကျင့်စဉ်များထဲတွင် ဤအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် သင့်တော်သော ကျင့်စဉ်များ ပါရှိလေသည်။ 'အနားယူ' လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် 'အသက်ရှူ' လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အကြောစုများ သန်မာလာကာ အသားအရေစိုပြည် လာနိုင်သည်။

ထိုလေ့ကျင့်ခန်း ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လည်ပတ်နေသော သွေးများ





သန့်ရှင်း စင်ကြယ် လာနိုင်သည်။ 'အသက်ရှူ' လေ့ကျင့်ခန်းသည် အသားအရေ တွန့်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ညအိပ်သည့်အခါလည်း နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နိုင်သည်။

အရွယ် အိုခြင်းကို ထိန်းချုပ် ပေးနိုင်သည့် အဓိက အင်အားမှာ စိတ်ဓာတ်ပင် ဖြစ်သည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုတွင် စိတ်ဓာတ်သည် အရေးကြီး ဆုံးပင် ဖြစ်လေသည်။ အချို့သောသူများသည် ဝေဒနာအမျိုးမျိုး စွဲကပ်လာခြင်း၊ အရွယ်နှင့်

မလိုက်အောင် အိုမင်းခြင်းစသည် ပြောင်းလဲ မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ဝေဒနာရှင် များအား ယောဂ ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် အနားယူခိုင်း ခြင်း၊ မှန်ကန်သော အာဟာရကို မှီဝဲစေခြင်း၊ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် ခွန်အားရှိလာကာ စွဲကပ်နေ သော ဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းရုံတင်မက ရှုပ်ရှည် မှာလည်း နုပျိုလှပလာသည်ကို လက်ရှိ သိရပေမည်။



မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနှင့် မျက်လုံးအတွက် ကျင့်စဉ်

မျက်နှာ ဆိုသည်မှာ ကြွက်သားဆိုင်ရာများဖြင့် ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက် ထားသည် ဖြစ်၍ အခြား ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ ကဲ့သို့ပင် လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

မျက်နှာ လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားအမျိုးမျိုးဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ မျက်နှာ အတွင်းရှိ သွေးလည်ပတ်မှုအား ကောင်းစေသည်။

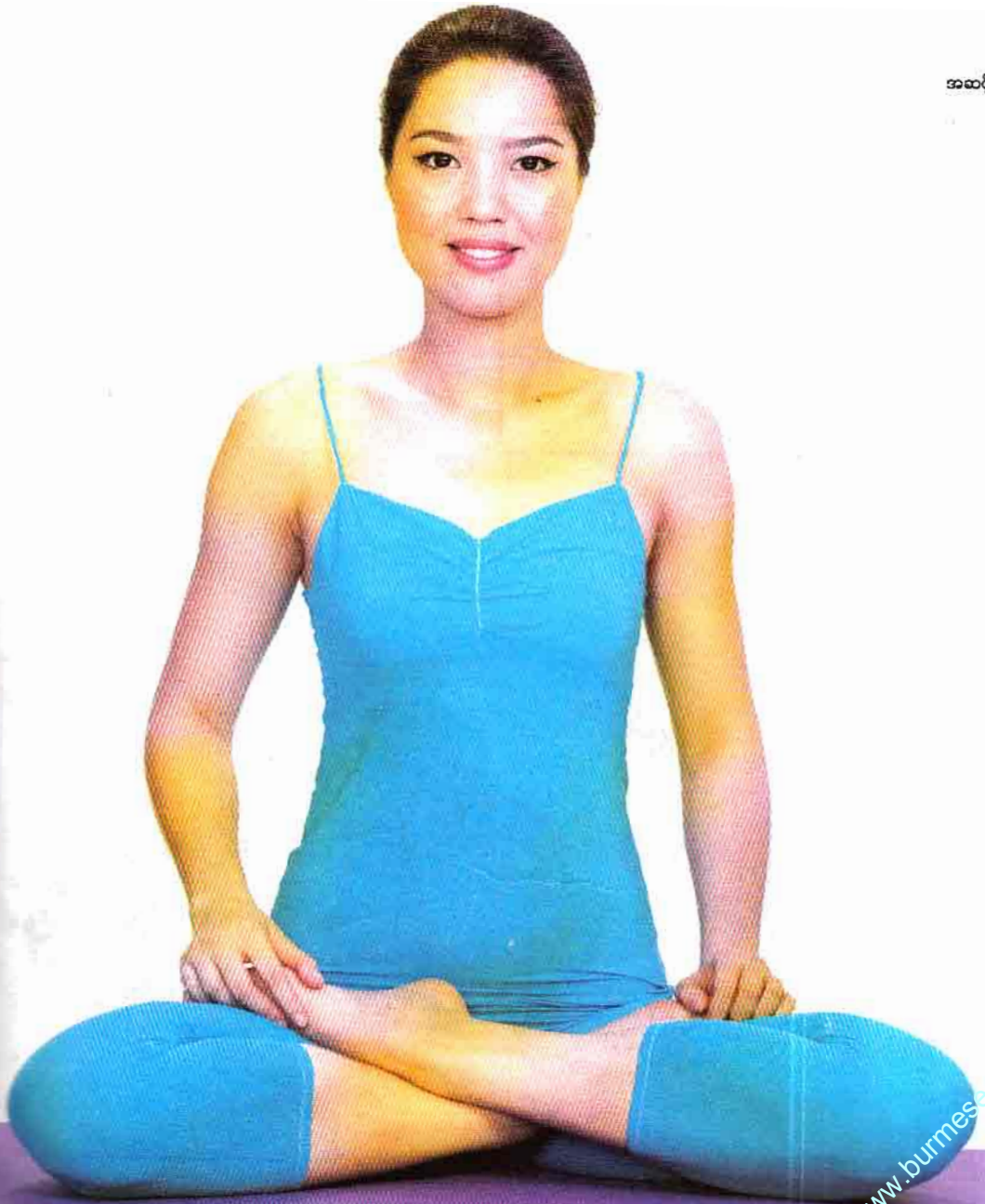
အာဇာန (Asanas) ကျင့်စဉ်များ

၁။ ယောဂ မုဒရာ (Yoga Mudra)

ပြုလုပ်နည်း

(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် တင်ယုဉ်ခွေ ထိုင်ပါ။ တတ်နိုင်လျှင်မူ ကြာပွင့်သဏ္ဍာန် ထိုင်ရမည်။ ထိုင်နည်း -

ညာခြေထောက်ကို ဘယ်ဘက်ပေါင်အဆုံးနား တွင် တင်ထားပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို ညာဘက်ပေါင်ပေါ်သို့ ထပ်၍တင်ပါ။ (သို့) ရိုးရိုး ခြေထောက်ကို ကြက်ခြေခတ်၍ ထိုင်နိုင်သည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်အုပ် ချိပြီး အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ပါ။



Tip
 အကယ်၍ ခြေထောက်ထပ်၍ မထိုင်နိုင်လျှင် ခြေထောက် တစ်ဖက်ကိုပဲ ပေါင်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ အစပိုင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့သို့ ငုံ့စဉ်တွင် နဖူးနှင့် ကြမ်းပြင် မထိနိုင်သေးပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် တိုးတက်လာပြီး ထိနိုင် သွားလိမ့်မည်။

(၂) အသက်ရှူသွင်းပါ။ ထွက်သက်ပြန်ထုတ်ရင်း ကိုယ်ခန္ဓာကို အရှေ့သို့ ငုံ့ချပါ။ နဖူးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိပါ။ ကြမ်းပြင် နဖူးထိထားစဉ် အသက်ကို ပုံမှန် ရှူပေးပါ။ ထိုအနေအထားကို (ဝင်သက်၊ ထွက်သက်ကို တစ်ကြိမ် သတ်မှတ်ပါ) ၁ မှ ၁၀ ထိ မှတ်ယူပါ။

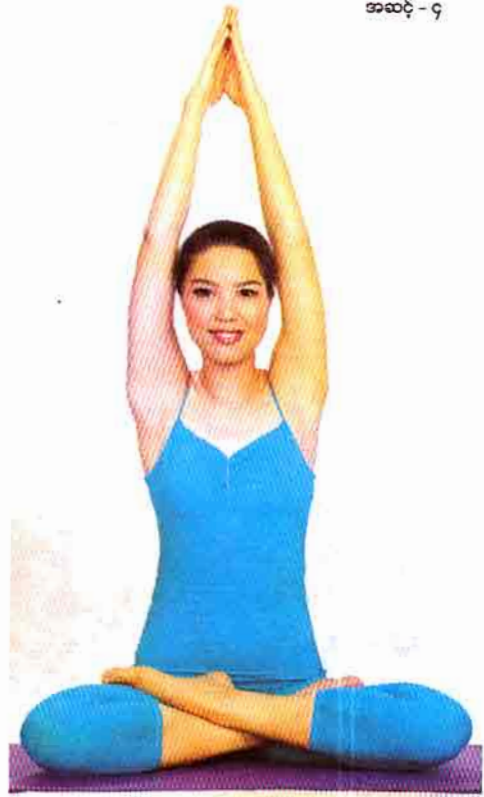
အဆင့် - ၂



အဆင့် - ၃



အဆင့် - ၄



(၃) ခေါင်းကို ပြန်ထောင်ပါ။ မျက်နှာကို ခပ်မြန်မြန် လက်နှင့် ပုတ်ပေးပါ။ ဤ ကျင့်စဉ်သည် ယောဂမုဒရ၏ မျက်နှာကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။

ဒါခြားဒါကျိုးကျေးဇူးများ

ကြာပွင့်သဏ္ဍာန် ထိုင်နည်းသည် ခြေချင်းဝတ်နှင့် ခြေထောက်ကို သဘာဝ အတိုင်း နှိမ့်နယ်ပေးသော နည်းဖြစ်သည်။ ပေါင်၊ ခူးခေါင်းနှင့် ခြေဖျားထိ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းစေသည်။

လည်ပင်းနှင့် မျက်လုံး (Fish Pose) ငါးအနေအထားကျင့်စဉ် (မဆီရသန)

ပြုလုပ်နည်း

(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက် လှန်၍ အိပ်ရမည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်ထုတ်ထားပြီး တင်ပါးအောက်တွင် ထားရမည်။

(၂) အသက်ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်မှာ အားပြုပြီး ခေါင်းကို ထောင်ပါ။ မျက်နှာ မော့ပြီး ငယ်ထိပ်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။

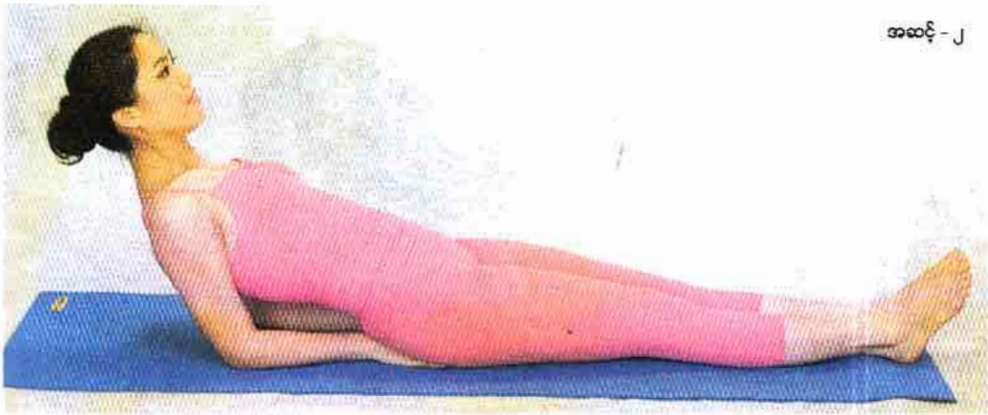
အဆင့် - ၁



Tip
လက်နှစ်ဖက် တင်ပါးအောက်တွင် ထားသည့် အချိန်တွင် လက်ဖဝါးသည် ကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်ထား၍ လက်ဖမိုးသည် တင်ပါးနှင့် ကပ်ထားပါ။ မျက်နှာမော့ပြီး ငယ်ထိပ်နှင့်ခေါင်းစိုက်ထားသော အချိန်တွင် ခေါင်းမူးလျှင် မျက်လုံးပိတ်ထားပါ။

(၃) အသက်ပုံမှန် ရှူပါ။ (ဝင်သက်၊ ထွက်သက် တစ်ခေါက်ကို တစ်လို့ သတ်မှတ်ပါ) ၁ မှ ၁၀ ထိ မှတ်ယူပါ။

(၄) အသက် ရှူသွင်းပါ။ ခေါင်းကို အတည့် ပြန်ထားပါ။ အသက် ရှူထုတ်ပါ။



အဆင့် - ၂

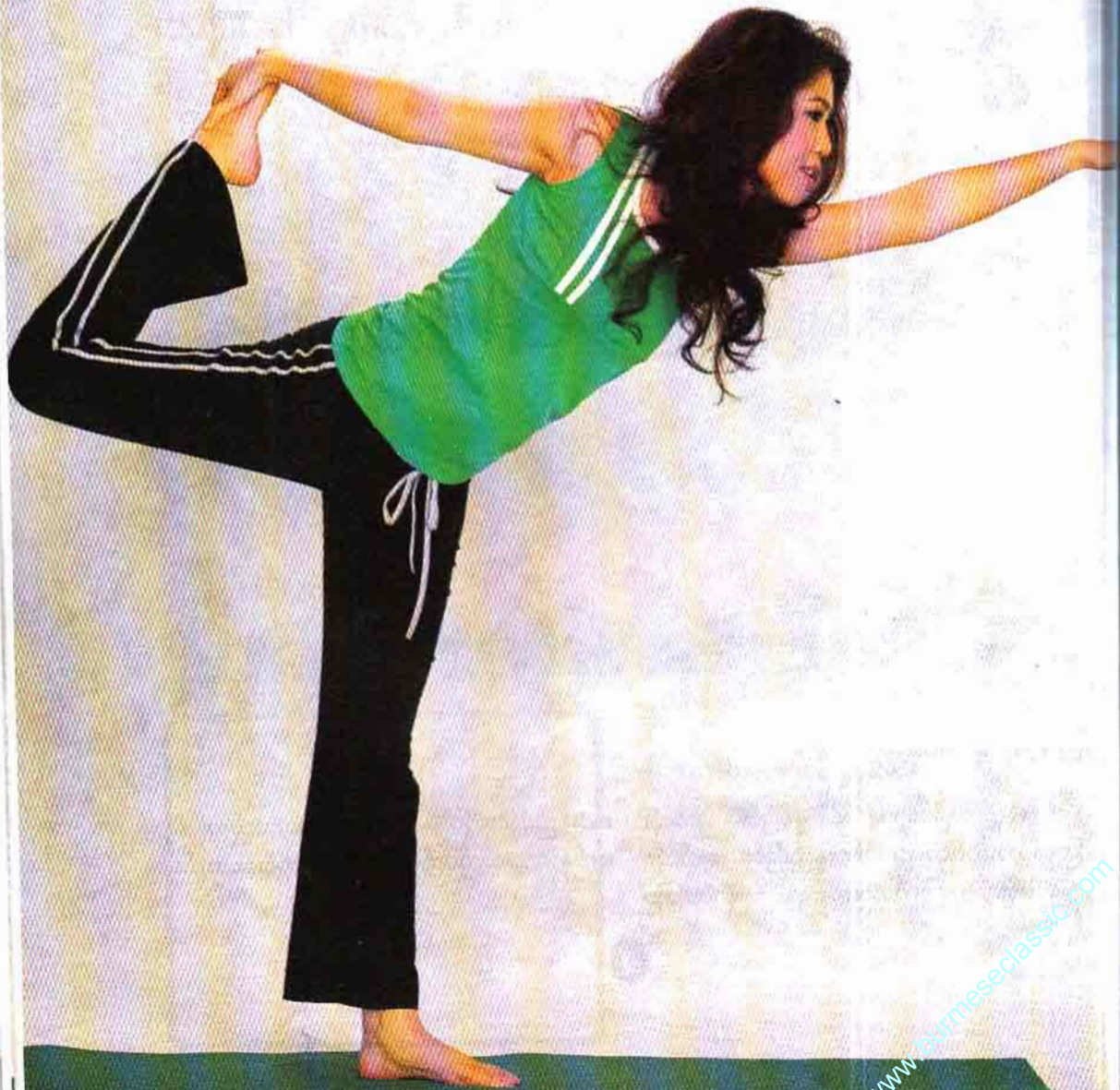


အဆင့် - ၃

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

မျက်စိ၊ ကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိ မှန်ခြင်း၊ မျက်လုံး အားနည်းခြင်းတို့ကို ကာကွယ် ပေးသည့်အပြင်
ကြွက်သားဆိုင်ရာများ အားနည်းခြင်း၊ မျက်လုံး၊ မျက်နှာသွေးလည်ပတ်မှုကိုလည်း ကောင်းစေသည်။
လည်ပင်း၊ ကြွက်သားဆိုင်ရာ နာစ်ကြော





အမျိုးသမီးများနှင့် ယောဂကျင့်စဉ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် ကျင့်စဉ်

လနုစဉ်တွင် ယောဂကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်ရွှင်လန်းခြင်း စသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားနိုင်သည်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အကြောအခြင်များကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ် ပေးခြင်း၊ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၍ လေ့ကျင့်ရသော လေ့ကျင့်ခန်း မျိုးနှင့် အနားယူ လေ့ကျင့်ခန်း လောက်သာ လေ့ကျင့် သင့်သည်။ ကိုယ်ဝန် ရင့်လာလျှင်မူ ယောဂ ကျင့်စဉ်များ အတွက်မှာ အချို့သော ကျင့်စဉ်များကို ရှောင်ရှား ရပါလိမ့်မည်။ 'အစာအိမ်' လှုပ်ရှားပေးရသော လေ့ကျင့်မှုမျိုးနှင့် 'အုန်းပင်စိုက်' လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို လုံးဝ မကျင့်သင့်ပေ။

ဓမ္မတာ (ရာသီသွေးပေါ်စဉ် နာကျင်ခြင်း) အတွက် ကျင့်စဉ်

ရာသီ လာခါနီး ရက်ပိုင်းလေးတွင် လည်းကောင်း၊ ရာသီလာနေစဉ်တွင် လည်းကောင်း အမျိုးသမီးများ၌ အနည်းနှင့်အများ မအီမသာ ဖြစ်ကြရလေသည်။ အချို့သော သူသည် ရာသီလာခါနီး၌ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာမျိုး ခံစားရတတ်လေသည်။

ရာသီသွေး မပေါ်မီ ကြားကာလများတွင် လေကောင်းလေသန့် ရှုရှိုက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ယောဂ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အချိန်မှန်မှန် လေ့ကျင့် ပေးခြင်းဖြင့် ရာသီသွေး ပေါ်စဉ် ကာလတွင် နာကျင်သောဝေဒနာများကို သက်သာစေပါသည်။

မြွေဟောက်အနေအထားကျင့်စဉ် ပြုလုပ်နည်း

(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဝမ်းလျား မှောက်လျက် အိပ်ပါ။ နဖူးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်ထားပါ။ ရင်ဘတ်ဘေးမှ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် ကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို အားပြု၍ ထောက်ထားရမည်။ ခြေထောက်များ နောက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး ပူးထားရမည်။



အဆင့် - ၁

(၂) အသက်ရှူသွင်းပြီး ခေါင်းကို ထောင်၍ မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်ပေးပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို မကွေးစေရ။ မေးစေ့နှင့် မျက်နှာကို အပေါ်သို့ မော့ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။



အဆင့် - ၂

(၃) အသက် ပုံမှန် ရှူပါ။ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ တစ်ခေါက်ကို တစ်လို့ မှတ်ပါ။ ၁ မှ ၁၀ ထိ မှတ်၍ ဤအနေအထားတွင် နေပါ။

(၄) အသက် ရှူသွင်းပြီး ရင်ဘတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်းကို အောက်သို့ ပြန်၍ ချပြီး ခေါင်းပြန်၍ ကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်ထားပါ။ အသက် ရှူထုတ်ပါ။

Tip

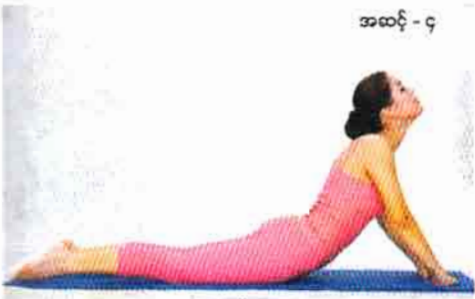
အစပိုင်းတွင် ခေါင်းထောင် သွားချိန်တွင် တံတောင်ဆစ်သည် ချက်ချင်း မဆန့်နိုင် သေးပါ။ တဖြည်းဖြည်း ကျင့်ရင်းနှင့် ဖြောင့်သွား လိမ့်မည်။ အထူး သတိပြု ရမည်မှာ ခူးကို မကွေးစေရ။



အဆင့် - ၃

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

ဤကျင့်စဉ်သည် ခါးရိုးများကို ပျော့ပျောင်းစေကာ ဝမ်းဗိုက်၊ ကြွက်သားဆိုင်ရာများကို ပြေပြစ်စေသည်။ ရာသီလာချိန်တွင် ဝမ်းဗိုက် အောင့်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ ကျောက်ကပ်၊ ဝမ်းဗိုက်အောက်ရှိ သွေးကြိတ်များကိုလည်း အင်အား ရှိလာစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ပို၍ အားကောင်းစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိအဆီလောင်ကျွမ်းမှု အားကောင်းစေသည်။ မျက်နှာကို သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းစေသည်။



အဆင့် - ၄



အဆင့် - ၅

သွေးဆုံးခြင်း (Menopause) အတွက် ကျင့်စဉ်

သွေးဆုံးခြင်းမှာ အမျိုးသမီးတိုင်း အနှေးနှင့် အမြန် ရင်ဆိုင်ရမည့် ပြဿနာပင် ဖြစ်သည်။ သွေးဆုံးခါနီး အချိန်တွင် ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း၊ တစ်လ နှစ်လ ငုတ်ချည် ပေါ် ချည်ဖြစ်ပြီးမှ သွေးဆုံး တတ်ကြသည်။ ထူးဆန်း အံ့ဩဖွယ် ကောင်းသည်မှာ သွေးဆုံးချိန်၌ ဖြစ်တတ်သော ဝေဒနာ ရောဂါများသည် တစ်ခါ တစ်ရံ ဆရာဝန်များနှင့် မိသားစုဝင်များကပင် မျက်စိ လည်သွားတတ်သည်။

သွေးဆုံးချိန်တွင် အများအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ် တတ်သော ရောဂါ ဝေဒနာများမှာ စိတ်လှုပ်ရှား ထကြွလွန်းခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်သော ရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပုံခြင်း မတူကြပါ။ တချို့အမျိုးသမီးများသည် မနာလို စိတ် ဝင်လာတတ်သည်။ အခြားသူအပေါ် အလိုလိုနေရင်း မုန်းတီးနေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သနားနေတတ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ် ကျခြင်း စသော စိတ်နှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများ ဝင်လာတတ်သည်။

ဤ သွေးဆုံးရောဂါကို စိတ်အချရဆုံး ကုသနိုင် သောနည်းမှာ ယောဂ ကျင့်စဉ်ပင် ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် ဆဗစန (အနားယူခြင်း) ကျင့်စဉ်နှင့် အာရုံကြော နွမ်းနယ်မှုများကို ချမ်းသာရာ ရစေနိုင်သည်။ သွေးဆုံးရောဂါ ဖြစ်နေသော အချိန်တွင် အရက် မသောက်မိရန် အထူးပင် သတိပြုရမည်။ စိတ်ရှုပ် ထွေးနေလျှင်မူ သင် ဝါသနာပါသော လုပ်ငန်းကို စူးစိုက်၍ လုပ်သင့်သည်။

ဥယျာဉ် စိုက်ပျိုးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခုကို လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အခြားသူများကို အကူအညီ ပေးခြင်း စသည်တို့သည် အကောင်းဆုံး စိတ်ဝေဒနာ ကုသမှုများပင်ဖြစ်သည်။ ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုနှင့်

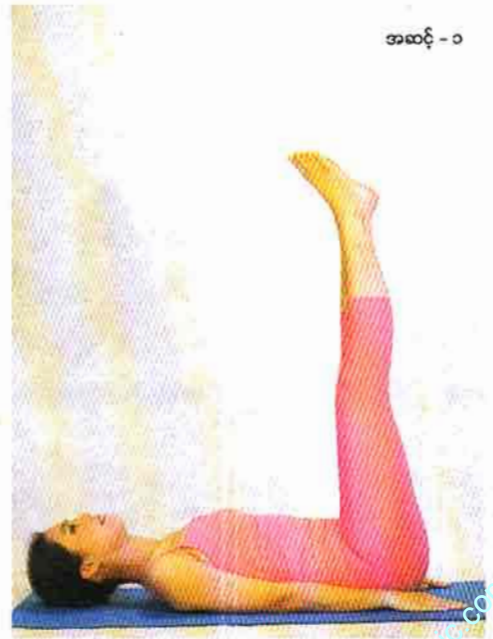
ခန္ဓာကိုယ်အား လှပအောင် ပြုပြင်မှု များမှာလည်း စွဲကပ်နေသော ဝေဒနာအား တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံး လက်နက်ပင် ဖြစ်သည်။

ဟလစန (Plough Pose) လယ်ထွန်အနေအထားကျင့်စဉ် ပြုလုပ်နည်း

(၁) ကြမ်းပြင်တွင် ပက်လက်လှန်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်ချပြီး အိပ်ရမည်။ တစ်ဖန် ခြေထောက်များကို ၉၀ ဒီဂရီထိ ထောင်ပေးပါ။ အသက်ပုံမှန် ရှူနေပါ။ တစ်ဖန် တင်ပါးကို ခပ်ဖြည်းဖြည်း အပေါ်သို့ မြှောက်ပါ။ တစ်ဖန် ခပ်ဖြည်းဖြည်း ခြေချောင်း ကလေးများကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိသည်အထိ လှန်ချပါ။ ထိုအနေအထားကို ၁၅ စက္ကန့်မှ ၂၀ စက္ကန့်အထိ ထိန်းထားရမည်။ ပြီးနောက် ပထမ မူလ အနေအထားသို့ ပြန်ထားကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှော့၍ အနားယူပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူး

ကျောရိုးကို သန်မာစေသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် အစာမကြေသော ဒုက္ခတို့ကို ငြိမ်းအေး စေသည်။ ဓမ္မတာမမှန်ခြင်းနှင့် အသည်းကြီး (ပွ) ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဗိုက်သားတွင် စုဝေးနေသော အဆီကို လျော့စေသည်။ နှလုံးကိုလည်း အနားပေးရာ ရောက်သည်။



အဆင့် - ၀

သွေးဆုံး ရောဂါ ဖြစ်နေသော အချိန်တွင် သွေးတိုးရောဂါ ရှိမရှိကို စစ်ဆေးကြည့်သင့်သည်။ အကယ်၍ သွေးတိုး ရောဂါ ရှိလျှင် 'လယ်ထွန်



အဆင့် - ၂

ကျင့်စဉ်' ကို နည်းပြနှင့် သင်ကြားပြီးမှ ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ပါ။ အနားယူ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကိုသာ ကျင့်ပေးပါ။



အဆင့် - ၃

Tip
ခြေထောက်ကို ခေါင်းဘက်သို့ လှန်ချ ရာတွင် ဒူး မကွေးစေရ။ လက်ဝါးကို ဖြန့်၍ ကြမ်းပြင်တွင် ကပ်ထားရမည်။ နောက်ဆုံး အနေအထားမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကို ကုပ်ပေါ်တွင် ရှိစေရမည်။ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်နေစဉ်အတွင်း အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှည်ရှည်နှင့် မှန်မှန် ရှူရမည်။



သားသမီးမရနိုင်ခြင်း (Sterility မြို့ခြင်း) အတွက် ကျင့်စဉ်

ယောဂ ကျင့်စဉ်သည် သားသမီး မရနိုင်သော အမျိုးသမီးများကိုလည်း များစွာ အကျိုးပြုသည်။ အချို့သော သူများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရမည်ကို ကြောက်ရွံ့သည့်အတွက် ပဋိသန္ဓေ တားဆေး သောက်ရင်းနှင့် သားသမီးရရန် ခက်ခဲသွားနိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းကြောင့်လည်း သားသမီးရရန် ခက်ခဲသည်။ သားအိမ်အားနည်းခြင်းနှင့် ရာသီ သွေး ပေါ်စဉ် ခံစားထားရသော ဒုက္ခများကို ယောဂ ကျင့်စဉ်ဖြင့် ချမ်းသာရာ ရနိုင်ကြောင်း

ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ကျင့်စဉ်များမှ ရသော ခွန်အား သည် သိုင်းရွိုက်နှင့် ပီကျူထရီမှ တစ်ဆင့် လိင် ဂလင်းများဆီသို့ စီးဆင်းသွားသည်။ ထိုလိင်ဂလင်းများမှ တစ်ဖန် သားမျိုးဥအိမ် ဆီသို့ ဆက်သွားလေသည်။ ယောဂကျင့်စဉ်သည် သားသမီး မရနိုင်သော သူများသည် သာမက မကြာခဏ သားလျှောတတ်သော အမျိုးသမီးများ ကိုလည်း များစွာ အကျိုးပြုလေသည်။

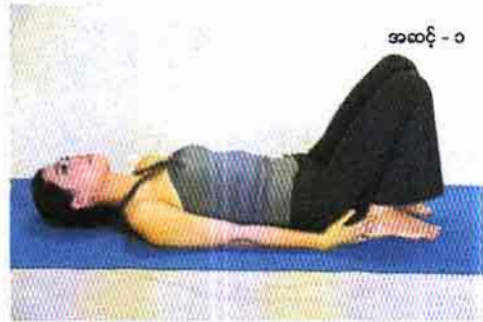
စကြာသန (The Wheel) စက်ဘီးသဏ္ဍာန်ကျင့်စဉ်

ပြုလုပ်နည်း

(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်လှန် အိပ်ရမည်။ ဒူးကိုထောင်၍ ခြေဖဝါးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်ထားကာ တင်ပါးဆီသို့ ဆွဲယူရမည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို နားရွက် နားတွင်ထား၍ လက်ချောင်းများသည် ပခုံးဘက်သို့ လှည့်ထားပါ။ တံတောင်ဆစ် ကွေးကာ လက်ဝါးဖြင့် ကြမ်းပြင်ကို ထောက်ထားပါ။

(၂) အသက် ရှူသွင်းပြီး ကိုယ်ကို 'မ' တင်ပါ။ ပထမတွင် တင်ပါးကိုသာ 'မ' နိုင်သည်။ ခေါင်းကို အောက်သို့စိုက်ထားပါ။ လက်မှ အားပြုထားပါ။ အသက်ရှူ ထုတ်ပါ။

(၃) အသက် ပုံမှန် ရှူပါ။ (ဝင်လေ၊ ထွက်လေ တစ်ခေါက်ကို တစ်မှတ်ယူပါ။) ၁ မှ ၁၀ ထိ စိတ်တွင် မှတ်ယူပြီး ဤအနေအထားတွင် နေပါ။



အဆင့် - ၃

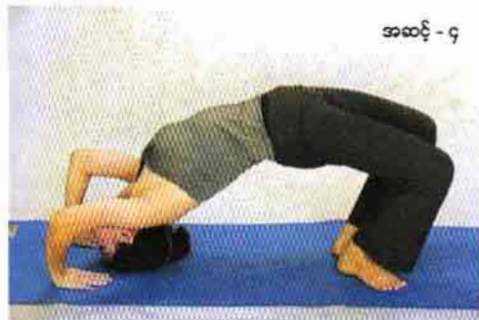


(၄) မူလ ပထမ အနေအထားသို့ ပြန်ထားပါ။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

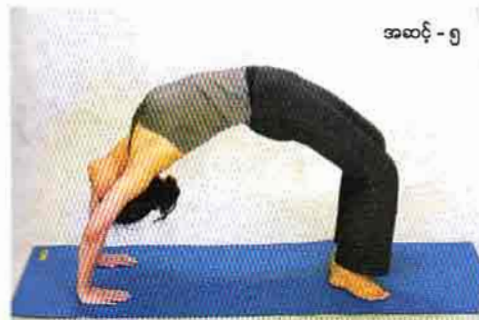
ဤကျင့်စဉ်သည် ကျောရိုးနှင့် ကျောရိုး ဘေးရှိ အာရုံကြောများကို အားရှိစေသည်။ အစာမကြေသော ရောဂါနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ ကိုယ် အလေးချိန် တိုးလာသည်ကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။ မျိုးပွားမှု အဖွဲ့ကိုလည်း ခွန်အား ရှိစေသည်။ မျက်နှာနှင့် ဦးခေါင်းပိုင်းကို သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အဆီလောင်ကျွမ်းမှုကိုလည်း အားကောင်းစေသည်။

အဆင့် - ၄



Tip
 သတိပြုရန် - ဤကျင့်စဉ်သည် ခေါင်းကို လှန်ချပေးရာတွင် လက်ချောင်းကလေးများကို ဖနောင့်ဘက်သို့ ဦးတည် ထားရမည်။ ဤကျင့်စဉ်မှာ အန္တရာယ်များသော ကျင့်နည်း တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို မထိန်းနိုင်လျှင် ခေါင်းနှင့်ကြမ်းပြင် ဆောင့်မိ နိုင်သည်။ အကယ်၍ ဤကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လို လျှင် လူတစ်ယောက်ကို ကူညီထိန်းပေးရန် လိုအပ်သည်။

အဆင့် - ၅



သားအိမ် (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံကြောများ အားကောင်းခြင်း) ကျင့်စဉ်

ပြုလုပ်နည်း

(၁) ပုဆစ်တုပ်၍ ကြာပွင့်သဏ္ဍာန်ထိုင်နည်းနှင့် ငါးအနေအထားကျင့်စဉ်ကဲ့သို့ ပက်လက်လှန်အိပ်ပါ။

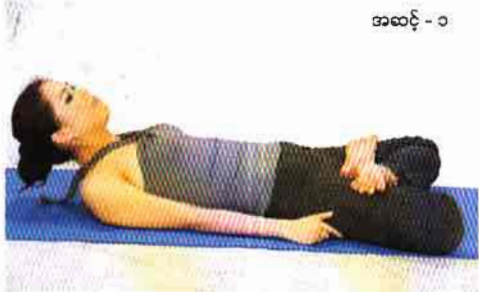
(၂) အသက်ရှူသွင်းပြီး တံထောင်ဆစ်အားပြုကာ ဦးခေါင်းထောင်၍ ငယ်ထိပ်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားရမည်။ ဘုရားဝတ်ပြုသည့် ပုံစံမျိုး လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်တွင် ကပ်ထားရမည်။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။

(၃) အသက် ပုံမှန် ရှူပါ။ (ဝင်လေ၊ ထွက်လေ တစ်ခေါက်ကို တစ်မှတ်ယူပါ။) ၁ မှ ၁၀ ထိ မှတ်ယူပါ။

(၄) တံတောင်ဆစ်ကို အားစိုက်ပြီး ခေါင်းကို အတည့်ပြန်ထားပါ။

Tip

ဤကျင့်စဉ်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် စက္ကန့် ၃၀ ပြည့်သည်အထိ လေ့ကျင့် ပေးနိုင်သည်။ ပြီးနောက် အနားယူ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျင့်ပေးပါ။



အဆင့် - ၀



အဆင့် - ၂



အဆင့် - ၃

အဆင့် - ၄



အဆင့် - ၅



ဘခြားဘကျိုးကျေးဇူး

ငါးအနေအထား ကျင့်စဉ်ကဲ့သို့ အကျိုးကျေးဇူး ခံရသည်။ သွေးကြောများ သန့်ရှင်းခြင်း၊ နောက်ကြောတက် ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ သွေးကြိတ်များ ရှိလာနိုင်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အစာအိမ် ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်း စေကာ မျိုးပွားမှုအဖွဲ့ အနေအထား မမှန်မှုကိုလည်း

ပြေပြစ် ညီညွတ်စေသည်။ လည်ကုပ်ကို လှပစေသည်။ ပေါင်နှင့် ကျောရိုး ကြွက်သားဆိုင်ရာများကို သန်မာစေသည်။ လိင်အစိတ်အပိုင်းနှင့်ဆိုင်သော အာရုံကြောများကို ပိုမို အားကောင်းစေသည်။ ပန်းသေ ပန်းညှိုး ရောဂါရှိသူများအတွက် အထူးပင် သင့်လျော်သည်။



‘အဝလွန်ခြင်း’ အတွက် ယောကျ်းစဉ်

ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် များခြင်း (Overweight) နှင့် အဝလွန်ခြင်း (Obesity) သည် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် အစားအစာကို ပုံမှန်ထက် ပိုမို စားသုံးခြင်း၊ အခြားအကြောင်းအရာ Hypothyroid ရောဂါကြောင့် အစာ လောင်ကျွမ်းမှု နည်းပါးခြင်းကြောင့် ‘အဝလွန်ခြင်း’ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ အဝလွန်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော ရောဂါဝေဒနာမှာ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အရိုးပွရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေသည်။

ယောဂ ကျင့်စဉ်၏ ထူးခြားချက်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အား သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းစေခြင်း၊ အသက်ရှူ

လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အောက်စီဂျင် ကောင်းကောင်း ရစေခြင်း၊ အစာလောင်ကျွမ်းမှု အားကောင်းစေခြင်း၊ စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်ရပ်လုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း ထိန်းချုပ်လေ့ကျင့်မှု ဖြစ်စေခြင်း၊ စိတ်ကြောင့် အစားအစာများကို ဆင်ခြင်စားတတ်လာခြင်းကြောင့် အဝလွန်ရောဂါများ လျော့နည်းစေသည်။

အဝလွန်ခြင်းကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်သည့် ယောဂ ကျင့်စဉ်မှာ နေမင်းကို ဂါရဝပြုသော ကျင့်စဉ်များဖြစ်သည်။

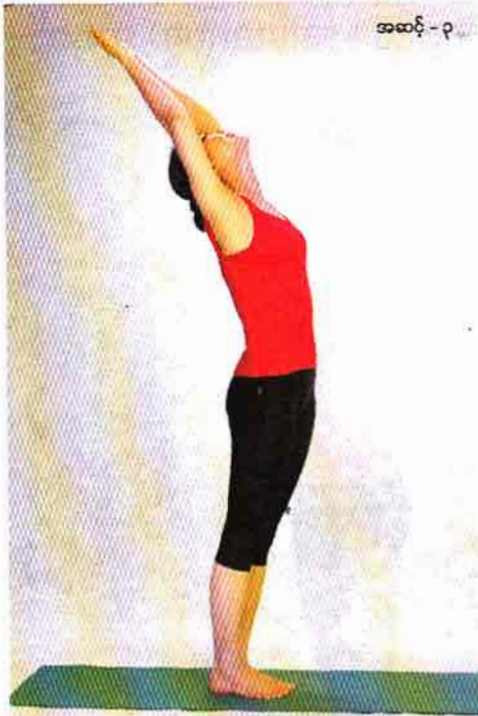
နေ့မင်းကို ဂါရဝပြု (Purpose of The sun salutation) ကျင့်စဉ်



ပြုလုပ်နည်း

(၁) မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ခူးခေါင်းနှစ်ဖက်ကို ကပ်ထားပါ။ လက်အုပ် ချိပါ။ ကြွက်သားများ မတင်းထားရ။ စိတ်ကို လျှော့ထားပါ။ အသက် ရှူသွင်းပါ။

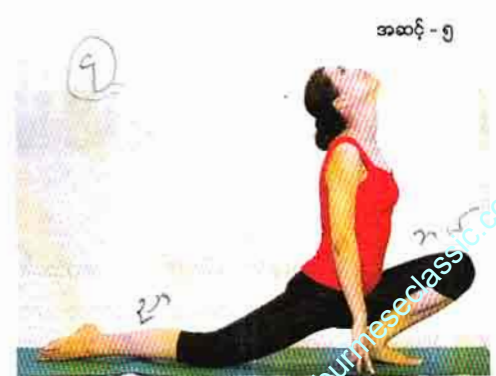
(၂) အသက်ရှူထုတ်ပြီး လက်မြှောက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနောက်သို့ လှန်ချပါ။ ခါးအောက်ပိုင်းမှ စ၍ ခြေထောက်ထိ အားပြုပါ။ ခါး အပေါ်ပိုင်းကို လျှော့ထားပါ။

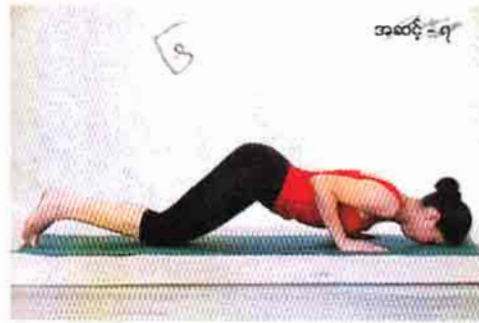
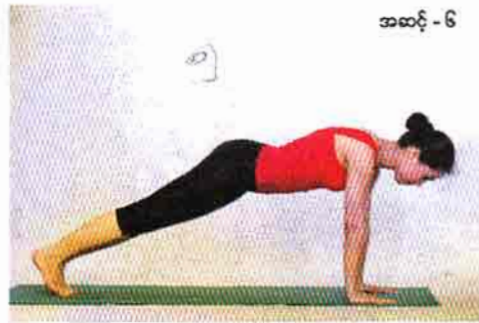


(၃) အသက် ၅၅သွင်းပြီး အရှေ့သို့ ငုံ့ချပါ။
လက်ဖဝါးသည် ကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်ထားပါ။

(၄) အသက် ၅၅ထုတ်ပြီး ညာခြေထောက်ကို အနောက်
တစ်လှမ်း လှမ်းပါ။ မျက်နှာမော့ထားပါ။

(၅) အသက် ၅၅သွင်းပြီး ဘယ်ဘက် ခြေထောက်
အနောက်သို့ လှမ်းပါ။



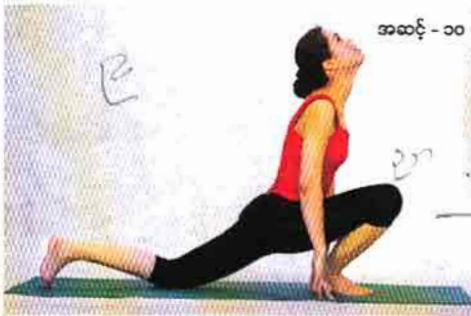


- (၆) အသက် ရှူထုတ်ပြီး တံတောင်ဆစ် ကွေးကာ မျက်နှာနှင့် နဖူးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်ထားပါ။
- (၇) အသက် ရှူသွင်းပြီး လက်မှ အားစိုက်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခါးမှစကာ ခေါင်းထိ ထောင်ပါ။ မျက်နှာ မော့ထားပါ။ (မြွေဟောက်အနေအထား ကျင့်စဉ်)
- (၈) အသက် ရှူထုတ်ပြီး တင်ပါးကို အပေါ်သို့ ထောင်ပါ။ ^V ပြောင်းပြန် အနေအထားသို့ ရွှေ့ပါ။

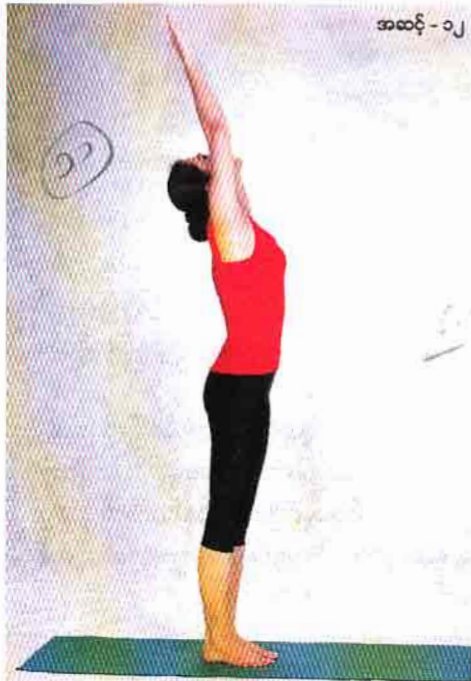
- (၉) အသက် ရှူသွင်းပြီး ညာခြေကို အရှေ့တစ်လှမ်း လှမ်းပါ။ တင်ပါးကို အောက်သို့နိမ့်၍ မျက်နှာ မော့ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက် ကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်ထားပါ။
- (၁၀) အသက် ရှူထုတ်ပြီး ဘယ်ခြေကို အရှေ့သို့ လှမ်းပါ။ ခေါင်းငုံ့ပါ။ နဖူးနှင့် ဒူးခေါင်း ကပ်ထားပါ။
- (၁၁) အသက်ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခါးအပေါ်ပိုင်း အနောက်သို့လှန်ပါ။ မျက်နှာ မော့ထားပါ။

(၁၂) အသက် ရှုထုတ်ပြီး မတ်တတ်ရပ် အနေ အထားသို့ ပြန်နေပါ။ ၁ မှ ၁၂ ထိ ပုံစံကို တစ်ကြိမ် သတ်မှတ်သည်။

အဆင့် - ၁၀



အဆင့် - ၁၀



အဆင့် - ၁၂

Tip ✨
လက်အုပ် ချိ၍ အပေါ်သို့ မြှောက်သော အချိန်တွင် တံတောင်ဆစ်ကို ဆန့်ဆန့် ထားပေးပါ။ အသက်ကို ၀၀နှင့် ရှည်ရှည် ရှူပေးပါ။ အသက် မအောင့်ထားနဲ့။



အဆင့် - ၁၃

ထိုကျင့်စဉ်ကို သုံးကြိမ်ပြည့်အောင် ပြုလုပ်ပါ။
 နောက်ပိုင်း (၃)ကြိမ်မှ (၆) ကြိမ်၊ (၆)ကြိမ်မှ (၁၂)
 ကြိမ်ထိ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

နေမင်းဂါရဝပြုခြင်း ကျင့်စဉ် ပြုလုပ်ပြီးလျှင်
 စပစန (Savasana) အနားယူ လေ့ကျင့်ခန်းကို
 ကျင့်ပေးရမည်။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

ယောဂကျင့်စဉ်၏ အရေးပါသော ကျင့်စဉ် တစ်ခု
 ဖြစ်သည်။ သွေးလည်ပတ်မှုကို အထူးကောင်းစေသည်။
 အဆီ လောင်ကျွမ်းမှု အားကောင်း စေသည်။
 အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ကောင်းစေခြင်း၊
 စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်အားများ ရရှိစေသည်။
 သမာဓိ အားကောင်းစေသည်။ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့်
 စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းကို သက်သာစေသည်။



စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်

စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ကျ ရောဂါ စိတ်လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသော အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ကာ မသိမသာဖြင့် တိုးတက် ကြီးမားလာသော ရောဂါဝေဒနာ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဖြင့် အသည်း အနေအထား မမှန်ခြင်း၊ သိုင်းရွိုက်ဂရင်း ချို့ယွင်းခြင်း၊ နာဗ်ကြောများ တင်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြော တက်ခြင်း၊ ချိုင်းနာခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှု အားနည်းခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူ လမ်းကြောင်း ချို့ယွင်းခြင်း၊ ကြွက်သား အားနည်းခြင်း ရောဂါစသည်တို့စွဲကပ်တတ်လာသည်။ မိန်းမကိုယ် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများလည်း ဖြစ်တတ်လာသည်။

ထိုရောဂါတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ယောဂ ကျင့်စဉ်၏ဘုရင် ဖြစ်သည့် အုန်းပင်စိုက် အနေအထား

(ခေါ်) ကင်းမြီးကောက် ကျင့်စဉ် Headstand ပင် ဖြစ်သည်။

ပြုလုပ်နည်း

(၁) ကင်းမြီးကောက် မထောင်ခင်နှင့် ကျင့်နေချိန်တွင် ကြွက်သားနှင့် စိတ်ကို တင်း မထားရပါ။

(၂) ကလေး ပုံစံနှင့် ခြေဖနောင့်ပေါ် ထိုင်ပါ။ လက်ချောင်းများသည် တံတောင်ဆစ်ကို ကိုင်၍ အရင်တိုင်းပါ။

(၃) တံတောင်ဆစ်ကို အငြိမ်ထားပါ။ အနေအထား မရွေ့အောင် ထားပါ။ လက်ဖဝါး နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ထုတ်၍ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် ယှက်၍ မြဲအောင် ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။

အဆင့် - ၁



အဆင့် - ၂



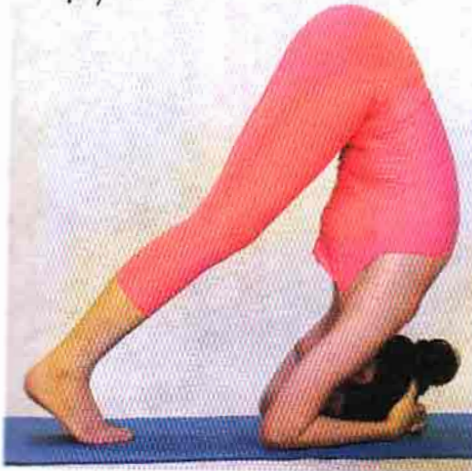
အဆင့် - ၃



(၄) ဒူးခေါင်းကို ဆန့်ထုတ်ပါ။ V ပြောင်းပြန် အနေအထား ^ ဒူးခေါင်းကို ဆန့်အောင် ထားပါ။ မကွေးစေရ။

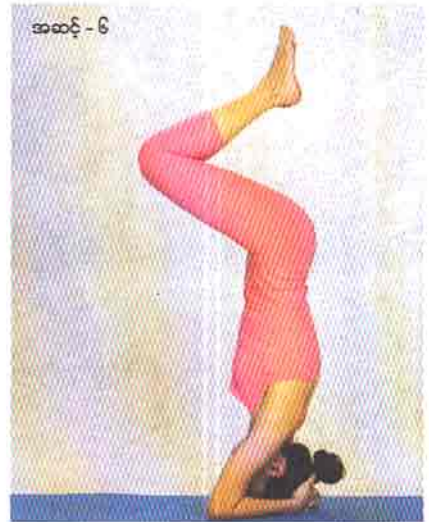
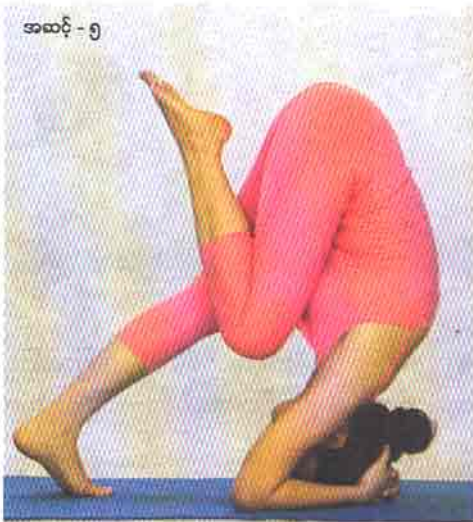
(၅) ခြေဖျား ထောက်၍ အထဲသို့ ခြေလှမ်းလှမ်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို တံတောင်ဆစ်နှင့် ထိန်းထားပါ။

အဆင့် - ၄

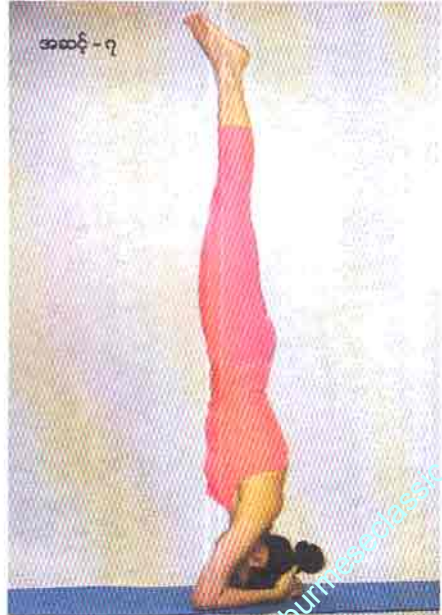


(၆) ဒူးကို ရင်ဘတ်ဘက်သို့ ကွေး၍ ခြေဖျားများကို အပေါ်သို့ ထောင်ထားပါ။

(၇) ဒူးကို ဆန့်ထုတ်၍ ခြေကို မျက်နှာကြက်ဆီသို့ ထိုးတင်ပြီး တည့်မတ်စွာ ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်သည် တံတောင်ဆစ်နှင့် ထိန်းထားပါ။ အသက် ပုံမှန် ရှူပါ။ ၁ မိနစ်မှ ၅ မိနစ်ထိ ကျင့်ပေးနိုင်သည်။



Tip
 အထူး သတိပြုရမည့်မှာ သွေးတိုးရောဂါ ရှိသော သူသည် ဤကျင့်စဉ်ကို မကျင့်ရပေ။ ရှောင်ရမည့် သူများသည် သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးအားနည်းသူ၊ နှာစေး ရောဂါခွဲသူ၊ ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ် ကျီးပေါင်း၊ သွေးကြိတ် ရောဂါရှိသူများ မကျင့်သင့်ပါ။ ဤကျင့်စဉ် သည် နည်းပြနှင့် စနစ်တကျ သင်ယူ တတ်ကျွမ်းပြီးမှ ပြုလုပ်ပါ။ ပြုလုပ်သည်လည်း အန္တရာယ်ကင်းအောင် နံရံတစ်ခုခုကို ကပ်၍ ပြုလုပ်ပါ။



အဆင့် - ၀

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ



ဤကျင့်စဉ်သည် ယောဂ ကျင့်စဉ်၏ ဘုရင်ပင် ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ကို သွေးကောင်းစွာ ရောက်၍ စိတ်ကို ကြည်လင်စေကာ အာရုံ စူးစိုက်မှုကို အထောက်အကူ ပြုသည်။ အာရုံကြောများ ကိုလည်း အားသန်စေသည်။ လိင်စိတ် အားနည်းနေသူများ အတွက် အထူးပင် သင့်လျော်သော ကျင့်စဉ်ဖြစ် သည်။ ဦးနှောက် အာရုံကြောကို တိုးတက်စေသည်။ ရုပ်ရည်ကိုလည်း ကြည်လင်နုပျိုလာနိုင်စေသည်။

ပြောင်းပြန် အနေအထားကျင့်ရသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းမှ သွေးများသည် ခေါင်းဆီသို့ စုပြုံဆင်း လာသဖြင့် မျက်စိမွှန်ခြင်း၊ နားလေးခြင်းနှင့် နှာခေါင်းရောဂါ၊ လည်ချောင်းရောဂါ၊ အာရုံကြော ရောဂါနှင့် အိပ်မပျော်သောရောဂါများကို သက်သာ စေပါသည်။



ဘာကြောင့် ယောဂကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရသနည်း



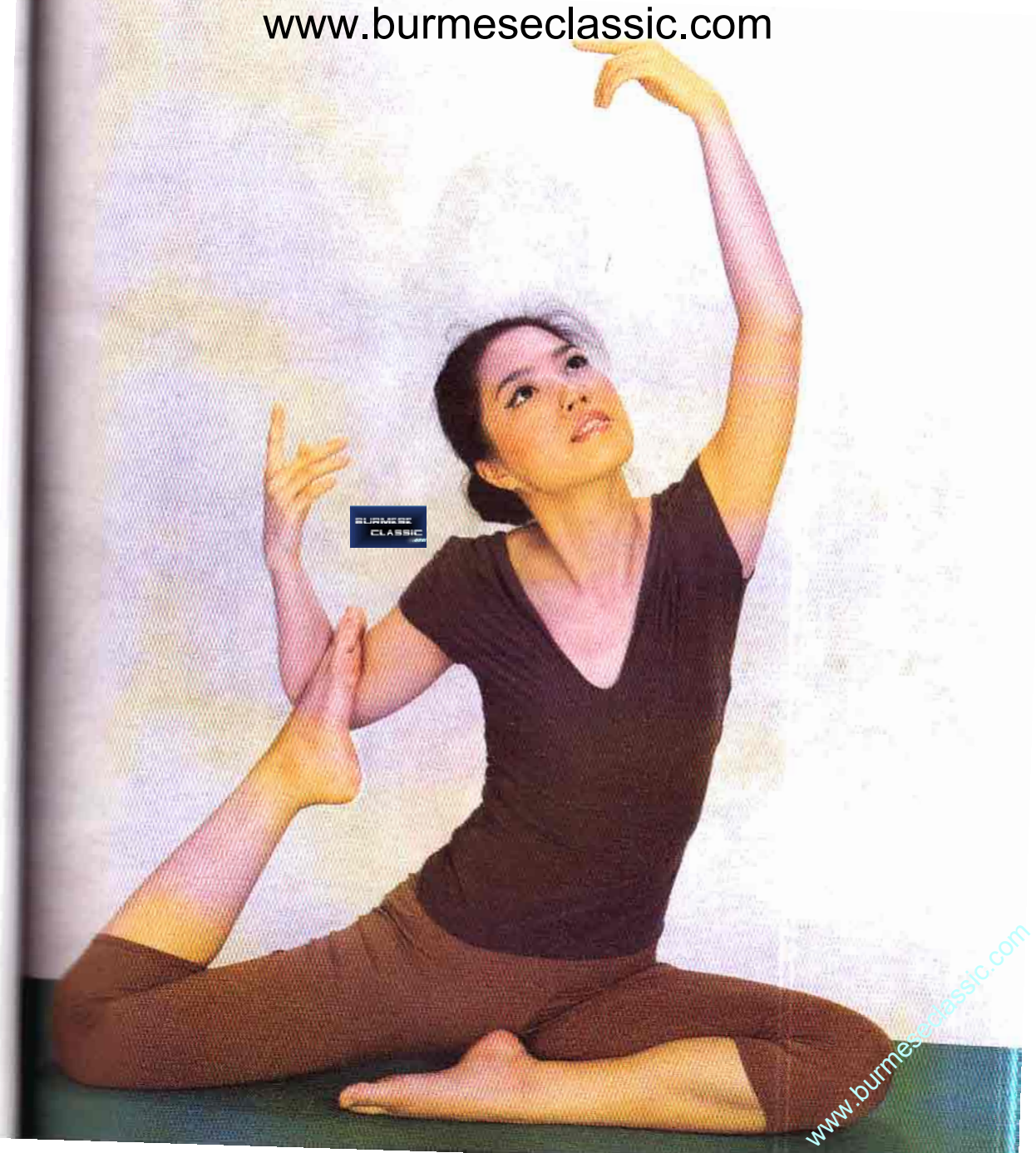
လူအများသည် တစ်နေ့တာလုံး စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူခြင်း မရှိဘဲ လှုပ်ရှားခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ မလိုလားဘဲ လှုပ်ရှားမှုပေါင်း သောင်းခြောက် ထောင်မက လှုပ်ရှားခဲ့ရသောအခါ သင်၏ ဦးနှောက် ထိခိုက်ကာ ဦးနှောက်အင်အားကို ကုန်ဆုံးစေသည်။ အနားမရှိ လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကြွက်သားများ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာပေသည်။

ယောဂကျင့်စဉ်မှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ များစွာ အကျိုးပြု၍ မိမိနှင့် သင့်တော်မည့် ကျင့်စဉ်ကို ရွေးချယ်၍ ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ကျင့်စဉ်များကို ကျင့်လျှင် မိနစ် အနည်းငယ် အတွင်း တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် နားလည်သဘောပေါက် လာပါလိမ့်မည်။ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားလှေ့ကျင့်ခန်းများကို လှေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ကိုလည်းကောင်း၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်ကို

လည်းကောင်း၊ သားအိမ်ကို လည်းကောင်း၊ အူမကြီး ကိုလည်းကောင်း၊ သန်စွမ်း လာစေနိုင်သည်။ ဝမ်းဗိုက်သားရှိ ကြွက်သားဆိုင်ရာ သန်မာလာလျှင် ရုပ်ရည်လည်း လှပ တင့်တယ်ကာ ခန္ဓာကိုယ် အချိုး အဆစ် ကျနနိုင်ပေသည်။

အစာနု(Asanas) ကျင့်စဉ်များကို မစမိ အကြောလျော့ လှေ့ကျင့်ခန်းကို ဦးစွာ ပထမ အမြဲတမ်း လှေ့ကျင့်ပေးရမည်။ လှေ့ကျင့်ခန်း အားလုံးကို မမှတ်မိပါက စိုးရိမ်မှု မဖြစ်သင့်ပါ။ မှတ်မိသလောက်သာ လှေ့ကျင့်ခန်းများကို လှေ့ကျင့် ပေးရမည်။ ယောဂ ကျင့်စဉ်ကို အစာအိမ်ထဲ၌ အစာပြည့်နေပါက လှေ့ကျင့်ခန်းများကို မလှေ့ကျင့် သင့်ပါ။ အစားအစာ စားပြီး ၁ နာရီ ၂ နာရီ နောက်ပိုင်းမှ လှေ့ကျင့်သင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်

BURMESE
CLASSIC





CLASSIC
CLASSIC

ထားရသော အချိန်နှင့် ဓမ္မတာလာသော အချိန်တွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ကင်းမြီးကောက် (Head stand) ကျင့်စဉ်ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။

လေ့ကျင့်သည့်အခါတိုင်း စောင်၊ ကြမ်းပြင်၊ ဖျာ၊ ကော်ဇော (သို့မဟုတ်) ရော်ဘာ များပေါ်တွင် လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ ကင်းမြီးကောက် (အုန်းပင်စိုက် အနေအထား) လေ့ကျင့်ခန်းကို လည်းကောင်း၊ ပြောင်းပြန်အနေအထား ကျင့်စဉ်ကို လည်းကောင်း၊ လေ့ကျင့်ပြီးပါက ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လှဲအိပ်၍ သွေးသားမှန်သည်အထိ အနားယူရမည်။ ယောဂ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရာတွင် ဆရာနည်းပြ၏ ညွှန်ကြားမှုကို ခံယူ၍ ကျင့်ပါက ပို၍ ကောင်းမွန်သည်။ ညွှန်ကြားမှုကို နားမလည်ဘဲ ကျင့်ပါက အနာတရ ဖြစ်နိုင်သည်။ သတိပြုရန်အချက်မှာ မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း ကိုမဆို

အတင်းတွန်း၍ မလေ့ကျင့်ရပေ။ အချိန်ယူ၍ ခန္ဓာကိုယ် ပိုမိုခွန်အားရှိလာပြီး ကြွက်သား ဆိုင်ရာများ ပျော့ပျောင်းလာသည် အထိ စောင့်ရမည်။ ယောဂ ကျင့်စဉ်များကို မလေ့ကျင့်မီ သင်၏ကျန်းမာရေးကို ဆေးစစ်ပေးသင့်သည်။ နှလုံး၊ သွေးတိုး ရောဂါ ရှိသူများသည် ကျင့်စဉ်တိုင်းကို ကျင့်၍ မသင့်ပေ။ ယောဂကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်သည့်အချိန်အတွင်း မိမိ စိတ်ထဲတွင် စိတ်ကျန်းမာရေး၊ လှပရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ရေး တို့အတွက် ဖြစ်သည်ဟု ခိုင်မာစွာ ယုံကြည်ထားရမည်။ 'ယောဂ' ကျင့်ခြင်းကြောင့် သင်၏ စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်ရပ်လုံးကို အထောက်အကူပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ် သွေးလည်ပတ်မှုကို အထူးအားကောင်းစေကာ အသက်ရှည် ကျန်းမာ ကြည်လင်နုပျို လန်းဆန်းမှုကို ပိုင်ဆိုင်စေပါသည်။



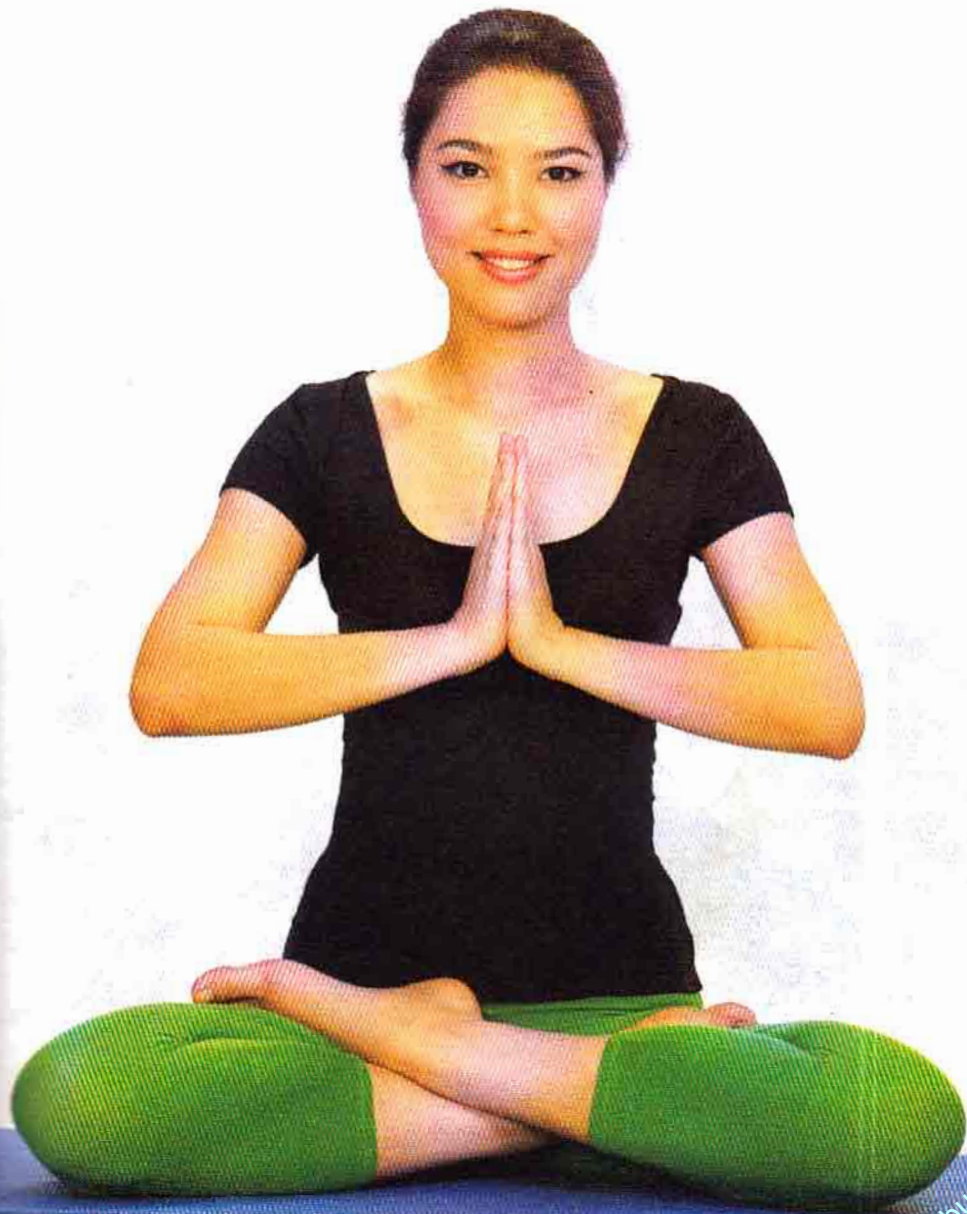
ရောဂါကင်းပြီး လွယ်ကူသော ယောဂကျင့်စဉ်များ

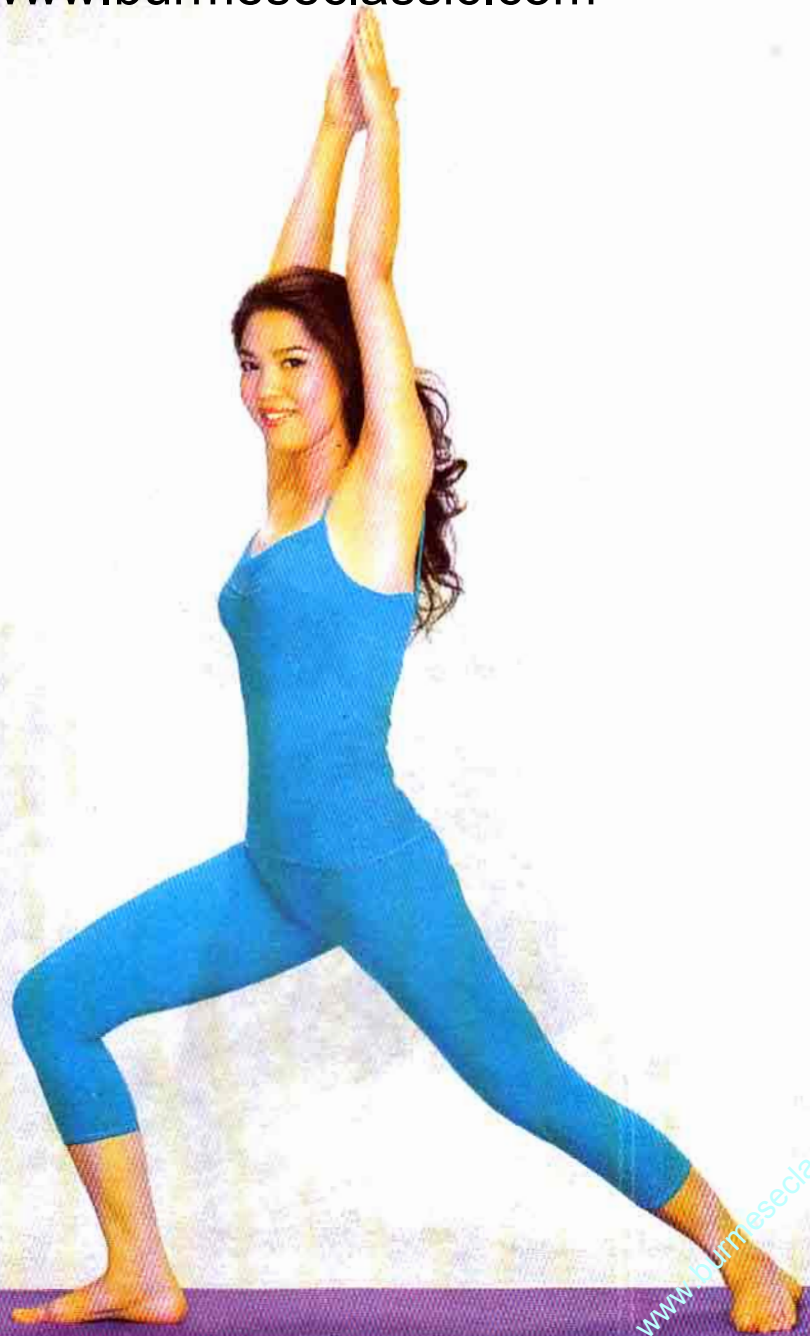
[Easy Yoga]



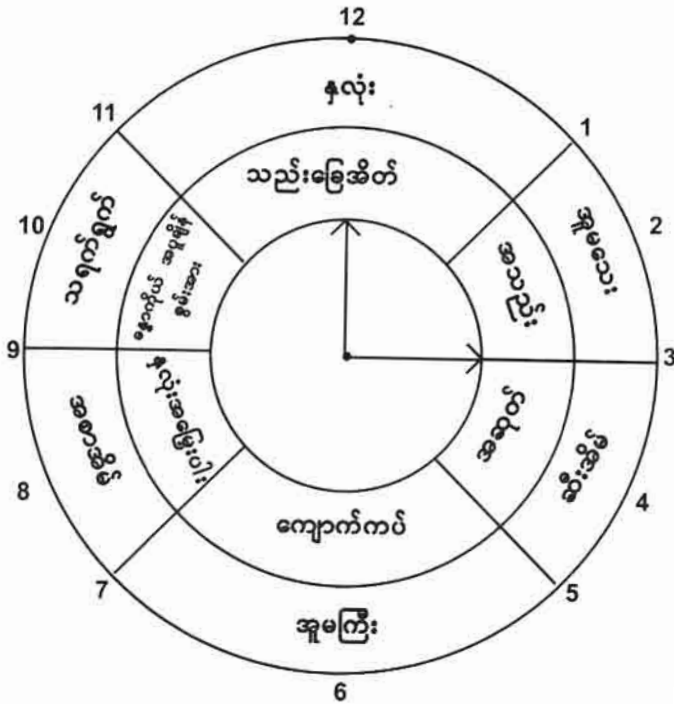
- ဘဝရဲ့ အချိန် (နာရီ) (Biological clock)
- အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်း၊ ဒူးနာ၊ ခါးနာခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဇက်ကြော၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- ကြွက်သားအားနည်းခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- cholesterol များခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- ခန္ဓာကိုယ် အဆီ လောင်ကျွမ်းခြင်းအတွက် ယောဂ ကျင့်စဉ်
- သွေး လည်ပတ်မှု၊ plasma သွေးကြည်ညို ကောင်းအောင် အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- သမာဓိအားကောင်းအောင် ယောဂကျင့်စဉ်
- ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ မမှန်ခြင်းတို့သည် မိမိတို့၏ မွေးလနှင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ကွဲပြားပုံ
- ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင် စားသောက်နည်း







ဘဝရဲ့အချိန် (နာရီ) Biological clock



အပြင်ပိုင်း - နေ့အချိန်
အတွင်းပိုင်း - ညအချိန်

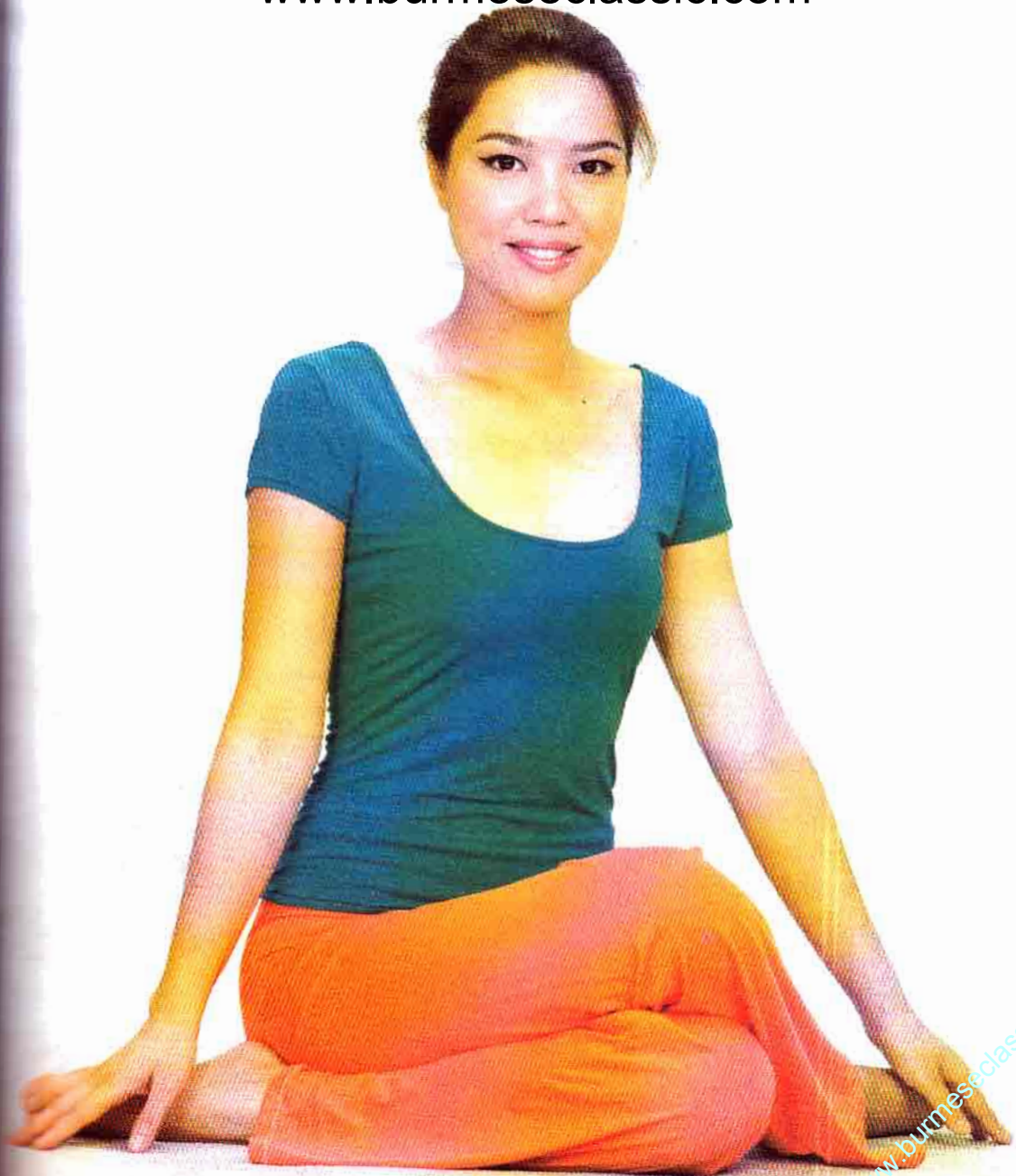
ဘဝခရီးလမ်း တစ်လျှောက်တွင် ရောဂါကင်းပြီး ကျန်းကျန်းမာမာ နေထိုင်ရန် အတွက် နေ့စဉ် ပြုလုပ်သင့်သည့် အရာသည် မိမိစိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အချိန်ကာလ သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ခေတ်အဆက်ဆက်က ယုံကြည်ထားသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် အချိန်ကာလနှင့်ပတ်သက်ပြီး စွမ်းအင် လည်ပတ်မှုသည် ၂၄ နာရီအတွင်း ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း၏ အရေးကြီးသော အရာ ၁၂ မျိုးမှာ (၁။ နှလုံး၊ ၂။ နှလုံးအမြှေးပါး၊ ၃။ အဆုတ်၊ ၄။ သရက်ရွက်၊ ၅။ အသည်း၊ ၆။ ကျောက်ကပ်၊ ၇။

အစာအိမ်၊ ၈။ သည်းခြေအိတ်၊ ၉။ အူမကြီး၊ ၁၀။ အူမသေး၊ ၁၁။ ဆီးအိမ်၊ ၁၂။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် စွမ်းအားများ ဖြစ်ကြသည်။)

မိမိ၏ဘဝ နေထိုင်နည်းများကို သဘာဝ အချိန်ကာလနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ကျင့်ကြံပြီး မိမိစိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ၏ စွမ်းအား လည်ပတ်နေပုံကို သိထားနားလည်ခဲ့ကြလျှင် ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ရောဂါကင်းပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာ နုပျို လန်းဆန်းသော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ကြရမည် မလွဲပေ။

အချိန်	ပတ်သက်သည့် အစိတ်အပိုင်း	ပြုလုပ်နေထိုင်သင့်သည့်အရာ
am နံနက် ၀၁:၀၀-၀၃:၀၀	အသည်း	နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်သင့်သည့် အချိန်
am ၀၃:၀၀-၀၅:၀၀	အဆုတ်	အိပ်ရာထပြီး လေကောင်းလေသန့် ရှူသင့်သည့်အချိန်
am ၀၅:၀၀-၀၇:၀၀	အူမကြီး	ဝမ်းသွားသင့်သည့်အချိန်
am ၀၇:၀၀-၀၉:၀၀	အစာအိမ်	အစားစားသင့်သည့်အချိန်
am ၀၉:၀၀-၁၁:၀၀	သရက်ရွက်	အစားနည်း၊ အပြောနည်းပြီး မအိပ်သင့် သည့်အချိန်
am ၁၁:၀၀-၁၂:၀၀	နှလုံး	ဒေါသ ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့်အချိန်
pm ညနေ ၂:၀၀-၃:၀၀	အူမသေး	အစားအစာ(လုံးဝ)မစားသင့်သည့် အချိန်
pm ၃:၀၀-၅:၀၀	ဆီးအိမ်	ခွေးထုတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သင့်သည့်အချိန်
pm ၅:၀၀-၇:၀၀	ကျောက်ကပ်	လန်းဆန်းတက်ကြွပြီး မအိပ်မငိုက်သင့် သည့်အချိန်
pm ၇:၀၀-၉:၀၀	နှလုံးအမြှေးပါး	တရားထိုင်၊ ဘုရားရှိခိုးသင့်သည့်အချိန်
pm ၉:၀၀-၁၁:၀၀	ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်	ရေမချိုးသင့်၊ လေမခံသင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးအောင် ထားသင့်သည့်အချိန်
pm ၁၁:၀၀-၀၁:၀၀	သည်းခြေအိတ်	ရေသောက်ပြီး အိပ်ရာဝင်သင့်သည့် အချိန်



နံနက် ၁:၀၀-၀၃:၀၀ (အသည်း အလုပ်လုပ်ချိန်)

သည်အချိန်သည် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်သင့်သည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပြီး နံနက် ၀၁:၀၀-၀၃:၀၀ နာရီ အချိန်တွင်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်လျှင် အသည်းတွင် (Meratonic) အက်စစ် ထုတ်လုပ်သည့် အချိန်ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားပိုရှိစေပါသည်။

နံနက် ၀၁:၀၀-၀၃:၀၀ သည် (Meratonic) အက်စစ်အပြင် (endorphin) အက်ဆစ်ထုတ်လုပ်သည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ Endorphin အက်စစ်သည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ကြည်လင်လန်းဆန်းစေပြီး အသက်အရွယ်ထက် နုပျိုစေပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် အစားအစာများ လုံးဝမစားသင့်ပါ။ (အသည်း) ၏ အရေးကြီးသော အလုပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ

မကောင်းသော (အဆိပ်ဖြစ်သော အရာ) အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပေးသည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် -

- ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း သန်စွမ်းနိုင်အောင် အကျိုးပြုပေးသည်။
- အစာ ခြေနိုင်ရန်လည်း ကူညီပေးသည်။ မကြာခဏ အစာစားသူများသည် အသည်းသည် အစာခြေရည် ပိုထုတ် ပေးသည့် အလုပ် ပိုလုပ်ရသည့်အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ မကောင်းသော အညစ်အကြေး များကို ကောင်းမွန်စွာ မဖယ်နိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် အသည်းရောဂါ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

နံနက် ၀၃:၀၀-၀၅:၀၀ (အဆုတ် အလုပ်လုပ်သည့် အချိန်)

အိပ်ရာ ထသင့်ပြီး လေကောင်းလေသန့် ရှု၍ စိတ်ကို လန်းဆန်းအောင် ထားသင့်ပြီး အရုဏ်ဦး နေရောင်ခြည်ကို ခံသင့်သည့် အချိန် ဖြစ်သည်။ အစဉ်အမြဲ သည်အချိန် ထိုင်လျှင် အသားအရေ လှပပြီး အဆုတ်အားကောင်းစေသည်။ အရာရာတိုင်းတွင် မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်နိုင်ပြီး ယုံကြည်မှုအပြည့် ရှိသူ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

နံနက် ၀၅:၀၀-၀၇:၀၀ (အူမကြီး အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်)

နံနက်ပိုင်း အချိန်တွင် နေ့စဉ် အမြဲ ဝမ်းမှန်အောင် သွားသင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အညစ်အကြေး များကို စွန့်ထုတ်ပစ်သင့်သော အချိန် ဖြစ်သည်။

ယခုခေတ် လူတို့သည် ထိုအချိန်တွင် အိပ်ရာ မထနိုင်သည့်သူက များသည်။ 'အူမကြီး' သည် အညစ်အကြေးများကို စွန့်ထုတ်ရမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။



ထိုအချိန်တွင် လူအများသည် မထနိုင်သည့်အတွက် စွန့်ထုတ်ရမည့် အညစ်အကြေးများသည် ခန္ဓာကိုယ် အထဲတွင် ပြန်လည်၍ လည်ပတ်နေသည်။ ကြာလာလျှင် မနက်ပိုင်းတွင် ဝမ်းမမှန်တော့ပါ။

နောက်ဖြစ်လာမည့် ရောဂါများမှာ ပခုံး နာခြင်း၊ ပခုံးအမိုး ကြွက်သားများ တွဲကျခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ လူအများသည် မနက်စာ မစားကြဘဲ ကော်ဖီ တစ်ခွက်လောက် သောက်ပြီး မနက်စာ ပြီးဆုံးသွားသည်။ ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် အစာ အာဟာရမရှိ၍ ကျန်ရှိနေသော အညစ်အကြေး

များသည် ပြန်လည်၍ ခန္ဓာကိုယ် အစာအိမ်ဆီသို့ ပြန်လည် ပို့ဆောင်မှုကြောင့် 'ကော်ဖီနှင့် အညစ် အကြေး' များကို မနက်စာအဖြစ် သုံးဆောင်သလို ဖြစ်သွားသည်။ ထိုအချိန်တွင် အစာ မစားပေးလျှင် အညစ်အကြေးများသည် ပြန်လည်၍ အစာအိမ်ထဲသို့ ပြန်စုပ်ဝင်လာ၍ ခန္ဓာကိုယ် အနံ့ပြင်းသည်။ ဝမ်းမှန် လျှင် ကိုယ်တွင်းနံ့ မနံ့ပါ။

'အစာအိမ်' ရောဂါ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် လက္ခဏာ ပြသည့် အချက်မှာ အမြဲ သလိပ်ရှိခြင်း၊ အမြဲအာခေါင်ခြောက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

နံနက် ၀၉:၀၀-၁၁:၀၀ (သရက်ရွက် အလုပ်လုပ်သည်အချိန်)

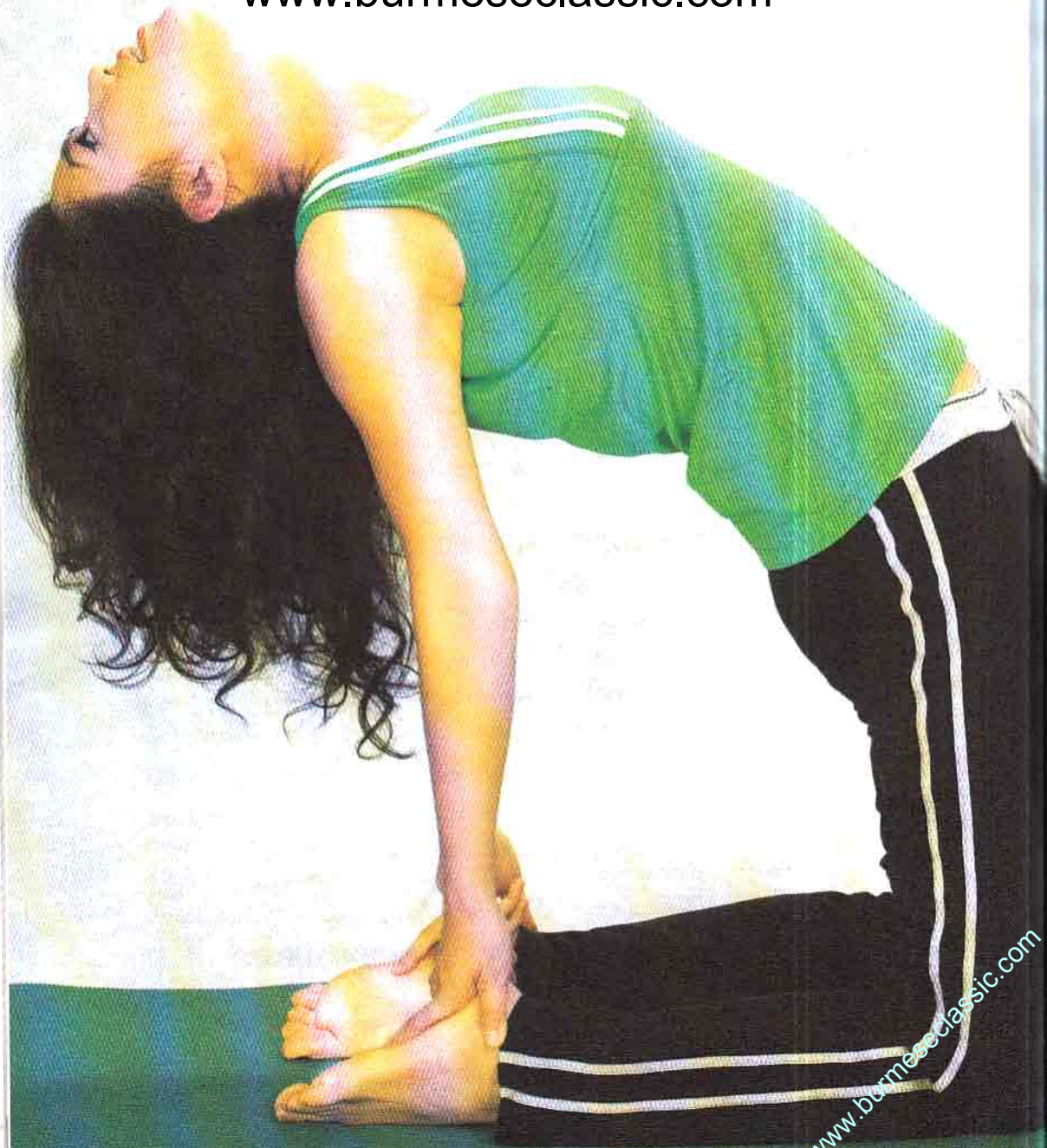
သရက်ရွက်သည် နံနိုး၏ ဘယ်ဘက်တွင် တည်ရှိသည်။ သူ၏ တာဝန်သည် သွေးဥများကို ထိန်းသိမ်းပေးသော တာဝန် ဖြစ်သည်။ Plasma (သွေးကြည်ဥ) နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ အဆီများကို မျှတအောင် ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ အစဉ်အမြဲ ခေါင်းကိုက် ရောဂါရှိသူများသည် သရက်ရွက် ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘယ်ဘက်နံနိုး အမြဲအောင့်သူသည် သရက်ရွက် နှင့်အသည်း ချို့ယွင်းမှု ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်သည်။

သရက်ရွက်ပွ ရောဂါ။ ။ 'သရက်ရွက်' သည် 'အဆုတ်' နှင့်ကပ်လျက် နေရာတွင် တည်ရှိသည်။ 'သရက်ရွက်ပွ ရောဂါ' ဖြစ်သူများသည် အစဉ်အမြဲ မောပန်းခြင်း၊ အသားဝါ၊ မျက်လုံးဝါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိန်လွယ်ပြီး သွေးဖြူဥကို ဖော်ထုတ်နိုင်အား နည်းသူဖြစ်သည်။

သရက်ရွက် စိုစွတ်လျှင် စားထားသော အစား အစာနှင့် ရေသည် အဆီအဖြစ်သို့ တိုက်ရိုက် ပြောင်းလဲသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ် 'ဝ' လွယ်စေပါသည်။

နံနက် ၀၉:၀၀-၁၁:၀၀ အချိန်ထိ အိပ်ရာ မထနိုင်သူများသည် 'သရက်ရွက်' ချို့ယွင်းမှု ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ 'သရက်ရွက်' သည် အသံလှိုင်းနှင့်



လည်း ပတ်သက်နေသည်။ အမြဲတမ်း စကား အပြော များသူနှင့် အသံကို ပိုမိုသုံးသူသည် 'သရက်ရွက်' စို့စွတ်မှု ဖြစ်စေသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ၀၉:၀၀-

၁၁:၀၀ အချိန်တွင် စကား အပြော နည်းနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

နံနက် ၁၁:၀၀ - ၁၃:၀၀ (နှလုံး အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်)

နှလုံးသည် သည်အချိန်တွင် ပိုမို အလုပ် လုပ်ရသည့် အတွက်ကြောင့် စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည့် ကိစ္စများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့် အချိန် ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်နှင့် စဉ်းစား တွေးတောခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်းများ ဖြစ်စေသော ကိစ္စများကို

ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ဝမ်းနည်း ဝမ်းသာသော အာရုံများကို တတ်နိုင်သလောက် ထိန်းနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်သည်။

နေ့လယ် ၁၃:၀၀ - ၁၅:၀၀ (အူမသေး အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်)

အစားအစာများကို မစားသင့်သည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ အူမသေး၏ တာဝန်သည် အာဟာရဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားသော အရည်အားလုံးကို စုပ်ယူသော တာဝန် ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်ဓာတ် B, C စုပ်ယူခြင်းနှင့် ပရိုတင်းဓာတ် အေမီနို အက်စစ် (Amino Acid) ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ အေမီနို အက်စစ်သည် ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုသည့် အရေးကြီးသော အရာဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် စွမ်းအား လည်ပတ်နိုင်ရန်နှင့် ချို့ယွင်းသွားသော အစိတ်အပိုင်းများကို ပြုပြင်ပေးသည်။ အမျိုးသမီး များ၏ သားအိမ်မျိုးဥကိုလည်း သန်မာအောင်

ကူညီပေးသည်။ အေမီနို အက်စစ် အားနည်းသူသည် ရာသီမမှန်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသား များထက် အူလမ်းကြောင်း ၁၁ ပေ ပိုမို ရှည်လျားသည်။ ထို့ကြောင့် အေမီနို အက်စစ် ပိုမို ထုတ်နိုင်ရန် လိုလားသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် နံရိုးတစ်ချောင်း ပိုရှိသည်။

နေ့လယ် ၁ နာရီမှ ညနေ ၃ နာရီ အချိန်ထိ 'အူမသေး'အပြည့်အဝ အလုပ်လုပ်သည်။ ယခုခေတ် ကာလသည် ဒီအချက်သည် အရမ်း အရေးကြီးဆုံး ဂရုစိုက်ရမည့် အရာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ 'အူမသေး' မကောင်းလျှင် ဝက် တုပ် ကွေး၊ ငှက် တုပ် ကွေး

စတင် ဖြစ်ပေါ်သော အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။ အူမသေးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ပေ ၃၀ ရှည်လျား၍ အမျိုးသမီးများက ၁၀ ပေ ပို၍ ရှည်လျားသည်။ အူသည် ကွေးကောက်နေသည့် အတွက်ကြောင့် စားထားသော အစားစာသည် အားလုံး မခြေနိုင်လျှင် ကွေးကောက်နေသော နေရာတွင် အညစ်အကြေးများသည် ပုပ်သိုး၍ ကျန်ရှိသည်။ အသီးအရွက်ဆို ပြဿနာမရှိပါ။ အသားနှင့် စားအုန်းဆီကြောင့် ရောဂါပိုများလာသည်။ ယခုခေတ်သည် မီးဖိုချောင်ကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်လျှင်

ဓာတုပစ္စည်း ဆေးရည်နှင့် ဖော်စပ်ထားသော ဆေးရည်နှင့် သန့်ရှင်းပေးမှ ပြောင်သည်။ အူမသေးသည် အဆီထူလာလျှင် အစာအာဟာရ ဓာတ်ဆား အရည်ကို အူမသေးမှတစ်ဆင့် မစုပ်ယူနိုင်ပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် အရည်များကို အူမသေးက မစုပ်ယူနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်များ ချွတ်ယွင်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

နေ့လယ် ၃:၀၀ - ၅:၀၀ (ဆီးအိမ် အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်)

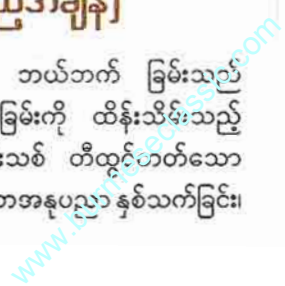
ဆီးအိမ် လမ်းကြောင်းသည် အောက်ပါဖော်ပြသော အရာနှင့် ပတ်သက်နေသည်။ မျက်လုံး - နဖူး - ဦးခေါင်း - နောက်လည်ရိုး - နောက်ကျော - တင်ပါး - နောက်ပေါင်တံ - ခူးခေါင်း - ခြေသလုံး - ခြေထောက် - ခြေချောင်းများနှင့် ပတ်သက်သည်။ ဆီးအိမ်သည် မှတ်ဉာဏ်တိုင်းလျှိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်သည်။

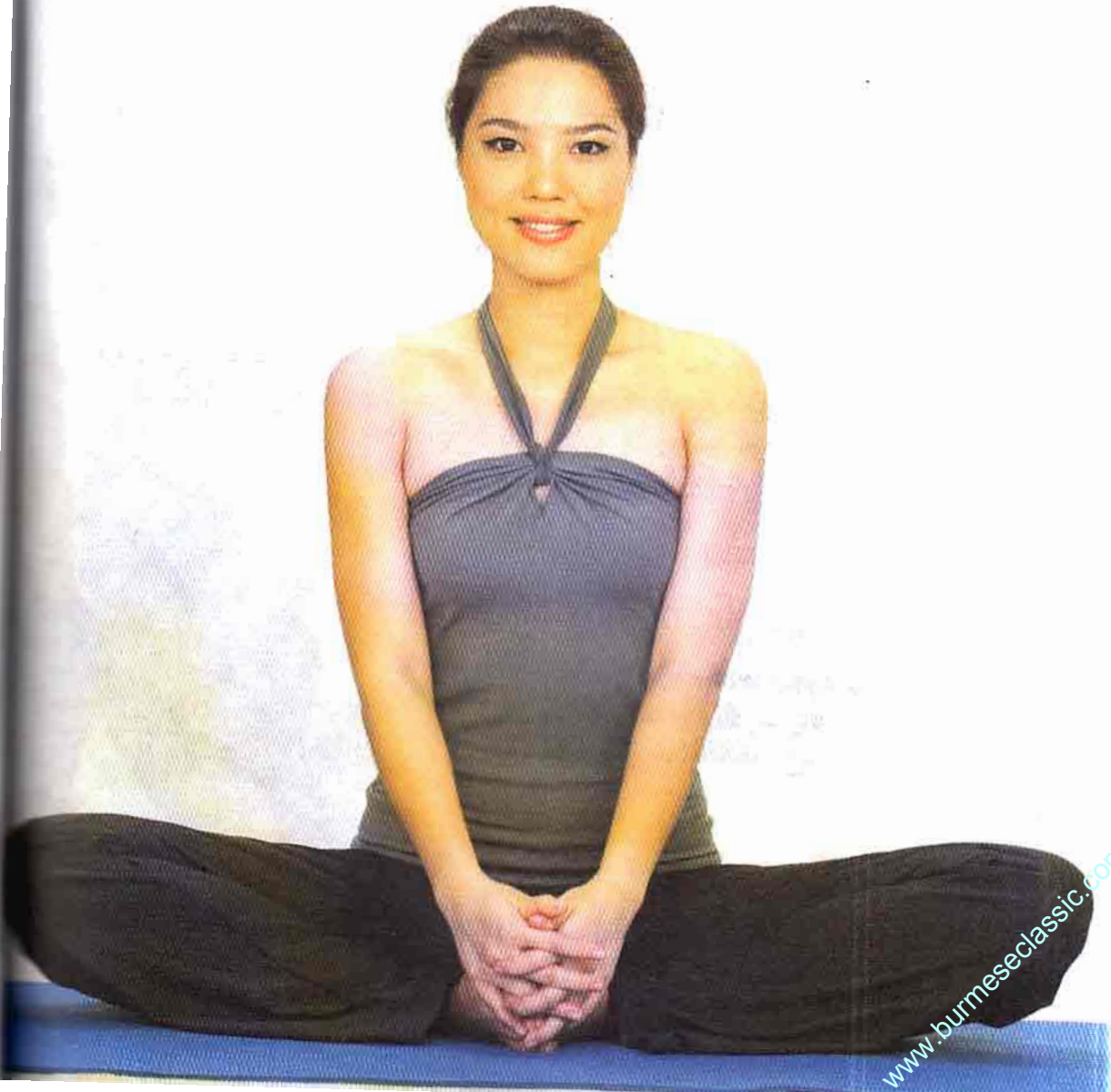
ညနေ ၃:၀၀ နာရီမှ ၅:၀၀ နာရီ အချိန်သည် ခွေးထုတ်သင့်သည်။ ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခွေးပုပ်ထွက်အောင် ပေါင်းတင်ပေးခြင်း ပြုလုပ်၍ ဆီးအိမ် ကျန်းမာ သန်စွမ်းလာမည်။

နေ့လယ် ၃:၀၀ - ၇:၀၀ (ကျောက်ကပ် အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်)

စိတ်ကို ကြည်လင်အောင် ထားပါ။ သည် အချိန်တွင် အိပ်ငိုက်ခြင်းနှင့် အိပ်ပျော်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ 'ကျောက်ကပ်' ချို့ယွင်းလျှင် ထိုအချိန်တွင် အိပ်ငိုက်၊ အိပ်ပျော်ချင်စိတ် ရှိသည်။

ကျောက်ကပ် ၏ ဘယ်ဘက် ခြမ်းသည် ဦးနှောက်၏ ညာဘက်ခြမ်းကို ထိန်းသိမ်းသည့် တာဝန်ဖြစ်သည်။ ဆန်းသစ် တီထွင်ဘတ်သော အတွေးအခေါ် ရှိခြင်း၊ ဂီတအနုပညာ နှစ်သက်ခြင်း၊





အလှအပ နှစ်သက်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
'ကျောက်ကပ်' ၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်း ချို့ယွင်းလျှင်
အလှအပကို မနှစ်သက်ဘဲ ဖြစ်သလိုနေသော
အကျင့်ရှိခြင်းနှင့် အစဉ်အမြဲ အိုက်ခြင်း (အပူဒဏ်
မခံနိုင်ခြင်း) ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကျောက်ကပ်
ကျန်းမာသန်စွမ်းသူသည် အသက်ရှည် ကျန်းမာပြီး
အရာရာတိုင်းတွင် ဦးဆောင်နိုင်သူဖြစ်သည်။

'အူမသေး' တွင် အဆီထူလျှင် 'အူမသေး' သည်
အာဟာရဓာတ်ကို ကောင်းစွာ စုပ်ယူနိုင်သည့်
အတွက်ကြောင့် 'ကျောက်ကပ်' သည် ပိုမို
အလုပ် လုပ်ရသည်။ 'ကျောက်ကပ်' ချို့ယွင်းလျှင်
မှတ်ဉာဏ်နည်း၍ ခါးနာရောဂါ၊ သလိပ်၊ ချောင်းဆိုး
ရောဂါ၊ နှားစေးရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ညနေ ၇:၀၀ - ၅:၀၀ (နှလုံးအမြှေးပါး လုပ်လုပ်သည့်အချိန်)

ထိုအချိန်တွင် ဝိပဿနာ သမာဓိ တရား
အားထုတ်ခြင်း၊ ဘုရားရှိခိုးခြင်း ပြုလုပ်သင့်သည်။
'နှလုံးအမြှေးပါး' ချို့ယွင်းလျှင် နှလုံးပွခြင်း၊ နှလုံး
ယိုခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းခြင်းရောဂါများ

ဖြစ်ပွားစေသည်။ ရှောင်ကြဉ်ကျင့်သုံးရမည့် အရာမှာ
စိတ်လှုပ်ရှားစေသော ဝမ်းနည်း၊ ဝမ်းသာခြင်းကို
ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ညနေ ၅:၀၀ - သားဝေ

(ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် စွမ်းအား အလုပ်လုပ်သည့် အချိန်)

ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးအောင် ထားသင့်သည့်အချိန်
ဖြစ်သည်။ ရေ မချိုးသင့်ပါ။ လေမခံသင့်ပါ။
ဒီအချိန်တွင် လေသည် အဆိပ်ဖြစ်သည့် အချိန်
ဖြစ်သည်။



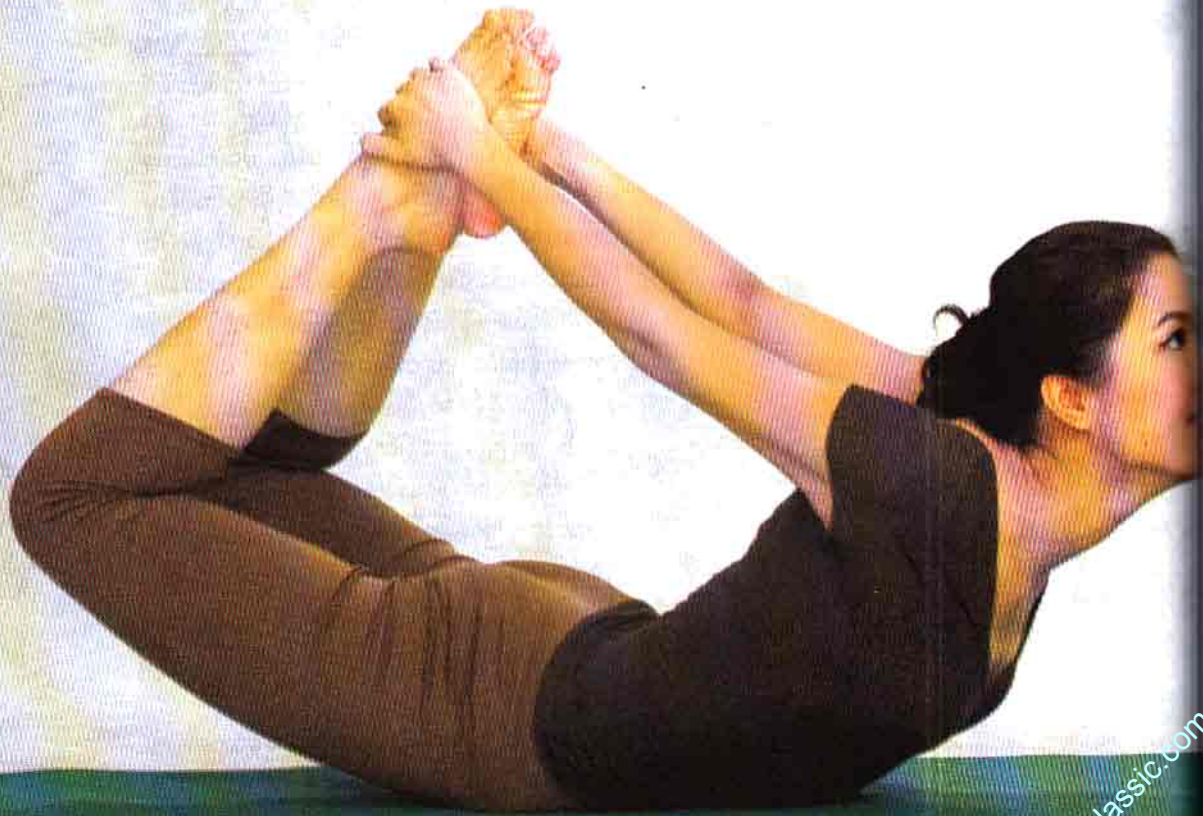


ည ၁၁ - ၁ နံနက် (သည်းခြေအိတ် လုပ်လုပ်သည့် အချိန်)

ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုများထဲတွင် ရေ မရရှိနိုင်သည့် အခြေအနေ ကြုံလာလျှင် 'သည်းခြေအိတ်' မှတစ်ဆင့် အရည်ကို ယူ၍ အသုံးပြုသည်။ ထို့ကြောင့် သည်းခြေရည်များ ပျစ်စေသည်။ 'သည်းခြေရည်' ပျစ်လျှင် ည ၁၁ နာရီမှ နံနက် ၃ နာရီထိ အိပ် မပျော်သော ရောဂါ ဖြစ်လာသည်။ မနက် မိုးလင်းခါနီးမှ အိပ်ပျော်နိုင်သည်။ 'သည်းခြေ' ရည် ပျစ်လျှင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါမှာ အပူကန်ခြင်း၊ အာခေါင်ခြောက်ခြင်း၊ နံရိုးနာခြင်း၊ ခြေထောက်နာခြင်း၊ သွားကျိန်းခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွေးများ မျက်နှာပိုင်းသို့ ပို့ဆောင်လည်ပတ် နိုင်စွမ်းနည်းခြင်း၊ မျက်စိ မှုန်ခြင်း၊ ခေါင်း တစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာခေါင်း ရောဂါ၊ နား ရောဂါ၊ အာရုံနောက်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း စသည့်ရောဂါများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းလာသည်။ ရောဂါ၏ အစသည် 'အူမသေး' မသန့်ရှင်း၍ အခြားရောဂါများသည် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် ရေတစ်ခွက် သောက်ပေးသင့်သည်။ (ည ၁၁ နာရီ) ထက် မကျော်ပါစေနှင့်။





အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်



ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် လေကျင့်ပေးရမည့် ကြွက်သား ဆိုင်ရာပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရှိလေသည်။ နေ့စဉ် စားသုံးနေသော အစာအာဟာရကိုလည်း နေ့စဉ်လေ့လာ ဂရုစိုက်ကာ ဗီတာမင်ဓာတ်စာပါသော အစားအစာကို စားသုံးမှီဝဲရမည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုမူ အထူး သတိထားရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အထဲတွင် အညစ်အကြေးများ ရှိသည်ဖြစ်၍ ထိုအညစ်အကြေးတို့ကို ဝမ်းသွားခြင်းဖြင့် ထုတ်ပယ် ပစ်ရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက ထို အညစ်အကြေးကပင် ကျန်းမာရေးကိုလည်းကောင်း၊ အသက်ရှင်သော စွမ်းအားကို လည်းကောင်း၊

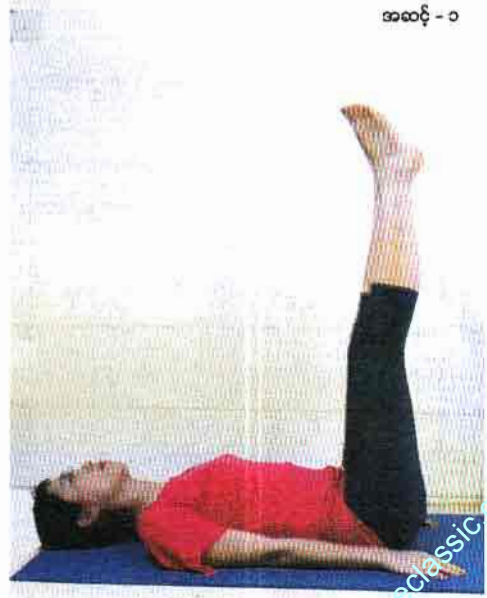
မျက်စိတို့ကို လည်းကောင်း ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အညစ်အကြေး ထုတ်ပစ်ခြင်းသည် အသက်ရှင်ခြင်း အတွက် အရေးကြီးသော အချက်ဖြစ်သည်။ အူများထဲတွင်ရှိသော အဆိပ်သည် သွေးထဲသို့ စိမ့်ဝင်ကာ အသားအမျှင်များ အတွင်းသို့ ပျံ့နှံ့ ဝင်ရောက် သွားလေသည်။

ယောဂတို့၏ သင်ကြားချက်တွင် အညစ်အကြေး ကင်းစင်မှသာ စိတ်တွင်း ကိုယ်တွင်း သန့်ရှင်း စင်ကြယ်၍ ကြည်လင် လန်းဆန်းပြီး ငယ်ရွယ် နုပျိုခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်စေပါသည်။

အစာခြေလမ်းကြောင်းကို အားကောင်းစေနည်း

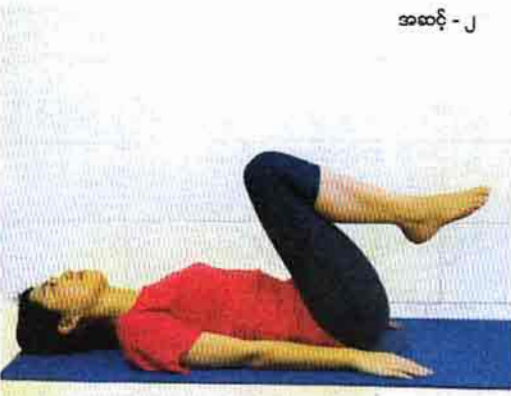
ပြုလုပ်နည်း

- ၁။ ကြမ်းပြင်တွင် ပက်လက်လှန်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်ကို အိပ်ရမည်။ တစ်ဖန် ခြေထောက်များကို ၉၀ ဒီဂရီ ထောင်လျက်ရှိသော အနေအထားကို မြှောက်ပါ။
- ၂။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ဒူးခေါင်းကွေးပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးခေါင်းနားတွင် ယှက်သွယ်ထားပြီး ရင်ဘတ်ထိ ဒူးခေါင်းကို ကပ်ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၃။ အသက် ပုံမှန် ရှူပါ။ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ ၁ ကြိမ်ကို ၁ မှတ်ပါ။ စိတ်ထဲတွင် ၁ မှ ၁၀ ထိ မှတ်ယူပါ။
- ၄။ အသက် ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၅။ အသက် ရှူသွင်းပြီး ဒူးခေါင်းဆန့်၍ ကြမ်းပြင်သို့ ပြန်ချပါ။ ခြေထောက် ဆန့်ထုတ်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။



အဆင့် - ၁

အဆင့် - ၂



အဆင့် - ၃



အကျိုးကျေးဇူး

ဒူးခေါင်းနှင့်ရင်ဘတ် ကပ်နေသော အချိန်တွင် ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် ရှိသော လေကို ထုတ်ပေးခြင်း၊ အစာခြေ အားကောင်းစေခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

Tip

ဒူးခေါင်း ကွေးနေချိန်တွင် ရင်ဘတ်နှင့် ညှင်သာစွာ ကပ်ထားပါ။ ၁ မှ ၁၀ ထိ မှတ်နေချိန်တွင် ဒူးခေါင်းနှင့် ရင်ဘတ် အမြဲ ကပ်ထားရမည်။ အစပိုင်းသည် ရင်ဘတ်နှင့် ကပ်၍ မရနိုင်သေးပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကပ်၍ ရသွားလိမ့်မည်။



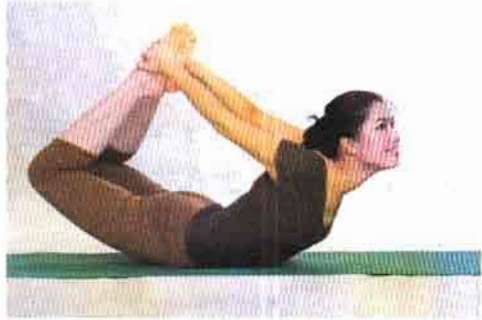
ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်နည်း

- ၁။ မှောက်လျက်အိပ်ပြီး ဝမ်းလျား မှောက်နေပါ။
ဋူးကွေးပြီး လက် နှစ်ဖက်ကို ခြေဖမိုးကို
လှမ်းကိုင်ကာ နှာဖူးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်
ကပ်ထားပါ။
- ၂။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခြေဖျားကို ကန်ထုတ်ကာ
ပခုံးကို မြှောက်၍ မျက်နှာ မော့ထားပါ။
ကြမ်းပြင်မှ အထက်သို့ ကြွတက်လာသည့်အထိ
ဆွဲပေးရမည်။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၃။ ပုံမှန် အသက်ရှူပါ။ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ ၁
ကြိမ်ကို ၁ မှတ်ပါ။ ၁ မှ ၁၀ ထိ မှတ်ယူပါ။

၄။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြမ်းပြင်သို့
ပြန်ချပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။

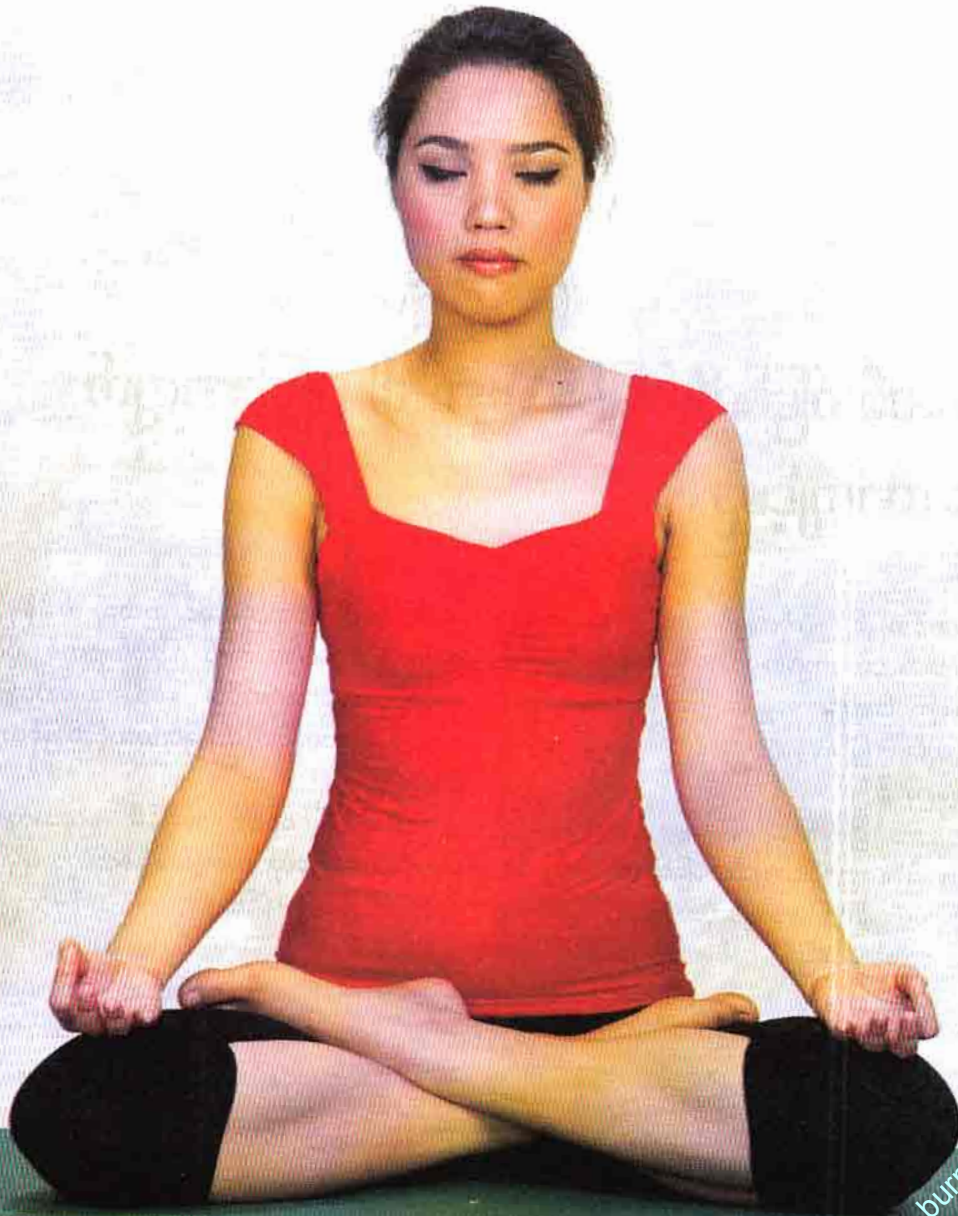
အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့်
ဝမ်းဗိုက်သားရှိ အာရုံကြောများကို အင်အားကောင်း
စေသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။



Tip
ပထမ အစပိုင်းသည် ခြေဖျား မြှောက်နိုင်ပြီး ပခုံးကို မ'မ'နိုင် ဖြစ်တတ်သည်။ တချို့သည်
ပခုံးကို မြှောက်နိုင်ပြီး ခြေဖျား မမြှောက်နိုင် ဖြစ်တတ်သည်။ တဖြည်းဖြည်းချင်း ကြိုးစားပါ။
အောင်မြင်သွားပါလိမ့်မည်။ ခန္ဓာကိုယ် မြှောက်ထားစဉ် တံတောင်ဆစ် မကွေးရ။





အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်း၊ ဒူးနာ၊ ခါးနာခြင်းအတွက် ယောကျာ်းစဉ်

အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခြင်းသည် အများစုမှာ အသက် ၄၀ ကျော်အရွယ်တွင် ဖြစ်တတ်သည်။ အကြောင်းရင်းမှာ အရွယ်ကြောင့် သဘာဝအတိုင်း ချို့ယွင်းလာခြင်း၊ နေထိုင်စားသောက်မှု မမှန်ကန်ခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

စတင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာများမှာ ဒူးနာခြင်း၊ ညောင်းညာ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပေါင် ကြောနှင့် ခြေသလုံးကြော နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု မှာလည်း ခက်ခဲခြင်း၊ လှုပ်ရှားစဉ် အသံမြည်ခြင်း

စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုင်း၊ ထသည့် အချိန်နှင့် လှေကား အဆင်းအတက် ပြုလုပ်ရာတွင် ပိုမို နာကျင်လာခြင်းနောက်ပိုင်း ဝေဒနာဆိုးလာလျှင် တစ်ချိန်လုံး နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းအဆင့်ထိ ဖြစ်လာ တတ်သည်။

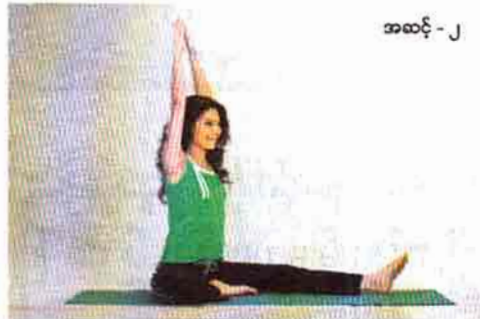
ထိုသို့ ဖြစ်စဉ်ကို အချိန်မီ မကုသလျှင် နောက်ပိုင်းလမ်းလျှောက်မရခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသရခြင်း အဆင့်ထိ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ပြုလုပ်နည်း

- ၁။ ဘယ်ခြေထောက်ကို ဆန့်၍ထိုင်ပါ။ ခြေဖျားသည် တင်ပါးနှင့် တစ်ပြေးတည်း ဖြစ်ရမည်။ ညာဘက်ဒူးခေါင်း ကွေးထားပါ။ ဒူးခေါင်းသည် တင်ပါးနှင့် တစ်ပြေးတည်း ဖြစ်ရမည်။
- ၂။ အသက်ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို မြှောက်ပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ဖြောင့်အောင် ထားပါ။
- ၃။ အသက် ရှူထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အရှေ့သို့ ငုံ့၍ လက်ချောင်းသည် ဘယ်ခြေဖျားကို ကိုင်ထားပါ။ ထိုနောက် တံတောင်ဆစ်ကို ကွေး၍ ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားပါ။ နှာဖူးနှင့် ဒူးခေါင်း ထိထားပါ။
- ၄။ အသက်ကို ပုံမှန် ရှူပါ။
- ၅။ အသက် ရှူသွင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်မတ်ပါ။ အသက် ရှူထုတ်ပါ။
- ၆။ ၁ မှ ၅ ထိ ပုံစံကို နောက်ကျန်သော တစ်ခြမ်းကို ပြုလုပ်ပေးပါ။



အဆင့် - ၁



အဆင့် - ၂

အခြားအကျိုးကျေးဇူး

ဤကျင့်စဉ်သည် အကြောအခြင် အားကောင်းစေသည်။ (Plasma) သွေးကြည်ညို လည်ပတ်မှု အားကောင်း စေသည်။ သည်းခြေရည် စီးအားကောင်းစေ၍ အစာခြေ အားကောင်းစေသည်။



အဆင့် - ၃



အဆင့် - ၄



အဆင့် - ၅

Tip

အစပိုင်းသည် လက်ချောင်းသည် ခြေဖျားထိ ကိုင်ရန် မမီသေးလျှင် (မျက်နှာသွတ်ပဝါ အလတ်စား) တစ်ထည်နှင့် ကူပါ။ နှာဖူးနှင့် နှာခေါင်းကို မထိနိုင်သေးလျှင် ရုအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ကြွက်သားများကို တင်း၍ ဆန့်ကျင်ပြီး မလုပ်ပါနှင့်။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်း၊ ဒူးနာခြင်း၊ ကျီးကန်းလမ်းလျှောက်သည် ပုံစံ ပြုလုပ်နည်း

- ၁။ ဒူးခေါင်း ကွေး၍ ထိုင်ပါ။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပူးကပ်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက် ဒူးခေါင်းကို ကိုင်ထားပါ။
- ၂။ အသက် ရှူသွင်းပြီး ညာခြေကို အရှေ့သို့ တစ်လှမ်းလှမ်းပါ။ ဘယ်ဘက် ဒူးခေါင်းသည် အောက်သို့ နှိမ့်ထားပါ။ အသက် ရှူထုတ်ပါ။
- ၃။ အသက် ရှူသွင်းပြီး ဘယ်ခြေကို အရှေ့ တစ်လှမ်း လှမ်းပါ။ ညာဘက် ဒူးခေါင်းသည် အောက်သို့ နှိမ့်ထားပါ။ အသက် ရှူထုတ်ပါ။
- ၄။ အသက် ရှူသွင်းပြီး အနောက်ဘက်တွင် ကျန်နေသော ညာခြေထောက်ကို အရှေ့သို့ ခြေထောက်ပြန်စုပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၅။ ၁ မှ ၄ ထိ ပုံစံကို ၁ ကြိမ်သတ်မှတ်သည်။ ၁ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်ထိ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အဆင့် - ၀



အဆင့် - ၂



အဆင့် - ၃



အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း သက်သာစေသည်။ အရိုးအဆစ်တွင် ထုံးကပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အဆစ်၏ အကြောများ တင်းခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ခြေချောင်း၊ ခြေဖျား၊ ခြေဖနောင့်၊ ခြေကျင်းဝတ်နှင့် ဒူးခေါင်းကို သန်မာအောင် လေ့ကျင့်ပေးသော လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်သည်။

Tip

အရှေ့သို့ ခြေလှမ်းလှမ်းသည့်အချိန်တွင် မလှောပါနှင့်။ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြုလုပ်ပါ။ ခြေလှမ်းကို မကျစေနှင့် ခြေလှမ်းစိတ်ရမည်။ တင်ပါးကို နှိမ့်ထားပါ။



အဆင်အခြေကိုင်ခြင်း ခါးနာခြင်းအတွက် ယောကျာ်းစဉ် ပြုလုပ်နည်း

- ၁။ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဒူးခေါင်းနှစ်ဖက် ကပ်ထားပါ။
လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါးနောက်တွင် လက်ချောင်း
တွေ ယှက်၍ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို
ဖြောင့်အောင် ထားပါ။
- ၂။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ဦးခေါင်းအရှေ့သို့ ညွတ်ပါ။
နှာဖူးနှင့် ဒူးခေါင်း ထိသည်အထိ ညွတ်ပါ။
အသက်ရှူထုတ်ပါ။

- ၃။ အသက် ပုံမှန် ရှူပါ။
- ၄။ အသက် ရှူသွင်းပြီး ခေါင်းကို တဖြည်းဖြည်း
ပြန်ထောင်ပါ။ နောက်သို့ ဦးခေါင်း လှန်၍
မျက်နှာမော့ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၅။ နံပါတ် (၃) အတိုင်း လုပ်ပါ။



အဆင့် - ၁



အဆင့် - ၂

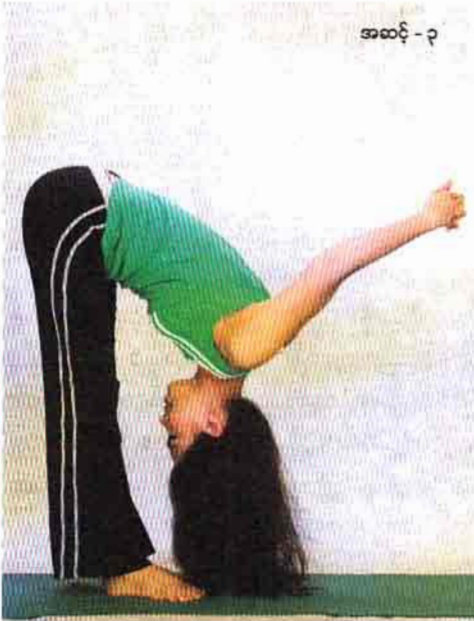
စင်္ဂေ ကိုယ်ပါ ကျန်းမာစေမည့် ယောဂကျင့်စဉ်များ

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

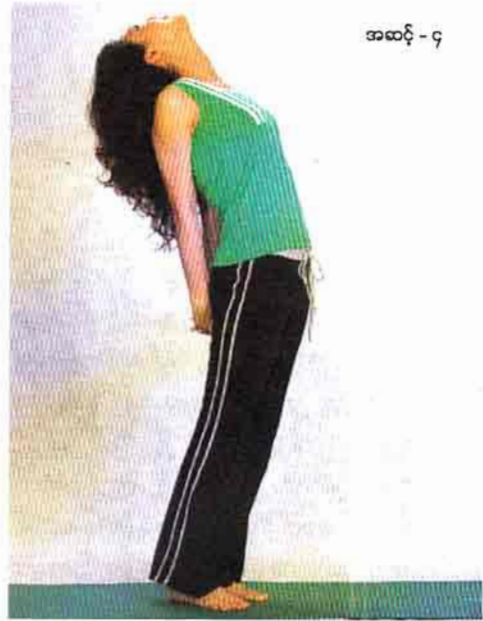
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ ကြွက်သားများကို သန်မာစေသည်။ သွေးလည်ပတ်မှု အားကောင်းစေသည်။

တင်ပါး၊ ပေါင်၊ ပခုံး၊ လက်မောင်း ကြွက်သားများကို ကျစ်လျစ်စေသည်။ အညောင်းအညာ ကိုက်ခဲမှုများ သက်သာစေ၍ ခါးနာခြင်းကို ကာကွယ်စေသည်။

အဆင့် - ၃



အဆင့် - ၄



Tip

ခေါင်းငုံ့သည်အချိန်သည် ကြွက်သားများကို တင်းမထားပါနှင့်။ ခေါင်း အရှေ့ဦးညွတ်သည့်အချိန်တွင် လက်ချောင်းများ ယှက်ထားသည်ကို မလွတ်မိပါ စေနှင့်။ အစပိုင်းတွင် နဖူးသည် ဝှူးခေါင်းနှင့်မထိ နိုင်သေးပါ။ အမြဲ လှေ့ကျင့် ပေးခြင်းဖြင့် တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။



အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဇက်ကြော၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းအတွက် ယောကျာ်းစဉ်

အိပ်ခြင်း

အိပ်ခြင်းသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် နာရီပေါင်း များစွာ အိပ်စေကာမူ နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြင့် အိပ်ပျော်ခြင်း မရှိပါက အကျိုးကျေးဇူးမရှိနိုင်ပေ။ ၈ နာရီမျှ အိပ်ခဲ့သော်လည်း အနားရခြင်းမှာ ၁၂ မိနစ်မျှသာ ရှိလေသည်။

အိပ်မပျော်သော ဝေဒနာ စွဲကပ်ရသော အကြောင်းမှာ နေထိုင်မှု ဘဝအချိန်၏ အချိန် နာရီနှင့် မကိုက်ညီခြင်း၊ အိပ်ခါနီးအချိန်တွင် အစားအစာကို အလွန်အကျွံ စားသည့် အကျင့်ရှိခြင်း၊ အစာမကြေဖြစ်ကာ အိပ်မပျော်ဖြစ်တတ်လေသည်။ လေးလံသော အစားအစာကို အစာအိမ်က ခြေရ၍ ခန္ဓာကိုယ် အနားမရသောအခါ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်ပျော်လျှင်လည်း ချောက်ချားသော အိပ်မက်များကို မြင်မက်ခြင်းဖြင့် 'အိပ်ခြင်း' ၏ အကျိုးကျေးဇူးကို မခံစားရပေ။ တတ်နိုင်လျှင် အသား စသော ရုတ်တရက် အစာမကြေနိုင်သော အစားအစာကို ညစာ၌ ရှောင်၍ (သို့) လျှော့စားသင့်သည်။

အစားအစာကြောင့် အိပ်မပျော်ခဲ့လျှင် ထိုသို့ စားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြရမည်။

အိပ်ခန်းသည် လေကောင်း လေသန့် ဝင်နိုင်သော အခန်း ဖြစ်ရမည်။ လေဒလဟော ဝင်နိုင်သော အခန်းမျိုး မဟုတ်ပေ။ တစ်ဖန် ခေါင်းအုံး အုံးရာတွင်လည်း မြင့်မြင့်မအုံးရန် အထူး သတိထားရမည်။ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါ ရှိသူက လွဲ၍ အခြားအကြောင်းအရာများမှအပ နှလုံးကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်၍ ဖြစ်သည်။

အိပ်မပျော်ခြင်းသည် မိနစ်အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်သော်လည်း စိတ်ထဲတွင် ကြာရှည်သည်ဟု ထင်မှတ်ကြသည်။ တချို့သော သူတို့သည် အိပ်ရာဝင်ချိန်ကို သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိကြပေ။ တစ်ခါတရံ စောစော အိပ်ရာဝင်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ သန်းကောင်ကျော် အချိန်မှ အိပ်ရာ ဝင်ကြပေသည်။ ဤအကျင့်မှာ ကောင်းသော အကျင့် မဟုတ်ပေ။



အိပ်မပျော်သော အခါတွင် အတွေးပေါင်းစုံတွေး လာတတ်သည်။ စိမ့်ကိန်း အမျိုးမျိုး ဆွဲလာတတ်သည်။ ဟိုအကြောင်း၊ ဒီအကြောင်း စသည် အတွေးမျှင်ထဲမှ ရုန်းမထွက်နိုင်ကာ နာရီပေါင်းများစွာ မျက်စိကြောင် နေတတ်သည်။ မိုးလင်းခါနီးမှ အိပ်ပျော်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ် ခွန်အားကို လျော့နည်းစေသည်။ စောစောအိပ်၍ စောစောထခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်သည်။

အိပ်မပျော်နိုင်သော လူများအတွက် အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းနှစ်ခုမှာ အိပ်ရာမဝင်မီ ဖွင့်ထားသော ပြတင်းပေါက် ရှေ့တွင် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ညဘက် အိပ်ရာ မဝင်မီ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးအား လျော့၍ အနားယူခြင်းသည် အိပ်မပျော်ခြင်းကို များစွာ အထောက်အကူ

ပြုနိုင်ပေသည်။ နေမင်းကို ဂါရဝ ပြုခြင်း၊ ကျင့်စဉ် ကျင့်ခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများအား တိုးတက်အင်အား ရှိစေသည်။

(မှတ်ချက်။ ။ အနားယူခြင်းနှင့် နေမင်းကို ဂါရဝပြုခြင်း ကျင့်စဉ် (Why we do Yoga?) စာအုပ်တွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။)

အိပ်မပျော်သော သူများအတွက် အထူးသင့်တော်သော ယောဂကျင့်စဉ်မှာ တြိဂံအနေအထား (Triangular Pose) ကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်သည် ဦးခေါင်းနောက်ရှိ နာမ်ကြောများကို ပြေပြစ်ညီညွတ်စေသည်။

အထူး သတိပြုရမည်မှာ တြိဂံအနေအထား ကျင့်ရာမှာ ပထမ အစပိုင်းတွင် နည်းပြနှင့် စနစ်တကျ သင်ယူ တတ်ကျွမ်းပြီးမှ ပြုလုပ်သင့်သည်။



Triangular Pose **တြိဂံ အနောအထားကျင့်စဉ်**

- ၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်လှန် အိပ်ရမည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါး အောက်မှာ ထား၍ လက်ဖဝါးကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်ထားပါ။
- ၂။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်း ၉၀ ဒီဂရီသို့ ထောင်ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်၍ တင်ပါးကို မပါ။ လက်နှစ်ဖက် ခါးကို ထောက်၍ ကိုင်ထားပါ။
- ၃။ အသက် ပုံမှန် ရှူပါ။ ခြေထောက်ကို ခေါင်းဘက်သို့ တစ်ချောင်းချင်းစီ ကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်သည့်အထိ ချပါ။ ထိုအနေအထားကို

- ဝင်လေ ထွက်လေ တစ်ကြိမ်ကို ၁ မှတ်ပါ။ ၁ မှ ၁၀ ထိ နေပေးပါ။
- ၄။ ဒူးခေါင်း ပြန်ကွေး၍ တင်ပါး ပြန်ချပါ။

အခြား အကျိုးကျေးဇူး

ဤကျင့်စဉ်၏ အကျိုးပြုမှုမှာ အကြော အမျှင်များကို ပျော့ပျောင်းစေသည်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေသည်။ လည်ပင်း၊ ခေါင်း၊ နောက်ကျော သွေးကြောများကို သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်စေသည်။ နှလုံးကိုလည်း အနားပေးရာကြသည်။

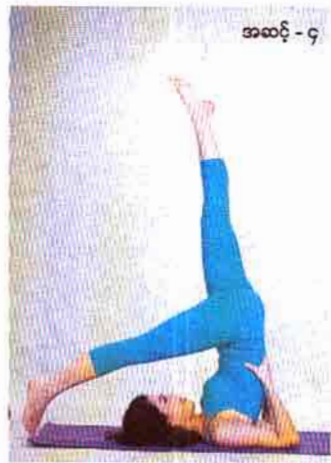
Tip

ခြေထောက်ထောင်ထားသည့် အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားများကို တင်းမထားပါနှင့်။ အသက်ကို ပုံမှန် ရှူဝေးပါ။ ဤကျင့်စဉ်၏ အကျိုးပြုမှုမှာ အကြောအမျှင်များကို ပျော့ပျောင်းစေသည်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေသည်။ လည်ပင်း၊ ခေါင်း၊ နောက်ကျော သွေးကြောများကို သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်စေသည်။ နှလုံးကိုလည်း အနားပေးရာ ကျသည်။



အဆင့် - ၁

စိတ်ရှေး ကိုယ်ပါ ကျန်းမာစေမည့် ယောဂကျင့်စဉ်များ



ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်

ဇက်ကြောတက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ရသည့်အကြောင်းရင်းမှာ အနေအထား မမှန်သော နေထိုင်မှု ပုံစံတစ်မျိုးတည်းကို အကြာကြီး နေထိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု များခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်ခြင်းစသည်တို့သည် ကြွက်သားများကို တင်းမာစေသည်။

ကြွက်သားသို့သွေးပို့နိုင်အား လျော့နည်းခြင်းသည် အခြား အစိတ်အပိုင်းကို သွေးလည်ပတ်မှုအား မကောင်း၍ ပခုံးနာခြင်း၊ လည်ပင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်လုံး ကိုက်ခြင်း စသည့် ဝေဒနာများ တိုးပွားစေသည်။



ယောကျာ်းစဉ်နှင့် ကာကွယ်နည်း ပြုလုပ်နည်း

- ၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေထောက်ဆန့်ပြီး ထိုင်ပါ။ လက်ဖဝါးကို ကြမ်းပြင်တွင် ကပ်ထားပါ။
- ၂။ အသက် ရှူသွင်းပြီး ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ကို ကွေးကာ ညာဘက်ပေါင် အဆုံးတွင် တင်ထားပါ။ ညာဘက် ခြေထောက် ကွေးပါ။ အသက်ရှူ ထုတ်ပါ။
- ၃။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ညာဘက်လက်ကိုမြှောက်ကာ တံတောင်ဆစ် ကွေး၍ ကျောနောက်ကို ပို့ပါ။ ဘယ်ဘက် လက်ကို အောက်ဘက် ကျောနောက်ဘက်သို့ ပို့၍ လက်နှစ်ဖက် ချိတ် ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။

- ၄။ အသက် ပုံမှန် ရှူပါ။
- ၅။ ၁ မှ ၄ ထိ ပုံစံကို နောက် တစ်ဖက်ကို ပြုလုပ် ပေးပါ။

အခြား အကျိုးကျေးဇူးများ

ပခုံး အကြောညစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီး ကျော တစ်လျှောက်လုံး၏ ကြွက်သားများ တင်းခြင်းကို သက်သာစေသည်။ အိပ်မပျော်ခြင်း ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသည်။

အဆင့် - ၁



အဆင့် - ၂



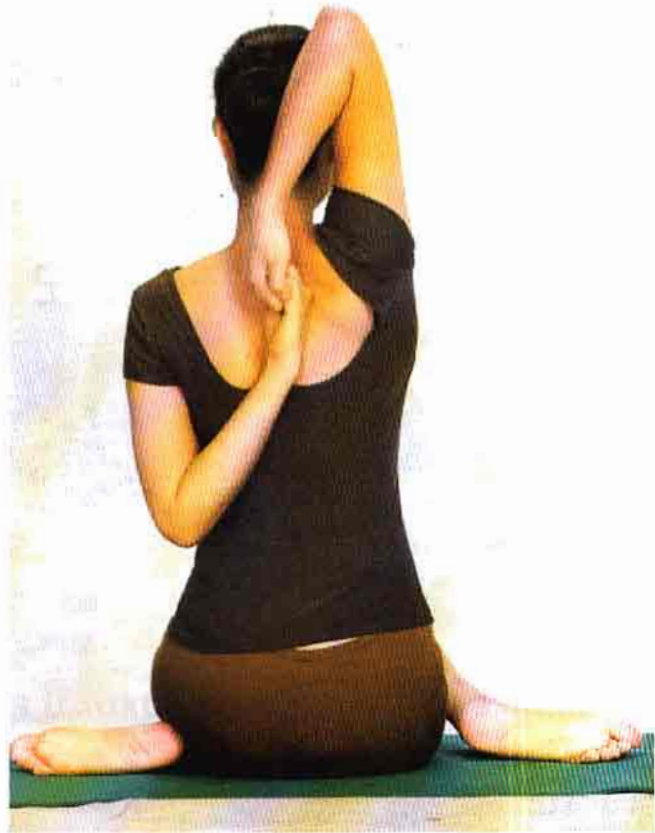
အဆင့် - ၃



အဆင့် - ၅

Tip

အစပိုင်းသည် နောက်
ကျောတွင် လက်ချိတ်၍ မရ
နိုင် သေးပါ။ မျက်နှာသုတ်
ပဝါတစ်ခု ကူပြီး အပေါ် နှင့်
အောက် ကိုင်၍ ဆွဲထားပါ။



အဆင့် - ၄



နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုအတွက် ယောကျာ်းစဉ်

စိတ်လှုပ်ရှားစေသော ဝမ်းနည်း၊ ဝမ်းသာခြင်း
အာရုံများကို တတ်နိုင်သလောက် သတိနှင့်ထိန်း၍
ယောကျာ်းစဉ်နှင့် အနားယူပေးခြင်း၊ အသက်ရှူ
လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ် ပေးခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှု

ကောင်းအောင် နေမင်းကို ဂါရဝပြုသော ကျင့်စဉ်များ
တို့ကို ကျင့်ပေးခြင်းနှင့် မိမိနှင့်သင့်တော်သော
ဓာတ်စာ အာဟာရကိုတို့မှီဝဲ ပေးခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။

သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးကျခြင်းကို ပုံမှန်အနေအထားသို့ ရောက်အောင်ကာကွယ်နည်း ပြုလုပ်နည်း

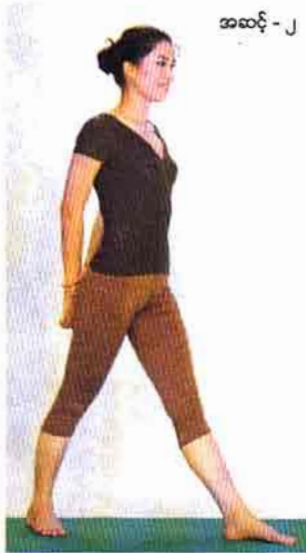
၁။ မတ်တတ် ရပ်ပါ။ ညာဘက် လက်သည်
ဘယ်ဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။

၂။ အသက် ရှူသွင်းပြီး ဘယ်ခြေထောက်ကို
အရှေ့တစ်လှမ်းလှမ်းပါ။ ဘယ် ခြေထောက်ကို
အတည့်ထားပါ။

- ၃။ အသက်ရှူထုတ်ပြီး ဦးခေါင်းကို တဖြည်းဖြည်း ဘယ်ဘက် ဒူးခေါင်းသို့ ငုံ့ပါ။ ဒူးခေါင်းမှ အားပြုပြီး လက်ကို မလွှတ်မိစေရ။
- ၄။ အသက် ပုံမှန် ရှူပါ။
- ၅။ ၁ မှ ၄ ထိ ပုံစံကို နောက်ကျန်သောခြေတစ်ဖက်ကို ပြုလုပ်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

သွေးတိုးခြင်းနှင့် သွေးကျခြင်း ရောဂါများကို သွေးပုံမှန် အနေအထားသို့ ဖြစ်အောင် အထောက်အကူ ပေးသည်။

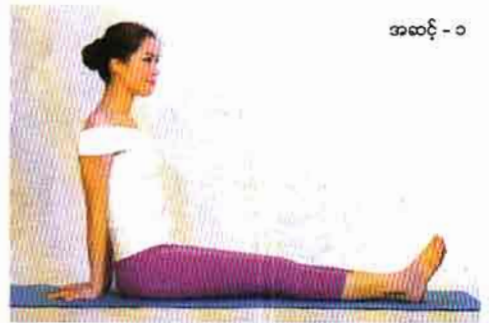


Tip
 အစပိုင်းသည် ဦးခေါင်းသည် ဒူးနှင့် မထိနိုင်သေးပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ထိသွားနိုင်သည်။ အထူးသတိပြုရမည်မှာ ခေါင်းကို ငုံ့သည့်အချိန်နှင့် ပြန်ထောင်သည့် အချိန်တွင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။ လျင်မြန်လျှင် ခေါင်းမူးနိုင်သည်။

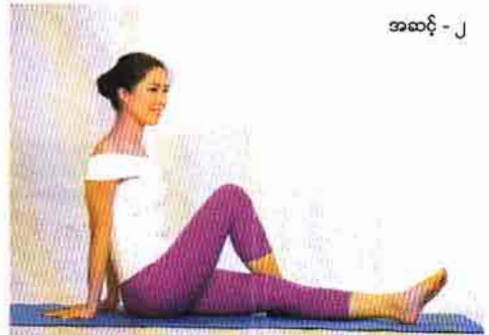


ဆီးချို၊ သွေးချိုများကို ကာကွယ်နည်း၊ ပြုလုပ်နည်း

- ၁။ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထား၍ ခြေဆင်းထိုင်ရမည်။ ညာခြေထောက်ကို ကွေး၍ ဘယ်ဘက်ကို ကျော်ကာ ကြမ်းပေါ်တွင် ချထားရမည်။ တစ်ဖန် ဘယ်လက်ကို ညာဘက်ဘက် ခေါင်း ရှေ့တွင် ထား၍ ခြေကျင်းဝတ်ကို ကိုင်ထားပါ။
- ၂။ အသက်ရှူသွင်းပြီး မျက်နှာကို ညာဘက် လှည့်ပါ။ မျက်လုံးကို ညာပခုံးကျော်၍ အနောက်ကို ကြည့်ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၃။ အသက်ကို ပုံမှန်ရှူပါ။
- ၄။ အသက် ရှူသွင်းပြီး ဦးခေါင်းကို အရှေ့သို့ ပြန်လှည့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၅။ နောက် ကျန်သော ခြေထောက် တစ်ဖက်ကို ၁ မှ ၄ အထိ ပုံစံအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။



အဆင့် - ၁



အဆင့် - ၂

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

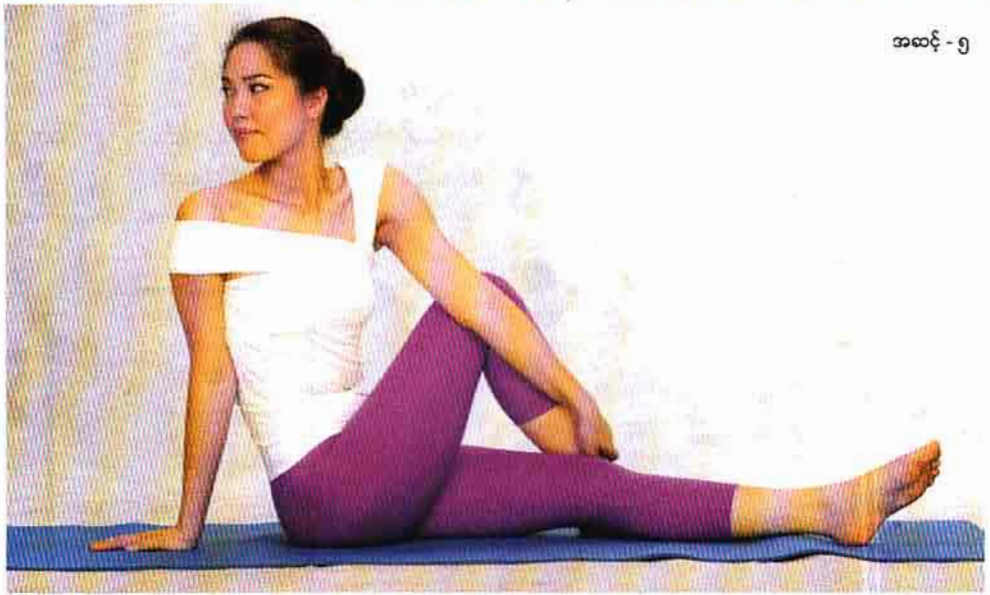
ခါးကို ပျော့ပျောင်းစေသည်။ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်တို့ကို ကောင်းစေသည်။ သွေးချိုရောဂါကို သက်သာစေသည်။ ဝမ်းဗိုက်၊ ခါး၊ တင်ပါးရှိ အဆီများကို လျော့စေသည်။



အဆင့် - ၃



အဆင့် - ၄



အဆင့် - ၅

Tip

အစပိုင်းတွင် လက်သည် ခြေကျင်းဝတ်ကို ကိုင်၍ မရနိုင်သေးပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် တိုးတက်လာပါ လိမ့်မည်။ အထူး သတိထားရမည်မှာ လှုပ်ရှားမှုကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ထားရမည်။



ကြွက်သား အားနည်းခြင်းအတွက် ယောကျ်ားစဉ် ပြုလုပ်နည်း

- ၁။ မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ဒူးခေါင်း ကပ်ထားပါ။
- ၂။ အသက်ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို အရှေ့သို့ ခေါင်းငုံ့၍ ကြမ်းပြင်နှင့် ထိအောင် ထားပါ။
- ၃။ အသက်ရှူထုတ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်က ခြေချင်းဝတ် ကို ကိုင်ထားပါ။ နဖူးနှင့် ဒူးခေါင်း ကပ်ထားပါ။
- ၄။ အသက် ပုံမှန် ရှူပါ။
- ၅။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြည်းဖြည်းပြန်၍ ထောင်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၆။ ၁ မှ ၅ အထိ ၁ ကြိမ် သတ်မှတ်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

တင်ပါး၊ ကြွက်သားများကို လျော့ပေးသည့်သဘော ဖြစ်သည်။ အကြောတင်းခြင်းကို သက်သာစေသည်။ တင်ပါးနှင့်ပေါင်ကို သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းစေသည်။ ကြွက်တက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။

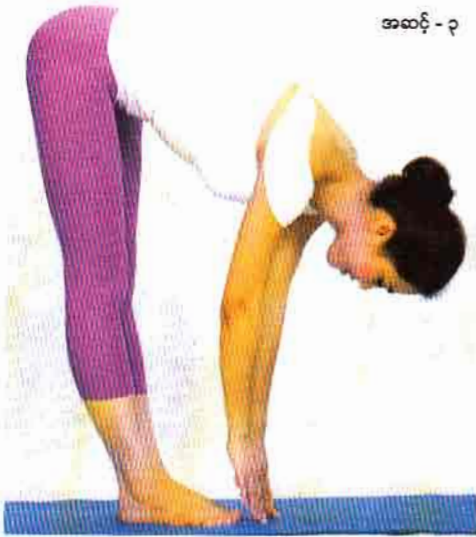
မှတ်ချက်

နေမင်းကို ဂရုပြုသော ကျင့်စဉ်သည်လည်း ကြွက်သား အားနည်းခြင်း အတွက် အထူးကောင်းမွန်သည်။

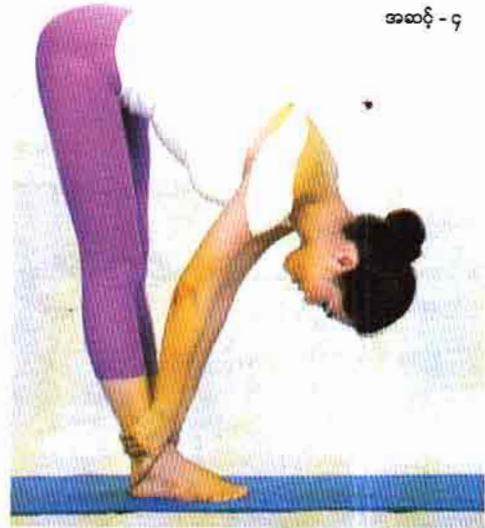


Tip
 အစပိုင်းသည် နဖူးနှင့် ဒူးခေါင်း မထိနိုင်ပါ။ ရသလောက် ပြုလုပ်ပါ။ ဒူးခေါင်း မကွေးပါစေနှင့်။ ဆန့်အောင် ထားပါ။

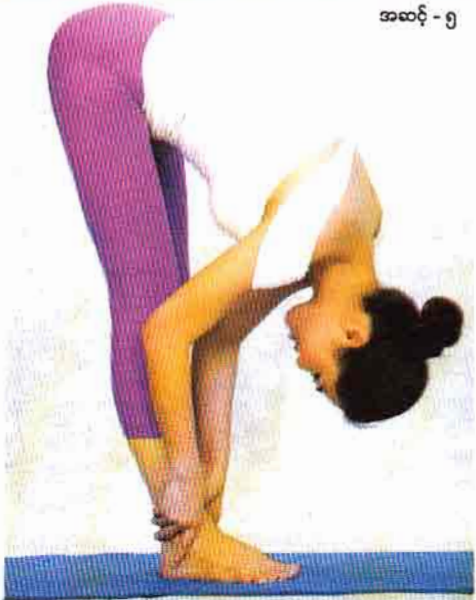




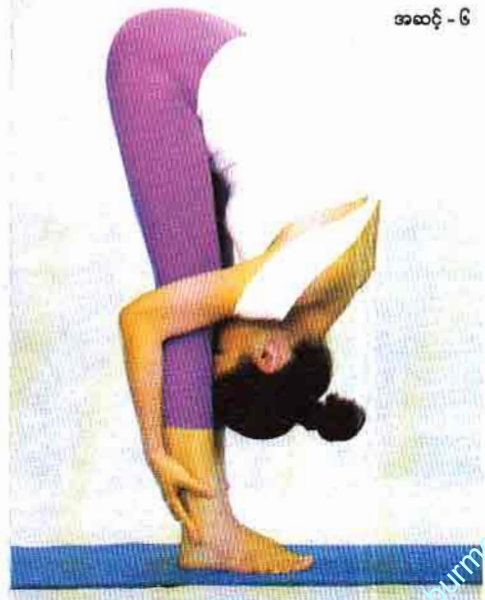
အဆင့် - ၃



အဆင့် - ၄



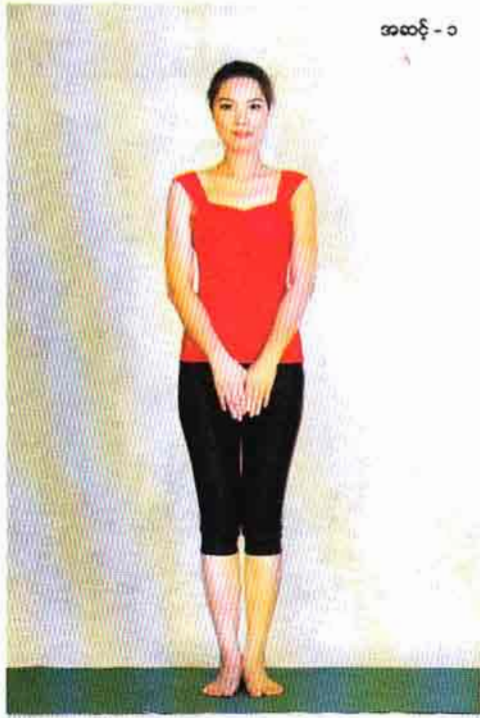
အဆင့် - ၅



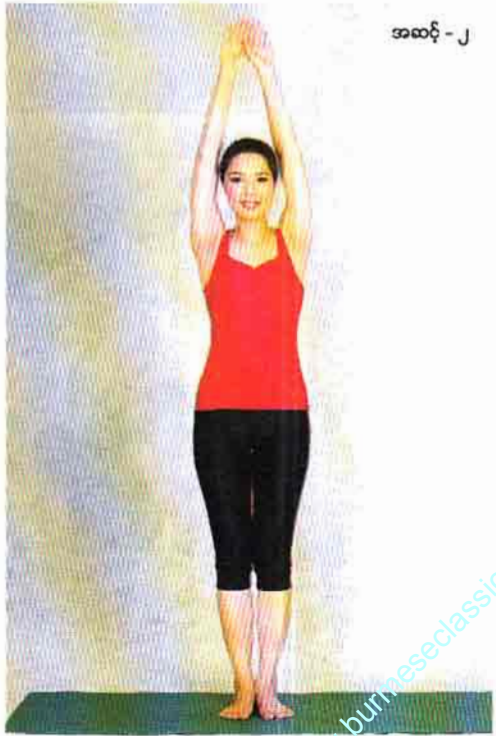
အဆင့် - ၆

Cholesterol များခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ် ပြုလုပ်နည်း

- ၁။ မတ်တတ် ရပ်ပြီး ခူးခေါင်း ကပ်ထားပါ။ အရှေ့သို့ လက်ဆန့်ထုတ်ပြီး လက်မနှစ်ချောင်း ယှက်ထားပါ။
- ၂။ အသက်ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်း၏ အပေါ်သို့ မြှောက်ထားပါ။ လက်မောင်းသည် နားရွက်နှင့် ကပ်နေရမည်။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၃။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဘေးသို့ စောင်းပါ။ ခူးခေါင်း ကပ်ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၄။ အသက်ကို ပုံမှန် ရှူပါ။ ထိုပုံစံတွင် ၁ မှ ၁၀ ထိ မှတ်ယူပါ။
- ၅။ အသက် ရှူသွင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အတည့် ပြန်ထားပါ။ အသက် ရှူထုတ်ပါ။



အဆင့် - ၁



အဆင့် - ၂

စိတ်ရှေ့ ကိုယ်ပါ ကျန်းမာစေမည့် ယောဂကျင့်စဉ်များ

၆။ နောက်ကျန်သော တစ်ဖက်ကိုလည်း ၁ မှ ၅ ထိ ပုံစံ အတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

သန့်စင်စေခြင်း၊ သွေးကြောများထဲရှိ အဆီများ သန့်စင်ပေးခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းခြင်းကို ကာကွယ် ပေးသည်။ ကိုယ်လက်စထရော ကို လျော့စေသည်။

အခြားအကျိုးကျေးဇူး

ကျင့်စဉ်ကိုပြုလုပ်ပြီးချိန်တွင် သွေးလည်ပတ်မှုသည် နှလုံးသို့ ပို့နိုင်အားကောင်းခြင်း၊ သွေးကြောများကို



Tip
ဘေးသို့စောင်းသည့် အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများကို တင်းမထား ပါနှင့်။ ဝှူးနှင့်ခါးအထိ မြဲအောင် ထိန်းပေးပါ။ ပထမ အစပိုင်းသည် ဘေးသို့ အနည်းငယ် စောင်းနိုင်သည်။ ကြိုးစားပါ။ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပို၍ စောင်းနိုင်ပါလိမ့်မည်။



ခန္ဓာကိုယ် အင်အားကြေးအတွက် ယောကျာ်းစဉ် ပြုလုပ်နည်း

- ၁။ ပတ်လက်လှန်၍ အိပ်ပါ။ ခြေထောက်နှစ်ဖက် စုထားပါ။ လက်နှစ်ဖက် ခန္ဓာကိုယ်ဘေးမှာ ထားပါ။
- ၂။ အသက် ရှူသွင်းပြီး ခြေထောက် နှစ်ဖက်ကို ၆၀ ဒီဂရီထိ မ၊ပါ။ ဒူးခေါင်း ဆန့်ထားပါ။

- ၃။ အသက်ရှူထုတ်ပြီး ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၄၅ ဒီဂရီထိ ပြန်၍ချပါ။
- ၄။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခြေထောက် နှစ်ဖက်ကို ကတ်ကြေးလို ကွာဟချလိုက်ပါ။ အသက်ရှူ ထုတ်ပြီး ခြေထောက် နှစ်ဖက်ကို ၆၀ ဒီဂရီသို့ ပြန်ထားပါ။



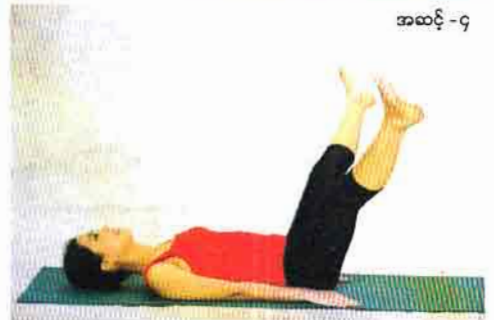
အဆင့် - ၁



အဆင့် - ၂



အဆင့် - ၃



အဆင့် - ၄

Tip
 ခြေထောက် မသည့် အချိန်တွင် ကြွက်သားများကို တင်းမထားပါနှင့်။ ပြည်းပြည်းချင်း မ၊ပါ။ အစပိုင်းသည် ခြေထောက် သယ်လို့မှ သိပ်မရဘဲ လေးနေ လိမ့်မည်။ ကြိုးစားပါ။ နောက်ပိုင်း အဆင်ပြေ သွားလိမ့်မည်။

စိတ်ရှေး ကိုယ်ပါ ကျန်းမာစေမည့် ယောကျာ်းစဉ်များ

- ၅။ ကတ်ကြေး အဖွင့်အပိတ်အတိုင်း ၁၀ ခါ ပြုလုပ်ပါ။ အသက် ပုံမှန် ရှုပါ။
- ၆။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခြေထောက်ကို ပြန်ချပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၇။ ၁ မှ ၆ ထိကို တစ်ကြိမ် သတ်မှတ်သည်။

အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ

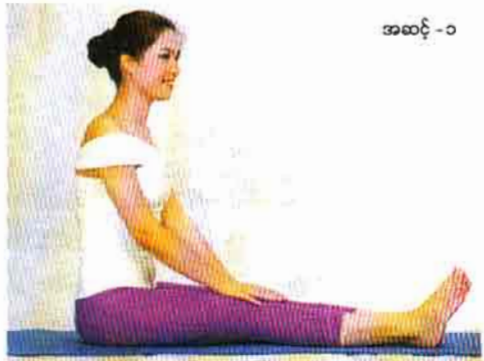
ဝမ်းဗိုက် အဆီများကို လျော့စေသည်။ အစာခြေလမ်းကြောင်း၊ တင်ပါးနှင့် ပေါင်များ သန်မာစေသည်။



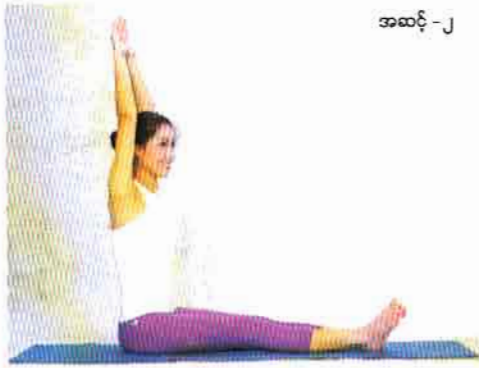
သွေးလည်ပတ်မှု၊ သွေးကြည့် ခွဲ (Plasma)

ကောင်းအောင်အတွက် ယောကျာ်းစဉ်

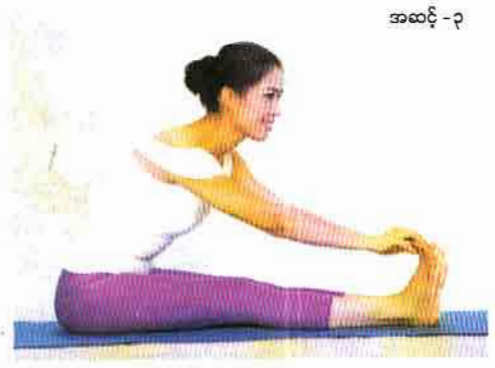
- ၁။ ခြေထောက်ဆန့်ပြီး ခါးမတ်အောင် ထိုင်ပါ။ ခြေဖျားနှစ်ဖက် ပူးထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခူးခေါင်းပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- ၂။ အသက် ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက် မြှောက်လိုက်ပါ။ လက်မောင်းသည် နားရွက်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။
- ၃။ အသက်ရှူထုတ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို အရှေ့သို့ ငုံ့ချပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခြေဖျားထိ လှမ်းကိုင်ပါ။ တံတောင်ဆစ်ကွေး၍ ကြမ်းပြင်နှင့် ကပ်ထားပါ။ နဖူးနှင့် ခူးခေါင်း ကပ်ထားပါ။
- ၄။ အသက်ကို ပုံမှန် ရှုပါ။
- ၅။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခေါင်းကို ပြန်ထောင်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ၆။ ၁ မှ ၅ ထိကို တစ်ကြိမ်သတ်မှတ်သည်။



Tip
 အစပိုင်းတွင် လက်ဖျားသည် ခြေဖျားကို လှမ်းကိုင်၍ မမိနိုင်သေးပါ။ အကြောတွေ ပျော့လာလျှင် ခြေဖျားကို ကိုင်နိုင်သွားမည်။ တံတောင်ဆစ်နှင့် ခူးခေါင်းလည်း ခူးခေါင်းနှင့် တဆင့်ဆင့် ထိနိုင်သွားမည်။



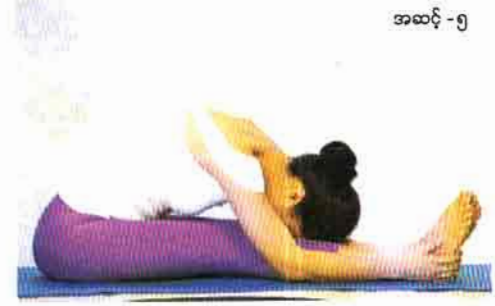
အဆင့် - ၂



အဆင့် - ၃



အဆင့် - ၄



အဆင့် - ၅

အခြားအကျိုးကျေးဇူး

ခါးကို ပြေပြစ်စေသည်။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ သန်မာစေသည်။ တင်ပါးနှင့် ပေါင်ကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို

ပျောက်ကင်းစေသည်။ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်များ ကောင်းစေသည်။ ဓမ္မတာ မမှန်သူများအတွက် အထူးပင် သင့်တော်၍ ဝသူကို ပိန်စေကာ အရပ်ကို လည်း မြင့်စေသည်။ သွေးလည်ပတ်မှု (Plasma) ကောင်းစေသည်။



စိတ်ရှေး ကိုယ်ပါ ကျန်းမာစေမည့် ယောဂကျင့်စဉ်များ

သမာဓိအား ကောင်းအောင် ယောဂကျင့်စဉ် ပြုလုပ်နည်း

အဆင့် - ၁



အဆင့် - ၂



Tip

ပြုလုပ်နေသော အချိန်တွင် မျက်စိကို အမှတ် အသား တစ်ခုကို စိုက်ကြည့် ထားပါ။ တစ်နေရာ ထဲကို အာရုံစိုက် ရသည့် အတွက် ဤ ကျင့်စဉ်ကို အကြာကြီး ထိန်းနေ နိုင်သည်။

- ၁။ မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ညာဘက်ခြေကို ဘယ်ဘက် ပေါင် အဆုံးတွင် ခြေဖဝါး လှန်၍ အပြားလိုက် ကပ်ထားပါ။ ထို့နောက် လက်အုပ်ချီပါ။
- ၂။ အသက်ရှူသွင်းပြီး လက်အုပ်ချီ အနေအထားမှ ဦးခေါင်းထက်ထိ လက်ကို မြှောက်တင်ထားပါ။ အသက် ရှူထုတ်ပါ။
- ၃။ အသက်ကို ပုံမှန်ရှူပါ။ ၁ မှ ၁၀ ထိ စိတ်ထဲတွင် မှတ်ယူပါ။

၄။ ၁ မှ ၃ ထိ ပုံစံကို နောက် ကျန်သောခြေထောက် တစ်ဖက်ကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

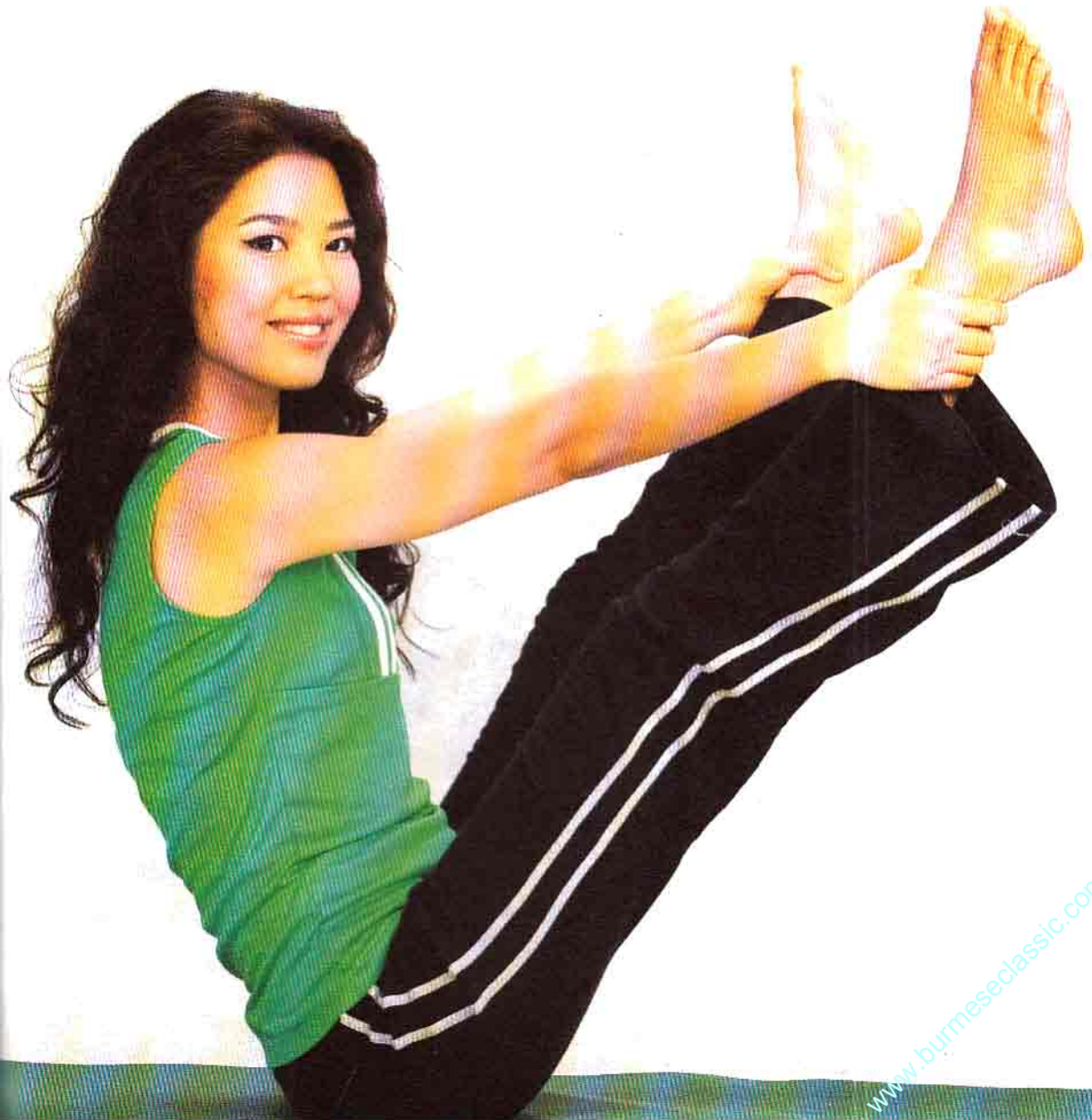
အကျိုးကျေးဇူး

ပြုလုပ်နေသော အချိန်တွင် စိတ်အာရုံသည် တည်ငြိမ်၍ သမာဓိ အားကောင်းစေသည်။



ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်စားသောက်နည်း

ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ မမှန်ခြင်းတို့သည် မိမိတို့၏ မွေးလနှင့်
ဓာတ်ကြီးလေးပါး ကွဲပြားပုံနှင့် သက်ဆိုင်သည်။
ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်စားသောက်နည်း





မီးဓာတ်

ဇန်နဝါရီ၊ ဖေဖော်ဝါရီ၊ မတ်လ မွေးဖွားသူများ

ကိုယ်ခန္ဓာလက္ခဏာ။ ။ အပူဓာတ်ကို မခံနိုင်ခြင်း၊ အမြဲတမ်း အစားအစာ မကြာခဏ စားခြင်း၊ ဆံပင်၊ မွေးညင်းများ မသန်စွမ်းပါ။ ဆံပင် ဖြူလွယ်သည်။ အသားရေ တွန့်လွယ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် အနံ့ပြင်းသည်။ အကျင့်။ ။ ၁၀ ခံနိုင်ရည်အား သိပ်မရှိ။ စိတ်မြန်သည်။ ပါးနပ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိသည်။ စိတ်ညစ်လွယ်သည်။ အပေါင်းအသင်း များသည်။

မီးဓာတ်၏ ဘေးဒဏ်များ

စားသင့်သော အရသာ။ ။ အခါး၊ အအေး၊ အစပ်။ အသီးအရွက်။ ။ ကန်စွန်းရွက်၊ ပဲစင်းငုံရွက်၊ ထိကရုံး၊ ကြာရိုး၊ မုန်ညင်း၊ ကိုက်လန်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ တရုတ် နံနံပင်၊ ခရမ်းသီး

သစ်သီး။ ။ ဖရဲသီး၊ နဂါးမောက်သီး၊ ဆီးသီး၊ ပန်းသီး ဖျော်ရည်။ ။ ဖရဲသီး၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဆူးမွှေးရွက်

မီးဓာတ်၏ ဖြစ်တတ်သောရောဂါ ဝေဒနာများ

အရွယ် ၁၆-၃၂ နှစ်ကြား စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်သည်။ နွေရာသီတွင် ဖျားတတ်သည်။ ကိုယ်ပူတတ်သည်။ သည်းခြေအိတ်၏ အရည် ထုတ်လုပ်မှုနှင့် အသည်းရောဂါများ ဖြစ်တတ်သည်။ သည်းခြေအိတ် ရောင်ခြင်းနှင့် သည်းခြေထဲတွင် ကျောက် ဖြစ်တတ်သည်။ နွေရာသီတွင်လည်း နှာခေါင်း သွေးယိုတတ်သည်။

လေဓာတ်

ဧပြီလ၊ မေလ၊ ဇွန်လ ဖွားသူများ

ကိုယ်ခန္ဓာလက္ခဏာ။ ။ ခန္ဓာကိုယ် ပိန်သေးပြီး အသားအရေခြောက်သည်။ အပြောကောင်းသူဖြစ်ပြီး အသံသေး၍ အသံသိပ်မရှင်းလင်းပါ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းသည်။ အအေးဓာတ်ကို မခံနိုင်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

အကျင့်။ ။ ပါးနပ်၍ မနာလို ဝန်တိုစိတ် ရှိသည်။ အချစ်နှင့်ပတ်သက်လျှင် အရမ်း ချစ်၍ မုန်းရင်လည်း အရမ်း မုန်းတတ်သည်။ အနုပညာစိတ် ရှိသည်။ စိတ်ကူးယဉ်ဆန်သည်။ သို့သော် တစ်ခါတလေ အချိန်မလေးစားသူဖြစ်၍ စိတ်တိုလွယ်ပြီး စိတ်မြန်သည်။

လေဓာတ်၏ အစားအစာများ

စားသင့်သောအရာ။ ။ အပူ အစပ် အသီးအရွက်။ ။ ချင်း၊ စပါးလင်၊ ပတဲကော၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချဉ်ပေါင်၊ နန္ဒင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ပူစီနံ၊ နံနံပင်

ဖျော်ရည်။ ။ ချင်းဖျော်ရည်၊ စပါးလင် ဖျော်ရည်၊ ပတဲကော ဖျော်ရည်

လေဓာတ်၏ ဖြစ်တတ်သော ဂျော့ဒေဒနာများ

လေဓာတ်သည် နှလုံး လည်ပတ်မှုလမ်းကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သည်။ နှလုံး၊ စိတ်၊ အာရုံအပြောင်းအလဲ မြန်သည်။ လေဓာတ်ကြောင့် သွေးကြောများ လည်ပတ်မှု ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးကြောမျှင်များ ကွဲခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါများ ဖြစ်တတ်သည်။ မိုးရာသီတွင် ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက် သင့်သည်။ အသက် ၃၂ နှစ်အထက်တွင် ခေါင်းမူးခြင်း၊ မူးလဲလွယ်ခြင်း မိုးရာသီတွင် မကျန်းမမာ ဖြစ်တတ်သည်။





BURMESE
CLASSIC

ရေဓာတ်

ဇူလိုင်၊ ဩဂုတ်၊ စက်တင်ဘာလ ဖြားသူများ



ခန္ဓာကိုယ်လက္ခဏာ။ ခန္ဓာကိုယ် ပြေပြစ်ပြီး အသား အရေ ကြည်လင် လှပသည်။ မျက်လုံးလှ၍ မျက်ရည် ကြည်လင်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု အပြည့် ရှိပြီး ဆံပင် သန်စွမ်းသည်။ အပူဒဏ်၊ အအေးဒဏ်နှင့် ဆာလောင်ခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ အသံ ကြည်လင်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာသည်။ ချစ်သူ များတတ်သည်။

အကျင့်။ ။ လောကဒဏ်ကို ရင်ဆိုင်ရဲသည့် သတ္တိရှိ သည်။ အရာရာတိုင်းကို စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်သည်။ ပျင်းရိသည့် အကျင့်ရှိသည်။ အာရုံနောက် လွယ်သည်။ စိတ်ပျော့ လွယ်သည်။ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းသည်။

ရေဓာတ်၏ ဘေးဘေးများ

စားသင့်သော အရသာ။ ။ ချဉ်၊ ခါး အသီးအရွက်။ ။ မဲလီ၊ မန်ကျည်းရွက်၊ တမာရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွယ်၊ ဂွေးတောက်ရွက်၊ ကင်ပွန်းရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သစ်သီး။ ။ လိမ္မော်၊ နာနတ်၊ မြင်းခွာရွက်၊ မန်ကျည်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ချဉ်ပေါင်သီး

ရေဓာတ်၏ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါ ဝေဒနာများ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သော ဝေဒနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး၊ ရင်ကျပ်၊ အဆုတ်၊ သလိပ်၊ အစာခြေရည်၊ အဆုတ်ပွ၊ အစာအိမ်၊ ဆီးအိမ် စသည့်တို့ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဆောင်းရာသီတွင် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝါပြန်နှစ်အောက် အရွယ်သည် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ မျက်ချေးထွက် များခြင်း၊ ဆောင်းရာသီတွင် ဖျားနာခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

မြေဓာတ်

ဘောက်တိုဘာလ၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ဒီဇင်ဘာလ ဖြားသူများ

ခန္ဓာကိုယ်လက္ခဏာ။ ခန္ဓာကိုယ်သည် သန်မာကြီးထွားသူ၊ အသားအရေ ညို၍ ဆံပင်သန်ပြီး အရိုးကြီး၊ အသံကြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်များ၍ ဝပြီးလျှင် ပိန်ရန် ခက်သည်။



အကျင့်။ ၊ စည်းကမ်း ရှိခြင်း၊ ရင့်ကျက်ခြင်း၊ ပါးနပ်ခြင်း၊ ဘဝဦးတည်ချက် ရှိခြင်း၊ သို့သော် ဆန့်ကျင်ဘက်တွင် အားငယ်တတ်သော စိတ်ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဆင်လောက်ရှိပြီး၊ စိတ်သည် ပုရွက်ဆိတ်လောက် ရှိသည်။ ခေါင်းမာခြင်း၊ စိတ်မြန်ခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိလာလျှင် စိတ်ဓာတ် ကျ၍ လွမ်းဆွေး မှိုင်နေတတ်သည်။

မြေဓာတ်၏ အစားအစာများ

စားသင့်သော အရသာ။ ၊ ဖန်သော အရသာ၊ အချို၊ အစိမ့်၊ အဆီနှင့် အငန် အသီးအရွက်။ ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မာလကာသီး၊ မင်းကွတ်သီး၊ ကြက်မောက်သီး၊ ငှက်ပျောသီး ဖျော်ရည်။ ၊ ကြံရည်၊ အုန်းရည်၊ ထန်းရည်၊ ပဲနို့ရည်၊ သခွားမွှေးရည်၊ လိမ္မော်ရည်

မြေဓာတ်၏ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာများ

အရေပြား၊ သားအိမ်၊ နှလုံး၊ အရိုးရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါများ ဖြစ်တတ်သည်။ ပထဝီ မြေဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေခံ အဆောက်အအုံ ဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် ဖျားနာခြင်း ဖြစ်ခဲ့သည်။



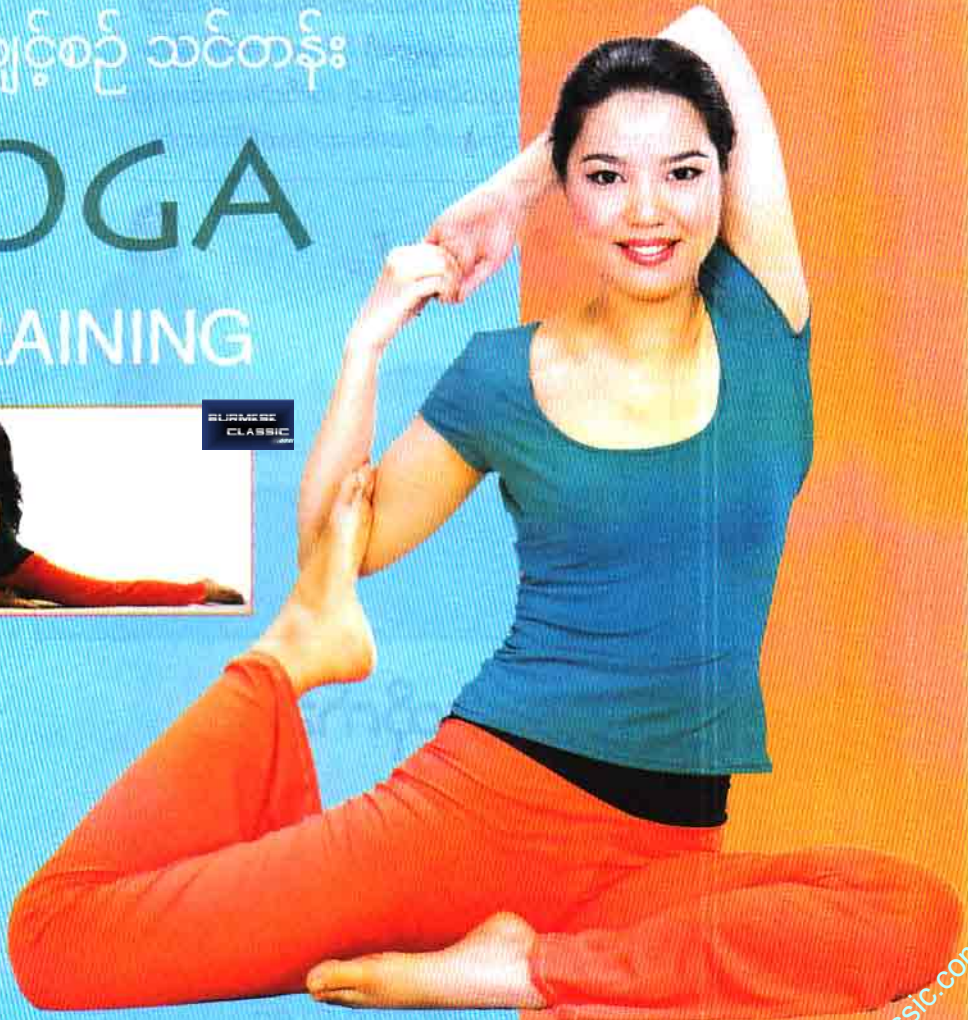
နန်းဆုကေဆွမ် ကိုယ်တိုင် သင်ကြားပေးသော

ယောဂကျင့်စဉ် သင်တန်း

YOGA TRAINING



BURMESE
CLASSIC



လိပ်စာ - အမှတ် (၁၀၀/၁၀၂) ၁၀ လွှာ၊ အခန်း ၁၀၀၀၊ အထက်ပုဇွန်တောင်လမ်း၊ ချမ်းသာပလာဇာ အထွေထွေ၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။ ဖုန်း - ၀၁-၃၉၉၉၃၉၊ ၀၁-၂၀၀၀၈၆ လှိုင်ခွဲ - ၁၀၀၁

www.wix.com/kayswanyoga/easy-yoga1

ထိုက်ချီကစားနည်းကို လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ဖိစီးမှုများကို လျော့ကျစေပြီး
စိတ်အနေအထားကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။
ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို ပိုမိုသွက်လက်စေခြင်း၊
ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိစေခြင်းနှင့် သက်လုံကောင်းစေခြင်း
စသည့် ကောင်းကျိုးများကို သက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

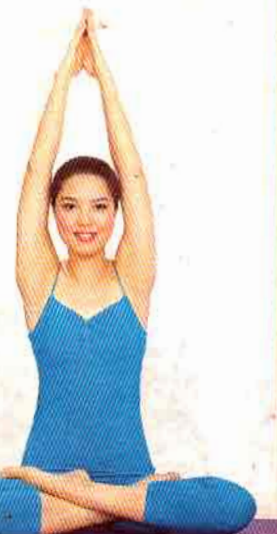
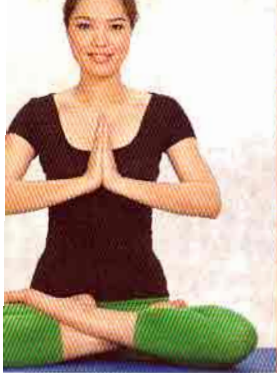


ထိုက်ချီ
ကစားနည်း လမ်းညွှန်
ဖေတီ

နန်း ဒေဝီ စာပေ

ထိုက် (၂၀၀) ပထမထပ်၊ ၃၆ လမ်း(အထက်) ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၃၈၃၀၂၅၊ ၃၉၁၆၃၃

E-mail:naneizar@myanmar.com.mm



ဤစာအုပ်တွင် . . .

- 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း
- 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်ကို မည်သည့် အရွယ်မှာ လေ့ကျင့်သင့်သနည်း
- ဘာသာရေးနှင့် ယောဂကျင့်စဉ်
- 'စိတ်ကျန်းမာရေး' အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- 'အသက်ရှူ' လေ့ကျင့်ခန်း ကျင့်စဉ်
- ယောဂနှင့် အလှအပရေးရာ
- အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်း၊ ခူးနာ၊ ခါးနာခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအတွက် ကျင့်စဉ်
- သွေးဆုံးခြင်း (Menopause) အတွက် ကျင့်စဉ်
- သားသမီး မရနိုင်ခြင်း (Sterility မြဲခြင်း) အတွက် ကျင့်စဉ်
- သားအိမ် (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံကြောများ အားကောင်းခြင်း) ကျင့်စဉ်
- 'အဝလွန်ခြင်း' အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- ရောဂါကင်းပြီး လွယ်ကူသော ယောဂကျင့်စဉ်များ
- ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်စားသောက်နည်း
- ဘဝရဲ့ အချိန်ကာလနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ကျင့်ကြံနေထိုင်နည်း



စသည့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတိုင်း ကျင့်နိုင်သည့် ယောဂကျင့်စဉ်များကို နည်းပြအဖြစ် လေ့ကျင့်ပေးနေသူ စာရေးသူ နန်းဆုကေဆွမ် ကိုယ်တိုင် သရုပ်ပြထားပါသည်။