မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အပိုင်း (၁)	
	ကျိပန်းကုံး (အခြေခံလေ့ကျင့်စဉ်များ)	၁ - ၁၁
၂။	အပိုင်း (၂)	
	ချန်းချမ် (တရုတ်ပြည်မြောက်ပိုင်း)	၁၁ - ၂၂
၃။	အပိုင်း (၃)	
	နန်းချမ် (တရုတ်ပြည်တောင်ပိုင်း)	၂၃ - ၃၁
၄။	အပိုင်း (၄)	
	ကျန့် (အသွားနှစ်ဖက်ခါး)	၃၂ - ၄၃
၅။	အပိုင်း (၅)	
	တုတ်ရှည်	၄၄ - ၅၈
၆။	အပိုင်း (၆)	
	ခါးမောက်	၅၉ - ၆၈
၇။	အပိုင်း (၇)	
	လုံရှည်	၆၉ - ၈၅
၈။	အပိုင်း (၈)	
	ထိုက်ချီချမ် (၂၄) ကစားကွက်	၈၆ - ၁၁၉

အပိုင်း (၁)

ကျိပန်းကုံး (အခြေခံလေ့ကျင့်စဉ်များ)

(က) **လေ့ကျင့်ခန်း**



ပထမဦးစွာ လက်နှစ်ဖက်ကို တန်းတစ်ခုတွင် ဆုပ်ကိုင်၍ ခြေနှစ်ချောင်း ပခုံးအကျယ်ထားပါ။ ထို့နောက် တင်ပါးနောက်သို့ဆွဲ၍ ခါးနိမ့်ပြီး ရင်ခေါင်းကို အပေါ်အောက် ကစားပေးပါ။ ပုံစံ (၁)

ပုံစံ (၁)

ပထမ လေ့ကျင့်စဉ်အတိုင်းနှစ်ယောက်တွဲပြီး လေ့ကျင့်ရန် ပုံစံ (၂) အရ။ ပခုံးနှစ်ဖက်အနိမ့်အမြင့်ပြုလုပ်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ရာတွင် နှစ်ယောက်ပြိုင်တူဖြစ်ရမည်။



ပုံစံ (၂)

- **လက်လွှဲလေ့ကျင့်ပါ**

ပုံစံ (၃/၄/၅) အရ၊ ကုန်းပုပုံစံ ခြေတဖက်ထောက်ပြီးလွှဲမည့်လက်ကို မြှောက်ထားပါ၊ ထို့နောက် လက်ကို အနောက်မှ အရှေ့သို့ ပထမဖြည်းညှင်းစွာလှည့်၍ နောက်မှ မြန်ပေးပါ၊ လေ့ကျင့်ရာတွင် စက်ဝိုင်းပုံစံဖြစ်ရမည်။ ၎င်းနည်းအတိုင်း ဘယ်/ညာ တလှည့်စီပြုလုပ်ပေးပါ။



ပုံစံ (၃)



ပုံစံ (၄)



ပုံစံ (၅)

- **လက်မောင်းနှစ်ဖက်လှည့်ပါ**

ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်ရပ်ပါ။ ထို့နောက် ညာလက်ကို အပေါ်သို့စု၍ အရှေ့မှအနောက် လှည့်ပါ၊ ညာလက်သည် အပေါ်သို့ ရောက်ချိန်တွင် ဘယ်လက်လိုက်၍ လှည့်ပေးပါ။ လက်မောင်းနှစ်ဖက်စလုံး တပြိုင်တည်း စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်ရာတွင် ဝိုင်းမတ်ရမည်။ ပခုံးလိုက်ပေးပါ။ လက်မကွေးစေရ၊ ခါးအလိုက်သင့်လှည့်ပေးရမည်။ ပုံစံ (၆/၇/၈) ကိုယ်ကိုတည့်မတ်စွာထားပြီး ရှေ့သို့ အာရုံစူးစိုက်ရမည်။



ပုံစံ (၆)



ပုံစံ (၇)



ပုံစံ (၈)

- **လက်မောင်းနှစ်ဖက်ဆန့်ကျင်ဘက်လှည့်ပါ**

ပုံစံအတိုင်းကိုယ်ကိုရပ်ပြီး လက်မောင်းနှစ်ဖက်အပေါ်သို့မြှောက်ထားပါ။ ထို့နောက် တပြိုင်တည်း အရှေ့နှင့် အနောက်သို့ ဆန့်ကျင်ဘက်လှည့်ပါ။ ပုံစံ (၉/၁၀/၁၁) ကိုယ်အလိုက်သင့် လှည့်ပေးရမည်။ လက်မောင်းနှစ်ဖက်သည် တတန်းတည်းရှိရမည်။



ပုံစံ (၉)



ပုံစံ (၁၀)



ပုံစံ (၁၁)

- **လက်နှစ်ဖက် ဘယ်/ညာ လှည့်ပါ**

ပုံပါအတိုင်း ကိုယ်ကိုရပ်ပြီး ညာလက်ဖဝါးဆန့် ထောင်ထားပါ၊ ဘယ်လက်ဖဝါးသည် ညာလက်အတွင်းဘက် လက်မောင်းနားတွင် ကပ်လျက် ထောင်ထားပါ၊ မျက်နှာအနေအထားသည် ညာဖက်သို့ လှည့်နေရမည်။ ပုံစံ (၁၂) ထို့နောက် ဘယ်ဖက်သို့ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အပေါ်မှလှည့်ပါ။ မျက်နှာသည် လက်သွားရာဖက်သို့ ကြည့်ရမည်။ ပုံစံ (၁၃) ၎င်းနည်းအတိုင်း ဘယ်မှ ညာသို့ အောက်မှလှည့်ပါ။



ပုံစံ (၁၂)



ပုံစံ (၁၃)



ပုံစံ (၁၄)



ပုံစံ (၁၅)



ပုံစံ (၁၆)

- **လက်နှစ်ဖက်လှည့်ပြီး အောက်သို့ရိုက်ခြင်း**

အထက်ပုံစံများအတိုင်း လက်လေ့ကျင့်ခြင်းများကို စုပေါင်းပြီး လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမဦးစွာ ဘယ်ကုန်းပု ပုံစံဖြင့် ရပ်ပါ။ ညာလက်ကို ဆန့်လျက်ထားပြီး ဘယ်လက်သည်၊ ညာလက်အတွင်းဖက်တွင် ကပ်လျက်ရှိမည်။ ထို့နောက်ညာလက်ကို ဘယ်ဖက်သို့ အပေါ်မှ စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်သောအခါ ဘယ်ကုန်းပုသည် ညာကုန်းပု ပုံစံပြောင်းပါ။ ပုံစံ (၁၄/၁၅) တဆက်တည်းမှပင် ဘယ်လက်သည် လိုက်လှည့်ပြီး ညာကုန်းပု မှ ဘယ်ကုန်းပုသို့ပြောင်းပြီး ညာလက်သည် အပေါ်မှ အောက်သို့ ရိုက်ချပါ။ ပုံစံ (၁၆/၁၇)



ပုံစံ (၁၇)

ခြေနှစ်ဖက်ကို စုလျက်ရပ်ပြီး လက်ဖဝါးဖက်ဖြင့် အောက်သို့ထိကပ်ထားခြင်း၊ ခြေနှစ်ဖက်ကို ဆွဲကပ်ထားခြင်း၊ လက်ဖဝါးဖက်ကို ဘယ်/ညာသို့ ကြွမ်းပြင် တလှည့်စီထိပါ။



ပုံစံ (၁၈)



ပုံစံ (၁၉)



ပုံစံ (၂၀)

(ခ) **ခြေထောက်လေ့ကျင့်ခန်း**

(ယထွေ) ခြေထောက်လေ့ကျင့်စဉ်များကို တစ်မျိုးလျှင် ဘယ်/ညာ (၁၀)ကြိမ်စီ အနည်းဆုံးနှင့် လေ့ကျင့်အားပေါ်မူတည်၍ တိုးမြှင့်ပြုလုပ်ရန်။ (ခြေအတည့်ဆွဲခြင်း) ပုံစံ (၁)



ပုံစံ (၁)

ပထမဦးစွာ တန်းပေါ်သို့ ခြေတဖက် တင်၍ ကိုယ်အတည့်ထားပါ ၊ အောက်ခြေ၊ ခြေဦးကို အတည့်ထား၍ ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့သို့ကိုင်း၍ မျက်နှာနှင့် ခြေထောက် နီးနိုင်သမျှ နီးရမည်။ ထို့နောက် ဆက်၍ ၎င်းရပ်မြဲအတိုင်း ခြေထောက်ကို လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် ဆုတ်ကိုင်ပြီး ကိုယ်နှင့်ဆွဲကပ်ထားပါ။ ပုံစံ(၂)



ပုံစံ (၂)

(ဘေးတစောင်းဆွဲခြင်း) ခြေထောက်ဘေးတိုက်တန်းပေါ်တင်၍ ခါးဘေးသို့ ချိုး၍ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဘယ်/ညာ တလှည့်စီ လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံစံ (၃) လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် အောက်ခြေဒူးမကွေးစေရ။ ဖနောင့်မကြွရ။ထို့နောက် ပုံစံ (၄) အတိုင်း ဘေးတိုက်ဆွဲကပ်ထားပါ။ (နောက်သို့ဆွဲကော့ခြင်း) ပုံစံ (၅) အရ ခြေထောက်ကို နောက်ပြန်တင်၍ ခါးကို နောက်သို့ လှန်တင်ပါ။ အောက်ခြေမကွေးစေရ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ရှေ့တိုးနောက်ငင် ဘယ်/ညာ တလှည့်စီပြုလုပ်ပေးပါ။



ပုံစံ (၃)



ပုံစံ (၄)



ပုံစံ (၅)

(ဘယ်/ညာ ထိုင်ခြင်း) ခြေဖျားနှစ်ဖက်ကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အုပ်ကိုင်ပြီး ဘယ်/ညာ တလှည့်စီ ထိုင်ပါ။ ခြေဖနောင့် မကြွစေရ။ ပုံစံ (၆/၇) (ခြေအနောက်သို့ဆွဲမခြင်း) တန်းတခုတွင် လက်နှစ်ဖက်ကိုင်၍ အနောက်သို့ ခြေထောက်ကို အဖြောင့်လိုက် ဆွဲမတင်ပါ၊ ဒူးမကွေးစေရ။ ခါးအားနှင့် လှုန် တင်ပါ။ ပုံစံ (၈) ၎င်းအတိုင်း ဘယ်/ညာ တလှည့်စီ ပြုလုပ်ပေးပါ။



ပုံစံ (၆)



ပုံစံ (၇)

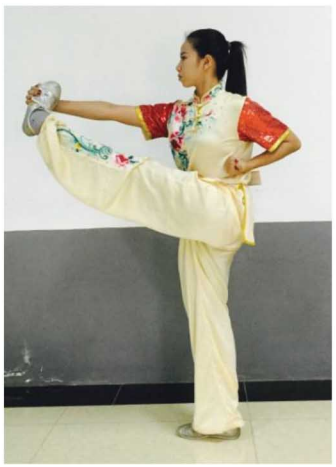


ပုံစံ (၈)

(ဒူးမဆွဲတင်ခြင်း) ခြေထောက်တဖက် ထောက်၍ ခြေတဖက်ကို လက်နှင့် အုပ်ကိုင်ပြီး ကျန်တဖက်ဖြင့် ဒူးကို ရင်ဘတ်ထိဆွဲ၍ ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်ပါ။ ခါးမတ်ထားပါ။ ပုံစံ (၉)၊ ထို့နောက် ခြေဖျားကို ကိုင်ပြီး ဆွဲဖြောင့်ပါ ။ ပုံစံ (၁၀)



ပုံစံ (၉)



ပုံစံ (၁၀)

(ခြေထောက်ဘေးတိုက်ဆွဲမခြင်း) ခြေထောက်တဖက်ကို အဖြောင့်ဆွဲမထားပြီး ခါးအားနှင့် တောင့်ထားပါ။ အောက်ခြေ၊ ဒူး မကွေးစေရ၊ အာရုံကို တည်ငြိမ်အောင်ထားပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ပထမ လေ့ကျင့်ခါစတွင် ဘေးမှအကူတစ်ယောက်ဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။



ပုံစံ (၁၁)

ပုံစံ (၁၁)

(ဂ) **လက်ထားဟန်ပုံစံများ (စို့)**



ချွမ် (မ)
(လက်သီးပုံစံ)



ပုံစံ (၁)

လက်သီးဆန့်ထိုးခြင်း (ချုံးချွမ်) ခြေထောက်ကို ပခုံးအကျယ်ခွဲထားပြီး လက်သီး နှစ်ဖက် ခါးဘေးတွင် ဆုတ်ထား၍ ရှေ့သို့ခါးဘေးမှ ထိုးပါ။ ပုံစံ (၁) ထိုးရာတွင် ပခုံးလိုက်ပေးပြီး မြန်ရမည်။



ကျန် (န)
(လက်ဝါးပုံစံ)



ပုံစံ (၂)

လက်ဝါးဆန့်တွန်းခြင်း (ထွေးလျန်) ပုံစံအတိုင်း ရပ်၍ ခါးဘေး လက်သီးဆုတ်ထားပါ။ လက်ဝါးဖြန့်၍ ရှေ့သို့ဆန့်တွန်းပါ။ ပခုံးလိုက်ရမည်။ လက်ချောင်းများသည် စုထားပြီး အားပါရမည်။ ပုံစံ (၂)



ဂုံ (ဇ)
(ငှက်နှုတ်သီးပုံစံ)

(ဃ) ခြေထားဟန်များ (ပု)



(ပိန်းပု)



(ကုန်းပု)



(မာပု)



(ဖူးပု)



(ရှယ်ပု)



(ကျော့ဖန်)



(ဆွဲးပု)



(တင်းပု)



(ခိုင်းလိပု)

(c) **ခြေကန်လေ့ကျင့်ခန်းများ (ထွေးဖ)**

ချန်တိထွေ (ခြေအတည့်ကန်ခြင်း) လက်ဝါးနှစ်ဖက်ဘေးသို့ဆန့်ထား၍ ခါးမတ်နေရမည်။ ခြေကို အတည့်ဆွဲကန်ရာတွင် ဒူးမကွေးရ။ ဖနောင့်မကြွရ။ ခါးမကိုင်းရ။
ပုံစံ (၁-က) (၁-ခ)


ပုံစံ (၁-က)


ပုံစံ (၁-ခ)

ချဲတိထွေ (ခြေဘေးတစောင်းကန်ခြင်း) ခြေကန်ရာတွင် လွဲအားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးတစောင်း လှည့်ပါ။ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ခါးရိုးမတ်ထားရမည်။
ပုံစံ (၂-က) (၂-ခ)


ပုံစံ (၂-က)


ပုံစံ (၂-ခ)

ဝိုက်ဝိုက်ထွေ (အပြင်သို့ဝိုက်ခြင်း) ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ခြေထောက်ကို ဘေးအပြင်သို့ ယပ်တောင်သဖွယ် ဖြန့်ကားရမည်။ ခြေပတ်အားပြင်းရမည်။ ပုံစံ (၃-က/ခ) ခြေဖဝါးကို အတွင်းသို့ကပ်၍ ခြေဖမိုးနှင့် လက်ဖဝါးရိုက်မိရမည်။ ရိုက်သည့်အသံ ပြတ်သားရမည်။
သတိပြုရန်မှာ - ခြေကန်နည်းများအားလုံး လေ့ကျင့်ရာတွင် ခြေထောက်၏အားကိုသာ ယူရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း လှုပ်ရှားမှု မရှိစေရ။

ပုံစံ (၃-က)




ပုံစံ (၃-ခ)

လီဟက်ထွေ (အတွင်းသို့ဝိုက်ကန်ခြင်း) ခြေဖဝါးအတွင်းဖက်နှင့် ဝိုက်ဆွဲကန်ရာတွင် ခါးမတ်ထားပြီး ခါးအားနှင့် မြန်နိုင်သမျှမြန်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ ခြေမကွေးစေရ။ ပုံစံ (၄-က/ခ)



ပုံစံ (၄-က)



ပုံစံ (၄-ခ)

တန့်ထွေ (ခြေဖျားနှင့်ကန်ခြင်း) ခြေဖျားထိပ်တွင် အားရှိရမည်။ အောက်ခြေဒူးမကွေးရ။ ပုံစံ (၅-က/ခ)



ပုံစံ (၅-က)



ပုံစံ (၅-ခ)

တိန်ထွေ (ခြေဖနောင့်နှင့်ကန်ခြင်း) ခြေဖနောင့်ဆန့်ကန်ရာတွင် ဒူးကိုမတင်ပြီးမှ ဆန့်ထုတ်ရမည်။ အောက်ခြေဒူး မကွေးရ။ ပုံစံ (၆-က)



ပုံစံ (၆-က)

ချဲချွက်ထွေ (ဘေးသို့တစောင်းကန်ခြင်း) ဘေးသို့ကန်ရာတွင် ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်း ရှေ့ခြေကိုအားယူ၍ အရှိန်နှင့် နောက်ခြေ ဆွဲမကန်ပါ။ ခါးအားနှင့် ခြေကိုဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်ကန်ရမည်။ ပုံစံ (၇-က/ခ)



ပုံစံ(၇-က)



ပုံစံ (၇-ခ)

ချန်ဆောက်ထွေ (ရှေ့သို့ အောက်ခြေသိမ်း ရိုက်ခြင်း) ခန္ဓာကိုယ် အောက်ခြေပိုင်းကို ညာခြေဖြင့် ၃၆၀ ဒီဂရီ ပတ်သိမ်းသည်။ ပထမ ညာခြေပေါ် ဟန်ချက်ယူ၍ ဘယ်ခြေထုတ်ပါ ဘယ်ခြေပေါ်သို့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဟန်ချက်ပြောင်း၍ ခါးအားဖြင့် ညာခြေ အဖြောင့် လိုက် ရှေ့မှပတ်သိမ်းပါ။ ဘယ်ခြေဖျား ထောက်အားဖြင့် ကိုယ်ရှေ့ လှည့်ပါ။ ပုံ (၈-က/ခ)



ပုံစံ (၈-က)



ပုံစံ (၈-ခ)

ဟို့ဆောက်ထွေ (အနောက်မှ သိမ်း ရိုက်ခြင်း) ပထမ ဘယ်ကုန်းပုဖြင့် လက်ဝါးစုံ ရှေ့သို့တွန်းပါ။ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာသို့ ခါးလှည့်၍ ညာခြေနားတွင် လက်ဝါးစုံ ထောက်ပါ။ ဖူးပုပုံစံ ဖြစ်နေမည်။ ဆက်၍ ညာခြေဖြင့် အနောက်မှပတ်၍ ၄၆၀ ဒီဂရီ ပြည့် အောင်လှည့်ပါ။ ဘယ်ခြေဖျားနှင့် လက်အား ကိုယူ၍ ထိန်းလှည့်ပါ။ ပုံ (၉-က/ခ)



ပုံစံ (၉-က)



ပုံစံ (၉-ခ)

တိန့်ခုံးဖေးကြောင် (လေထဲတွင် ခုန်ပျံ၍ ခြေဖမိုးကို လက်ဝါးဖြင့်ရိုက်ကန်ခြင်း) ညာခြေအားယူ၍ ဘယ်ခြေကို လေထဲသို့မြှောက်ယူပြီး ခြေပြန်မကျမီ ညာခြေကို ဆက်တိုက်ခုန်ပါ။ ထောက်ခုန်ခြေသည် အပေါ်သို့ဆန့်ရမည်။ ရှေ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်လွန်စွာမထွက်ရ။ ဘယ်ဒူးဆစ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံးမတင်ပါ။ ခြေဖမိုး ရိုက်ပုတ်ချက်သည် လေထဲတွင် ခုန်တန့်နေသည့်အချိန်တွင် တပြိုင်တည်း ပြီးဆုံးရမည်။ လက်ရိုက်သံနှင့် ခြေရိုက်သံသည် နီးကပ် ပြတ်သား ရမည်။ ပုံ (၁၀ - က/ခ/ဂ)



ပုံစံ (၁၈-က)



ပုံစံ (၁၈-ခ)



ပုံစံ (၁၈-ဂ)

အပိုင်း (၂)

၂။ **ချန်းချမ် (တရုတ်ပြည်မြောက်ပိုင်း)**



ပုံစံ (၁)

အသင့်အနေအထားပုံစံ ခန္ဓာကိုယ်ကို သတိအနေအထားအတိုင်း ရပ်နေပါ။ ရှေ့သို့ အာရုံကို စူးစိုက်ထားပါ။ ပုံ (၁)

(ရှီးပုလျန်ကျဲန်) ဤလှုပ်ရှားမှုသုံးခုသည် ဆက်တိုက်တွဲလုံးဖြစ်ရမည်။ ညာခြေဆုတ်ခြင်း၊ လက်ဝါးဆွဲယူခြင်း ရှီးပုထိုင်ခြင်း၊ လက်ဝါးလှန်တင်ခြင်းတို့ကို တစ်ပြိုင်တည်းပြုလုပ်ပါ။ ခါးမတ်ထားပါ။ ပုံ (၂-က/ခ/ဂ)



ပုံစံ (၂- က)



ပုံစံ (၂- ခ)



ပုံစံ (၂- ဂ)

(ပိန်းပုတွေ့ချွန်) ခြေစုံစုရပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ရှေ့ချထား လက်သီးနှစ်ခုကိုစု၍ ဆိုင်ထားသည်။ ခြေစုချိန်၊ လက်နှစ်ဖက်စုချိန်တူညီရပြီး လှုပ်ရှားမှုများဆက်တိုက်ဖြစ်ရမည်။

ပုံ (၃-က/ခ/ဂ/ဃ)



ပုံစံ (၃- က)



ပုံစံ (၃- ခ)



ပုံစံ (၃- ဂ)



ပုံစံ (၃- ဃ)

(ကုန်းပုချုံးချမ်) ကုန်းပု နှင့် လက်သီးထိုးခြင်းကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ဘယ်ခြေကို ဘယ်လက်ရှေ့သို့ လှမ်းတက်၍ ညာလက်သီးနှင့် ဆန့်ထိုးကာ ခါးအားနှင့် နောက်ခြေဆန့်ထုတ်၍ အားပါရမည်။

ပုံ (၄-က/ခ)



ပုံစံ (၄- က)



ပုံစံ (၄- ခ)

ပုံစံ (၅)



(တန့်ထွေချုံးချမ်) ခြေဖျားနှင့်ခတ်။ လက်သီးထိုး - ဟန်ချက်ငြိမ်အောင်ထိန်း၍ ခြေပင့် ခတ်အားပြင်းရမည်။

ပုံ (၅)

(မာပုချုံးချမ်) ကန်ထားသော ခြေဖျားသည် အောက်သို့ကျသည်နှင့် မာပုပုံစံထိုင်ပြီး ခါးဘေးမှ ညာလက်သီးကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထိုးပါ။ ပုံ (၆)



ပုံစံ (၆)

(ကုန်းပုချုံးချွမ်) ဘယ်သို့ မာပုနှင့် ထိုးထားသော လက်သီးကို ညာဘက်သို့ ကိုယ်လှည့်သည်နှင့် ပယ်ပြီးသားဖြစ်ရမည်။ တပြိုင်တည်း ဘယ်လက်သီးနှင့် ရှေ့သို့ထိုး၍ နောက်ခြေ ဆန့်ထုတ်ကာ ကုန်းပုပုံစံဖြင့် လက်သီး ထိုးရမည်။ ပုံ (၇-က/ခ)



ပုံစံ (၇-က)



ပုံစံ (၇-ခ)

(တန့်ထွေချုံးချွမ်) ဘယ်ခြေဖျားခတ်၊ ညာလက်သီးထိုး။ ပုံ (၈)



ပုံစံ (၈)

(တရွဲ့ပုချွမ်းကျဲန်) ကန်ထားသော ခြေကိုသိမ်း၍ ရှေ့သို့ခုန်ပျံခြင်း ဝေးရမည်။ အကျပေါ့ပါးရမည်။ ညာခြေဖူးပုထိုး၍ နောက်တစ်ကွက် လှုပ်ရှားမှုဆက်ဝင်ရမည်။ တွဲလုံးဖြစ်ရမည်။
ပုံ (၉-က/ခ/ဂ/ဃ)



ပုံစံ (၉- က)



ပုံစံ (၉- ခ)



ပုံစံ (၉- ဂ)



ပုံစံ (၉- ဃ)

(ကုန်းပုကျိကျဲန်) ဘယ်လက်ဝါးဖြင့် ဖမ်းဆွဲပြီး ညာလက်ဝါး ကုန်းပုဖြင့်တွန်းရမည်။
ပုံ(၁၀)



ပုံစံ (၁၀)

(မာပုကျာကျဲန်) ခြေနှစ်ချောင်း မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ပြီး၊ ဖနောင့်အပြင်သို့ ကားကာ ပေါင်နှစ်ခု ရေပြင်ညီရမည်။ ခါးဆွဲထား ရမည်။ ပုံ (၁၁-က/ခ)



ပုံစံ (၁၁-က)



ပုံစံ (၁၁-ခ)

(ရွှီးပုဇိုက်ချမ်) ညာခြေနောက်ဆုတ် ထိုင်ပြီး ဘယ်လက်ဝါး လက်သီးဖြစ်ပြီး အောက်သို့ စိုက်ထိုးပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်သည် ညာခြေပေါ်တွင်သာရှိရမည်။ ပုံ (၁၂-က/ခ)



ပုံစံ(၁၂-က)



ပုံစံ(၁၂-ခ)

(ထီစီချမ်းကျဲန်) ဘယ်ဒူးမပြီး ညာ လက်ဝါးကို ထိုးတင်ပါ။ ဘယ်လက်ဝါး၏ အပေါ်မှ ဖြတ်ရမည်။ ပုံ (၁၃-က/ခ)



ပုံစံ(၁၃-က)



ပုံစံ(၁၃-ခ)

(ဖူးပုချမ်းကျဲန်) ဖူးပုဖြစ်အောင် မထားသော ခြေကို အောက်သို့ဆင်းထိုင်ချပါ။ ဘယ်လက်ဝါး အောက်သို့ ထိုးမပြီး တဆက်တည်း နောက် တစ်ကွက်သို့ ပြောင်းပါ။ ပုံ (၁၄)

ပုံစံ (၁၄)



(ရှေ့ပုကျောက်ကျဲန်) ပုံ (၁၄) မှ ဆက်၍ ဘယ်လက်မသည်နှင့် ညာခြေရှေ့သို့တက်၍ ရှေ့ပု ထိုင်ပါ။ တဆက်တည်း ညာလက်ဝါး မထောင်သည်။ ပုံ (၁၅-က/ခ)



ပုံစံ (၁၅-က)



ပုံစံ (၁၅-ခ)

(မာပုကျိကျဲန်) ညာလက်ဝါးဖြင့် ဖမ်းချုပ်ဆွဲပြီး ဘယ်ခြေတက်၍ ဘယ်လက်ဝါး တွန်းပါ။ ပုံ (၁၆-က/ခ)



ပုံစံ (၁၆-က)



ပုံစံ (၁၆-ခ)

(ချားပုစွမ်းပိုင်းကျဲန်) လက်မောင်းစလွဲဝိုက်ယူသည့်အခါ လက်ဆန့်ဝိုင်း၍ ကျယ်ရမည်။ ညာခြေဆုတ်ပြီး ပိုင်းကျဲန် ပြုလုပ်သည့်အခါ ချားပုအဝင်နှင့် တပြိုင်တည်း ဖြစ်ရမည်။ လိုက်လျောညီထွေ ရှိရမည်။ ပုံ (၁၇-က/ခ)



ပုံစံ (၁၇-က)



ပုံစံ (၁၇-ခ)

(ကုန်းပုကျိကျဲန်) ပုံ (၁၇-ခ) မှ ဘယ်ခြေဆုတ်၍ ဘယ်လက်ဝါးရှေ့သို့ ကုန်းပုအ နေဖြင့် တွန်းထုတ် ပါ။ ညာလက်သည် နောက်သို့ ငှက်နှုတ်သီးလက် အနေဖြင့်ရှိရမည်။ ပုံ(၁၈-က/ခ)



ပုံစံ (၁၈-က)



ပုံစံ (၁၈-ခ)

(ကျွမ်းဆင်းတိထွေ မာပုဖန်ချော့) လက်မောင်းနှစ်ခုလွှဲဝိုက်သည့်အခါ မတ်၍ဝိုင်းရမည်။ ကန်သည့်ခြေအောက်ချသည်နှင့် ကိုယ်လှည့်၍ တံတောင်တိုက်ရမည်။ ရှေ့တံတောင်သည် မြန်၍ အားပါရမည်။ ညာပုခုံးသည် ရှေ့သို့အလိုက်သင့် ပြေလျော့သည့်အနေအထားရှိရမည်။ လှုပ်ရှားမှု ဆက်တိုက်ဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၁၉-က/ခ/ဂ/ဃ/င)


ပုံစံ (၁၉-က)


ပုံစံ (၁၉-ခ)


ပုံစံ (၁၉-ဂ)


ပုံစံ (၁၉-ဃ)


ပုံစံ (၁၉-င)

(ရှယ်ပုလွန်ကျွှမ်) လက်တံ လှည့် ပတ်ခြင်းများ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပြီးဆုံးရမည်။ မတ်၍ ဝိုင်းရမည်။ ရှယ်ပုသည် တင်ပြည့်စုံစွာ ကွေး၍ ထောက်ထိုင်ရမည်။ ပုံ (၂၀-က/ခ/ဂ)။ ကွေးထား သည့် ဘယ်ဒူးဆစ်သည် ညာခြေသလုံး အပြင်ဘေးတွင် ကပ်နေရမည်။ ဘယ်ခြေဖနောင့် အပြင် ဖက် ထုတ်ထားပြီး ခြေဖဝါးတစ်ခုလုံး မြေကြီးပေါ်တွင်ကပ်လျက်အနေအထားဖြစ်ရမည်။


ပုံစံ (၂၀- က)


ပုံစံ (၂၀- ခ)


ပုံစံ (၂၀- ဂ)

(ဖူးပုလျန့်ကျဲန်) ဖူးပုပြုလုပ်သည့်အခါ ဘယ်ခြေလုံးဝဖြောင့်တန်းနေရမည်။ ခြေဦး ရှေ့ အတွင်းဘက်လှည့်၍ ရင်ဖွင့်ထားရမည်။ ခါး၊ တင်ကို နှိမ့်ဆွဲချထားရမည်။ ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ပါ။ ပုံ (၂၁-က/ခ/ဂ)



ပုံစံ (၂၁- က)



ပုံစံ (၂၁- ခ)



ပုံစံ (၂၁- ဂ)

(ကုန်းပုပိချမ်) ညာခြေဝိုက်တက်၍ ကုန်းပုဖြင့် ဘယ်လက်ဖမ်းချုပ်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ဝိုက်ထုခွဲပါ။ ပုံ (၂၂- က/ခ/ဂ)



ပုံစံ (၂၂- က)



ပုံစံ (၂၂- ခ)



ပုံစံ (၂၂- ဂ)

(ဟွန်ထျောက်ပုကုန်ပုချုံးချမ်) ညာခြေနောက်သို့ဆွဲပြီး ခြေဆောင့်၊ ဘယ်လက်ဖြင့် ဖိထားပါ။ ထို့နောက် ကုန်းပုဖြင့် ညာလက်သီးထိုးပါ။ ပုံ (၂၃- က/ခ/ဂ/ဃ)



ပုံစံ (၂၃-က)



ပုံစံ (၂၃-ခ)



ပုံစံ (၂၃-ဂ)



ပုံစံ (၂၃-ဃ)

(ယို့ဖျဲ့ကြေထင်) ညာခြေ မြှောက်ကန်၍ ဘယ်လက်ဖြင့် အုပ်ပုတ်သည်။ ရိုက်မိသည့် အသံ ပြတ်သားရမည်။ ပုံ (၃၀-က/ခ)



ပုံစံ (၃၀-က)



ပုံစံ (၃၀-ခ)

(တိန့်ခုံးဖေးကြောင်) ညာခြေအားယူ၍ ဘယ်ခြေကို လေထဲသို့ မြှောက်ယူပြီး ခြေပြန်မကျမီ ညာခြေကို ဆက်တိုက်ခုန်ပါ။ ထောက်ခြေအပေါ်သို့ဆန့်ရမည်။ ရှေ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်လွန်စွာ မထွက်ရ။ ဘယ်ဒူးကို အတတ်နိုင်ဆုံးမတင်ပါ။ ခြေဖမိုးရိုက်ပုတ်ချက်သည် လေထဲတွင် ခုန်တန့်နေသည့် ချိန်တွင် တပြိုင်တည်းပြီးဆုံးရမည်။ ပုံ (၃၁-က/ခ/ဂ)



ပုံစံ (၃၁-က)



ပုံစံ (၃၁-ခ)



ပုံစံ (၃၁-ဂ)

(ရှယ်ပုရှချုံးချမ်) ညာလက်ဖြင့် ဖမ်းဆွဲပြီး ရှယ်ပုထိုင်ချပါ။ တပြိုင်တည်း ဘယ်လက်သီး ဖြင့် အောက်သို့ ဆန့်ထိုးပါ။ ပုံ (၃၂-က/ခ)



ပုံစံ (၃၂-က)



ပုံစံ (၃၂-ခ)


ပုံစံ (၂၇- က)


ပုံစံ (၂၇- ခ)


ပုံစံ (၂၇- ဂ)

(ကုန်းပုဒင်းချော့) ခုန်ပြောင်းလွှဲပုပြုလုပ်သည့်အခါ လွန်မင်းစွာမမြင့်ရ။ သို့သော် မြန်ဆန်စွာ ပြုလုပ်ရမည်။ ခုန်ပြီး ခြေအကျတွင် ဘယ်ကုန်းပုဖြင့် တံတောင်တွန်းတိုက်ရမည်။ ခုန်ခြင်း၊ တိုက်ခြင်းများ တဆက်တည်း ဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၂၈-က/ခ/ဂ/ဃ/င)


ပုံစံ (၂၈-က)


ပုံစံ (၂၈-ခ)


ပုံစံ (၂၈-ဂ)


ပုံစံ (၂၈-ဃ)


ပုံစံ (၂၈-င)

(ကျွမ်ဆင်းကျိဖါ့ကြောင်) ကိုယ်ခန္ဓာကို နောက်သို့ ညာမှလှည့်၍ ဘယ်ခြေဖြင့်ကန်ပြီး ညာလက်ဖြင့် အုပ်ပုတ်သည်။ ပုံ (၂၉-က/ခ) ရိုက်မိသည့် အသံပြတ်သားရမည်။


ပုံစံ (၂၉-က)


ပုံစံ (၂၉-ခ)

(ယို့ဖျဲ့ကြေထင်) ညာခြေ မြှောက်ကန်၍ ဘယ်လက်ဖြင့် အုပ်ပုတ်သည်။ ရိုက်မိသည့် အသံ ပြတ်သားရမည်။ ပုံ (၃၀-က/ခ)



ပုံစံ (၃၀-က)



ပုံစံ (၃၀-ခ)

(တိန့်ခုံးဖေးကြောင်) ညာခြေအားယူ၍ ဘယ်ခြေကို လေထဲသို့ မြှောက်ယူပြီး ခြေပြန်မကျမီ ညာခြေကို ဆက်တိုက်ခုန်ပါ။ ထောက်ခြေအပေါ်သို့ဆန့်ရမည်။ ရှေ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်လွန်စွာ မထွက်ရ။ ဘယ်ဒူးကို အတတ်နိုင်ဆုံးမတင်ပါ။ ခြေဖမိုးရိုက်ပုတ်ချက်သည် လေထဲတွင် ခုန်တန့်နေသည့် ချိန်တွင် တပြိုင်တည်းပြီးဆုံးရမည်။ ပုံ (၃၁-က/ခ/ဂ)



ပုံစံ (၃၁-က)



ပုံစံ (၃၁-ခ)



ပုံစံ (၃၁-ဂ)

(ရှယ်ပုရှချုံးချမ်) ညာလက်ဖြင့် ဖမ်းဆွဲပြီး ရှယ်ပုထိုင်ချပါ။ တပြိုင်တည်း ဘယ်လက်သီး ဖြင့် အောက်သို့ ဆန့်ထိုးပါ။ ပုံ (၃၂-က/ခ)



ပုံစံ (၃၂-က)



ပုံစံ (၃၂-ခ)

(ဖူးပုလွန်ပိချမ်) ကိုယ်နောက်သို့လှည့်ပြီး ဘယ်ခြေနောက်သို့ဆုတ်ပါ။ ဘယ်ခြေပေါ် အားယူထိုင်ချပြီး လက်သီးကို အပေါ်မှအောက်သို့ ထုချသည်။ လက်မောင်းလွဲရာတွင် ဝိုင်းမတ်ရမည်။ ပုံ (၃၃-က/ခ/ဂ)



ပုံစံ (၃၃-က)



ပုံစံ (၃၃-ခ)



ပုံစံ (၃၃-ဂ)

(ထီစိပိကျဲန်ကုန်းပုချုံးချမ်) ဆန့်ထားသော ခြေကိုမချ၍ ကုန်းပုဖြင့် လက်မောင်း နောက်ပြန် ဆွဲမတင်ပြီး ညာခြေဒူးမပါ။ ပုံ (၃၄-က/ခ) ထို့နောက် လက်ဝါးဖြင့် အောက်သို့ခုတ်ချပါ ။ ပုံ (၃၅-က) တဆက်တည်းပင် မထားသော ခြေကို ညာနောက်ဘေးသို့ ချပြီး ညာလက်ဖြင့် ဖမ်းဆွဲ၊ ဘယ်လက်သီးဖြင့် ဆန့်ထိုးပါ။ ပုံ (၃၅-ခ/ဂ)



ပုံစံ (၃၄-က)



ပုံစံ (၃၄-ခ)



ပုံစံ (၃၅-က)



ပုံစံ (၃၅-ခ)



ပုံစံ (၃၅-ဂ)

(ရှေးပုလျန့်ကျဲန်) ရှေးပုဖြင့်ထိုင်ပြီး လက်ဝါးလှန်တင်ခြင်းသည် တပြိုင်တည်းဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၃၆-က/ခ/ဂ)



ပုံစံ (၃၆-က)



ပုံစံ (၃၆-ခ)



ပုံစံ (၃၆-ဂ)

(ပိန့်ပုထွေ့ချမ်) ခြေစုံစုရပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ရှေ့ချထားပြီး လက်သီးနှစ်ခုကိုစုံ၍ ဆိုင်ထားပါ။ ပုံ (၃၇-က/ခ/ဂ)



ပုံစံ (၃၇-က)



ပုံစံ (၃၇-ခ)



ပုံစံ (၃၇-ဂ)

(ဎမ်းယွမ်ဆဲစ်) ကိုယ်ကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ(၃၈)



ပုံစံ (၃၈)

အပိုင်း (၃)

၃။ နန်းချွမ် (တရုတ်ပြည်တောင်ပိုင်း)



ပုံ (၁)



ပုံ (၂)

ရိုပေဆဲစ် (အသင့်အနေအထား) ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်း သတိအနေအထားအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်မတ်စွာ နေပါ။ ပုံ(၁) ထို့နောက်လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး ခါးဘေးသို့ မယူပါ။ အားပါပြီး မြန်ရမည်။ ပုံ (၂)

ကျွမ်းဆင်းပန့် မာပုစွမ်းဖန်ကွချွမ် (ကိုယ်လှည့်ပြီး ပန့်မာပုဖြင့် လက်သီးစုခုတ်ချ) ပုံ (၃၊ ၄၊ ၅) ဆက်တိုက်ဖြစ်ရမည်။ အုပ်ချသောလက်သီးများ အားပါရမည်။



ပုံ (၃)



ပုံ (၄)



ပုံ (၅)

ထို့နောက် ဆက်၍ အရှိန်နှင့် လက်ဝါးစုံတွန်းထုတ်ပါ။ ပုံ(၆) ၎င်းနောက် ဘယ်ခြေမှစဆုတ်ပြီး ညာခြေဆက်တိုက်ဆုတ်ကာ ညာကုန်းပုဖြင့် လက်သီးနှစ်ဖက် ခါးဘေးသို့ပေါက်ချွမ် အနေအထား ဖြစ်အောင် မထားပါ။ ပုံ (၇)



ပုံ (၆)



ပုံ (၇)

မာပုစွမ်းချဲချောင်(မာပုဖြင့်စုံဖြတ်လက်ဝါး) ကုန်းပုအနေအထားမှ ဘယ်ခြေဆွဲပြီး မာပုပုံစံနှင့် လက်သီးနှစ်ဖက်ကို လက်ဝါးဖြန့်၍ အောက်သို့ထိုးစိုက်ချပါ။ ပုံ(၈၊၉) ၎င်းနောက် လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ဖယ်ထားပါ။ ပုံ (၁၀)



ပုံ (၈)



ပုံ (၉)



ပုံ (၁၀)

မာပုစွမ်းခွမ်းချောင်စွမ်းတန်းကျီးစို (မာပုဖြင့်လက်ဝါးနှစ်ဖက် ရှေ့သို့ဆန့်လက်ညှိုးတွန်း) မာပုပုံစံဖြင့် လက်ဝါးကို ခါးဘေးသို့ပြန်ဆွဲယူပါ။ ပုံ (၁၁) ထို့နောက် လက်ညှိုးတစ်ချောင်းပုံစံ (တန်းကျီးစို)ဖြင့် ရှေ့သို့ဆန့်တွန်းထုတ်ပါ။ အားပါရမည်။ ပုံ (၁၂) ထို့နောက် ပုံ (၁၃)အတိုင်း လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်သို့လှန်၍ တံတောင်ဖြင့် တိုက်ပါ။ မြန်ဆန်ပြီး အားပါရမည်။



ပုံ (၁၁)



ပုံ (၁၂)



ပုံ (၁၃)

မာပုစွမ်းခွမ်းချောင်ပြောင်ကျဲန် (မာပုဖြင့် လက်ဝါးစုံ ဒေါင်လိုက်ထိုးသွင်း) မာပုဖြင့် ဆက်၍ တိုက်ထားသော တံတောင်ကို ခါးဘေးသို့ဖြန့်ယူပြီး ရှေ့သို့လက်ဝါးစုံ ထိုးသွင်းပါ ။ လှုပ်ရှားမှု မြန်ရမည်။ ပုံ (၁၄၊ ၁၅)



ပုံ (၁၄)



ပုံ (၁၅)

ကျိုယို့ကုန်းပုတဲ့စိုစွမ်းထွေးကျဲန် (ဘယ်ညာကုန်းဖြင့် လိပ်ပြာလက်ဝါးတွန်း) ဘယ်ခြေညာသို့ဆွဲ၍ လိပ်ပြာလက်ဝါးကို ညာဖက်ဆွဲပြီး ဘယ်ခြေကုန်းပုတက်၍ ဘယ်သို့လက်ဝါးဆန့်တွန်းပါ။ လှုပ်ရှားမှုဆက်တိုက်ဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၁၆၊ ၁၇၊ ၁၈)



ပုံ (၁၆)

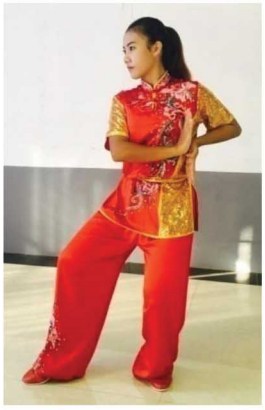


ပုံ (၁၇)



ပုံ (၁၈)

ဆက်၍ညာခြေကို ဘယ်သို့ဆွဲယူပြီး လိပ်ပြာလက်ဝါးကိုလည်း ဘယ်ဖက်သို့ဆွဲကာ ညာကုန်းပုဖြင့် လက်ဝါးစုံဆန့်တွန်းပါ။ ပုံ (၁၉၊၂၀)



ပုံ (၁၉)



ပုံ (၂၀)

မာပုစွမ်းယွမ်းကျဲန် (မာပုနှင့်လှိမ့်လက်ဝါး) ညာကုန်းပုကိုမာပုအနေအထားပြန်ယူပြီး လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ရှေ့ပြန်ယူပြီး ဝိုင်းပြတ်ပုံလှည့်၍ ကျားလက်ပုံစံထားပါ။ ပုံ (၂၁၊ ၂၂၊ ၂၃)



ပုံ (၂၁)



ပုံ (၂၂)



ပုံ (၂၃)

ပိန်းပုခွမ်းချောင်ပေါက်ခွမ် (ခြေစုပုဖြင့်လက်သီးခါးဘေးသိမ်း) ကျားလက်ပုံစံဖြင့် အတွင်းသို့ တံတောင်ဝိုက်ကွေး၍ လက်သီးဆုပ်ပြီး ခါးဘေးသို့ဆွဲပါ။ တချိန်တည်းခြေစုရပ်ပါ။ ပုံ(၂၄၊ ၂၅၊ ၂၆)



ပုံ (၂၄)



ပုံ (၂၅)



ပုံ (၂၆)

လွိုင်ပုထိုတိန်ကြောင် (လွိုင်ပုဖြင့် ညာခြေ ကန်ခြင်း) ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှေ့ ကန့်လန့်တက်ပြီး ညာခြေဖနောင့်ဖြင့် ရှေ့သို့ ကန်ပါ။ ပုံ (၂၇၊ ၂၈)



ပုံ (၂၇)



ပုံ (၂၈)

ရွဲ့ပုချန်ချမ်ကုန်း ပုအန့်ကျဲန် ညာခြေပြန်အကျတွင် ရှေ့သို့ကဆုန်ခုန်၍ ညာကုန်းပုဖြင့် ကျပါ။ တဆက်တည်း ဘယ်ခါးဘေးမှ လက်ဝါးဖြင့်အောက်သို့ ဖိချပါ။ ပုံ (၂၉၊ ၃၀၊ ၃၁၊ ၃၂) ပြန်အကျတွင် ပေါ့ပါး၍ ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်ရမည်။



ပုံ (၂၉)



ပုံ (၃၀)



ပုံ (၃၁)



ပုံ (၃၂)

ယို့ကုန်းအုတန်းကျီးစို (ညာကုန်းပုနှင့် လက်ညှိုးထောင်လျက်ဆန့်ထုတ်) ထို့နောက် ဆက်၍ ညာကုန်းပုဖြင့် လက်ညှိုးထောင်၍ အပြင်သို့ ဆန့်တွန်းထုတ်ပါ။ ပုံ (၃၃၊ ၃၄)



ပုံ (၃၃)



ပုံ (၃၄)

ကုန်းပုလျမ်းဝှမ်းဖေါက်ချမ် (ကုန်းပုဖြင့် ဆက်တိုက်ထိုးဖေါက်လက်သီး) ဘယ်ခြေတက်ပြီး ညာလက်သီးနှင့် အပေါ်သို့ထိုးဖောက်၍ ဆက်တိုက်ဘယ်လက်သီးဖြင့် ထိုးပါ။ တွဲလုံးများ အားပါ၍ မြန်ရမည်။ ပုံ (၃၅၊ ၃၆၊ ၃၇)



ပုံ (၃၅)



ပုံ (၃၆)



ပုံ (၃၇)

ကျိကုန်းပုယို့ကိုက်ချမ်း (ဘယ်ကုန်းပုဖြင့် ညာလက်သီးအုပ်ချ) ဆက်၍ အပေါ်သို့ ထိုးထားသောလက်သီးကို နောက်သို့လွှဲ၍ ဘယ်ကုန်းပုတက်ပြီး ညာလက်သီးဖြင့် အပေါ်မှ အုပ်ချပါ။ ပုံ (၃၈၊ ၃၉)



ပုံ (၃၈)



ပုံ (၃၉)



ပုံ (၄၀)



ပုံ (၄၁)

ဟဲန်းတန်းပုကျိကျွမ့်ချွမ် (ကိုယ်ကိုယို့၍ ဘယ်ပင့်လက်သီး) တက်ထားသောဘယ်ခြေကို နောက်ဆုတ်၍ ဘယ်လက်သီးဖြင့်ပင့်ပါ။ ပုံ (၄၀) ကျိကုန်းပုယို့ချုံးချွမ် ပုံ(၄၀)မှ ဆက်၍ ဘယ်ကုန်းပုပြောင်း၍ ညာလက်သီးဆန့်ထိုးပါ။ ပုံ (၄၁)

ကျွမ်ဆင်းကျိပန့်မာပုခန့်ကျဲန် ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့တက်၍ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ခုန်လှည့်ပြီး နောက်သို့လှည့်ပါ။ တချိန်တည်း ဘယ်လက်ဝါးဖြင့် ခုတ်ပါ။ ပုံ (၄၂၊ ၄၃)



ပုံ (၄၂)



ပုံ (၄၃)

လဲစိုကျိချိုင်းကြောင် (ဖမ်းဆွဲလက်နှင့်ဘယ်ဆောင့်နင်းခြေ) လက်ကို ဖမ်းဆွဲသည့် လက်သည် ဘယ်ခါးဘေးရောက်သည်နှင့် ဘယ်ခြေကန်တပြိုင်တည်းဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၄၄၊ ၄၅၊ ၄၆) ဘယ်ခြေကန်သည့်အခါ ကန့်လန့်ဖြစ်ရမည်။ ဖနောင့်တွင် အားပါရမည်။ ကန်သည့်ခြေကျသည်နှင့် ညာဖက်သို့ လက်ဝါးစုံတွန်းရမည်။ ထို့နောက် ဘယ်ကုန်းပုဖြင့် ညာလက်သီးထိုးပါ။ ပုံ (၄၇)



ပုံ (၄၄)



ပုံ (၄၅)



ပုံ (၄၆)



ပုံ (၄၇)

လဲစိုယို့ချိုင်းကြောင် (ဖမ်းဆွဲလက်နှင့် ညာဆောင့်နင်းခြေ) ညာခါးဘေးသို့ဖမ်းဆွဲပြီး ညာခြေနှင့် ဆောင့်နင်းပါ။ ပုံ (၄၈) ကျိုကုန်းပုစွမ်းထွေးကျဲန် ဘယ်ကုန်းပုနှင့်လက်ဝါးစုံတွန်းပါ။ ပုံ (၄၉)



ပုံ (၄၈)



ပုံ (၄၉)

ယို့ကုန်းပုတန့်ချော့ ညာခြေကုန်းပုပြောင်း၍ ဘယ်တံတောင်ကို အောက်မှပင့်တိုက်ပါ။ ပုံ (၅၀) ချီလုံပုကျိုကုန်းပုစွမ်းတဲ့ကျဲန် ဘယ်ခြေကို ရှေ့ဘေးသို့ဝိုက်တက်၍ နဂါးစီးပုံစံဖြင့်တက်ပြီး ဘယ်ကုန်းပုဖြင့် လိပ်ပြာလက်ဝါးတွန်းပါ။ ပုံ (၅၁၊ ၅၂၊ ၅၃)



ပုံ (၅၀)



ပုံ (၅၁)



ပုံ (၅၂)



ပုံ (၅၃)

ချီလုံပုယို့ကုန်း ပုစွမ်းတဲ့ကျဲန် ညာခြေဘယ်ဘေးသို့ဝိုက်တက်၍ နဂါးစီးပုံစံဖြင့်တက်ပြီး ညာကုန်းပုဖြင့် လိပ်ပြာလက်ဝါးတွန်းပါ။ ပုံ (၅၄၊ ၅၅၊ ၅၆)



ပုံ (၅၄)



ပုံ (၅၅)



ပုံ (၅၆)

မာပုစွမ်းချွမ်းချောင် မာပုပုံစံ ပြောင်းပြီး လက်ဝါးအစုံကို ရှေ့သို့တွန်းထုတ်ပါ။ ပုံ (၅၇) ကျိကုန်းပုယို့ကျွမ်ချွမ် ဆက်၍ ဘယ်ခြေ ရှေ့တက် ကုန်းပုအနေဖြင့် ညာလက်သီး အနီးကပ် ပင့်ထိုးပါ။ ပုံ (၅၈) ထို့နောက် ညာခြေရှေ့သို့ ရွှီးပုနှင့် လက်ဝါးထိုးသွင်းပါ။ ပုံ (၅၉) ဆက်၍ ညာခြေ ရှေ့အနည်းငယ်ရွှေ့၍ မာပုပုံစံဖြင့် ညာလက်သီးဆန့်ထိုးပါ။ ပုံ (၆၀)



ပုံ (၅၇)



ပုံ (၅၈)



ပုံ (၅၉)



ပုံ (၆၀)

ကျွမ်ဆင်းလွိုင်ပုရှပြန့်ချွမ် ဘယ်ခြေကို ညာခြေနောက်သို့ ရွှေ့ပြီး ညာလက်ပြန်နှင့် လွှဲရိုက်ပါ ။ ပုံ (၆၁) ထို့နောက် ကိုယ်လှည့်ပြီး ဘယ်ကုန်းပုအနေဖြင့် ညာလက်သီးအုပ်ချပါ။ ပုံ (၆၂) ကွေ့ပုကျိချုံး ချွမ် ထို့နောက် ညာဒူး ထောက်ထိုက်ချပြီး ဘယ်လက်သီးဖြင့် ဆန့်ထိုးပါ။ ပုံ (၆၃)



ပုံ (၆၁)



ပုံ (၆၂)



ပုံ (၆၃)

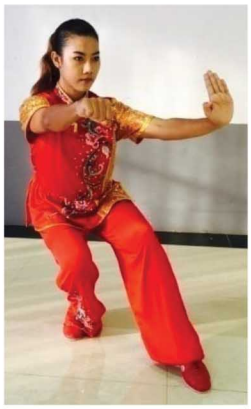
ကျွမ်ဆင်းကျိကုန်းပု စွမ်းဟူလွား ထို့နောက် ကိုယ်ကို နောက်ဘက်သို့လှည့်ပါ။ ပန့်မာပုဖြင့် ကျားလက်ပုံစုပြီး ဘယ်ခြေကုန်းပုတက်ကာ ညာလက်သဲကုတ်ပုံစံဖြင့် ကုတ်ပါ။ ပုံ (၆၅၊ ၆၆၊ ၆၇) ကျိရှိုးပထွေးကျဲန်ချုံးချမ် ဆက်၍ ဘယ်ခြေနောက်အနည်းငယ်ဆွဲယူပြီး ရှိုးပုဖြင့် ညာလက်သီး၊ ဘယ်လက်ဝါးပုံစံဖြင့် တွန်းထုတ်ပါ။ ပုံ (၆၉)


ပုံ (၆၅)


ပုံ (၆၆)


ပုံ (၆၇)


ပုံ (၆၈)


ပုံ (၆၉)

ထွေးပုရှိုးဆဲစ် ထို့နောက် နောက်ဆုတ်ခြေဖြင့် လက်သီးကိုအပေါ်မှဆွဲယူ၍ ခါးဘေးတွင် သိမ်းထားပုံစံဖြင့် မူလအနေအထားသို့ ရောက်အောင်ဖြန့်နေပါ။ ပုံ (၇၀၊ ၇၁၊ ၇၂၊ ၇၃၊ ၇၄)


ပုံ (၇၀)


ပုံ (၇၁)


ပုံ (၇၂)


ပုံ (၇၃)


ပုံ (၇၄)

အပိုင်း (၄)

၄။ ကျန့် (အသွားနှစ်ဖက်ခါး)

ရိုပေ့စွိ(အသင့်နေပုံစံ) ပုံ (၁)အတိုင်း ခြေစုရပ်နေပြီး ရင်ကော့ထား၍ ဘယ်လက်ဖြင့် ဒူးကို အုပ်ကိုင်ပါ၊ ထို့နောက် ဦးခေါင်းကို ဘယ်သို့ဆက်ကနဲကြည့်ပြီး ညာလက်သည် (ကျဲန့်စိုနှင့် လက်ခါးပုံစံ လက်ညိုးနှင့် လက်ခလယ်ပူးလျှက် ဘယ်ရင်အုပ်ရှေ့မှ ဖြတ်၍ ညာဘက်သို့ ညာခြေကုန်းပုတက်ပုံစံဖြင့် ထိုးပါ (ဦးခေါင်းသည် ညာသို့ကြည့်သည်) ပုံ(၂-က) ဆက်၍ ခါးကိုင် ဘယ်လက်သည် ဘယ်ခါးဘေးမှ ညာလက်ရှေ့သို့ အပေါ်မှပတ်ပြီး အုပ်ရိုက်ပါ၊ တချိန်တည်းမှာပင် ညာလက်သည် ညာခါးဘေးသို့ ဆွဲယူသည်။ ပုံ (၂-ခ) ဆက်၍ ဘယ်ခြေညာဘေးသို့ ပူး၍ ညာလက် (ကျဲန့်စို)ဖြင့်ထိုးပါ။ ခါးကိုင်လက်ကို ဘယ်ခါးဘေးသို့ ပြန်ယူပါ။ ပုံ (၂-ဂ)



ပုံ (၁)



ပုံ (၂-က)



ပုံ (၂-ခ)



ပုံ (၂-ဂ)

ထို့နောက် ခါးကိုင်လက်သည် ဘယ်ဘေးသို့ ဘယ်ကုန်းပုဖြင့် တပြိုင်တည်းထွက်ပါ။ ပုံ (၃-က) ထို့နောက် ညာလက်သည် အနောက်မှ ရှေ့သို့ ညာနားဘေးမှကပ်ပြီး ထိုးထွက်ပါ၊ ညာခြေသည် ဘယ်ခြေသို့စုရမည်။ ကိုယ်သည် ဘယ်ဘေးသို့လှည့်လျက် အနေအထားရှိရမည်။ ပုံ (၃-ခ) ဘယ်ခါးကိုင်လက်သည် ဘယ်ခါးဘေးကပ်နေပုံစံမှ ရှေ့သို့ဆွဲမယူပြီး ညာခြေနောက်ဆုတ် ကုန်းပုဖြင့် ညာလက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့မှ ဖြတ်ပြီးညာနောက်သို့ အောက်မှဆွဲယူပါ။ ဦးခေါင်းသည် လက်သွားရာသို့ကြည့်ရမည်။ ပုံ (၄-က/ခ) ဆက်၍ ဘယ်ခြေကို ညာခြေဘက်သို့ အနည်းငယ် ခြေဖနောင့်လှည့်ဆွဲယူ၍ ရှိုးပု ပုံစံဖြင့် ကိုယ်ကိုဘယ်သို့လှည့်ပါ ဘယ်ခါးကိုင်လက်နှင့် ညာလက်တို့သည် ညာရင်ဘတ်ရှေ့တွင် ခါးကို ညာသို့ပြောင်းယူသည်။



ပုံ (၃-က)



ပုံ (၃- ခ)



ပုံ (၄-က)



ပုံ (၄-ခ)

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် ညာခြေပေါ်တွင်ရှိနေရပြီး ဘယ်ခြေဖျားထောက်လျှက်ရှိရမည်။ ပုံ (၅) အသင့်အနေအထားတွင် ပုံစံများအားလုံးသည် တဆက်တည်းပြုလုပ်ရပြီး စည်းဝါးကျ ရမည်။



ပုံ (၅)



ပုံ (၆)

၁။ ကုန်းပုကျိစွိစ် (ကုန်းပုဖြင့် ရှေ့သို့တည့်မတ်စွာထိုးပါ) ညာခြေဖြင့်ရှိုးပုထိုင်ပုံစံမှ ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ကုန်းပုပုံစံတက်ပါ တချိန်တည်းမှာပင် ညာလက်ဖြင့်ယူထားသောခါးသည် ရှေ့သို့ တည့်မတ်စွာ ထိုးသွင်းသည်။ ဘယ်လက်သည် ဘယ်အနောက်သို့ လက်ခါးဖြင့်ထိုးပါ။ ပုံ (၆)



ပုံ (၇)

၂။ တွေဆင်းဟုတ်ဝိ (နောက်သို့ကိုယ်လှည့်ခုတ်) ညာခြေသည် ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ခြေကန့်လန့်တက်၍ ထိုးထားသောခါးကို အပေါ်မှ နောက်သို့ကိုယ်လှည့်ပြီး ခုတ်ပါ။ ဘယ်လက်သည် ဘယ်အနောက်မှ ကိုယ်ရှေ့ခေါင်းပေါ်သို့ လှန်တင်သည်။



ပုံ (၈)

၃။ ကုန်းပုဖိန်မော့ (ကုန်းပုဖြင့်မျက်နှာပြင်ညီလွှဲခုတ်ဖြတ်) ကိုယ်လှည့်ပြီး အနောက်သို့ ခုတ်ထားသော ခါးသည် ညာဘေးမှ မျက်နှာပြင်ညီပတ်ပြီး ရှေ့သို့ဘယ်ခြေတက်၍ ကုန်းပုဖြင့်လွှဲခုတ်ပါ။ ခေါင်းပေါ်လှန်တင်ထားသော လက်ခါးသည် အတွင်းမှ စက်ဝိုင်း ပတ်ပုံလှည့်ပြီး ဦးခေါင်းသည် ခါးသွားရာဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ပုံ (၈) ညာပခုံးရှေ့သို့လိုက်ပြီး ခါးသည် ညာလက်မောင်းနှင့် တတန်းတည်းရှိရမည်။

၄။ ကုန်းပုကျိလျောင် (ကုန်းပုဖြင့်ဘယ်မှပင့်မတင်) ဘယ်ကုန်းပုဖြင့် ခုတ်ထားသော ဓါးကို ဘယ်အနောက်သို့ အပေါ်မှ ညာဘူးမဆွဲပြီး ပုံ (၉-က) ညာခြေ ဘယ်ခြေကုန်းပုတက်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ဓါးကို အပေါ်သို့ကိုယ်အရှေ့မှ ပင့်မလှန်တင်ပါ ပုံ (၉-ခ)



ပုံ (၉-က)



ပုံ (၉-ခ)

၅။ ထီရှိဖိန်ကျဲန့် (ဘူးမပြီးမျက်နှာပြင်ညီဖြတ်ခါး) ညာခြေရှေ့သို့ ဘယ်ခြေအနည်းငယ်တက်ပါ။ ထို့နောက် ညာခြေကို ဘူးမဆွဲယူပြီးပင့်မထားသော ဓါးကို ညာလက်ကောက်ဝတ်လှည့်အားဖြင့် အတွင်းမှ အပြင်သို့ မျက်နှာပြင်ညီဖြတ်ပါ။ ကိုယ်ဟန်ချက်သည် ဘယ်ခြေပေါ်တွင်ရှိသည်။ ပုံ(၁၀) ဘယ်လက်သည် ညာလက်ကောက်ဝတ်နားမှ အပေါ်သို့ လှန်တင်ပါ။



ပုံ (၁၀)



ပုံ (၁၁)

၆။ ဟွေရှင်းရှစ်စ် (ကိုယ်လှည့်အောက်သို့ထိုး) ဆွဲမထားသော ညာခြေကို ရှေ့သို့ ခြေကန့်လန့်ချ၍ ကိုယ်ကို အနောက်အောက်သို့ ညာဘေးမှ ဖြတ်ထိုးပါ။ ပုံ (၁၁) အပေါ်တွင်လှန်ထားသော ဘယ်လက်သည် အပေါ်ဆန့်ထုတ်ပါ။

၇။ ခွါးကျဲန့်ကျိစွစ် (ချိတ်ဓါးဖြင့်တည့်တည့်ထိုး) ဆန့်ထားသော ညာနောက်ခြေသည် ဘယ်ခြေရှေ့သို့တက်ပြီး ဘယ်ဘူးကိုဆွဲမပါ တချိန်တည်းဓါးသည် ညာရင်ဘတ်ရှေ့သို့ကန့်လန့်ဖြတ်ရောက်အောင် ချိတ်ဓါးဖြင့် အတွင်းမှပတ်ပြီးယူပါ။ ပုံ (၁၂-က) ခန္ဓာကိုယ်သည် ညာဘက်သို့လှည့်နေရာမှ ဘယ်ဘက်သို့ ညာဘက်နောက်ကျောမှ ကိုယ်တပတ်လှည့်ပြီး ညာခြေသည် ရှေ့သို့ကုန်းပုဖြင့် ချိတ်ဆွဲယူထားသောဓါးကို မိုးသွင်းပါ။ ပုံ (၁၂-ခ/ဂ) ဘယ်လက်နောက်တွင် တန်းထားပါ ။ ကိုယ်လှည့်ရာတွင် ဘယ်ခြေဖနောင့်ဖြင့် ဟန်ချက်ထိန်းလှည့်ရမည်။



ပုံ (၁၂-က)



ပုံ (၁၂-ခ)



ပုံ (၁၂-ဂ)

၈။ ရွှီးပုကျာကျဲန့် (ရွှီးပုဖြင့်စဉ်တန်းခါး) ညာခြေဖဝါး အပြင်သို့လှည့်ပြီး ဘယ်ခြေရှေ့သို့ဆွဲ၍ ကိုယ်ကို ညာသို့လှည့်ကာ ခါးကို ညာနားနောက်သို့ ဆွဲယူပါ။ ပုံ (၁၃-က) ဘယ်လက်သည် ညာခါး ကိုင်လက်ကောက်ဝတ်နားကပ်ပြီး ရှေ့သို့ထိုးထုတ်ပါ။ ဆက်၍ ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့ ခြေဖျားထောက်ပြီး ရွှီးပုဖြင့်ထိုင်ပြီး ခါးကို နောက်သို့ဆွဲယူပါ။ ပုံ (၁၃-ခ)



ပုံ (၁၃-က)



ပုံ (၁၃-ခ)

၉။ ရွှီးပုဖိန်မိ (ရွှီးပုဖြင့်မျက်နှာပြင်ခွဲ) ညာခြေဖြင့်ထိုင်ထားသော ရွှီးပုကို အနောက်သို့ညာမှ လှည့်ပြီး ဘယ်ခြေထိုင် ရွှီးပုဖြစ်အောင် ဘယ်ခြေဖနောင့်ဖြင့်လှည့်၍ ညာခါးကိုင်လက်ကို ကိုယ်လှည့်သည်နှင့် တပြိုင်တည်း အပေါ်မှလက်အညီခုတ်ချပါ။ ဘယ်ညာရွှီးပုပြောင်းရာတွင် မြန်ဆန်ရပြီး ညာလက်ဖြင့် ခါးခုတ်ချက် အားပါရမည်။ လှုပ်ရှားမှုသည် မြန်ဆန်ရမည်။ ပုံ (၁၄)



၁၀။ ကုန်းပုရှပိ (ကုန်းပုဖြင့်အောက်သို့ခွဲ) ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့ဘယ်ဘေးသို့ စောင်းတက်ပြီး ကုန်းပုပုံစံဖြင့် ခါးကို ဘယ်အတွင်းမှပတ်ပြီး ညာအပြင်အောက်သို့ ခွဲချပါ။ ပုံ (၁၅) ပခုံးရှေ့သို့လိုက်ပြီး ခါးကို လက်ကောက်ဝတ်အားအသုံးပြုလှည့်၍ ဘယ်လက်ပုံစံမပြောင်းပါ။



ပုံ (၁၅)

ပုံ (၁၆-က)





ပုံ (၁၆-ခ)

၁၁။ ထိုက်ကျန့်ချန်ကျန့် (ပြန်ယူခါးဖြင့် ရှေ့သို့တို့) ဆန့်ထားသော ညာနောက်ခြေသည် ဘယ်ခြေ ဘေးတင်းပုပုံစံ ခြေဖျားထောက်လျှက်ရပ်ပြီး ရှေ့သို့ခုတ်ထားသော ခါးကို လက်ကောက်ဝတ်လှန်၍ ညာပခုံးဘေးသို့ ဆွဲယူပါ။ ပုံ (၁၆-က) ထို့နောက် ခြေဖျားထောက်ထားသော ညာခြေကို ညာဘက်သို့ ရှေ့လှမ်းတက်ပြီး ဘယ်ခြေကပ်လိုက်ကာ ခြေဖျားထောက်၍ တင်းပုပုံစံဖြင့် ဆွဲပြန်ယူထားသော ခါးဖြင့် ရှေ့သို့လှမ်းတို့ပါ ။ ပုံ (၁၆-ခ) ခါးဖျားတွင် အားပါရမည်။

၁၂။ ထီစီရှကျဲ (ဒူးမ၍ အောက်သို့ပိုင်း) တင်းပုဖြင့် ထောက်ထားသော ဘယ်ခြေဖျားသည် နောက်သို့ တလှမ်းဆုတ်၍ ခါးကို နောက်ကိုယ်ကိုယို့ပြီး ဆွဲထောင်ယူပါ။ ပုံ (၁၇-က) ထို့နောက် ညာခြေကို အားယူပြီး ဘယ်ဒူးဆွဲမ၍ ခါးကို ညာအရှေ့တွင်းမှပတ်ပြီး အောက်သို့ပိုင်းပါဒူးမထားသော ခြေဖျားအတွင်းသို့ ဆွဲကပ်ထားလက်ပုံစံမပြောင်းပါ။ ပုံ (၁၇-ခ)



ပုံ (၁၇-က)



ပုံ (၁၇-ခ)

၁၃။ ထီစိကျဲဆဲစ် (ဒူးမ၍တည့်တည့်ထိုး) မထားသော ဘယ်ခြေကိုညာခြေရှေ့သို့ ကန့်လန့်ချပြီး (ကြောင်လိမ်တက်ပုံစံဖြင့်) ဝိုင်းခါးကို ဘယ်ရင်လက်ရှေ့သို့ ခါးလှည့်၍ ဆွဲယူရမည်။ ဘယ်လက်သည် ခါးလက်ကိုင်နားတွင်ထားသည်။ ပုံ (၁၈-က) ထို့နောက် ညာခြေသည် အနောက်မှရှေ့သို့ တည့်တည့်ထိုးပါ။ ဘယ်လက်သည် တချိန်တည်း နောက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ကိုယ်သည် ရှေ့သို့ လိုက်ရမည်။ ထိုးခါး အားပါရမည်။ ပုံ (၁၈-ခ)



ပုံ (၁၈-က)



ပုံ (၁၈-ခ)

၁၄။ ဟွေဆင်းဖိန်ဖိန့်(ကိုယ်နောက်လှည့်၍ မျက်နှာပြင်ညီပိုင်းဖြတ်) ဆွဲမထားသောညာခြေကို ကြောင်လိမ်ပုံစံ ဘယ်ခြေရှေ့ကန့်လန့်ချပြီး ခါးကို ညာဘက်ရင်ရှေ့သို့ ခါးလှည့်ဆွဲယူပြီး အနောက်သို့ ကိုယ်လှည့်၍ မျက်နှာပြင်ညီပိုင်းဖြတ်ပါ။ ဘယ်ခြေနောက်သို့ ဆန့်ထုတ်ထားသည်။

ပုံ (၁၉-က/ခ)



ပုံ (၁၉-က)



ပုံ (၁၉-ခ)

၁၅။ ရှယ်ပုရှပိ (ရှယ်ပုဖြင့် အောက်သို့ခွဲချ) ဆန့်ထုတ်ထားသော ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှေ့တက်သည်နှင့် ဘယ်ခြေဆက်လိုက်ကာ ညာခြေအနောက်သို့ဝင်ကပ်ပြီး ရှယ်ပုပုံစံဖြင့် ထိုင်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ အနောက်မှ ရှေ့သို့ ခါးကို အပေါ်မှအောက်သို့ခွဲချပါ။ ပုံ (၂၀)



ပုံ (၂၀)

၁၆။ ထီစိရှကျန် (ဒူးမ၍ အောက်သို့တို့) ခွဲချထားသော ခါးကို ကိုယ်အနောက်မှပတ်၍ အရှေ့သို့ ဆွဲယူရင်း ရှယ်ပုကို ဖြေယူပါ။ ဆက်၍ လက်ကောက်ဝတ်ဆတ်အားဖြင့် ခါးကို အောက်သို့လှမ်းတို့သည့်အချိန်နှင့် တပြိုင်တည်းမှာပင် ဘယ်ဒူးမယူပါ။ ခြေဖျားဆန့်ထားသည်။ ပုံ (၂၁-က/ခ) ဘယ်လက်သည် ခေါင်းပေါ်လှန်လျက်မြောက်ထားပါ။



ပုံ (၂၁-က)



ပုံ (၂၁-ခ)

၁၇။ ဝိန်းပုကျဲဆဲစ် (ခြေစုပုဖြင့်တည့်တည့်ထိုး) ဒူးမပြီး အောက်သို့တို့ထားသော ခါးကို ဘယ်ရင်ဘတ်ရှေ့မှ အနောက်သို့ ကိုယ်ကိုလှည့်၍ယူပါ။ ဒူးအပြင်သို့ကားထားရာမှ အရှေ့သို့ လည်သွားပြီး ဘယ်လက်သည် ကိုယ်ရှေ့တည့်တည့်သို့ထိုးထားသည်။ ပုံ (၂၂-က) ဆက်၍ မထားသောဒူးကို ရှေ့သို့ချ၍ ညာခြေရှေ့သို့ပူးပြီး ဒူးကွေး၍ ခါးကိုရှေ့တည့်တည့်သို့ထိုးသွင်းပါ။ ဘယ်လက်သည် ညာခါးကိုင်လက်နားတွင် ထားသည်။ ပုံ (၂၂-ခ)



ပုံ (၂၂-က)



ပုံ (၂၂-ခ)

၁၈။ ကုန်းပုဆန့်ကျောက် (ကုန်းပုဖြင့် အပေါ်သို့ မြောက်တင်) ဝိန်းပုအနေအထားပုံစံမှ ညာခြေကို ရှေ့သို့တစ်လှမ်းတက်၍ ကုန်းပုပုံစံဖြင့် ရှေ့သို့ ထိုးထားသောခါးကို အပေါ်သို့မြောက်ပါ။ ဘယ်လက် သည် ရှေ့သို့ဆန့်လျက်ရှိရမည်။ ပုံ (၂၃)



ပုံ (၂၃)

၁၉။ ရှယ်ပုရှပိ (ရှယ်ပုဖြင့်အောက်သို့ခွဲချ) ညာခြေပေါ်အားပြု၍ဆန့်ထားသော ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့ကန့်လန့်တက်ပြီး ရှယ်ပုပုံစံထိုင်ချပါ။ တဆက်တည်း မြှောက်ထားသောခါးကို အပေါ်မှ အောက်သို့ မျက်နှာပြင်ညီတည့်တည့်ခုတ်ချပါ။ ဘယ်လက်သည် ခါးကိုင်ညာလက်ကောက်ဝတ်ဘေးတွင် ရှိရမည်။ ပုံ (၂၄)



ပုံ (၂၄)



ပုံ (၂၅)

၂၀။ ယို့ချဲယွမ် (ညာလက်ကောက်ဝတ်နှင့် ဖြတ်ခါး) ကိုင်ထားသော ရှယ်ပုကို မတ်တပ်ရပ်ပြီး ညာခြေ ဘယ်ခြေရှေ့အနည်းငယ်တက်၍ တဆက်တည်း ဘယ်ခြေကိုလည်း ညာခြေရှေ့သို့တက်ပါ။ ခုန်တက်ခြင်း ပေါ့ပါးရမည်။ ထိုသို့ခုန်သည့် အချိန်မှာပင် ညာလက်ကောက်ဝတ်နှင့် အတွင်းမှ အပြင်သို့ လှန်ထားပြီး နားနောက်နားတွင် ထားပါ။ ပုံ (၂၅)

၂၁။ ကျိချဲဟွမ် (ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ဖြတ်ခါး) ခါးကိုင်လက်ကောက်ဝတ်ကို အပြင်မှအတွင်းသို့ ဆွဲမပြီး တပြိုင်တည်း ဘယ်ခြေရှေ့သို့ အနည်းငယ်ထပ်လှမ်းကာ ညာခြေဘယ်ခြေရှေ့သို့ တက်လှမ်းပါ။ ဘယ်လက်သည် ခေါင်းပေါ်တွင်ရှိသည်။ ပုံ (၂၆)



ပုံ (၂၆)

၂၂။ ရှီးပုဆန့်ဝေလျှောက် (ရှေ့သို့လှမ်းခုန်၍ ခါးကိုအပေါ်သို့မြှောက်တင်) ကိုယ်အနောက်တွင်ရှိသောဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့လှမ်းတက်ပြီး ဘယ်ခြေကို အားပြု၍ ညာခြေမြှောက်ပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ကိုယ်နောက်ပြန်လှန်ခုန် ညာခြေအောက်သို့ မထိခင် ဘယ်ခြေအနောက်သို့ ခြေနောက်ပြန်မရမည်။ ခါးသည် အရှေ့မှအနောက်ထိုး အောက်အတွင်းမှနေ၍ အပြင်အပေါ်ဘက်သို့ မြှောက်တင်ပါ။ ခုန်ခြင်း၊ ခါးမြှောက်ခြင်း မြန်ရမည်။ ပုံ (၂၇-က/ခ)



ပုံ (၂၇-က)



ပုံ (၂၇-ခ)
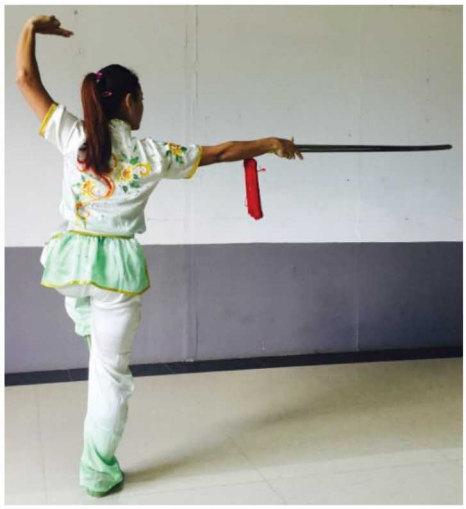
၂၃။ ဖူးပုရှရှ (ဖူးပုဖြင့်အောက်သို့ဖိချ) ကိုယ်လှည့်ပြီး နောက်သို့ မြောက်ထားသော ဘယ်ခြေကို ညာခြေ ရှေ့မူလနေရာသို့ ညာနောက်မှပတ်ပြီး ဒူးမ၍ ခါးကို အပြင်မှအတွင်းသို့ လက်ကောက်ဝတ်ဖြင့် ဆွဲယူပြီး ညာဘက်ရှေ့ခါးဘေးတွင် ထားပါ။ ပုံ (၂၈-က) ထို့နောက် ဘယ်ခြေအောက်သို့ ဖူးပု ဖြင့် ထိုင်ချပြီး ခါးကို အောက်သို့ဆွဲယူပါ ညာခြေဖျားကုတ်ထားပါ။ မကြွရ။ ပုံ (၂၈-ခ)



ပုံ (၂၈-က)



ပုံ (၂၈-ခ)



ပုံ (၂၉)

၂၄။ ထိရှိကျိစစ် (ဒူးမပြီးတည့်မတ်စွာထိုး) ဖူးပု ထိုင်ထားသော ဘယ်ခြေသည်ညာခြေကို အားပြု၍ ဆွဲယူထားသောခါးဖြင့် အောက်မှအပေါ်သို့ စောင်းထိုးပါ။ ညာခြေဟန် ချက်ငြိမ်ရပြီး ဒူးကို ခြေဖျားအတွင်းဆွဲလျက် ဆွဲကပ်ထားပါ။ ပုံ (၂၉)

၂၅။ ကုန်းပုဖိန်ပိ (ကုန်းပုဖြင့်တည့်ခွဲချ) ဟန်ချက်ထိန်းထားသော ဘယ်ခြေကို ကိုယ်အနောက်သို့ လှည့်၍ ဘယ်ကုန်းပု ဖြစ်အောင် လှမ်းပါ။ တစ်ချိန်တည်း ခါးကို အပေါ်မှ တည့်မတ်စွာ ခွဲချပြီး ခုတ်ပါ။ ပုံ (၃၀)



ပုံ (၃၀)

၂၆။ ဟွေဆင်းဟုတ်လျှောင် (ကိုယ်နောက်ပြန်လွဲမတင်) အနောက်သို့ဆန့်ထုတ်ထားသော ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ လှမ်းတက်၍ ဘယ်ခြေကို အနောက်သို့လွဲမတင်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အရှေ့မှ ခါးကို အနောက်သို့ ညာဘက်အောက်မှလွဲမတင်ပါ။ ပုံ (၃၁) ရှယ်ပုဆန့်ဖိန့် နောက်ပြန်လွဲ မထားသောခြေသည် ကိုယ်လှည့်သည်နှင့်တပြိုင်တည်း ညာခြေရှေ့သို့ လှမ်းခုန်ထောက်ပြီး ညာခြေ နောက်ပြန်မပါ။

၂၇။ ရှယ်ပုဆန့်ဖိန့် (ရှယ်ပုဖြင့်အပေါ်သို့ဖြိုပိုင်း) ဟန်ချက်ထိန်းထားသော ညာခြေကို ခြေဖျား အပြင်သို့လှည့်ပြီး ခါးအားနှင့် ကိုယ်ကိုလှည့်ယူပါ လွှဲမထား ခါးနှင့် မျက်နှာခြင်းဆိုင်လှည့်ပါ။ ထို့နောက် ညာခြေကို နောက်ပြန်ခြေပြီး ရှယ်ပုထိုင်ချပါ။ တချိန်တည်းမှာ ခါးကိုအတွင်းသို့ စိုက်ဆွဲချပါ။ ပုံ (၃၂-က/ခ) ဘယ်လက်သည် ခေါင်းပေါ်သို့ လှန်တင်သည်။



(၃၂-က)

ပုံ (၃၂-ခ)

၂၈။ ကုန်းပုတ္ဲရောင် (ကုန်းပုဖြင့် တစောင်းလွဲလွှာခါး) ရှယ်ပုထိုင်ထားသော ညာခြေဖနောင့်ကို နောက်သို့ ဆန့်ထုတ်၍ ကိုယ်ကိုညာနောက်သို့ လှည့်၍ ညာကုန်းပုဖြင့် ကိုယ်ရှေ့တွင်ရှိသော ခါးကို ညာခါးဘေးမှဖြတ်ပြီး ရှေ့သို့ ပတ်ခါးဖြင့် တစောင်းလွဲခုတ်ပါ။ ပုံ (၃၃-က/ခ) ခါးကိုင်လက်သည် အတွင်းပိုင်းသည် အပြင်တွင် လှန်နေသည်။



(၃၃-က)

ပုံ (၃၃-ခ)

၂၉။ ကျင်းပုကျိလျောင် (တလှမ်းတက်ပြီး ခြေဖြင့်ဘယ်သို့မတင်) ရှေ့သို့ တစောင်းလွဲပတ်ထားသော ခါးကို အနောက်သို့ခါးလှည့်၍ အပေါ်ဘယ်ဘေးမှ လွှဲယူပြီး အောက်မှအပေါ်သို့ ပင့်မပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဘယ်ခြေညာခြေရှေ့သို့ လိုက်တက်သည်။ ပုံ (၃၄)



ပုံ (၃၄)

၃၀။ ကျင်းပုယို့လျောင် (တလှမ်းတက်ခြေဖြင့်ညာသို့မတင်) ဆက်၍ ခါးကိုညာဘေးအပေါ်မှ လွှဲယူပြီး အနောက်သို့ဖြတ်ပြီး ထိုမှ အရှေ့သို့ အောက်မှပင့်မတင်ပါ။ တချိန်တည်း ညာခြေဘယ်ခြေ ရှေ့သို့တက်သည်။ ပုံ (၃၅-က/ခ)

ပုံ(၃၅-က)





ပုံ (၃၅-ခ)

၃၁။ ကျော့ဖန်ဖန့်လျှောင် (ကြမ်းပြင်ဖင်ထိုင်ချပြီး ခါးနောက်ပြန်မတင်) ညာကျင်းပုတက်ထားသောခြေကို ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ထပ်၍ ရွှေ့၍ ဘယ်ခြေကို ညာခြေအနောက်မှ ဖြတ်ပြီး ရှေ့သို့ ထိုးထိုင်ချပါ။ ပင့်မထားသော ခါးကို အတွင်းမှ အပြင်သို့ နောက်ပြန်မတင်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်လက်သည် အတွင်းမှအပြင်သို့ လှန်တင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုများသည် တပြိုင်တည်း ပြီးဆုံး ရမည်။ ပုံ (၃၆)



ပုံ (၃၆)

၃၂။ ကျွမ်ဆင်းရွှမ်ကျဲန့် (ကိုယ်လှည့်၍တိမ်ခါးဖြင့်ပတ်) ထိုင်ချထားသောကိုယ်ကိုရပ်၍ ဘယ်ဘက်မှ တပတ်လှည့်ပါ ကိုယ်လှည့်သည်နှင့် ခါးကို တပြိုင်တည်း ခေါင်းပေါ်မှ တပတ်လှည့်ယူပြီး ခါးလက်ကိုင်ကို ပြောင်းယူပါ။ ညာခြေကို ဘယ်ခြေဘေးတစောင်းတက်ပါ။ ပုံ (၃၇-က/ခ)



(၃၇-က)



ပုံ (၃၇-ခ)

၃၃။ ကျိစွစ်တုန်းကြော့ (လှုပ်ရှားမှုပြီးဆုံးခြင်း) ကိုယ်ကိုမူလနေရာသို့ ပြန်လှည့်ပါ။ ထိုနောက် ဘယ်လက်သည် ခါးကို ဘယ်ခါးဘေးသို့ ပြန်ဆွဲယူပြီး ညာလက်သည်လက်ခါး ပုံခေါင်းပေါ်တွင် လှန်တင်ပါ။ ဦးခေါင်းဘယ်သို့ ကြည့်ပြီးညာခြေရှေ့သို့ တက်သိမ်းပါ။ မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၃၈-က/ခ)

ပုံ (၃၈-က)



ပုံ (၃၈-ခ)



အပိုင်း (၅)
တုတ်ရှည်

၁။ **ရိုပေဆစ် (အသင့်အနေအထား)** ပုံ (၁) အတိုင်း တုတ်ရှည်ကို ကိုယ်၏ညာဘက်ဘေးတွင် ကပ်လျက်ကိုင်ထားပါ။ မျက်နှာသည် ဘယ်ဘက်သို့ကြည့်နေရမည်။ ထိုနောက် ညာလက်ကို မြှောက်လျက်တုတ်ကို ဆွဲမ၍ ဘယ်လက်မှ တုတ်ရင်းပိုင်းကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ပုံ (၂) တုတ်ကိုင်ခြင်း၊ တုတ်မြှောက်တင်ခြင်း ပေါ့ပါး မြန်ဆန်ရမည်။ ကိုယ်သည် သတိအနေအထားအတိုင်း ရှိရမည်၊ တုတ်အဖျားပိုင်းသည်အပေါ်သို့တည့်မတ်စွာ ထိုးတင်ရမည်။



ပုံ (၁)



ပုံ (၂)

၂။ **ကုန်းပုပိကွန့် (အောက်သို့ခွဲချသောတုတ်)** ထို့နောက်ဘယ်ခြေကို ဘယ်ဘက်သို့ကုန်းပု အနေအထားဖြင့် ရွှေ့၍ ဘယ်လက်သည် ဘယ်ခါးဘေးသို့ တုတ်ကိုဆွဲချပါ။ညာလက်သည် ဘယ်ရှေ့သို့ တုတ်ကို ဖိခွဲချပါ။ ပုံ (၃)



ပုံ (၃)

၃။ **ကုန်းပုလျောင်ကွန့် (ပင့်မသောတုတ်)** ဆက်၍ညာခြေသည် ရှေ့သို့ကုန်းပုပုံစံတက်သည့်အခါ ညာလက်ဖြင့် တုတ်ကိုအပေါ်သို့ဆွဲမထောင်ပါ။ တချိန်တည်း တုတ်ကိုင်လက်နှစ်ဖက်နေရာပြောင်း၍ ကိုင်ပါ။ လှုပ်ရှားမှု မြန်ဆန်တိကျရမည်။ ပုံ (၄) ထို့နောက် ဆွဲထောင်ထားသော တုတ်ကို ဘယ်နောက်မှနေ၍ ရှေ့သို့ပင့်မကလော်ပါ။ ကုန်းပု မပြောင်းဘဲ ခါးအလိုက်သင့်လှည့်ပေးပါ။ ပုံ (၅)



ပုံ (၄)



ပုံ (၅)

၄။ **ဆွဲးပုဆန့်ဖို့လွန့် (အပေါ်သို့ ဝှေ့လွှဲသောတုတ်)** ညာကုန်းပုနှင့် ကလော်ထားသော တုတ်ကို ဘယ်ခြေညာခြေရှေ့အနည်းငယ်ရွှေ့၍ ညာခြေဘယ်ခြေရှေ့ဆွဲးပုအနေဖြင့် တက်ကာ တုတ်ဖျားကိုင်ထားသော ဘယ်လက်ကိုဘယ်အနောက်အပေါ်မှ ပတ်ကာညာဘက်မှလွှဲရိုက်ပါ ပုံစံ (၆/၇)
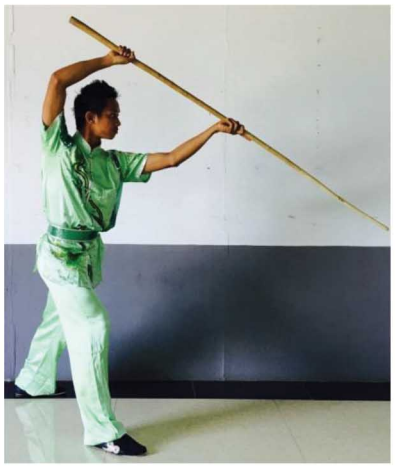


ပုံ (၆)



ပုံ (၇)

၅။ **ရှိုးပုဖိန့်ပို့ကွန့် (တုတ်အရင်းနှင့် လွှဲသောတုတ်)** ညာရှိုးပုအနေအထားမှ ညာခြေကို ရှေ့အနည်းငယ်တိုး၍ ဘယ်နောက်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့လှမ်းတက်ကာ ဘယ်ရှိုးပုပုံစံထိုင်ပါ တချိန်တည်းမှာ တုတ်ဖျားကိုင် ဘယ်လက်ကိုညာဘက်ခေါင်းပေါ်မှ ဝှေ့လွှဲ၍ တုတ်ရင်းဖြင့် ဘယ်မှ ပတ်ရိုက်သည်။တုတ်ရင်းကိုင်ညာလက်သည် ရှေ့တွင်ဆန့်ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၈/၉)



ပုံ (၈)



ပုံ (၉)

၆။ **ချားပုလွန်ပိကွန့် (အောက်သို့ဝှေ့ခွဲသောတုတ်)** တုတ်ရင်းကိုင်ညာလက်ဖြင့် ခါးလှည့်၍တုတ်ကို ဘယ်အောက်သို့ ကိုယ်လှည့်ယူပြီး အနောက်မှညာခြေကို ဘယ်ခြေ၏ ရှေ့သို့ပြန်ယူပြီး တုတ်ကို အောက်မှတပတ်လည်၍ ဘယ်ခြေညာခြေနောက်သို့ ချားပုပုံစံခြေထိုး၍ တုတ်များသည် အပေါ်မှ အောက်သို့ရိုက်ပုံစံ (၁၀) (၁၁) (၁၂) များသည် တဆက်တည်း ပြုလုပ်ရမည်။



ပုံ (၁၀)



ပုံ (၁၁)



ပုံ (၁၂)

၇။ **ဖန်ဆင်းလွန်ပိကွန့် (ပုံမှန်အနေသို့ကိုယ်လှည့်ပြီးဝှေ့ခွဲသောတုတ်)** ချားပုဖြင့် ရိုက်ထားသောတုတ်ကိုညာခြေဖျားအတွင်းသို့လှည့်ပြီး ကိုယ်၏ ဘယ်ဘေးမှပတ်ယူပြီး မူလနေရာသို့ ကိုယ်လှည့်ပြီး ရိုက်ပါ ပုံ(၁၃) ပန့်မာပု ပုံစံဖြင့်နေရမည်တုတ်ဖျားကိုင် ညာလက်ရှေ့တွင်ရှိရမည်။



ပုံ (၁၃)

၈။ **မာပုဖိန်လွန်ကွန့် (မျက်နှာပြင်ညီလွှဲဝှေ့သောတုတ်)** ပန့်မာပုအနေအထားမှ တုတ်ကိုပခုံးပေါ်သို့ မတင်ချိန်တွင် မာပုပုံစံပြောင်းပါ။ ထို့နောက်ညာနောက်ကျောမှ ရှေ့သို့တုတ်လွှဲပြီး ညာခြေ မာပုပုံစံဘယ်ခြေတက်ရိုက်ပါ။ လွှဲရာတွင် အားပါပြီး သေသပ်ရမည်။ ပုံ (၁၄/၁၅)



ပုံ (၁၄)



ပုံ(၁၅)

၉။ **ထရောင်ပုပန့်လွန်ပိကွန့် (ခုန်၍တဝက် လှေ့လွှဲသောတုတ်)** တုတ်ကိုရင်ဘတ်ရှေ့တွင် ဘယ်လက်နှင့် ဖမ်းထိန်းထားရာမှ ညာတုတ်ဖျားနှင့်အပေါ်မှရိုက်ချသည်။ မာပုပုံစံ ဘယ်ညာခြေ ပြောင်းခုန်ပြီး တုတ်ကိုရိုက်သည့် အချိန်တပြိုင်တည်းပြီးဆုံးရမည်။ ပုံ (၁၆)



ပုံ (၁၆)

၁၀။ **တန်းစိုလွန်ပိကွန့် (လက်တစ်ဖက်တည်း လှေ့ခွဲသောတုတ်)** မာပုပုံစံဖြင့် ဘယ်ဘက်သို့ ရိုက်ထားသောတုတ်ကို ညာလက်သို့အပေါ်မှ ညာလက် တစ်ဘက်တည်းနှင့် ရိုက်ချပါ။ ညာခြေ ဘယ်ခြေအနီးဆွဲပြီး ကိုယ်လှည့်သည်နှင့် ဘယ်လက်လွတ်ရိုက်ချိန်တို့ တချိန်တည်းဖြစ်စေရမည်။ ပုံ (၁၇) ထို့နောက် ညာခြေကို ဘယ်ခြေနောက်သို့ဆုတ်ပြီး တုတ်ကို တစ်ပတ်လှည့်၍ ရိုက်ချပါ။ ပုံ (၁၈/၁၉)



ပုံ (၁၇)



ပုံ (၁၈)



ပုံ (၁၉)

၁၁။ **ထိစိပါပိကွန့် (တုတ်ရင်းနှင့်ခွဲချသောတုတ်)** ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ဆွဲယူရင်း ညာလက်နှင့် တုတ်ရင်းကို အပေါ်သို့မယူပြီး ပုံ (၂၀) အတိုင်း အပေါ်မှရှေ့သို့ ဘယ်ဒူးမပြီးတုတ်ရင်းနှင့် အုပ်ရိုက်ချသည်။ ဘယ်လက်သည် ညာချိုင်းအောက်သို့ရောက်နေရမည်။ ပုံ (၂၁)



ပုံ (၂၀)



ပုံ (၂၁)

၁၂။ **ကုန်းပုလွန်ပိကွန့် (ကုန်းပုဖြင့်အောက်သို့ဝေ့ခွဲသောတုတ်)** မထားသောဘယ်ခြေဖျားကို ညာခြေရှေ့ဘယ်ဘက်ခြေဦးလှည့်ချပြီး ကိုယ်ကိုဘယ်သို့ ခါးလှည့်ပါ။ တချိန်တည်း ညာလက်ကိုင်တုတ်ရင်းသည်အပေါ်မှအောက်သို့ ဘယ်မှဖြတ်ကာအနောက်လှည့်သည်။ အနောက်မှ ညာခြေကို ရှေ့သို့တက်ဖြေပါ။ တဆက်တည်းတုတ်ရင်းသည် အပေါ်မှ အရှေ့သို့ တစ်ပတ်လည်ပြန်ရောက်ပြီး ညာခြေကို ရှေ့အနည်းငယ်တိုးကာ ကုန်းပုပုံစံဖြင့် တုတ်ဖျားကိုအနောက်မှဆွဲမပြီး အရှေ့သို့ ဘယ်ဘက်မှ ညာလက်ဘယ်ချိုင်းအောက်သို့ သိမ်းရိုက်ပါ။ အားပါရမည်။ ပုံ (၂၂/၂၃/၂၄)



ပုံ (၂၂)



ပုံ (၂၃)



ပုံ (၂၄)

၁၃။ **ကုန်းပုပေကွန့် (ကုန်းပုဖြင့်ပိုးသောတုတ်)** ညာကုန်းပုဖြင့်ရိုက်ထားသောတုတ်ဖျားကိုညာခြေနောက်သို့အနည်းငယ်ဆွဲပြီး ညာဘက်အနောက်သို့ကိုယ်ဘေး အောက်မလွှဲပါ။ ညာခြေဖဝါးအပြင်သို့ ရွှေ့ပြီး ကိုယ်ကိုညာသို့လှည့်ဆွဲပါ။ ပုံ (၂၅) ထို့နောက်ဘယ်ကို ညာခြေရှေ့သို့ကုန်းပုဖြစ်အောင်လှမ်းတက်ပြီး တဆက်တည်းညာအနောက်မှ တုတ်ဖျားကို အပေါ်မှဖြတ်ပြီး အရှေ့သို့လွှဲပါ။ ပုံ (၂၆) ဆက်ပြီး တုတ်ကိုရပ်တန့်စေခြင်းမရှိစေဘဲ ညာအနောက်မှတုတ်ရင်းကိုအပေါ်သို့ဆွဲမထောင်ပါ။ ပုံ (၂၇) ထို့နောက် ညာနောက်သို့ အရှေ့မှတစ်ပတ်လွှဲပြီး ညာခြေနားထိဆွဲပါ။ တုတ်သည် ညာလက်မောင်းအောက်တွင် ကပ်လျက်ရှိရမည်။ ထို့နောက်ဘယ်လက်ကို ရှေ့သို့လက်ဝါးအဖြစ်

တွန်းထုတ်ပါ။ ဘယ်ကုန်းပုမတြောင်းပါ။ ပုံ (၂၈/၂၉) ဤပုံစံများအားလုံးဆက်တိုက်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပြီး မြန်ဆန်တိကျရမည်။တုတ်ဖျားဘယ်ပခုံးပေါ်ရှိရမည်။ သတိပြုရန်မှာတုတ်ကိုညာလက်မောင်းအောက်ဆွဲသိမ်းပြီးမှ ဘယ်ခြေရှေ့သို့တက်ခြင်း၊ ဘယ်လက်ဖဝါးထွက်ခြင်း၊ မျက်နှာကြည့်ခြင်းတို့တပြိုင်တည်းပြုလုပ်ပါ။





ပုံ (၂၅)



ပုံ (၂၆)





ပုံ (၂၇)





ပုံ (၂၈)



ပုံ (၂၉)

၁၄။ **ထရောင်ပါကွန် (ဒုတ်ရင်းနှင့်လွှဲတင်သောတုတ်)** ညာနောက်ခြေကို ရှေ့သို့အနည်းငယ်ဆွဲရင်း ကိုယ်ကိုညာသို့လှည့်ပါ။ တုတ်ရင်းသည် ညာခြေဆွဲယူခြင်းနှင့်အတူအပေါ်သို့ ညာဘေးမှဖြတ်ကာ လွှဲပါ။ ပုံ (၃၀)တုတ်ရင်းအပေါ်တွင်ရှိပြီး တုတ်ဖျားအောက်တွင်ရှိသည်။ ဘယ်လက်ကတုတ်ဖျားကို ကိုင်ပြီး ညာခြေဘယ်ခြေရှေ့သို့လှမ်းတက်ခြင်းနှင့်အတူ ညာလက်သည် အပေါ်မှအနောက်ဘက် အောက်သို့တုတ်ရင်းကိုဆွဲသွားပါ။ ပုံ (၃၁) ဆက်ပြီး ညာကုန်းပုဖြင့်တုတ်ရင်းကိုအရှေ့သို့ အောက်မှ လွှဲတင်ပါ။ ဘယ်လက်သည် ဘယ်ခါးဘေးသို့တုတ်ဖျားကိုဆွဲသည်။ ပုံ (၃၂) ညာလက်ဆွဲပင့်နှင့် ဘယ်လက်ဆွဲယူအားတို့ တပြိုင်တည်းအားပါရမည်။



ပုံ (၃၀)





ပုံ (၃၁)



ပုံ (၃၂)

၁၅။ **ကျွမ်ဆင်းကုန်းပု ချောင်ကွန် (ကိုယ်ကိုလှည့်၍ ဆောင့်ထိုးသောတုတ်)** ညာခြေကုန်းပုဖြင့် ပင့်မထားသောတုတ်ကို ဘယ်နောက်ခြေဒူးဆွဲမသည်နှင့်အတူ ဘယ်ဘက်အနောက်မှ ကိုယ်တပတ် လှည့်ပြီး ရှေ့သို့ဆောင့်ထိုးသည်။ ကိုယ်သည်ညာခြေဖနှောင့်ဖြင့်လှည့်၍ ဘယ်ဒူးမသည်နှင့် အနောက်သို့ဘယ်ဘက်မှလှည့်သည်။ ပုံစံ (၃၃) တုတ်ဖျားအောက်သို့ ဆိုက်လှည့်ပြီးမှ အရှေ့သို့ ဘယ်ခြေကုန်းပုဖြစ်လျက်တည့်တည့်ထိုးပါ။ ပုံ (၃၄) ပုံ (၃၅) လှုပ်ရှားရာတွင် အားပါပြီးမြန်ဆန်စွာ လှည့်ထိုးရမည်။



ပုံ (၃၃)



ပုံ (၃၄)



ပုံ (၃၅)

၁၆။ **တိထွေလျောင်ကွန့် (ဖနောင့်နှင့် မြှောက်ကန်၍တုတ်အပေါ်သို့လွှဲမတင်)** ထိုးထားသောတုတ်ကို အပေါ်မှ အနောက်သို့ညာခြေအနည်းငယ်ဆွဲပြီး နောက်သို့ကိုယ်လှည့်ကာလွှဲပါ ဘယ်ကုန်းပုမှ ရပ်၍ထပြီးညာဒူးခေါင်းအားပြုထားသည်။ ဘယ်လက်တုတ်ရင်းသို့လျောကိုင်ပြီးတုတ်ကို အနောက်မှ အရှေ့သို့ကိုယ်လှည့်ပြီး အောက်မှအပေါ်သို့လွှဲမတင်ပါ တချိန်တည်းမှာ ညာခြေကပ်ပြီး ဖနောင့်ဖြင့်ဆွဲမြှောက်ကန်ပါတုတ်သည်ဘယ်ဘက်ခါးဘေးနားတွင် ကပ်လျက်ရှိသည်။ ပုံ (၃၆) (၃၇)



ပုံ (၃၆)



ပုံ (၃၇)

၁၇။ **ကုန်းပုလားကွန့် (ကုန်းပုဖြင့်တုတ်ကိုဆွဲယူ)** ဆွဲမြှောက်တင်သော တုတ်သည် ဘယ်အနောက်သို့ဆက်ပြီးလွှဲပါ။ ဘယ်လက်တုတ်ဖျားသို့ လျောကိုင်သည်။ တချိန်တည်း ကန်ထားသော ညာခြေဒူးကွေးလျက် ခြေဖျားအောက် စိုက်ယူပါ မျက်စိသည်တုတ်နောက်သို့ကြည့်သည်။ ပုံ (၃၈) ထို့နောက် ကွေးထားသောညာဒူးကို ဘယ်ခြေရှေ့ကုန်းပုချ၍ တုတ်ဖျားကိုအောက်သို့ ဆွဲယူပါ။ ညာလက်သည် ခါးဘေးမှ တုတ်ရင်း တံတောင်ဆစ်ကွေးလျက်ကိုယ်နှင့်အတူ လက်မောင်းနှင့် တတန်းတည်း ဆွဲမပါ။ ပုံ (၃၉)



ပုံ (၃၈)



ပုံ (၃၉)

၁၈။ **ထိစိလန်ကွန့် (ဒူးမကာသောတုတ်)** ဘယ်နောက်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့ တုတ်ဖျားနှင့်အတူ ဆွဲတက်ပြီး ကုန်းပုဖြင့် တုတ်ကိုအရှေ့သို့လက်ဆန့်ကာသည်။ ကိုယ်သည်ဘယ်မှ ရှေ့သို့လည်ပြီး ညာနောက်သို့တုတ်ကိုဆွဲလှည့်သည်။ ညာလက်လက်တုတ်ရင်းကိုအပေါ်မှ ညာခါးဘေးသို့ဆွဲသည်။ တုတ်သည်ညာဘက်မှဖြတ်ပြီး အနောက်သို့ ကိုယ်လှည့်ကာညာဒူးမြှောက်လျှက်တွန်းကာသည်။ ခြေဖျားအောက်စိုက်ထားရမည်။ အရှေ့မှအနောက်သို့ ကိုယ်လှည့်ချိန် ဒူးမ တုတ်ကာမြန်ရမည်။ ပုံ (၄၀) (၄၁/၄၂) ကိုယ်အရှေ့မှ အနောက်သို့ ခြေဖနောင့်ဆုံချက်ထား၍ လှည့်ပါ။



ပုံ(၄၀)



ပုံ(၄၁)



ပုံ(၄၂)

၁၉။ **ချားပုလွန်ပါပိကွန့် (တုတ်ရင်းနှင့်လွှဲဝေ့ခွဲသောတုတ်)** အနောက်သို့လှည့်ထားသော ညာဒူးကို ဘယ်ခြေအရှေ့ချလျှက်ညာလက်ကိုင်တုတ်ရင်းကို ဘယ်လက်မောင်းရင်းအောက်သို့ ဆွဲသွင်းသည်။ တချိန်တည်းမှာပင် တုတ်ဖျားသည် အရှေ့ဘယ်ဘက်ဘေးသို့ ဖြတ်ကာ အနောက်သို့ ခါးလှည့်ပြီး တုတ်ကိုလွှဲပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ခြေညာခြေရှေ့ပန့်မာပုတက်ပြီး တုတ်ဖျားကိုအနောက်မှအရှေ့သို့ အပေါ်မှဖြတ်သည်။ ပုံ (၄၃/၄၄/၄၅) ဆက်ပြီးတုတ်သည် မရပ်ဘဲအနောက်သို့ ညာအရှေ့မှဖြတ်ပြီး တချိန်တည်းညာခြေကို ဘယ်ခြေအနောက်ချားပုပုံစံ ခြေထိုးပြီး တုတ်ရင်းညာအနောက်မှ အရှေ့သို့ အပေါ်မှဖြတ်သည်။ ပုံ (၄၆)



ပုံ (၄၃)



ပုံ (၄၄)



ပုံ (၄၅)



ပုံ (၄၆)

၂၀။ **မာပုလွန်ပိကွန်** **(မာပုဖြင့်ဝေ့ခွဲသောတုတ်)** ခြေလိမ်ညာဘက်လှည့်ထားသောကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ဖြည်ပြီး တုတ်ရင်းသည် တစ်ပတ်လည်ကာ ညာပုခုံးအနီးတွင် ရှိမည်။ ပုံ (၄၇) ဆက်၍တုတ်ဘယ်အနောက်မှ ညာအရှေ့သို့ အပေါ်မှလွှဲရိုက်သည်။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့ မာပုပုံစံတက်ရိုက်သည်။ ပုံ (၄၈)



ပုံ (၄၇)



ပုံ (၄၈)

၂၁။ **ဖန်ဆင်းမာပုလွန်ပိကွန်** **(မူလနေရာသို့ခုန်ပြီးဝေ့သောတုတ်)** မာပုထိုင်ထားသော ကိုယ်ကို ရပ်ပြီး ညာအနောက်သို့ခါးလှည့်ပြီး တပြိုင်တည်း ညာခြေကို ဒူးမြှောက်အားယူကာ ဘယ်ခြေ မူလ နေရာသို့ အနောက်မှလှည့်ခုန်သည်။တုတ်ဖျားသည် ကိုယ်လှည့်ခုန်သည်နှင့် တပြိုင်နက်အနောက်မှ အရှေ့သို့ အပေါ်မှလွှဲရိုက်ချသည်။ မူလမာပုပုံစံပြန်ထိုင်ရိုက်ချသည်. ပုံ (၄၉/၅၀/၅၁) ကိုယ်တပတ် လှည့်ပြီး ခုန်ရာတွင် ပေါ့ပါးမြန်ဆန်ရမည်။ ရိုက်ချက်အားပါရမည်။



ပုံ (၄၉)



ပုံ (၅၀)



ပုံ (၅၁)

၂၂။ **ဆန့်ပုဟို့လျောင်ကွန့် (ရှေ့သို့ညာခြေတက်မတင်သောတုတ်)** ရိုက်ထားသော တုတ်ဖျားသည် အရှေ့မှအနောက်သို့ အပေါ်မှခါးလှည့်အားနှင့် လွှဲပြီးညာနောက်ခြေသည် ဘယ်ခြေရှေ့သို့တက်ပြီး ခြေဖျားထောက်ပါ။ တချိန်တည်း တုတ်သည်အနောက်မှ အရှေ့သို့အောက်မှပင့်တင်ပါ။ ညာလက်သည် အားနှင့်လွှဲတင်ပြီး ညာနားဘေးသို့တုတ်ကိုဆွဲယူပါ။ ပုံ (၅၂/၅၃)



ပုံ (၅၂)



ပုံ(၅၃)

၂၃။ **ဆန့်ပုကျိချောင်ကွန့် (ရှေ့သို့ဘယ်ခြေတက်မတင်သောတုတ်)** ရှေ့သို့ပင့်မထားသောတုတ်ဖျားကိုဘယ်ဘက်အနောက်သို့ အပေါ်မှလွှဲပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့ တစ်လှမ်းတက်ကာ တုတ်ကို အောက်မှပင့်မလွှဲတင်ပါ။ ပုံ (၅၄/၅၅)



ပုံ (၅၄)



ပုံ (၅၅)

၂၄။ **ကျွမ်ဆင်းဖူးပုဆွိဒက်ကွန့် (ကိုယ်လှည့်ပြီး ကြမ်းပေါ်သို့ရိုက်)** ကိုယ်သည် ညာရှေ့မှ ဘယ်နောက်သို့လှည့်ပြီး တုတ်ကိုအပေါ်မှလွှဲပါ။ ပုံ (၅၆) ဘယ်လက်သည် ညာလက်အနီးသို့ လျှောကိုင်ပါ။ ထို့နောက်ညာဒူးမပြီး တုတ်ညာအနောက်မှ တစ်ပတ်လွှဲကာ မထားသောဒူးကို ဘယ်ခြေနောက်သို့ ဖူးပုပုံစံထိုင်ပြီးတုတ်ကိုအောက်မျက်နှာပြင်သို့ ရိုက်ချပါ။ ပုံ (၅၇/၅၈)



ပုံ (၅၆)



ပုံ (၅၇)





ပုံ (၅၈)

၂၅။ **ကုန်းပုဖိန့်ကွန့် (စင်တက်လာသောတုတ်)** ဆန့်ထားသောဘယ်ခြေကို ဒူးကွေးထပြီး ကုန်းပု ပုံစံဖြင့် တုတ်အောက်မှ အပေါ်သို့ မတင်ပါ။ ဆတ်အားဖြင့် အားပါရမည်။ ပုံ (၅၉)



ပုံ(၅၉)

၂၆။ **မာပုပါဝိကွန့် (တုတ်ရင်းနှင့်ရိုက်ခွဲသောတုတ်)** ဘယ်ခြေကိုနောက်သို့အနည်းငယ်ဆွဲ၍ တုတ်ရင်းကို ညာနောက်အပေါ်သို့ဆွဲမပါ။ ပုံ (၆၀) ညာခြေသည် ဘယ်ခြေရှေ့သို့ မာပုပုံစံတက်၍ တုတ်ရင်းနှင့်အပေါ်မှရိုက်ချပါ။ ဘယ်လက်ကိုင်တုတ်ဖျားသည် ဘယ်ဘေးမှဖြတ်ပြီး ခါးဘေးသို့ဆွဲသည်။ ပုံ (၆၁)



ပုံ (၆၀)



ပုံ (၆၁)

၂၇။ **ကျော့ဖန်ပန့်လွန်ပိကွန့် (အောက်သို့ တဝက်ထိုင်ဝေ့ခွဲသောတုတ်)** ညာခြေဖဝါးကို ညာအပြင်သို့လှည့်၊ ဘယ်ခြေဖနောင့် ဘယ်အပြင်သို့ လှည့်ကာ ကိုယ်ညာအနောက်သို့ လှည့်ပြီးထိုင်တုတ်ဖျား နှင့် ဘယ်အပေါ်မှ ရိုက်ချပါ။ ပုံ (၆၂)



ပုံ (၆၂)

၂၈။ **ကျိဖိန်ဝူဟွားကွန့် (ဘယ်သို့ရေပြင်ညီဝေ့လှည့်သောတုတ်)** ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှေ့ဘယ်ဘေးဘက်သို့တက်ပြီး တုတ်ရင်းကိုအပေါ်သို့ မျက်နှာပြင်ညီဆွဲမပါ။ ပုံ (၆၃) ထို့နောက် ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့တက်ပြီး ကိုယ်ကိုနောက်သို့လှည့်ပါ။ တုတ်သည် ကိုယ်လှည့်ချိန်၌ အပေါ်တွင် တစ်ပတ်ပတ်၍ ဘယ်လက်မောင်းအောက်သို့တုတ်ညာလက်ရောက်သည်။ ဆက်၍ တုတ်ဖျားသည် နောက်မှဘယ်အရှေ့သို့ ဘယ်ခြေနှင့် အတူလှည့်ပြီး ကုန်းပု ပုံစံဖြင့် ဖြတ်ရိုက်ပါ။ ပုံ (၆၄/၆၅) အားပါရမည်။ ခေါင်းပေါ်တွင်တုတ်သည် လည်ပတ်နေရမည်။



ပုံ (၆၃)



ပုံ (၆၄)



ပုံ (၆၅)

၂၉။ **ယို့ဖိန်ဝူဟွားကွန့် (ညာသို့ရေပြင်ညီဝေ့လည်သောတုတ်)** ဘယ်ကုန်းပုအနေမှ ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့ညာတစောင်းတက်ပြီး တုတ်ရင်းကိုင်ညာလက်မောင်း အောက်မှ ညာအပေါ်သို့ ဝေ့ဆွဲပြီး ဘယ်လက်ကိုင်တုတ်ဖျားကို ညာအနောက်ဘက်သို့ အပေါ်မှဖြတ်ပါ။ ပုံ (၆၆) ထို့နောက် ဘယ်ခြေကို ညာခြေအရှေ့ ညာဘက်သို့လှမ်းတက်ကာ ကိုယ်ကိုတစ်ပတ်လှည့်ပြီး တုတ်ဖျားကိုင် ဘယ်လက်ကို ညာလက်မောင်းအောက်သို့ သိမ်း၍ ညာခြေ ဘယ်ခြေရှေ့သို့လှမ်းတက်ပြီး ကိုယ်လှည့်ကာ ညာကုန်းပုပုံစံဖြင့်တုတ်ကို ဘယ်ဘက်မှတုတ်ရင်းဖြတ်ရိုက်သည်။ ပုံ (၆၇/၆၈/၆၉)



ပုံ (၆၆)



ပုံ (၆၇)



ပုံ (၆၈)



ပုံ (၆၉)

၃၀။ **ချားပုရှုကျန်ကွန့် (ချားပုဖြင့်ညာအောက်သို့တို့သောတုတ်)** ညာကုန်းပုဖြင့်ရိုက်ထားသော တုတ်ရင်းကို ဘယ်ဘက်ဘေးမှဖြတ်ပြီး အနောက်သို့လှည့်ပါ။ ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့ ညာအနောက်မှ တက်ကာ ချားပုပုံစံဖြင့် တုတ်ဖျားကို အောက်သို့တစ်ပတ်လှည့်၍ တို့ထောက်ပါ။ ပုံ (၇၀) မျက်စိတုတ်ဖျားကိုကြည့်ပါ။



ပုံ (၇၀)



ပုံ (၇၁)

၃၁။ **ကုန်းပုရှုချောင်ကွန့် (ကုန်းပုဖြင့် ဘယ်အောက်သို့ တို့သောတုတ်)** ချားပုဖြင့် အောက်သို့တို့ထားသောတုတ်ကို အနောက်သို့ဘယ်ခြေ ညာခြေ ရှေ့နောက်ပြန်တက်ရင်း အပေါ်မှ အနောက်ဘက် အောက်သို့ ဘယ်ကုန်းပုဖြင့် ထိရိုက်ပါ။ တုတ်ဖျားတွင် အားပါရပါမည်။ ပုံ (၇၁)

၃၂။ **ကုန်းပုရှောင်ကွန့် (ကုန်းပုဖြင့်ဆောင့်ထိုးသောတုတ်)** ဘယ်ကုန်းပုကိုညာခြေနောက်သို့ နောက်ပြန်ဆုတ်ရင်း ညာခြေဖျားကို အပြင်သို့လှည့်ပြီး ချားပုပုံစံဖြင့် ကိုယ်ကိုညာသို့ လှည့်ပါ။ တုတ်ရင်းကိုင်ညာလက်ကို အနောက်သို့ ဆောင့်ထိုးပါ။ ပုံ (၇၂) ဘယ်လက်သည် တုတ်ဖျားသို့ လျှောကိုင်ရမည်။ မျက်စိ တုတ်ရင်းကိုကြည့်ပါ။



ပုံ (၇၂)

၃၃။ **ထိစိလန်ကွန့် (ဒူးမကာသောတုတ်)** ချားပုဖြင့် ညာနောက်သို့ထိုးထားသော တုတ်ရင်းကို အရှေ့သို့ အောက်မှပင့်မသည်နှင့် တပြိုင်တည်း ညာခြေဘယ်အနောက်သို့ ဆုတ်ပါ။ ပုံ (၇၃) တုတ်ရင်းသည်ညာဘေးမှ အရှေ့သို့ရောက်သည်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာသို့ပြောင်းကာ ဘယ်ဒူးဆွဲမ၍တုတ်ဖျားကို ဘယ်အနောက်မှ အရှေ့သို့ အောက်မှပင့်မကာပါ။ တုတ်ရင်းကိုင်ညာလက်သည် ခေါင်းပေါ်တွင် ဆန့်လျက်ရှိသည်။ ပုံ (၇၄) မျက်စိ တုတ်ဖျားပိုင်းကို ကြည့်သည်။



ပုံ (၇၃)



ပုံ (၇၄)

၃၄။ **ယွမ်ယွန်ဆဲစ် (မူလအနေအထားပုံစံ)** တုတ်ရင်းကိုင် ညာလက်သည် အပေါ်သို့ ဆန့်ထားရာမှ ညာခါးဘေးသို့ ဆွဲကပ်ပါ။ တုတ်ဖျားကိုင် ဘယ်လက်သည်အပေါ်မှ ညာလက်မောင်းရင်းရှေ့ ပို့သည်။ ထို့နောက် မြှောက်ထားသော ဘယ်ဒူးကို ရှေ့ညာခြေဘေးသို့ ပြန်ချရင်း ပိန်းပုပုံစံဖြင့် တုတ်ရင်းကို လျောချပြီး မူလအနေအထားအတိုင်းရပ်ပါ။ ပုံ (၇၅/၇၆)





ပုံ (၇၅/၇၆)

အပိုင်း (၆)

ခါးမောက်

၁။ **ပေဆဲစ် (အသင့်အနေအထား)** မောက်ကို ဘယ်လက်ဖြင့်ပွေ့ထားပြီး ဘယ်ပေါင်ရင်းဘေး တွင် ကပ်လျက်ထားရှိပါ။ ခါးသွားသည် ရှေ့ဘက်တွင်ရှိပြီး ခါးနောင့်သည် လက်မောင်းနှင့် ကပ်လျက်ရှိသည်။ ပုံ (၁) မျက်နှာသည် ရှေ့သို့ကြည့်နေရာမှ ညာဘက်သို့ ဆတ်ခနဲကြည့်၍ ညာ လက်ဖဝါးကို ညာဘက်မှအပေါ်သို့ လက်လှန်ယူပြီး အပေါ်မှ ဘယ်ဘက်သို့ လက်မှောက်ယူသည်။ တဆက်တည်း ခါးကိုင်လက်သည် အပေါ်သို့ဘယ်ဘက်ဘေးမှ ဆွဲယူသည်။ ပုံ (၂-က/ခ) မျက်နှာ သည် လက်ဝါးသွားရာသို့ကြည့်နေပြီး ညာလက်ဝါးအပေါ်သို့ လက်ဝါးလှန်တင်သည် နှင့် ဘယ် ဘက်သို့ကြည့်ပါ။ ခါးကိုင် ဘယ်လက်သည် အပေါ်မှ ခါးဘေးသို့ ပြန်ယူသည့်အချိန်နှင့် တချိန်တည်းဖြစ်ရမည်။ ဘယ်ခြေရှေ့သို့ထုတ်၍ ရှိုးပုထိုင်ပါ။ ဟန်ချက်သည်ညာခြေပေါ်တွင် ရှိမည်။ ပုံ (၂-ဂ/ဃ) ညာခြေပေါ်တွင် ထိုင်ထားသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်သို့ပြောင်း ပါ ။ တဆက်တည်း ညာလက်သည် အပေါ်မှ အောက်သို့ဆင်းသွားပြီး ညာဘေးမှ အပေါ်သို့ ပြန်တက်ပါ။ ခါးကိုင်လက်သည် ညာလက်နှင့် တချိန်တည်း ဘယ်ဘေးသို့ကားထွက်ပါ။ လက်နှစ်ဘက် ခါးသို့ထွက်သည့်အချိန်နှင့်တချိန်တည်းမှာပင်ညာခြေရှေ့သို့တက်ပါ။ ဘေးနှစ်ဖက် မှ လက်နှစ်ဖက်သည် ခေါင်းပေါ်တွင် ညာဘက်သို့ ခါးပြောင်းကိုင်သည်နှင့်တပြိုင်တည်း ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှိရာသို့ လာကပ်ပါ။ ပုံ (၃-က/ခ/ဂ) ၏ အသင့်အနေအထားပုံစံများသည် တဆက်တည်း ဖြစ်ပြီး လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။ အဖြတ်အတောက်မှန်ကန်ရမည်။



ပုံ (၁)



ပုံ (၂-က)



ပုံ (၂-ခ)



ပုံ(၂-ဂ)



ပုံ(၂-ဃ)



ပုံ(၃-က)



ပုံ(၃-ခ)



ပုံ(၃-ဂ)

၂။ ကုန်းပချန်ထောင် (ခေါင်းပေါင်းသဏ္ဌာန်အပေါ်မှပတ်) ဘယ်ခြေသည် ဘယ်ဘက်ဘေးသို့ ကိုယ်ကိုလှည့်၍ထွက်ပြီး ကုန်းပုပုံစံပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် တချိန်တည်းမှာပင် ညာအပေါ်ခါးကို အနောက်မှပတ်ဆွဲပြီး ဘယ်အရှေ့သို့ ညာဘက်မှဖြတ်ကာပတ်ပြီး ခါးသည် ဘယ်လက်မောင်း အောက်သို့ ခါးသွားအရှေ့သို့လှည့်ပြီးသိမ်းသည်။ ဘယ်လက်ဝါးသည် ဘေးအပေါ်လက်ဝါးလှန် တင်ပါ။ အားပါပြီး မြန်ဆန်ရမည်။ ပုံ (၄-က/ခ)



ပုံ (၄-က)



ပုံ (၄-ခ)

၃။ ရှိုးပုခွမ်းတောင်း (ရှိုပုဖြင့်သိုဝှက်ခါး) ဘယ်လက်မောင်းရင်းအောက်မှ ခါးကို ညာအနောက်သို့ အရှေ့မှဖြတ်ခုတ်ပါ။ တချိန်တည်း ဘယ်ကုန်းပုမှ ညာကုန်းပုသို့ပြောင်းသည်။ ခါးသည် ညာအနောက်သို့ရောက်သည့်အခါ ညာတံတောင်ကိုခေါက်၍အပေါ်သို့ လှန်တင်ပါ။ ပုံ (၅-က/ခ) ကိုယ်ကို ညာဘက်မှ ဘယ်ဘက်သို့ ညာခြေအားပြုလှည့်ပြီး ရှိုးပုပုံစံဖြင့် ခါးကို ညာပခုံးမှ ဘယ်ပခုံးရှေ့နောက်မှပတ်သည်။ ဘယ်လက်သည် ဘယ်ဘက်၊ ညာလက်မောင်းရင်းနားသို့ဆွဲယူသည်။ ထို့နောက် ဘယ်ပခုံးရှေ့မှခါးကို အရှေ့မှဖြတ်ကာ ညာဘက်ခါးဘေးသို့ ဆွဲပြီး ဘယ်လက်ဝါးဖြင့် ဘယ်ဘက်ရှေ့သို့ တွန်းထုတ်ပါ။ ညာနောက်ခြေကိုအားပြုထိုင်ထားရမည်။ လှုပ်ရှားမှုများ ဆက်တိုက်ဖြစ်၍ အားပါမြန်ဆန်ရမည်။ ပုံ (၅-ဂ/ဃ)



ပုံ (၅-က)



ပုံ (၅-ခ)



ပုံ (၅-ဂ)



ပုံ (၅-ဃ)



၃။ **ကျန်းပုချန်ဆဲစ် (ကုန်းပုဖြင့်ရှေ့သို့ထိုးသွင်း)** ဘယ်ခြေဖျားရှေ့သို့အနည်းငယ်ရွှေ့၍ ညာခြေသည် ဘယ်ခြေ ရှေ့တစ်လှမ်းတက်၍ ကုန်းပုပုံစံတက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် ညာဘက်မှ ခါးကို ရှေ့သို့ ခြေလှမ်းနှင့်အတူ တက်ထိုးပါ။ ဘယ်လက်ဝါးသည် ဂုံလက် (ငှက်နှုတ်သီး) ပုံစံဖြစ်လျက် ဘယ်အနောက်သို့ အပေါ်မပေါက်ချသည်။ ပုံ (၆) တည့်တည့်ထိုးရာတွင် အားပါ၍ ခါးကိုင်လက်သည် ပခုံးနှင့် တညီတည်း ရှိရမည်။



၄။ **ပိန်းပုဆန့်လျောက် (ခြေစုရပ်ပုံစံနှင့် အပေါ်သို့ခါးမြှောက်တင်)** တက်ထားသော ညာခြေကို အနောက်သို့ ဘယ်ခြေခါးစုရပ်လျက် ရှေ့သို့ထိုးသွင်းထားသော ခါးကိုအပေါ်မှဖြတ်လျက် ကျောနောက်သို့ မြှောက်တင်ပါ။ ဘယ်လက်သည် လက်ဝါးဖြစ်လျက် ညာလက်ကောက်ဝတ်နား တင်ကပ်လျက်ရှိမည်။ ညာလက်သည် တံတောင်အနည်းငယ် ကွေးလျက် ခါးသည် ကျောနှင့် ထိလျက်ရှိမည်။ ပုံ (၇)

၅။ **ကျိလွန်ပိ (ဘယ်လက်မှ ဝေ့လွှဲခွဲချ)** ညာခြေသည် ရှေ့သို့အလှမ်းဝက်တက်ပါ။ ခါးကို အောက်သို့ခွဲချပါ။ ဘယ်လက်သည် ညာလက်ကောက်ဝတ်ဘေးတွင် ထောက်လျက်ရှိသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်ခြေတွင်ရှိမည်။ ပုံ (၈-က) ထို့နောက် နောက်ခါးကို မရပ်ဘဲ ဘယ်ဘေးမှ လွှဲပြီး လက်ကောက်ဝတ်အပြင်သို့လည်လျက် ခါးသီးနောက်သို့လှည့်သည်။ မျက်နှာအနောက်သို့ ကြည့်။ ပုံ (၈-ခ) ဆက်၍ ညာခြေပေါ် ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်း၍ ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှေ့သို့ ကုန်းပုပုံစံလှမ်းတက်ပြီး ခါးကို လက်ကောက်ဝတ်လှည့်လျက် အပေါ်သို့ဆွဲမပါ။ ဘယ်လက်မောင်းနှင့် ခါးနှောင့်ကိုထိန်းလျက် ဘယ်လက်ဝါးမှ ညာလက်ကောက်ဝတ်နားတွင်ရှိမည်။ ပုံ (၈-ဂ) ထို့နောက် ခါးကို ဘယ်ပခုံးမှ ညာရှေ့သို့ တစောင်းခွဲချပါ။ ဘယ်လက်သည် ခေါင်းပေါ်သို့ လက်ဝါးလှန်လျက်ရှိရမည်။ ပုံ (၈-ဃ)





ပုံ (၈-ခ)



ပုံ (၈-ဂ)



ပုံ (၈-ဃ)

၆။ **တို့လွန်ဝါ (ညာဘက်မှဝဲလွဲခွဲချ)** ဘယ်ခြေကို နောက်သို့အနည်းငယ်ဆွဲပြီး ခါးကိုညာဘက် အနောက်သို့ ခါးလှည့်ဆွဲပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ညာခြေပေါ်တွင်ရှိပြီး ရှိုးပုပုံစံဖြစ်မည်။ ထို့နောက် လက်ကောက်ဝတ်အပြင်လှည့်၍ ခါးကို အနောက်အပေါ်သို့မပါ။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်လက်ဝါးသည် အပေါ်မှ ညာလက်မောင်းရင်းတွင် ကပ်လျက်ထားပါ။ ပုံ (၉-က/ခ) ဆက်၍ ခါးသည်ရုပ်တန့်ခြင်းမရှိဘဲ ညာအပေါ်သို့ ဆွဲမြှောက်ပြီး ကိုယ်ကိုအရှေ့သို့ ပြန်လှည့်ကာ ကိုယ် အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေရှေ့မှောက်လျှက် ခွဲတက်သည်။ ထို့နောက် ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ လှမ်းတက်ပြီး ခါးကိုညာအပေါ်မှ မြှောက်ပြီး ရှေ့သို့ ကုန်းပုပုံစံဖြင့် ခုတ်ချပါ။ ဘယ်လက်သည် ရှေ့အပေါ်သို့ ဘယ်ဘေး ပတ်ကာလက်ဝါးလှန်တင်သည်။ ပုံ (၉-ဂ/ဃ)



ပုံ(၉-က)



ပုံ (၉-ခ)



ပုံ(၉-ဃ)



ပုံ(၉-ဂ)

၇။ **ကုန်းပုလျောင်တောင်း (ကုန်းပုဖြင့်ခါးကိုမတင်)** ညာခြေကိုအပေါ်သို့ ဒူးမခြောက်ပြီး ခါးကို လက်ကောက်ဝတ်အတွင်းသို့ လှည့်၍ ခါးသွားအပေါ်သို့မပါ။ ထို့နောက်ခါးကို အနောက်သို့လွှဲသွားပြီး ညာခြေကို ရှေ့သို့ပြန်ချ၍ ခါးကို ဘယ်ခါးဘေးတွင် ဘယ်လက်ဝါးနှင့် ခါးနှောင့်ထိလျှက်ထိန်းပါ။ ကိုယ်ကိုမာပုပုံစံဖြင့် ဘယ်သို့လှည့်နေသည်။ ပုံ (၁၀-က/ခ) ထို့နောက် ခါးကို ဘယ်ခြေလှမ်းနှင့်အတူ ညာခြေရှေ့သို့ အောက်မှပင့်မပါ။ ဘယ်ခြေသည် ကုန်းပုပုံစံဖြစ်၍ ဘယ်လက်သည် ခါးနှောင့်ဖျားတွင် ကိုင်လျှက်ရှိမည်။ ကိုယ်ရှေ့သို့ စောင်းပြီး ညာလက်မြောက်လျှက်ထိန်းပါ။ ပုံ (၁၀-ဂ)



ပုံ (၁၀-က)



ပုံ (၁၀-ခ)



ပုံ (၁၀-ဂ)

၈။ **ကုန်းပုခွမ်းတောင်း (ကုန်းပုဖြင့်သို့ဝှက်ခါး)** ကိုယ်သည်အရှေ့မှ ညာအနောက်သို့လှည့်၍ ခါးကို ရှေ့မှတပြေးညီလွှဲခုတ်ပါ။ ဘယ်လက်ဝါးဆန့်လျှက်ကျန်ခဲ့ပြီး ကုန်းပုမှ ဖူးပုသို့ပြောင်းပါ။ ထို့နောက် ခါးကိုဆက်၍ အနောက်သို့ ညာဘက်မှ ကိုယ်လှည့်ပြီးလွှဲခုတ်ပါ။ တချိန်တည်း ညာခြေသည် ဘယ်ခြေနောက်သို့ဆုတ်၍ ဘယ်ကုန်းပုဖြင့် ခါးကိုနောက်ကျောတွင် သိမ်းပါ။ ဘယ်လက်ဝါးကို ညာလက်ရှေ့သို့ဆွဲယူပြီး ခါးကိုနောက်ကျောမှ ခေါင်းပေါ်ကျော်လျှက်ဘယ်ပခုံးပေါ်မှ ဆွဲချသည်။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်ခြေသည် ညာခြေနောက်ခုန်ဆုတ်လျှက် ညာကုန်းပုဖြစ်သည်။ မျက်နှာသည် ဘယ်ပခုံးကိုကြည့်ရာမှ ခါးညာခါးဘေးသို့ ရောက်သောအခါ ရှေ့သို့ပြန်ကြည့် သည်။ ထို့နောက် ဘယ်လက်ဝါးထောင်၍ ရှေ့သို့တွန်းထုတ်ပါ။ လှုပ်ရှားမှုများ ဆက်တိုက်ဖြစ်ရ မည်။ မြန်ဆန်ရမည်။ ပုံ (၁၁- က/ခ/ဂ/ဃ)



ပုံ(၁၁-က)



ပုံ(၁၁-ခ)

ပုံ (၁၁-ဂ)



ပုံ (၁၁-ဃ)



၉။ **ထီစိချိန်ထောင် (ဒူးမပြီး ခေါင်းသဏ္ဌာန်အပေါမှပတ်)** ဘယ်ခြေသည်ညာခြေရှေ့သို့တက်၍ ခါးကို ညာခါးဘေးဘက်ပခုံးပေါ်သို့ လက်ကောက်ဝတ်အပြင်လှည့်၍မပါ။ ဘယ်လက်သည် ညာဘက်ကောက်ဝတ်အပေါ်သို့ တံတောင်ကွေး၍ ထိကပ်ပြီး ခါးကိုလက်မောင်းနှင့်ထိန်းပါ။ ထို့နောက်ခါးကို ခေါင်းပေါ်မှမ၍ နောက်ကျောကိုပတ်ကာညာဘက်သို့ပတ်သည်။ ထို့နောက် ဘယ်ခြေကို အားပြုပြီး ညာခြေဒူးဆွဲမသည်။ တဆက်တည်းမှာ ခါးသည် ညာဘက်သို့ခုတ်ပြီး ဘယ်လက်မောင်းအောက်သို့ ခါးနှောင့်နှင့်ထိသည်။ ဘယ်လက်ဝါးအပေါ်သို့လှန်တင်ပါ။ ညာခြေ ဖျားအတွင်းသို့ ဆွဲကပ်ပါ။ ပုံ (၁၂-က/ခ/ဂ)

ပုံ(၁၂-က)



ပုံ(၁၂-ခ)



ပုံ(၁၂-ဂ)



၁၀။ **ကုန်းပုဖိန်ချင် (ကုန်းပုဖြင့် မျက်နှာပြင်ညီဖြတ်)** ဆွဲမထားသောညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ကုန်းပုတက်၍ ဓါးကိုဘယ်လက်မောင်းအောက်မှ ညာအရှေ့သို့ မျက်နှာပြင်ညီထိုးပါ။ ဘယ်လက်ဝါးသည် အပေါ်မှ အနောက်သို့ ဆန့်တန်းလျှက်ရှိသည်။ ပုံ (၁၃)



ပုံ (၁၃)

၁၁။ **ဖူးပုတိုက်တောင်း (ဖူးပုဖြင့်ဓါးကိုပြန်ယူ)** ရှေ့သို့ခုတ်ထားသောဓါးကို လက်ကောက်ဝတ်အောက်သို့လှည့်၍ ဓါးဦးအောက်စိုက်ပြီး တံတောင်ကွေးလျှက်အနောက်သို့ ကိုယ်ယိုပြီး ညာကုန်းပုမှ ဘယ်ကုန်းပုပြောင်းပြီး ဆွဲယူပါ။ ဘယ်လက်သည်ညာလက်ကောက်ဝတ်နေရာသို့ကပ်သည်။ ပုံ (၁၄- က/ခ)



ပုံ(၁၄-က)



ပုံ (၁၄-ခ)

၁၂။ **ရှတ်ပုရှခန့် (ရှည်ပုဖြင့်အောက်သို့ခုတ်)** ထို့နောက် ဘယ်ခြေသည် ညာခြေနောက်သို့ဖြတ်၍ ဓါးကို ဘယ်ပခုံးကျော်ပြီး ရှေ့သို့ဆွဲယူပါ။ ထို့နောက်ရှယ်ပုထိုင်ချပြီး ဓါးကို ဘယ်အပေါ်မှ ညာရှေ့အောက်သို့ ခုတ်ချပါ။ ဘယ်လက်ကို လက်ဝါးလှန်တင်ပါ။ ပုံ (၁၅-က/ခ/ဂ)



ပုံ(၁၅-က)



ပုံ(၁၅-ခ)



ပုံ (၁၅-ဂ)

၁၃။ **ကျိပိတောင်း (ဘယ်သို့ခွဲချခါး)** အောက်သို့ ခုတ်ထားသောခါးကို ညာလက်ကောက်ဝတ်အတွင်းမှလှည့်၍ တံတောင်အတွင်းသို့ကွေးပြီး အောက်မှညာဘက်သို့မပါ။ ခါးကို ဘယ်လက်မောင်းနှင့် ထိန်းပါ။ တချိန်တည်း ရှယ်ပုကို ထရပ်ပြီး ကိုယ်ကိုဘယ်ဘေးသို့ ရှေ့မှလှည့်သည်။ ထို့နောက် ဘယ်လက်နောက်မှ ခါးကို ကျောတွင်ပတ်ပြီး ညာအပေါ်မှညာခြေရှေ့သို့ ရှိုးပုပုံစံတက်ပြီး ခါးကို အပေါ်မှ ဘယ်အောက်သို့ခွဲချပါ။ ဘယ်လက်သည် ညာလက်ဖျံကပ်ထောင်လျှက်ရှိသည်။ ပုံ (၁၆-က/ခ) ဆက်၍ ဘယ်အနောက်သို့ ဘယ်ဘေး အောက်မှဖြတ်လျှက် ကိုယ်လှည့်ယူပါ။ ညာလက်ကောက်ဝတ်သည် ခါးဘယ်ဘက်သို့ ရောက်သော် အပြင်သို့ လှည့်ပြီး ခါးကိုအပေါ်မှ လှည့်ပါ။ ပုံ (၁၆- ဂ/ဃ/င)



ပုံ (၁၆-က)



ပုံ (၁၆-ခ)



ပုံ (၁၆-ဂ)

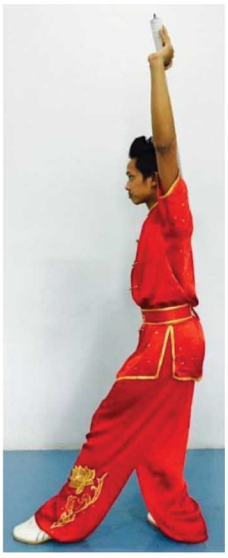


ပုံ (၁၆-ဃ)



ပုံ (၁၆-င)

၁၄။ **ယိုပိတောင်း (ညာသို့ခွဲချပါ)** ခါးကိုဘယ်အနောက်မှ ကိုယ်ကိုထရပ်ပြီး ညာနောက်ကျောမှ ဆွဲယူပါ။ ကိုယ်သည် အရှေ့သို့ပြန်လှည့်ပြီး ဘယ်ခြေညာခြေရှေ့သို့ ရှိုးပုတက်၍ အပေါ်မှ ခါးကို အရှေ့အောက်သို့ခွဲချပါ။ ပုံ (၁၇-က/ခ) ဆက်၍ ခါးသည် မနားပဲ ညာဘေးအောက်သို့ ဆက်လွှဲသွားပြီး အနောက်သို့ ကိုယ်လှည့်ဆွဲပါ။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်လက်သည် ညာလက်ကောက်ဝတ်နေရာမှ အရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်လျှက်မျက်နှာသည် ခါးသွားရာဘက်သို့ကြည့်နေသည်။ ပုံ (၁၇-ဂ)



ပုံ (၁၇-က)



ပုံ (၁၇-ခ)



ပုံ (၁၇-ဂ)

၁၅။ **ရှယ်ပုအန်တောင်း (ရှယ်ပုဖြင့်ခါးကိုဖိတား)** ညာအနောက်မှ ခါးကို အပေါ်သို့ တံတောင်ကွေးလျှက် ဆွဲယူပြီး ညာပခုံးပေါ်တင်ပါ။ ထို့နောက် ညာခြေကို ဘယ်ခြေနောက်သို့ ချားပုထိုးပြီး ညာပခုံးပေါ်မှ ခါးကိုဘယ်ပခုံးပေါ်သို့ ခေါင်းပေါ်မှကျော်၍ပြောင်းပါ။ ဘယ်လက်မောင်းသည် ညာလက်ကောက်ဝတ်နေရာတွင် ကပ်လျှက်ခါးကိုထိန်းပါ။ မျက်နှာဘက်သို့ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၈-က/ခ) ထို့နောက်ဘယ်အောက်သို့ ရှယ်ပုထိုင်ချပြီး ခါးနှင့်ဖိချထားပါ။ ဘယ်လက် ညာလက်ကောက်ဝတ်နေရာတွင် ထိထားသည်။ ပုံ (၁၈-ဂ)



ပုံ(၁၈-က)



ပုံ(၁၈-ခ)



ပုံ (၁၈-ဂ)

၁၆။ **မာပုဖိန်ပိ (မာပုဖြင့် မျက်နှာပြင်ညီခွဲချ)** ရှယ်ပုဖြင့်ထိုင်၍ ဖိချထားသော ခါးကိုညာဘက်မှ ကိုယ်လှည့်ဖြည်၍ ထရပ်ပါ။ ခါးသည်ညာဘေးမှ အပေါ်သို့ရောက်သော် ခါးကို ညာအရှေ့သို့ မာပုဖြင့် ထိုင်ပြီး တည့်တည့်ခွဲခုတ်ချပါ။ ဘယ်လက်ဝါးသည် လက်ဝါးလှန်လျှက် အပေါ်သို့ လျှန့်ကျဲန်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁၉-က/ခ)



ပုံ (၁၉-က)



ပုံ (၁၉-ခ)

၁၇။ **ကုန်းပုလျောင်တောင်း (ကုန်းပုဖြင့်ခါးမတင်)** ခေါင်းပေါ်မှ လက်ဝါးသည် အပေါ်မှ ညာလက်မောင်းနားသို့ ထောင်လျက်ရောက်သည်။ မာပုထိုင်ထားရာမှ ညာခြေကို ဘယ်ဘက်သို့ တစ်လှမ်းတက်၍ ကုန်းပုပြုလုပ်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ ခါးသည်ညာဘေးအောက်မှနေ၍ အပေါ်သို့ မတင်ပါ။ ဘယ်လက်သည် လက်ဆန့်ပြီး အပေါ်မှနောက်သို့ လက်ဝါးဖြန့်လျက်ရောက်သည်။ ပုံ (၂၀-က/ခ) ပင့်အား ပါပြီးမြန်ဆန်ရမည်။



ပုံ(၂၀-က)



ပုံ(၂၀-ခ)

၁၈။ **ချားပုဖန်လျောင် (ချားပုဖြင့်နောက်ပြန်မတင်)** ညာကုန်းပုမှ ဘယ်ဘက်သို့ ကုန်းပုပုံစံ ကိုယ်လှည့်ပြီး ညာဘက်မှပင့်မသောခါးကို ဆက်၍ ဘယ်နောက်သို့ အပေါ်မှလွှဲခုတ်ချပါ။ ဘယ်လက်ဝါးသည် ညာလက်မောင်းသို့ ထောင်လျက်ကပ်ထားသည်။ ပုံ (၂၁-က) ဆက်၍ ခါးသည် ရပ်တန့်ခြင်းမရှိဘဲ ညာအနောက်သို့ အောက်မှပင့်တင်သည်။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်ခြေကို ညာခြေနောက်သို့ဆုတ်ပြီး ချားပုဖြင့် ခါးကိုနောက်ပြန် ပြန်တင်သည်။ ဘယ်လက်ဝါးသည်အပြင်သို့ လန်လျက် အနေအထားဖြင့် ဘယ်အရှေ့တွင်ရှိသည်။ ခါးညာသို့လှည့်ထားသည်။ ပုံ (၂၁-ခ)



ပုံ (၂၁-က)

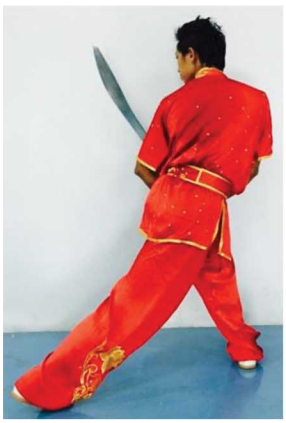


ပုံ(၂၁-ခ)

၁၉။ ကျွမ်းဆင်ခွားပိ (ကိုယ်လှည့်ပြီး ချိတ်ခါး) ညာအနောက်မှ ခါးကို လက်ကောက်ဝတ်ကွေးလျက် ခါးဦးဖြင့်ချိတ်မပြီး ဘယ်ဘက်သို့ဆွဲမပါ။ ဆက်၍ ခါးကို မရပ်နားဘဲ အပေါ်မှ ဘယ်ခါးဘေးမှဖြတ်ကာ ကျောနောက်သို့ ကိုယ်လှည့်ထိုးသွင်းပါ။ ခါးဘယ်အနောက်သို့ရောက်သည့်အခါ အပေါ်သို့ဆွဲမပြီး တချိန်တည်းမှာ ညာခြေသည် ဘယ်ခြေရှေ့သို့လှမ်းတက်သည်။ ပုံ (၂၂-က/ခ/ဂ) ထို့နောက် ခါးကိုအပေါ်မှ ညာအောက်သို့ ဘယ်ဒူးမပြီး ခွခုတ်ချပါ။ ကိုယ်သည်ညာရှေ့သို့ ကိုင်းပြီး ဘယ်ခြေနှင့် ဟန်ချက်ထိန်းပါ။ ပုံ (၂၂-ဃ)



ပုံ (၂၂-က)



ပုံ (၂၂-ခ)

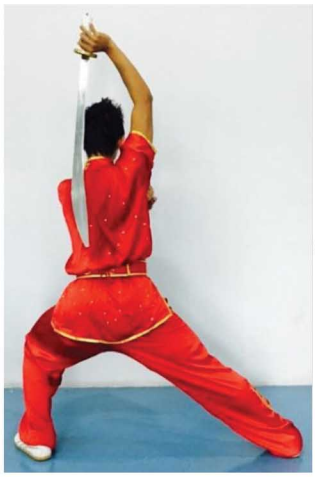


ပုံ (၂၂-ဂ)



ပုံ (၂၂-ဃ)

၂၀။ **ဖူးပုရှခန့် (ဖူးပုဖြင့်အောက်သို့ခုတ်)** ဆွဲမထားသော ဘယ်ခြေကို အနောက်သို့ပြန်ချပြီး ခါးကို ညာအနောက်မှ ပတ်ကာ နောက်ကျောသို့ဆွဲမပါ။ ဘယ်လက်ဝါးသည် အပေါ်မှ ညာရင်ရှေ့ သို့ ဆွဲယူသည်။ ကိုယ်ကိုဘယ်ခြေပေါ်သို့ထိုင်ချသည်။ ပုံ (၂၃-က) ထို့နောက် ခါးကို ဘယ်ပခုံးမှ ခေါင်းကျော်ပြီး ညာအောက်သို့ဘယ်ခြေပေါ်ဖူးပုထိုင်၍ ခုတ်ပါ။ ဘယ်လက်ဝါးလှန်လျက် ဘယ်ရှေ့ အပေါ်တွင်ရှိသည်။ ပုံ (၂၃-ခ)



ပုံ (၂၃-က)



ပုံ (၂၃-ခ)

၂၁။ **ကြာတောင်းချန်ဆဲစ် (စင်ပုံခါးဖြင့်ရှေ့သို့ထိုး)** ဘယ်ခြေသည်ညာခြေရှေ့သို့ထား၍ ခါးကို ညာလက်မောင်းနားသို့ ဆွဲမပါ။ ကိုယ်သည်ညာခြေပေါ်သို့ အားပြုလျက်ရှိသည်။ ဘယ်လက်သည် ညာလက်ကောက်ဝတ်နေရာသို့ ရောက်သည်။ ပုံ (၂၄-က) ဆက်၍ ဘယ်ခြေဖျားအတွင်းသို့လှည့်ပြီး ညာခြေသည်ဘယ်ခြေအားပြုလျက်ဒူးမပြီး ကိုယ်ကိုညာဘက်မှတစ်ပတ်လှည့်ပြီး ခါးကိုပခုံးနှင့် တပြေးတည်း တန်းလျက် ခါးသွားအပေါ်သို့ရှိမည်။ ပုံ (၂၄-ခ) ထို့နောက် ညာခြေကို ရှေ့သို့ ကုန်းပု လှမ်းတက်၍ ခါးကိုအရှေ့သို့ထိုးသွင်းပါ။ ဘယ်လက်သည် နောက်သို့ လက်ဝါးဖြန့်လျက်ဆန့် ထုတ်ပါ။ ပုံ (၂၄-ဂ) ခါးသွားသည် အောက်ဘက်တွင်ရှိသည်။



ပုံ (၂၄-က)



ပုံ (၂၄-ခ)



ပုံ (၂၄-ဂ)

၂၂။ **ကျိဆက်ပိ (ဘယ်သို့စောင်းခုတ်)** ညာဘက်မှ ခါးကိုညာခြေဒူးနောက်သို့ ဆွဲမပါ။ ထို့နောက် ခါးသည် ညာနောက်ကျောမှပတ်ပြီး ညာဘက်သို့စောင်းခုတ်ပါ။ တချိန်တည်း ဘယ်ဒူးကွေးလျှက် ဆွဲမပါ။ ဘယ်လက်သည် ရှေ့မှညာလက်ဘေးသို့သိမ်းပါ။ ညာဒူးအနည်းငယ်ကွေးလျှက် ဟန်ချက် ထိန်းပါ။ ပုံ (၂၅-က/ခ) ခါးသည် ရပ်သွားခြင်းမရှိစေဘဲ ဘယ်ပခုံးနောက်သို့ ရောက်သည်။ ကိုယ်ရှေ့သို့ ညွှတ်ထားပါ။ ပုံ (၂၅-ဂ)



ပုံ(၂၅-က)



ပုံ(၂၅-ခ)



ပုံ(၂၅-ဂ)

၂၃။ **ယို့ဆယ်ပိ (ညာသို့စောင်းခုတ်)** ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှေ့သို့လှမ်း၍ ဘယ်အနောက်မှ ညာအနောက်သို့ တစောင်းလွှဲခုတ်ပါ။ တပြိုင်တည်း ကိုယ်သည်ညာဘက်သို့လှည့်သည်။ ထို့နောက် ညာခြေကို ဒူးမဆွဲပါ။ ကိုယ်သည် ခါးချက်နှင့်အတူလှည့်ရမည်။ ပုံ (၂၆-က/ခ)



ပုံ (၂၆-က)



ပုံ(၂၆-ခ)

၂၄။ **ရှိုးပုချမ်တောင်း (ရှိုးပုဖြင့်ခါးသို့ဝှက်)** ကိုယ်သည် ညာဘက်မှအနောက်သို့လှည့်ပြီးသည်နှင့် ညာခြေသည်အနောက်သို့ ချလျက် ခါးသည်ညာဘေးမှ ပတ်၍ ညာနောက်ကျောသို့ရောက်သည်။ ဘယ်ခြေသည် ကုန်းပုမှ ရှိုးပုပြောင်းပြီး ခါးကိုညာအနောက်မှ ခေါင်းကျော်၍ ဘယ်ပခုံးမှ ညာခါးဘေးသို့ဆွဲယူပါ ။ ဘယ်လက်ဝါးသည် ညာလက်မောင်းရင်းမှ ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်သည်။ ပုံ (၂၇-က/ခ/ဂ)



ပုံ (၂၇-က)



ပုံ (၂၇-ခ)



ပုံ (၂၇-ဂ)

၂၅။ **ရွှမ်းကျွမ်ဖူတောင်း (ကိုယ်တစ်ပတ်လှည့်ပြီးအောက်သိမ်းခါး)** ညာခါးဘေးမှခါးကို ဘယ်လက်မောင်းပေါ်သို့ ရှေ့မှပတ်တင်ပါ။ ဘယ်လက်ဝါးညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်နေရာတွင် ထိထားပါ။ ခါးကို ဘယ်ဘက်နောက်ခေါင်းပေါ်မှ ဖြတ်ပြီး ညာအပေါ်သို့ မြှောက်ကိုင်သည် တချိန်တည်းမှာ ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့ (မျဉ်းတစ်ကြောင်းတည်းပေါ်)တက်၍ ခါးကို တံတောင်ကွေးလျှက်အောက်သို့ယူပါ။ ဆက်၍ ဘယ်ခြေကို ညာခြေနောက် ချားပုထိုး၍ ကိုယ်ကိုအောက်သို့ ရှုယ်ပုထိုင်ချပါ။ ထို့နောက် ခါးကို ညာဘက်မှဘယ်နောက်ကျောကိုပတ်၍ အောက်ကိုသိမ်းပါ။ တချိန်တည်းမှာ ကိုယ်ကိုညာဘက် တစ်ပတ်လှည့်ပြီး ခါးကိုဆွဲသိမ်းပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ဘက်သို့ ခါးသိမ်း၍ ခြေထပြီး မျက်နှာဘယ်သို့ကြည့်ပါ။ ပုံ (၂၈-က/ခ/ဂ/ဃ/င)



ပုံ (၂၈-က)



ပုံ (၂၈-ခ)



ပုံ (၂၈-ဂ)



ပုံ (၂၈-ဃ)



ပုံ (၂၈-င)

၂၆။ **ဖန်ဆင်းပိတောင်း (မူလကိုယ်လည်ပြီးခွဲခါး)** ခါးကိုဘယ်အပေါ်မှညာဘက်အောက်သို့ ညာကုန်းပုဖြင့်ခွဲခုတ်ချပြီး ညာခြေသည် ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ညာမှ ကိုယ်လှည့်ပြီးတက်ပါ။ ထို့နောက် ညာခြေတက်သည်နှင့် ခါးကိုညာဘေးအောက်မှလွှဲပင့်ပါ။ တဆက်တည်း ဘယ်ခြေနောက်သို့ မြှောက်တင်သည်။ ပုံ (၂၉-က/ခ) ထို့နောက် ကိုယ်ကိုအနောက်ဘက်သို့ ဘယ်မှလှည့်သည်။ ဘယ်ခြေညာခြေနောက်မှနေ၍ ကိုယ်လှည့်သည်နှင့်အတူ တက်ပြီး အောက်သို့ဖူးပုထိုင်ပါ။ တဆက်တည်းမှာ ခါးကိုအပေါ်မှဆွဲပြီး ကိုယ်လှည့်ရာဘက်သို့ခုတ်ချပါ။ ပုံ (၂၉-ဂ)



ပုံ (၂၉-က)



ပုံ (၂၉-ခ)

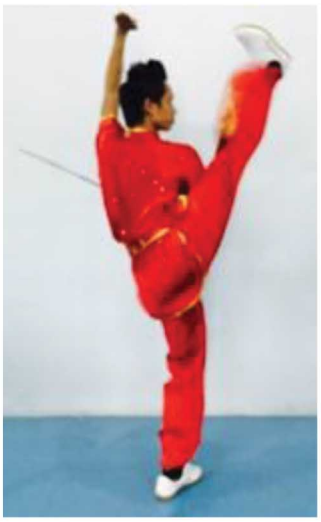


ပုံ (၂၉-ဂ)

၂၇။ **ချမ်းတောင်ကျန်းထီ (ခေါင်းပေါ်ပတ်ခါးဖြင့် ဖနောင့်ကန်)** ဘယ်ခြေပေါ်ကိုင်ထားသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာခြေပေါ်ပြောင်း၍ ဘယ်ခြေရှေ့သို့လှမ်းခုန်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ ခါးကို ဘယ်လက်မောင်းပေါ်သို့ဆွဲမယူပါ။ ထို့နောက်ခါးကို ညာဘက်မှ ဘယ်နောက်သို့လွှဲခုတ်သည်နှင့် ညာခြေသည် ဘယ်ခြေကိုအားပြုပြီး ဖနောင့်ဖြင့်ကန်ပါ။ ဘယ်ခြေခုန်ခြင်း၊ ခါးလွှဲခြင်း၊ ခြေကန်ခြင်းတို့ တဆက်တည်း ဖြစ်ရမည်။ လိုက်လျောညီထွေရှိ၍ အားပါမြန်ဆန်ရမည်။ ပုံ (၃၀-က/ခ)



ပုံ(၃၀-က)



ပုံ (၃၀-ခ)

၂၈။ **ဖူးပုအနှံတောင်း (ဖူးပုဖြင့်ဖိထားသောခါး)** ဆက်၍ ဘယ်လက်မောင်းအောက်မှ ဒူးကွေးယူပါ။ ညာအနောက်မှခါးသည် တံတောင်ကွေးလျက် ညာပခုံးပေါ်ဆွဲမသည်။ ပုံ (၃၁-က/ခ) ထို့နောက် မထားသောညာခြေကို ဘယ်ခြေနောက်သို့ချပြီး ကိုယ်ကိုညာအနောက်သို့လှည့်ကာ ဘယ်ဒူး ဆွဲမ ထားသည်။ ပြီးတချိန်တည်းမှာပင် ခါးသွားအောက်စိုက် အနေအထားဖြင့် ဘယ်လက်မောင်းဘေးကပ်ထားပါ။ ပုံ (၃၁-ဂ) ဆက်၍ မထားသောဒူးကို ညာခြေ ရှေ့ဖူးပုထိုင်ပြီး ခါးကိုအောက်သို့ခုတ်ဖိထားပါ။ ပုံ (၃၁-ဃ)



ပုံ(၃၁-က)



ပုံ(၃၁-ခ)



ပုံ(၃၁-ဂ)



ပုံ(၃၁-ဃ)

၂၉။ **ချန်တောင်တိန့်ထွေ (ခေါင်းပေါ်ပတ်ခါးဖြင့်ခြေဖနောင့်ကန်)** ညာခြေတစ်ချောင်းရပ်ပုံစံဖြင့် ဘယ်ခြေဆွဲမပါ။ ခါးကိုညာအနောက်သို့ဆွဲပြီး ဘယ်လက်ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပုံ (၃၂-က) ထို့နောက် ခါးကို ဘယ်ဒူးရှေ့မှပတ်ပြီး ပခုံးပေါ်ဆွဲမသည်နှင့် မထားသောဘယ်ခြေကို ရှေ့ချ၍ ကုန်းပုပုံစံရပ်ပါ။ ပုံ (၃၂-ခ) ခါးသည် ဘယ်ပခုံးမှ ညာဘက်သို့ဖြတ်၍ ရှေ့သို့လွှဲခုတ်ပြီး ဘယ်လက်မောင်းအောက်ထိဆွဲပါ။ တချိန်တည်းမှာ ညာခြေဖနောင့်ဖြင့်ကန်ပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှုများအားလုံး တဆက်တည်းဖြစ်၍ အားပါ မြန်ဆန်ရမည်။ ပုံ (၃၂-ဃ/င)



ပုံ (၃၂-က)



ပုံ (၃၂-ခ)



ပုံ (၃၂-ဂ)



ပုံ(၃၂-ဃ)



ပုံ (၃၂-င)

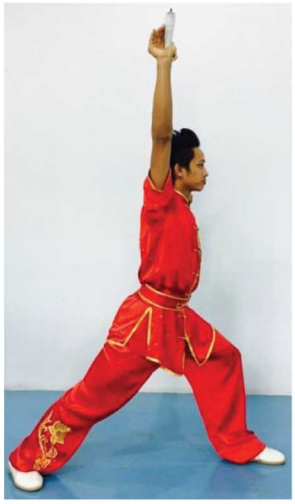
၃၀။ **ရှိုးပုချွန်တောင်း (ရှိုးပုဖြင့်သိုဂ်ခါး)** ကန်ထားသောညာခြေကို ရှေ့ချပြီး ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့တက်ကာ ကိုယ်ကိုအနောက်သို့ ညာဘက်မှလှည့်သည်။ ညာခြေသည် ခါးလှည့်သည် နှင့် အနောက်ဆုတ်ပြီး ခါးသည် ဘယ်ပခုံးပေါ်သို့ဆွဲမသည်။ ပုံ (၃၃-က/ခ) ထို့နောက် ဆန့်ထားသော ညာဒူးကွေးလျက် ဘယ်ခြေအနောက်သို့ အနည်းငယ်ဆွဲယူလာပြီး ဘယ်လက်ဝါးရှေ့သို့ တွန်းထုတ်ပါ။ ပုံ (၃၃-ဂ/ဃ/င)



ပုံ (၃၃-က)



ပုံ (၃၃-ခ)



ပုံ (၃၃-ဂ)



ပုံ(၃၃-ဃ)



ပုံ (၃၃-င)

၃၁။ **ကုန်းပုချွန်ထောင် (ကုန်းပုဖြင့် ခေါင်းပေါ်ဝေ့ပတ်)** ညာခါးနောက်မှ ခါးကို ဘယ်ပခုံးပေါ်သို့ လက်မောင်းအောက်မှ ဖြတ်လျက်တင်ပါ။ ဘယ်ခြေကုန်းပုပုံစံပြောင်းပြီး ဘယ်ခေါင်းပေါ်မှ ခါးကို ညာဘက်မှ ဘယ်ဘက်သို့လွှဲခုတ်ပါ။ ပုံ (၃၄- က/ခ)



ပုံ(၃၄-က)



ပုံ (၃၄-ခ)

၃၂။ **ပိန်းပုပေါင်တောင်း (ခြေစုပုဖြင့် ဓါးကိုပွေ့ထား)** ဘယ်ကုန်းပုဖြင့် ဘယ်သို့ခုတ်ထားသော ဓါးကို ညာအနောက်သို့ အလေးချိန်ပြောင်းပြီးလွှဲပါ။ ထို့နောက်ညာအနောက်မှ ဓါးကို လက်ကောက်ဝတ်လှည့်လျက် ညာပခုံးပေါ်တင်ပြီး ဘယ်ခြေသည် ညာခြေဘေးစုရပ်ပါ။ တချိန်တည်း ဓါးကိုင်ညာလက်ကို ခေါင်းပေါ်သို့ဆွဲမပြီး ဘယ်လက်နှင့်ဓါးပြောင်းကိုင်ပါ။ ပုံ (၃၅-က/ခ/ဂ)



ပုံ (၃၅-က)



ပုံ(၃၅-ခ)



ပုံ(၃၅-ဂ)

၃၃။ **ကျိဆဲစ်တုန်းကျော့ (ပြီးသောလှုပ်ရှားမှု)** ဓါးပြောင်းကိုင်ထားသော ဘယ်လက်သည် အရှေ့မှလွှဲ၍ အောက်သို့ယူပါ။ တချိန်တည်းညာခြေရှေ့သို့တက်ပါ။ ညာဘက်ကိုလည်း ဘယ်လက်နှင့် တချိန်တည်းမှာပင် ရှေ့မှလွှဲ၍ အောက်သို့ယူပါ။ ထိုမှတဖန် ညာလက်ကိုအပေါ်သို့ ဘေးမှဆွဲတင်ပြီး ညာခြေနောက်သို့ပြန်စုသည်နှင့် တပြိုင်တည်းအပေါ်မှ အောက်သို့ခါချပါ။ ထို့နောက်မူလ အနေအထားပုံစံအတိုင်း ကိုယ်ကိုသတိပုံစံပြန်နေပါ။ ပုံ (၃၆-က/ခ/ဂ)



ပုံ (၃၆-က)



ပုံ (၃၆-ခ)



ပုံ(၃၆-ဂ)

အပိုင်း (၇)
လှံရှည်

ချိပေတုန်းကျော့ (အသင့်လှုပ်ရှားမှု) ပုံတွင်ပြထားသောအတိုင်း ကိုယ်ကိုသတိအနေအထား အတိုင်း ရပ်ပြီး လှံရှည်ကိုညာဘက်လက်နှင့် ကိုင်၍ ကိုယ်ဘေးတွင်ထားပါ။ ဦးခေါင်းဘယ်သို့ လှည့်ပါ။ ပုံ (၁) ထိုမှ ညာလက်နှင့် လှံ၏အရင်းပိုင်း (ပါချုန်း)ထိုမှညာခါးဘေးသို့ ဆွဲမပြီးဘယ်လက် သည် ညာလက်မောင်းရင်းနားခွံ ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ပုံ (၂) ထို့နောက် ညာကွေး၍ ဘယ်ခြေကို ခြေဖျား ထောက်ပြီး ရှေ့သို့ထွက်ပါ။ ညာလက်ကို လှံအရင်းပိုင်းသို့ ဆွဲကိုင်ပြီး ဘယ်လက်ကို အဖျားပိုင်းသို့ လက်ဆန့်ကိုင်ပါ။ လှံသွားသည် ဘယ်အနောက်သို့လွှဲပြီး အောက်သို့လှည့်ပါ။ ပုံ (၃) ညာလက်သည် လှံ၏အရင်းပိုင်းတွင် လက်ဝါးအပြင်သို့ လှည့်လျက်ရှိသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှု (၃)ခုသည် ဆက်တိုက် ဖြစ်ရမည်။



ပုံ (၁)



ပုံ(၂)



ပုံ (၃)

ဘယ်ခြေသည် ကိုယ်ရှေ့သို့တက်ထားရာမှ ဘယ်ဘက်ဘေးသို့ ပန့်မာပုထွက်ပြီး ဘယ် အနောက်မှ လှံသွားကို အပေါ်မှအုပ်ချပါ။ လှံသည် ခါးနှင့် တတန်းတည်း ရှိမည်။ လှံကို အုပ်ချ ရာတွင် ညာလက်သည်အတွင်းသို့ လှည့်ယူရမည်။ ပုံ (၄) ထို့နောက် ပန့်မာပုအနေအထားမှ ဘယ်ဒူးကွေးပြီး ကုန်းပုပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက်လှံကို ရှေ့သို့ရစ်ထိုးသွင်းပါ။ ဘယ်လက်နောက်သို့ ရွှေ့ကိုင်ပြီး ညာလက်ရှေ့နားတွင် စုကိုင်မည်။ ပုံ (၅) လှုပ်ရှားမှုများအားလုံး ဆက်တိုက်ဖြစ်၍ မြန်ရမည်။



ပုံ (၄)



ပုံ (၅)

၁။ ချားပုလန်နာကျုံးဖိန်ကျချန်း (အလယ်မျက်နှာပြင်ညီသို့ အပေါ်အောက်လှည့်ရစ်ထိုး) ညာလက်ဖြင့် လှံရင်းကိုညာခါးနောက်ရောက်အောင်ဆွဲယူပြီး ဘယ်ခြေကို ပန့်မာပုဖြင့်ပြန်နေပါ။ ပုံ (၆) ထို့နောက် ညာခြေကို ဘယ်ခြေနောက်သို့ ခြေထိုး၍ ချားပုဖြင့် လှံသွားကို ဘယ်ဘက်အတွင်းမှ ရစ်ဝိုင်းပါ။ ညာလက်သည် လှံရင်းကို ခါးဘေးမှ ပခုံးရှေ့သို့ လက်ကောက်ဝတ်လှန်တင်ပါ။ ပုံ (၇) ဆက်၍ ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှေ့မှဖြတ်၍ ရှေ့သို့တက်ပြီး ပန့်မာပုပြုလုပ်ပါ။ တဆက်တည်းလှံသွားကို ဘယ်အပြင်မှ အောက်သို့ရစ်ချပါ။ ညာလက်သည် လက်ကောက်ဝတ်လှန်ထားရာမှ ခါးသို့ တံထောင်နှိမ့်ချပါ။ ပုံ(၈) ထို့နောက် လှံကိုဘယ်ကုန်းပုဖြင့် ရှေ့သို့ရစ်ထိုးပါ။ ဘယ်လက်သည် ညာလက်နားသို့ စုကိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှု ဆက်တိုက်ဖြစ်ပြီး လှံအပေါ်သို့လှန်တင်ခြင်း၊ အောက်သို့ ရစ်ထိုးခြင်းများမြန်ဆန်ပြီးအစီအစဉ်ကျရမည်။ ပုံ (၉)



ပုံ (၆)



ပုံ (၇)



ပုံ (၈)



ပုံ (၉)

၂။ ထရောက်ပုလန်နာကျူးဖိန်ကျချန်း (ရှေ့သို့ခုန်၍အပေါ်အောက်ရစ်ထိုး) ညာလက်ကို ရှေ့သို့ထိုးထားရာမှ ခါးဘေးသို့ ပြန်ဆွဲပြီး ညာခြေနောက်သို့ဆန့်ထားရာမှ ဒူးကွေး၍ ဘယ်ခြေကို ပန့်မာပုပုံစံပြန်ယူပါ။ ပုံ (၁၀) ညာခြေသည် ဘယ်ခြေရှေ့ဒူး မခုန်ပြီး ခြေကန့်လန့်ထားပါ။ တဆက်တည်း ညာလက်ကောက်ဝတ်ကို ပခုံးရှေ့နားသို့လှန်တင်၍ လှံကိုဘယ်အတွင်းမှ ရစ်လှည့်ပါ။ ပုံ (၁၁) ထို့နောက် တားထားသော ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့ကန့်လန့်ချ ထောက်ခုန်ပြီး ဘယ်ခြေရှေ့သို့ လှမ်းခုန်ပါ။ ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့ ပန့်မာပုပြန်ကျပါ။ ပုံ (၁၂) ထို့နောက် ပန့်မာပုမှ ကုန်းပုပြောင်း၍ လှံကိုညာလက်ရှေ့သို့ ထိုးသွင်းပါ။ လှုပ်ရှားမှု ဆက်တိုက်ဖြစ်ပြီး အားပါရမည်. ပုံ (၁၃)



ပုံ (၁၀)



ပုံ (၁၁)



ပုံ (၁၂)



ပုံ (၁၃)

၃။ လောင်(အ)ရှန့်ပုလန်နာကျုံး ဖိန်ကျခန်း (ခြေပတ်လည်သွားအပေါ်အောက်ရစ်ထိုး) ညာဒူးပြန်ကွေး၍ ညာလက်နှင့် လှံကိုဆွဲကာ ပန့်မာပုပုံစံပြန်ဖြစ်သည်။ ပုံ (၁၄) ထို့နောက်ညာခြေကို ဘယ်ခြေဘေးသို့ လှမ်းတက်၍ လှံကို ညာလက်နှင့် အပေါ်သို့ ဘယ်ရစ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁၅) ဆက်၍ ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှေ့သို့ဝိုက်တက်ပြီး လှံကို အောက်သို့ညာရစ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁၆) ထို့နောက် ညာခြေကို ဘယ်ခြေအရှေ့သို့ ပတ်တက်ပြီး ကုန်းပုဖြင့် လှံကိုဘယ်ဘက်သို့ အလယ်မျက်နှာပြင်ညီ အနည်းငယ်စောင်းထိုးပါ။ ပုံ (၁၇) လှံရစ်ထိုးခြင်း၊ ခြေလှမ်းတက်ခြင်းတို့ လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။



ပုံ (၁၄)



ပုံ (၁၅)



ပုံ (၁၆)



ပုံ (၁၇)

၄။ ချားပုလန်နာကျုံး ဖိန်ကျချန်း(ချားပုဖြင့် အပေါ်အောက် ရွှေရစ်ထိုး) ကုန်းပုဖြင့် ထိုးထား သောလှံကို ပြန်ဆွဲ၍ ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့ တစ်လှမ်းတက်၍ ညာခြေသည် ဘယ်ခြေ နောက်သို့ ချားပုထိုးကာ လှံကိုအပေါ်ဘယ်ရစ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁၈/၁၉) ဆက်၍ ဘယ်ခြေ ညာခြေရှေ့သို့ ပန့်မာပုတက်ပြီး လှံကိုအောက်သို့ညာရစ်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပန့်မာပုမှ ကုန်းပု ပြောင်းပြီး လှံကို ရှေ့သို့တည့်တည့်ထိုးပါ။ ဘယ်လက်သည်ညာလက်နားသို့ လျောကိုင်ပြီး ညာလက် ရှေ့သို့ ဆန့်ထိုးပါ။ ပုံ (၂၀/၂၁)



ပုံ (၁၈)



ပုံ (၁၉)



ပုံ (၂၀)



(၂၁)

၅။ ကျွမ်ဆင်းကုန်းပုကျုံးဖိန်ချန်း (ကိုယ်လှည့်၍ ကုန်းပုဖြင့်ရှေ့ရစ်ထိုး) ဘယ်ခြေကုန်းပုမှ ဒူးမ၍ ကိုယ်သည်ဘယ်ဘက်မှ အနောက်သို့လှည့်ပြီး လှံကို အပေါ်မှ အနောက်သို့ဆွဲမယူသည်။ ညာခြေသည် ခြေဖျားအတွင်းသို့ ဖနောင့်ဖြင့်လှည့်၍ ကိုယ်ကိုရွှေ့သည်။ ဘယ်ခြေဖျားဆန့်ထားပါ။ မျက်စိလှံဖျားကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၂၂) ထို့နောက်ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ကုန်းပုပြုလုပ်၍ လှံသွားကို အပေါ် သို့ ထိုးကော်ပြီး ရှေ့သို့တည့်တည့်ထိုးပါ။ ဘယ်လက်သည် ညာခြေနားသို့လှံကို လျောကိုင်ပါ။ လှုပ်ရှားမှုတွင် အားပါရမည်။ လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။ ပုံ (၂၃)



ပုံ (၂၂)



ပုံ (၂၃)

၆။ ဆန့်ပုကုန်းပုထွေးချန်း (ရှေ့တက်ပုကုန်းပုဖြင့်လှံကိုတွန်း) ဘယ်ကုန်းပုအနေအထားမှ ဘယ်ဒူးကို နောက်သို့ဆွဲ၍ ပန့်မာပုပြုလုပ်ပြီး လှံကိုညာလက်ဖြင့် နောက်သို့ပြန်ဆွဲပါ။ ပုံ (၂၄) ဆက်၍ ညာခြေသည် ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ဧောင်းတက်ပြီး လှံကိုစက်ဝိုင်းပတ်ပုံ ဘယ်မှရစ်ပါ။ လှံသွားသည် အောက်သို့စိုက်ထားသည်။ ပုံ (၂၅) ဆက်ပြီး ဘယ်ခြေကိုညာခြေရှေ့သို့ ဝိုက်တက်ပြီး လှံကိုခါးနှင့် တတန်းတည်းဖြစ်အောင်ယူပါ။ ပုံ (၂၆) ထို့နောက် ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ဝိုက်တက်ပြီး ကုန်းပုဖြင့်လှံသွားအောက်စိုက်ပြီးလှန်တွန်းပါ။ ပုံ (၂၇) ညာလက်သည်နားထင်နှင့် တတန်းတည်း ရှိသည်။



ပုံ (၂၄)



ပုံ (၂၅)



ပုံ (၂၆)



ပုံ (၂၇)

၇။ ဖူးပုတိဖိန်ချန်း (ဖူးပုဖြင့်မျက်နှာပြင်ညီအနိမ့်ထိုးလှံ) ဘယ်ခြေသည်ညာခြေရှေ့ခြေဆန့်ထိုးထိုင်ချ၍ အောက်ပိုင်းမျက်နှာပြင်ညီ ညာခြေအားပြုပြီး ဖူးပုထိုင်ချပါ။ လှံသွားကို ညာလက်ဆန့်၍ ရှေ့သို့ထိုးပါ။ ပုံ (၂၈)



ပုံ (၂၈)

၈။ ထီစိပေါင်ချန်း (ဒူးမ၍လှံကိုပွေ့) ညာခြေသည် ဘယ်ခြေရှေ့သို့အားယူထပြီး လှံကိုအပေါ်သို့ ဆွဲမထောင်ပါ။ ညာလက်သည် အနောက်မှ ဘယ်လက်ရှေ့သို့ လက်ပြောင်းကိုင်သည်။ ဆက်၍ ဘယ်ခြေသည်ညာခြေရှေ့သို့ ထပ်တက်ပြီး လှံသွားကို ညာအနောက်သို့ ဆက်လွဲသွားပါ။ ထို့နောက် ညာနောက်ခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ဒူးမဆွဲပြီး လှံသွားသည် အနောက်မှအပေါ်သို့ ညာဘက်အောက်မှ ဆွဲမပင့်ပြီး လှံကို ခါးဘေးတွင် ပွေ့ထားပါ။ ဒူးထိပ်သည် ခါးထက်မြင့်ရမည်။ ခြေဖျား ဆန့်ထားပါ။ လှုပ်ရှားမှုများ ဆက်တိုက်ဖြစ်ရပြီး မြန်ဆန်ရမည်။ ပုံ (၂၉၊ ၃၀၊ ၃၁) ညာလက်တံတောင်ဆစ်အနည်းငယ်ကွေး၍ လှံကိုမထားပြီး ဘယ်လက်သည်ခါးဘေးတွင်ရှိသည်။



ပုံ (၂၉)



ပုံ (၃၀)



ပုံ (၃၁)

၉။ ထီစိကြာချန်း (ဒူးမ၍စင်ပုံသဏ္ဌာန်ထန်း) ဒူးမထားသော ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ချ၍ လှံကို ဘယ်အနောက်သို့ အပေါ်မှဆွဲပါ ညာလက်သည် ဘယ်လက်နောက်လှံရင်းလျောကိုင်၍ ဘယ်လက်သည် လှံဖျားပိုင်း ညာလက်ရှေ့သို့ နေရာပြောင်းကိုင်ပါ။ မျက်နှာသည် လှံသွားရာ အနောက်သို့ကြည့်ပါ။ ဆက်၍ ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့တစ်လှမ်းတက်ပြီး လှံသွားကို ဘယ်အနောက်မှ အရှေ့အောက်သို့ဖြတ်၍ ညာလက်ကိုင်ပြီး လှံကို တားထားပါ။ ထို့နောက် အရှေ့မှ ဘယ်ခြေကို ဒူးကွေးဆွဲမပြီး လှံကို ခေါင်းပေါ်ပင့်မပါ။ လက်နှစ်ဘက်အပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ်ရမည်။

ပုံ (၃၂၊ ၃၃၊ ၃၄)



ပုံ (၃၂)



ပုံ (၃၃)



ပုံ (၃၄)

၁၀။ ကုန်းပုနာကျချန်း (ကုန်းပုဖြင့်ရှေ့သို့ရစ်ထိုး) ဘယ်ခြေအောက်သို့ပြန်ချပြီး ပန့်မာပုဖြင့် လုံ့ကို ခါးနှင့်တတန်းတည်း ရောက်အောင်ပြန်ဆွဲပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ကုန်းပုဖြင့်လုံ့ကို ရှေ့သို့ လက်ဆန့်ထိုးသွင်းပါ။ ပုံ (၃၅၊ ၃၆)



ပုံ (၃၅)



ပုံ (၃၆)

၁၁။ မာပုကိုက်ပါချန်း (မာပုဖြင့်လုံ့ကိုအုပ်ချ) လုံ့ကို ပန့်မာပုဖြင့် အနောက်သို့ဆွဲယူပြီး ဘယ်တံတောင်ကွေးလျက် လုံ့ဖျားပိုင်းကိုဆွဲယူကိုင်ပါ။ ညာလက်နောက်ဆွဲပြီး လုံ့ရင်းနှင့်အပေါ်မှ ဖြတ်ပြီး အရှေ့သို့အုပ်ရိုက်ချပါ။ တချိန်တည်း ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ညာခြေကို မာပုပုံစံတက်ပါ။ မျက်စိ လုံ့ရင်းပိုင်းကို ကြည့်ပါ။ ညာလက်အားပါရမည်။ ပုံ (၃၇၊ ၃၈၊ ၃၉)



ပုံ (၃၇)
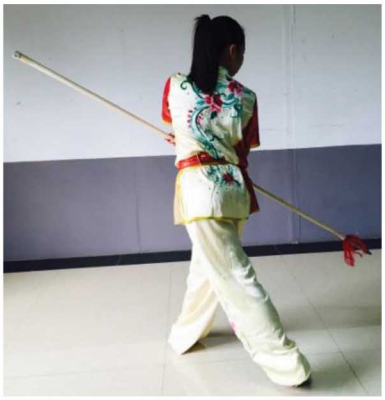


ပုံ (၃၈)



ပုံ (၃၉)



ပုံ (၄၀)



ပုံ (၄၁)



ပုံ (၄၂)



ပုံ (၄၃)

ညာခြေဖျားကို နောက်သို့အနည်းငယ်ဆွဲ၍ ဘယ်ခြေပေါ် ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းပါ။ အနောက်မှ လှံဖျားကို ဘယ်အပေါ်မှ ရှေ့သို့ညာလက်ကို ဘယ်လက်မောင်းရင်းအောက်သွင်းပါ။ ပုံ (၄၀) ညာလက်ရှေ့လျောကိုင်ယူပါ။ ဆက်၍ ကိုယ်ကိုညာဘက်သို့ ခါးလှည့်၍ လှံသွားကို ညာအောက်မှ အနောက်သို့လှည့်ယူပါ။ ညာလက်သည် ဘယ်လက်မောင်းရင်းအောက်မှ တံတောင် အောက်သို့လှည့်ပါ။ ပုံ (၄၁) မျက်နှာသည် ကိုယ်နှင့်အတူညာဘက်သို့လှည့်သည်။ ထို့နောက် ဘယ်ခြေသည် အနောက်မှ ညာခြေရှေ့သို့ တစ်လှမ်းတက်ပြီး ကိုယ်လိမ်နေသည်ကို ဖြည်ပါ။ ညာအနောက်မှလှံသွားသည် ဘယ်ခြေတက်သည်နှင့်အတူ ရှေ့သို့ အပေါ်မှလှည့်ပါ။ ညာလက်ကို လှံအရင်းသို့ ပြန်ပြောင်းယူပါ ။ လှံသည်ခါးနှင့် တတန်းတည်းရှိသည်။ ပုံ (၄၂) ဆက်၍ ညာခြေသည် ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ကိုယ်ကို အနောက်သို့ ညာဘက်မှ လှည့်သည်နှင့်တပြိုင်တည်း ဘယ်ခြေ အနောက်မှ တက်ပါ။ လှံသွားသည် ကိုယ်လှည့်သည်နှင့် အနောက်သို့ ညာဘက်မှလှည့်သည်။ ပုံ (၄၃) ညာလက်သည် လှံကို ခေါင်းပေါ်တွင် မြှောက်ကိုင်ပါ။ ညာလက်ဆန့်ထားရမည်။ ထို့နောက် ညာလက်ဖြင့် အောက်သို့လှံဖျားကို ညာရစ်ဝိုင်းပတ်၍ ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ကုန်းပုတက်ပြီး လှံကို ရှေ့သို့ တည့်တည့်ထိုးပါ။ ပုံ (၄၄) လှံကို လှည့်ခြင်း၊ ကိုယ်အနောက်သို့လှည့်ကာခြင်း ရစ်ဝိုင်းခြင်းများ အစီအစဉ်ကျပြီး လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။



ပုံ (၄၄)

၁၃။ ဆန့်စုဝိချိန်း (ရှေ့တက်ခြေဖြင့်ခွဲ၊ ဖိချကာရစ်ထိုး) ရှေ့သို့ဆန့်ထိုးထားသော လုံးကို အနောက်သို့ ပန့်မာပုဖြင့်ပြန်ယူပါ။ လုံးသည်ခါးနှင့်တတန်းတည်းရှိရမည်။ ပုံ (၄၅) ထို့နောက် ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ကန့်လန့်မြောက်ကန်ပါ။ တပြိုင်တည်းလုံးသွားကို ဘယ်လက်ဖြင့် အပေါ်ဆွဲမပါ။ ကန်ထားသော ညာခြေသည် ဘယ်ဒူးနှင့်တတန်းတည်းရှိရမည်။ ပုံ (၄၆) ဆက်၍ တားထားသော ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ပြန်ချ၍ မြောက်ထားသောလုံးနှင့် ခွဲဖိချပါ။ ညာခြေသည် အနောက်မှ ကြောင်လိမ်တက်ပုံ ခြေကန့်လန့်ဖြစ်နေမည်။ ပုံ (၄၇) ထို့နောက်ဘယ်ခြေသည် အနောက်မှ ညာခြေရှေ့သို့ ကုန်းပုလှမ်းတက်ပြီး လုံးကို ရှေ့သို့လက်ဆန့်ထိုးသွင်းပါ။ ပုံ (၄၈) လှုပ်ရှားမှုများ ဆက်တိုက်ဖြစ်၍ မြန်ဆန်ရမည်။



ပုံ (၄၅)



ပုံ (၄၆)



ပုံ (၄၇)



ပုံ (၄၈)

၁၄။ ထရောက်ပါကျွမ်ဆင်းနာကျချန်း (လုံးရင်းနှင့်ကိုယ်လှည့်ဆွဲရစ်ထိုး) ထိုးထားသောလုံးကို ပန့်မာပုဖြင့် ပြန်ဆွဲပါ။ ညာခြေသည် ဘယ်ခြေသို့ ခြေဝိုက်တက်ရင်း ညာလက်သည် လုံးရင်းနှင့် ရှေ့သို့ဘေးမှ ပတ်ရိုက်သည်။လုံးသွားသည် ဘယ်ဘက်တွင်ရှိသည်။ ညာလက်သည် လုံးကို ဆွဲယူရင်း နေရာရွှေ့ကိုင်သည်။ ပုံ (၄၉၊ ၅၀) ထို့နောက် ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်မှ တစ်ပတ်လှည့်၍ လုံးသွားကို အနောက်မှ ညာအရှေ့အောက်သို့ဆွဲသည်။ ဘယ်ခြေသည် ကိုယ်လှည့်သည်နှင့် ဒူးကိုဆွဲမသည်။ ဟန်ချက်ညာခြေပေါ်တွင်ရှိသည်။ လှည့်ရာတွင် ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ လှည့်ပါ။ ပုံ (၅၁) ဆက်၍ မထားသော ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှေ့သို့ပုံတွင်ပြထားသော မြားအတိုင်းချ၍ လုံးကို အတွင်းရစ်ပြုလုပ်ပြီး ဘယ်ကုန်းပုဖြင့် ရှေ့သို့လက်ဆန့်ထိုးသွင်းပါ။ ပုံ (၅၂) အားပါရမည်။



ပုံ (၄၉)



ပုံ (၅၀)



ပုံ (၅၁)



ပုံ (၅၂)

၁၅။ ဟဲန်တန်းပုပိချန်း (ဟဲန်တန်းပုဖြင့်ခွဲချလုံ) ဘယ်ကုန်းပုဖြင့်ထိုးထားသောလုံကို အနောက်သို့ ပန့်မာပုပြန်ဆွဲယူပါ။ ညာခြေကို ဘယ်ခြေနောက်သို့လှမ်း ဆုတ်ရင်းလုံကို စက်ဝိုင်းပြတ်ပုံ ဘယ်ဘက်မှလှည့်ရင်း ဘယ်ခြေကို ညာခြေနောက်ထပ်လိုက်ရင်း ဟဲန်တန်းပုဖြင့် လုံသွားကို တစောင်းအုပ်ရိုက်ချပါ။ ပုံ (၅၃၊ ၅၄)



ပုံ (၅၃)



ပုံ (၅၄)

၁၆။ ရှီးပုရှကျချန်း (ရှီးပုဖြင့် အောက်ရစ်ထိုးလုံ) ဘယ်ခြေကိုညာခြေရှေ့ မူလနေရာသို့ပြန်တက်ရင်း လုံကို အပေါ်သို့ အဖျားနှင့် ထိုးမကော်ပါ။ ဆက်၍ ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ဝိုက်တက်ပြီး လုံရင်းကိုင်ညာလက်ကို တံတောင်အပေါ်လှန်၍လုံဖျားအောက်စိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ခြေ ညာခြေ ရှေ့ရှိုး ပုတက်သည်နှင့် လုံဖျားကို အောက်သို့စိုက်ထိုးပါ။ ခြေလှမ်းတက်ခြင်း၊ လုံချက်များ မြန်ဆန်ပြီး လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။ ပုံ (၅၅၊ ၅၆၊ ၅၇)



ပုံ (၅၅)



ပုံ (၅၆)



ပုံ (၅၇)

၁၇။ ရှယ်ပုနာချနန်း (ရှယ်ပုဖြင့်အောက်ရစ်လှံ) ညာလက်နှင့် လှံရင်းကို အောက်သို့ တံတောင်ချ၍ လှံဖျားကို ညာရစ်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက်လှံကိုခါးနှင့် တတန်းတည်းယူ၍ ညာခြေကို ဘယ်ခြေနောက်တွင်ကပ်လျက် ရှယ်ပုထိုင်ချပါ။ ပုံ (၅၈၊ ၅၉)



ပုံ (၅၈)



ပုံ (၅၉)

၁၈။ မာပုတန်းဖိန်ချန်း (လှံကိုလက်တစ်ဘက်နှင့်ကိုင်၍ ရေပြင်ညီထိုး) ဘယ်ခြေ၏နောက်တွင် ကပ်လျက်ပဆစ်တုပ် (ရှယ်ပု) ထိုင်ထားသော ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ လှမ်းတက်ပြီး မာပုဖြင့် ညာလက်တစ်ဘက်တည်း လှံရင်းကိုကိုင်ပြီး လှံကို ရှေ့သို့ခါးအလယ်နှင့်တတန်းတည်းထိုးသွင်းပါ။ ဘယ်လက်သည် ပခုံးနှင့် တတန်းတည်းတွင် လက်ဝါးထောင်လျက် ရှိရမည်။ ပုံ (၆၀) ကိုယ်ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်နေသည်။



ပုံ (၆၀)

၁၉။ ချားပုလန်နာကျုံးဖိန်ချန်း (ချားပုဖြင့်အပေါ်အောက်ရစ်ထိုး) မာပုဖြင့်ထိုးထားသော လှံကို ညာဘက်သို့ ခါးလှည့်ဆွဲယူပါ။ ခါးဘေးသို့ ပြန်ရောက်သည်နှင့် အဖျားပိုင်းကို ဖမ်းကိုင်ပါ။ ခြေဖျားနှစ်ဘက်လုံး ဖနောင့်ဖြင့် ကိုယ်လှည့်ပါ။ ညာလက်သည် လှံရင်းကို ညာခါးဘေးထိဆွဲယူရမည်။ ပုံ (၆၁) ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့ လှမ်းတက်ပြီး ညာခြေကို ဆက်တိုက်ပင် ဘယ်ခြေနောက်သို့ ချားပုထိုးပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် လှံဖျားကို ဘယ်ရစ်ဝိုင်းပါ။ ညာလက်သည် လက်ကောက်ဝတ်အပေါ်သို့ လှန်ပါ။ ပုံ (၆၂) ဆက်၍ ချားပုဖြင့် တက်ထားသည်ကို ဘယ်ခြေညာခြေရှေ့ပန့်မာပုပြန်တက်ရင်း လှံကို ညာရစ်ဝိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ လှံသည် ညာခါး ဘေးမျက်နှာပြင်ညီရှိပြီး ပန့်မာပုဖြစ်သွားမည်။ ပုံ (၆၃) ထို့နောက်လှံကို ပန့်မာပုမှ ကုန်းပုသို့ ဘယ်ဒူးကွေးပြောင်းပြီး ညာလက်ဆန့်ပြီး လှံကို ရှေ့တည့်တည့်ထိုးသွင်းပါ။ ပုံ (၆၄) လှုပ်ရှားမှုဆက်တိုက်ဖြစ်ပြီး မြန်ဆန်ရမည်။



ပုံ (၆၁)



ပုံ (၆၂)



ပုံ (၆၃)



ပုံ (၆၄)

၂၀။ ကုန်းပုလားချန်း (ကုန်းပုဖြင့်ဆွဲယူလှံ) ညာခြေကို နောက်သို့ဒူးဆန့်၍ ကိုယ်ကိုယို့ပြီး လှံကို ညာဘက်အောက်သို့ဆွဲယူပါ။ ညာဘက်ဒူး ကွေးပြီး ကုန်းပုပြောင်းသည်။ မျက်နှာသည်လှံသွားကို ကြည့်သည်။ ညာလက်သည် လှံရင်းကို ညာလက်မောင်းရင်းအထက်တွင် ထားသည်။ ပုံ (၆၅)



ပုံ (၆၅)

၂၁။ ကျွမ်းဆင်းကျုံဖိန်ချန်း (ကိုယ်လှည့်ပြီးအလယ်မျက်နှာညီလှံ) ညာအောက်သို့ဆွဲထားသော လှံကို မရုပ်ဘဲ ဘယ်ခြေသည် ညာခြေရှေ့သို့ လှမ်းတက်ပြီး ညာခြေသည် ဘယ်ဘေးသို့တက်ပါ။ လှံကို ညာလက်ကောက်ဝတ်အောက်ချ၍ လှံဖျားကို ညာရစ်ဝိုင်းပါ။ ပုံ(၆၆၊ ၆၇) ထို့နောက် ညာခြေသည် ဘယ်ခြေနောက်မှ ပတ်ထွက်ပြီး အရှေ့သို့လှမ်း၍ ကုန်းပုဖြင့် လှံကို ဆန့်ထိုးသည်။ ညာလက်သည် လှံရင်းကို ဝမ်းဗိုက်ရှေ့မှ ကပ်ထွက်သည်။ ပုံ (၆၈၊ ၆၉)



ပုံ (၆၆)



ပုံ (၆၇)



ပုံ (၆၈)



ပုံ (၆၉)

၂၂။ ကျွမ်ဆင်းလားချန်း (ကိုယ်လှည့်ပြီးဆွဲယူလှံ) ဆန့်တန်းထားသော ဘယ်ခြေကို ဒူးမဆွဲယူပြီး ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်မှလှည့်ပြီး အနောက်သို့လှံကို ဆွဲယူပါ။ ညာလက်သည်တံတောင်ကွေး၍ လှံရင်းကို ညာရင်ရှေ့ထိဆွဲပါ။ လှံဖျားသည် ဘယ်အောက်တွင်ရှိသည်။ ပုံ (၇၀)



ပုံ (၇၀)

၂၃။ ချားပုဖို့ချန်း (ချားပုဖြင့် မွေ့ကော်) မြှောက်ထားသော ဘယ်ခြေကို အရှေ့သို့ပြန်ချ၍ ညာဘက်သို့ အနည်းငယ်ဆွဲပါ။ ညာခြေဒူးအနည်းငယ်ကွေးထားသည်။ ပုံ (၇၁) ထို့နောက် ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့သို့ အနောက်မှ ချားပုထိုး၍ လှံကို ဘယ်အနောက်သို့ဆွဲပါ။ ကိုယ်ရှေ့သို့ အနည်းငယ် ကိုင်းထားသည်။ ညာလက် တံတောင်ကွေး၍ အနောက်သို့လှံကို ဆွဲမွေ့သည်။ ပုံ (၇၂)



ပုံ (၇၁)



ပုံ (၇၂)

၂၄။ ပိန်းပုရှုချန်း(ခြေစုပုဖြင့်အောက်သို့ထိုး) ဘယ်ခြေကို ရှေ့တက်ပြီး ကိုယ်ပြန်လှည့်ကာ လှံသွားဖြင့် အောက်မှ အပေါ်သို့ ညာဘက်မှ ထိုးကော်ပါ။ ညာဒူးအနည်းငယ်ကွေး ထားပါ။ ညာလက်သည် ညာခါးဘေးသို့ လှံကိုဆွဲယူသည်။ လှံသွားသည် မျက်နှာနှင့် တတန်းတည်းရှိမည်။ ပုံ (၇၃) ထို့နောက် ညာခြေသည် ဘယ်ခြေဘေးသို့ ခြေစုံ စုရပ်ပြီး လှံကို ညာအပေါ်မှ ဘယ်ဘက် အောက်သို့ ဆန့်ထိုးပါ။ ညာလက်ဖဝါး အပြင်သို့ လှန်၍ တံတောင်မှာ ကွေး၍ အပြင်သို့ ထွက်နေသည်။ ပုံ (၇၄)



ပုံ (၇၃)



ပုံ (၇၄)

၂၅။ ထရောက်ပုကျုံးဖိန်ချန်း (ခုန်ပြီးအလယ်နှင့်အညီထိုးချ) ညာလက်ဖြင့် လှံကိုညာခါးဘေးသို့ ပြန်ဆွဲ၍ ညာရစ်ဝိုင်းပြုလုပ်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ ညာခြေရှေ့အနည်းငယ်လှမ်းခုန်ပြီး ဘယ်ခြေ ဆက်တိုက်လိုက်ပြီး ခြေကြွမြှောက်ထားသည်။ လှံသည် ခါးနှင့်တတန်းတည်းရှိသည်။ ပုံ (၇၅) ထို့နောက် ဘယ်ခြေသည် ရှေ့သို့ကုန်းပုပုံစံလှမ်းတက်၍ လှံကိုညာရစ်ဝိုင်းပြုလုပ်ပြီး ရှေ့သို့ တည့်တည့်ထိုးသွင်းသည်။ ဘယ်လက်သည် ညာလက်နားတွင် လှံကိုစုကိုင်သည်။ ပုံ (၇၆)



ပုံ (၇၅)



ပုံ (၇၆)

၂၆။ အောက်ပုကိုက်ပါချန်း (ဖုံးထားသောလှံရင်းနှင့်ရိုက်) ရှေ့ခြေဘယ်ဒူးဖြောင့်၍ နောက်သို့ အနည်းငယ်ဆွဲပြီး လှံကို ညာအနောက်ဘက်သို့ ပြန်ဆွဲပြီး ညာလက်လှံဖျားပိုင်းသို့ တိုးကိုင်၍ လှံရင်းပိုင်းကို ထုတ်ပါ။ ပုံ (၇၇) ထို့နောက် ညာအနောက်မှ လှံအရင်းပိုင်းနှင့် ရှေ့သို့ အပေါ်မှ အုပ်ရိုက်ပါ။ ဘယ်လက်သည် ညာလက်မောင်းအောက်တွင် ရှိမည်။ ပုံ (၇၈) ထို့နောက် ညာခြေသည် ဘယ်ခြေဘေးသို့ ခြေဖျားလှမ်းတက်ရင်းလှံရင်းကို အနောက်သို့၊ အနောက်မှ ကိုယ်ရှေ့ ညာဘေးသို့ တစ်ပတ်လှည့်ယူပါ။



ပုံ (၇၇)



ပုံ (၇၈)

၂၇။ ဖူးပုပိချန်းကုန်းပုကျုံးဖိန်ချန်း (ဖူးပုဖြင့်ဆွဲချ၍ ကုန်းပုဖြင့်အလယ်အညီထိုး) လှည့်ယူသော လှံဖျားသည် ဘယ်အနောက်အပေါ်မှ အရှေ့သို့ ကိုယ်လှည့်ဆွဲယူသည်။ ညာခြေဖျား ရှေ့သို့ လှမ်းတက်သည်နှင့် ဘယ်ခြေဖျားကြွတို့တပြိုင်တည်း ပြုလုပ်ရမည်။ ကိုယ်သည် ညာဘက်သို့လှံကို လှည့်ဆွဲယူသည်။ လှံသည် ခါးနှင့် တတန်းတည်းရှိနေရမည်။ ပုံ (၇၉၊ ၈၀) ထို့နောက် ကြွထားသော ဘယ်ခြေကို အောက်သို့ ခြေဆန့်ထုတ်ရင်း ညာဒူးကွေးထိုင်ချကာ ဖူးပုဖြင့် အပေါ်မှအောက်သို့ လှံနှင့် ရိုက်ချပါ။ လှံသည် အောက်မျက်နှာပြင်နှင့်အညီ ညာဘေးတွင်ရှိမည်။ အောက်ကြမ်းပြင်နှင့် မထိရ။ ပုံ (၈၁) ဆက်၍ ဘယ်ဒူးကွေးထပြီး ကုန်းပုဖြင့်လှံကို ရှေ့သို့ ညာလက်ဆန့်ပြီး ထိုးသွင်းပါ။ ပုံ (၈၂)



ပုံ (၇၉)



ပုံ (၈၀)



ပုံ (၈၁)

ပုံ (၈၂)



၂၈။ ကျွမ်ဆင်းကုန်းပုကျုံးဖိန်ချန်း (ကိုယ်လှည့်ပြီး ကုန်းပုဖြင့်အလယ်မျက်နှာပြင်ညီထိုး) လှံကို ညာအနောက်သို့ ပန့်မာပုဖြင့် ပြန်ဆွဲပြီး ညာလက်နေရာရွှေ့ကိုင်ပါ။ ပုံ (၈၃) ထို့နောက် လှံရင်းကို ညာအနောက်အောက်မှနေ၍ အရှေ့သို့ ညာခြေလှမ်းတက်ခြင်းနှင့်အတူ ပင့်မတင်ပါ။ ညာကုန်းပုပုံစံဖြင့် ရှိနေသည်။ ပုံ (၈၄) ဆက်၍ ဆန့်ထားသော ဘယ်ခြေကို ဒူးဆွဲမကွေးပြီး ကိုယ်ကို အနောက်သို့ ဘယ်မှလှည့်ပါ။ လှံရင်းကိုင်ညာလက်ကို တံတောင်ကွေးပြီး ခေါင်းပေါ်သို့ မြှောက်ကာ ပါ ။ ပုံ (၈၅) ဘယ်လက်ဆန့်ကိုင်ထားပြီး လှံကိုမတင်ပါ။ ထို့နောက်မြှောက်ထားသော ဘယ်ဒူးကို ညာခြေရှေ့ကုန်းပုတက်ရင်း လှံကို အောက်မှဘယ်ဘက်သို့ ရစ်ဝိုင်းပြီး ရှေ့သို့တည့်တည့်ထိုးသွင်းပါ ။ ညာလက်သည် အပေါ်မှ ခါးဘေးသို့ တံတောင်ဆွဲပြီးမှ ရှေ့သို့ထိုးသည်။ ပုံ (၈၆)



ပုံ (၈၃)



ပုံ (၈၄)

ပုံ (၈၅)

ပုံ (၈၆)



ပုံ (၈၅)



ပုံ (၈၆)

၂၉။ ယွမ်ရွမ်ဆဲစ် (မူလအနေအထား) ဘယ်ကုန်းပုဖြင့်ထိုးထားသောလှံကို ညာခါးသို့ပန့်မာပုဖြင့် ပြန်ဆွဲယူသည်။ ထို့နောက် ခြေနှစ်ဘက်စလုံးဒူးများဖြောင့်၍ လှံကို ဘယ်အနောက်သို့ အပေါ်မှ ဆွဲရင်း ဘယ်ခြေကို ကိုယ်အရှေ့ဘက် ညာခြေရှေ့သို့ဆွဲယူပါ။ ဆက်၍ လှံဖျားသည် ဘယ်ကိုယ် အနောက်အောက်မှ ဘယ်ဘေးအပေါ်သို့ ဝိုင်းပတ်ဆွဲပါ။ ညာခြေရှိုးပုထိုင် လျက်ရှိမည်။ ဟန်ချက် ညာခြေပေါ်တွင် ရှိရမည်။ ထို့နောက် လှံကို ညာဘက်ကိုယ်ဘေး မူလနေရာပြန်ယူရင်း ဘယ်ခြေ နောက်ဆုတ်သိမ်းဆည်းပါ။ ပုံ (၈၈၊ ၈၉၊ ၉၀၊ ၉၁) ဤပုံစံများအားလုံး အစီအစဉ်ကျစွာပြုလုပ်ပြီး လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။



ပုံ (၈၈)



ပုံ (၈၉)



ပုံ (၉၀)



ပုံ (၉၁)

အပိုင်း (၈)
ထိုက်ချီချွမ် (၂၄) ကစားကွက်

၁။ **ချီဆဲစ် (အသင့်အနေအထား)** ဘယ်ခြေကို ဘယ်ဘက်သို့ပခုံးအကျယ်ဘေးတိုက်ခွဲယူပါ။ ရှေ့သို့ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁) ကိုယ်၏ ဘေးတဖက်တချက်မှာ လက်နှစ်ဖက်ကို အသာအယာချထားပါ။ သတိပြုရန်- ခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ မေးတို့ကိုတည့်တည့်ထားပါ။ ရင်မကော့ရ၊ အာရုံစူးစိုက်ရမည်။ လက်နှစ်ဖက်လုံးလက်ဖဝါးမှောက်လျှက်ဖြည်းညင်းစွာ ပခုံးအခြင့်သို့မပါ။ တံတောင်ဆစ် အနည်းငယ်ချထားပါ။ ပုံ (၂) (၃) ဒူးကိုဖြည်းညင်းစွာ ကွေးဆင်းမည် လက်နှစ်ဖက်ကလိုက်ပြီး ဖြည်းညင်းစွာကွေးဆင်းမည်။ လက်နှစ်ဖက်ကလိုက်ပြီး ဖြည်းဖြည်းဖိချ၍ တံတောင်ဆစ်များ ဒူးနှစ်ဖက်မျက်နှာခြင်းဆိုင်နေရမည်။ ရှေ့သို့ကြည့်ပါ။ ပုံ (၄) သတိပြုရမည်မှာ ပခုံး၊ တံတောင်ဆစ်များ အကြောလျော့ထားပြီး လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်လှုပ်ရှားပါ။


ပုံ (၁)


ပုံ (၂)


ပုံ (၃)


ပုံ (၄)

၂။ **ကျိယို့ယဲမာဖန်းကျုံး (ဘယ်/ညာမြင်းရိုင်းလည်ဆံ)** ကိုယ်ကိုညာဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ရင်း လက်ကိုညာဘက်ရင်ရှေ့တွင် ညာဘေလုံးဝိုက်ပုံစံသို့ ပြောင်းပါ။ ဘယ်ခြေကို ညာခြေနားသို့ သိမ်းလာပြီး ထောက်ထားပါ။ ပုံ (၅) (၆) ကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။ ဘယ်ခြေဖနောင့်ဖြင့် ဘယ်ဘက်သို့ထွက်ကာ လေးပစ်ခြေလှမ်းပုံစံလုပ်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ လက်ခွဲပါ။ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ဘယ်ဘက်သို့မျက်နှာမူပါ။ ဘယ်လက်သည်မျက်စိနှင့်အညီ ရှိရမည်။ ညာလက်သည် တင်၏ဘေးအရှေ့တွင် လက်ဖဝါး မှောက်လျှက်ထားရမည်။မျက်စိဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၇) (၈) (၉) နောက်ခြေပေါ်ပြန်ထိုင်ပါ။ လေးပစ်ခြေလှမ်းရွှေ့ရန် ဘယ်ခြေဖျားကို ကော့ကာအပြင်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လှန်ပြီး ပြန်ချပါ။ ဘယ်ဒူးကိုကွေး၍ ၎င်းအပေါ်အလေးချိန် ပြောင်းလာပါ။ နောက်ခြေတက်လာပြီး ဘယ်ခြေ၏ ဘေးနားတွင် ထောက်ထားပါ။ ကိုယ်က ခြေနောက်လိုက်ပြီး ဘယ်သို့လှည့်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ဘေလုံးပုံစံတချိန်တည်းပြုလုပ်ပါ။ ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၀) (၁၁) (၁၂) ညာခြေကို ညာဘက်သို့ ဖနောင့်ဖြင့်လှမ်းပါ။ ညာလေးပစ် ခြေလှမ်းပုံ ပြုလုပ်ရင်း

ညာဘက်ခွဲခြင်းကို တပြိုင်နက်ပြုလုပ်ပါ။ ညာလက်သည် မျက်စိအမြင့်နှင့်အညီရှိရမည်။ ဘယ်လက်သည် ဘယ်ဘက်တင်၏ အေားအရှေ့တွင် လက်ဖဝါးမှောက်လျှက်ရှိရမည်။ ပုံ (၁၃) (၁၄) (၁၅) (ဘယ်) တစ်ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။ ပုံ (၁၆) (၁၇) (၁၈) (၁၉) သတိပြုရန် - ကိုယ်ကိုတည့်မတ်ရမည်။ လက်များစက်ဝိုင်းပြတ်ပုံ ရွှေ့ကစားသွားရမည်။ ခါးကိုဗဟိုထားပြီး ကိုယ်ကိုလှည့်ပါ။ လေးပစ်ခြေလှမ်းနှင့် လက်ခွဲခြင်းတို့ကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ပါစေ။ ဒူးကိုရှေ့သို့ မကျွံရ။ (ခြေဖျားထက်မကျော်လွန်ရ) နောက်ခြေကို ဆန့်တန်းပြီး ရေပြင်ညီရှိမည်။



ပုံ(၅)



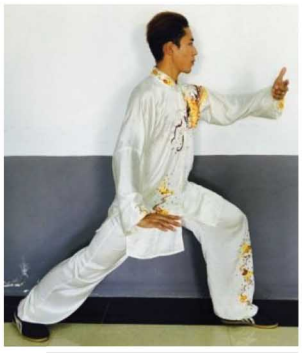
ပုံ (၆)



ပုံ(၇)



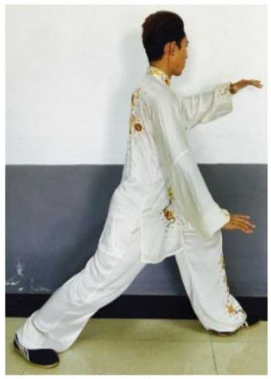
ပုံ (၈)



ပုံ (၉)



ပုံ (၁၀)



ပုံ (၁၁)



ပုံ (၁၂)



ပုံ (၁၃)



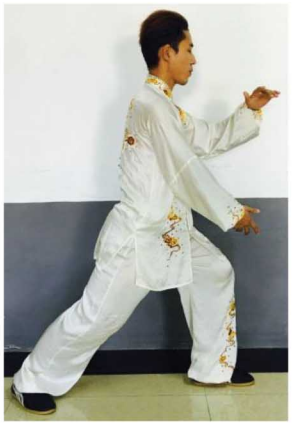
ပုံ (၁၄)



ပုံ (၁၅)



ပုံ (၁၆)



ပုံ(၁၇)

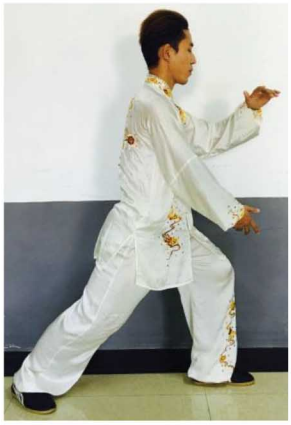


ပုံ (၁၈)



ပုံ (၁၉)

၃။ **ဝိုင်ဟို့လျန်ဆဲစ် (ဗျိုင်းဖြူးအတောင်ပံဖြန့်)** ကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ပါ။ ဘယ်လက်သည် ရင်အရှေ့တွင် လက်ဖဝါးမှောက်လျှက်ရှိရမည်။ ညာလက်သည် ဘယ်ဘက်အပေါ်သို့ လက်ဝါးလှန်လျက် စက်ဝိုင်းပြတ်ဆွဲလာပါ။ ဘယ်ဘေးလုံးဝိုက်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပုံ (၂၀) ညာခြေကို ခြေလှမ်းတစ်ဝက်တက်ပါ။ ကိုယ်သည်ညာဘက်သို့လှည့်ပါ။ နောက်ခြေသို့ အလေးချိန်ပြောင်းပြီးဘယ်ခြေအရှေ့ထွက်ကာ ခြေဖျားထောက်ရမည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ညာလက်အပေါ်သို့ ဘယ်လက်က အောက်သို့လက်ခွဲပါ။ ညာလက်က ညာနာထင်အရှေ့ကို စောင်းပြီး မျက်နှာမူနေပါ။ မျက်စိနှင့်အမြင့်တူမည်။ ဘယ်လက်သည် ဘယ်ဘက်ခါး၏အောက် တင်ဘေး၏ အရှေ့နားမှာ ထားပါ။ လက်ဖဝါးမှောက်နေမည်။ တချိန်တည်းမှာ ကိုယ်ကို အရှေ့သို့ကြည့်ပါ။ ပုံ (၂၁) (၂၂)



ပုံ (၂၀)



ပုံ (၂၁)



ပုံ (၂၂)

၄။ **ကျိုယို့လုံးအောက်ပု (ဘယ်/ညာလက်ဖြင့်ဒူးကိုပွတ်)** ညာလက်ကိုကိုယ်၏ အရှေ့မှ ဘယ်သို့ အောက်သို့ ညာဘက်အနောက်သို့ ဝိုက်ဆင်းပါ။ တချိန်တည်းမှာ ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ပြီး လက်နှင့်အတူ ညာဘက်သို့လိုက်လည်ပါ။ ဝိုက်လာသောညာလက်ကို ညာဘက်ပခုံး (သို့မဟုတ်) နားအမြင့်အထိပင့်ထားသည်။ လက်ဖဝါးလှန်နေသည်။ လက်ဖဝါးကို လှန်လိုက်သည်။ ဘယ်ဘက်၏အပြင်။ အပေါ်သို့ဝိုက်တက်သည်။ (ကိုယ်လည်းလိုက်လည်သည်) ထိုမှတဆင့် ညာဘက်အောက်၊ ရင်၏အရှေ့သို့ ဝိုက်ဆင်းလာသည်၊ လက်ဖဝါးမှောက်ထားသည်။ ညာလက်ကိုကြည့်ပါ။ ကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ဘယ်လေးပစ်ခြေလှမ်းလုပ်ရင်း ညာလက်ကို နား၏ဘေးအနားမှ လက်ဖဝါးစောင်းခါင်းထောင်လျက်ဖိတွန်းထုတ်ပါ။ လက်ချောင်းထိပ်များသည် နှာခေါင်းထိပ်နှင့် အမြင့်တူနေရမည်။ ပုံ (၂၃) (၂၄) (၂၅) ဘယ်လက်သည် ရှေ့ခြေ၏ ဒူးကိုလက်ဖြင့်ပွတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ညာလက်ချောင်းထိပ်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၂၆) (၂၇) ကိုယ်ကို ဖြည်းဖြည်း နောက်ပြန်ထိုင်သည်။ ညာခြေပေါ်သို့ အလေးချိန်ပြောင်းပါ၊ ဘယ်ခြေဖျားကော့ပြီး အနည်းငယ် အပြင်သို့ လှည့်ကာပြန်ချထားပါ။ ဒူးအနည်းငယ်ကွေးပြီး ဘယ်ခြေပေါ်သို့ အလေးချိန်ပြောင်းလာပါ။ ညာခြေတက်လာပြီး ဘယ်ခြေ၏ ဘေးမှာလာထောက်ထားမည်။ ကိုယ်သည် ခြေနှင့်လိုက်၍ ဘယ်ဘက်သို့ မျက်နှာမူမည်။ ဘယ်လက်ဖဝါးလှန်ပြီး ဘယ်အနောက်မှ အပေါ်သို့မတင်မည်။ လက်မှာ ကိုယ်နှင့်လိုက်လည်ပြီး အပေါ်သို့ အောက်သို့ ဘယ်ဘက်ရင်အရှေ့ အထိ စက်ဝိုင်းပြတ်ပုံစံရောက်လာမည်။ လက်ဖဝါးမှောက်နေမည်။ ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၂၈) (၂၉) (၃၀) ဆက်လက်၍ ညာဘက်တစ်ကြိမ်နှင့် ဘယ်ဘက်တကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၃၁/၃၂/၃၃/၃၄/၃၅/၃၆/၃၇) သတိပြုရန်- လက်ကို အရှေ့သို့ဖိတွန်းခြင်းပြုလုပ်အပြီး ကိုယ်ကိုတည့်မတ်စွာထားပါ ။ တံတောင်ဆစ်ကို ချထားပါ။ လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။



ပုံ (၂၃)



ပုံ (၂၄)



ပုံ (၂၅)



ပုံ (၂၆)

ပုံ (၂၀)

ပုံ (၂၁)

ပုံ (၂၂)

ပုံ (၂၃)

ပုံ (၂၄)

ပုံ (၂၅)

ပုံ (၂၆)

ပုံ (၂၇)

၅။ **စိုဟွေးပီပါ (ဗျက်စောင်းတီးခတ်)** ညာခြေသည် ခြေလှမ်းတဝက်လှမ်းတက်မည် နောက်ခြေပေါ်သို့ထိုင်၍ အလေးချိန်ကိုညာခြေပေါ်သို့ ပြောင်းသည်၊ ဘယ်ခြေကို အရှေ့သို့အနည်းငယ်ရွှေ့သည်၊ ကိုယ်ကိုညာသို့လှည့်ပါ။ ဘယ်လက်ကို ဘယ်အောက်မှ အပြင်သို့ အပေါ်မှ အရှေ့သို့ စက်ဝိုင်းပြတ်ပုံဝိုက်ဆွဲလာပါ။ နှာခေါင်းထိပ်နှင့် အမြင့်ညီပါ။ တံတောင်ဆစ်ကွေးထားပါ။ ညာလက်ကို ကိုယ်ဘက်သို့ဆွဲသိမ်းလာပြီး ဘယ်လက်တံတောင်ဆစ်အတွင်း နားတွင်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကို ကြည့်ပါ။ သတိပြုရန်- ကိုယ်သည် သဘာဝအတိုင်းရှိရမည်။ ပခုံးတံတောင်ဆစ်တို့ကို ချလျက်ရင်ကိုအကြောလျှော့ရမည်။ စက်ဝိုင်းပြတ်ပုံဝိုက်တက်ရမည်။ ညာခြေတဝက်လှမ်းတက်ပြီး အလေးချိန်ကို ညာခြေသို့ပြန်ပြောင်းရင်း ဘယ်လက်တက်လာသည်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၃၈/၃၉/၄၀)



ပုံ (၃၈)



ပုံ (၃၉)



ပုံ (၄၀)

၆။ **ကျိုယို့တောင်းကျမ်းကုံး (ဘယ်မောင်းလှည့်ရှေ့)** ကိုယ်ကိုဘယ်သို့လှည့်ပါ။ ညာလက်ဖဝါးကို အပေါ်သို့လှန်လိုက်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်အရှေ့မှအောက်သို့ အနောက်အပေါ်ဘက်သို့ ဝိုက်ဆွဲလာပြီး ပင့်ထားပါ။ တံတောင်ဆစ်အနည်းငယ်ချထားရမည်။ ဆက်လက်ပြီး ဘယ်လက်ဖဝါးကို အပေါ်သို့လှမ်းပါ။ ဘယ်ခြေကို ခြေဖျားဖြင့်ပြောင်း ထောက်သည်။ မျက်စိကကိုယ်ညာဘက်သို့ လှည့်သွားသည်ကို လိုက်၍ကြည့်ပြီးမှ အရှေ့မှာရှိသော ဘယ်လက်ကိုပြန်ကြည့်ပါ။ ပုံ (၄၁/၄၂) ညာလက်မောင်းကို ခေါက်လာပြီး (ထောင့်ချိုးကြီးကြီးမခေါက်ချိုးရ) နား၏ဘေးမှဖြတ်ကာ ရှေ့သို့လက်ဖဝါးစောင်း ထောင်လျှက်ဖိတွန်းထုတ်ပါ။ ကိုယ်၏ အရှေ့၌ရှိသော ဘယ်လက်ကို လက်ဖဝါးလှန်၍ ဆွဲသိမ်းပါ။ ဘယ်ဘက်နံရိုး၏ ဘေးဘက်ကို ကျော်ဖြတ်ကာ အနောက်အပေါ်သို့ ဝိုက်ဆွဲပင့်ထားပါ။ ဆက်လက်ညာလက်ဖဝါးကို လှန်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်ခြေကို ဖြည်းဖြည်းမပြီးအနောက်သို့တလှမ်းဆုတ်သည်။ ခြေဖျားကို ဦးစွာချပြီး နောက်ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်သို့ ပြောင်းပါ။ ညာရှိုးပုဖြစ်နေမည်။ ပုံ (၄၃/၄၄/၄၅) ဆက်ပြီး ညာခြေကို တကြိမ်အထက် နည်းတူ

ပြောင်းပြန်ဖြင့်ဆုတ်သည်။ ဘယ်ခြေကိုလည်း အထက်နည်းတူဆုတ်သည်။ နောက်ဆုံး စတုတ္ထ အကြိမ် ညာခြေကိုဆုတ်သည့်အခါ လက်၏ လှုပ်ရှားမှုကို တဝက်ပဲပြုလုပ်သည်။ ပုံ (၄၆/၄၇/၄၈) သတိပြုရန်- အနောက်အပေါ်သို့ ဆွဲရသောလက်သည် ဖြောင့်တန်းစွာမဆွဲရ၊ စက်ဝိုင်းပုံခွက်ခွက် (ဝိုက်) ဆွဲရမည်။ လက်ကိုအရှေ့သို့ ဖိတွန်းသောအခါ ခါးနှင့်တင်ကို အကြောလျော့ပါ။ လက်ဆွဲခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ ခြေလှမ်းဆုတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လှည့်ခြင်းတို့ လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။ ခြေနှစ်ဖက်လုံးသည် မျဉ်းတစ်ကြောင်းပေါ်မှာ လှုပ်ရှားနေခြင်းမပြုရ။ ပုံ (၄၉/၅၀/၅၁/၅၂/၅၃/၅၄)



ပုံ (၄၁)



ပုံ (၄၂)



ပုံ (၄၃)



ပုံ (၄၄)



ပုံ (၄၅)



ပုံ (၄၆)



ပုံ (၄၇)



ပုံ (၄၈)



ပုံ (၄၉)



ပုံ (၅၀)



ပုံ (၅၁)



ပုံ (၅၂)



ပုံ (၅၃)



ပုံ (၅၄)

၇။ ကျိလန်းချဲ့ဝေ (ဘယ်ဌက်မြီးဆွဲ) ကိုယ်ကိုညာဘက်သို့လှည့်ပါ။ ဘယ်လက်သည် ဗိုက်၏ အရှေ့ကို ကျော်ဖြတ်ပြီးညာနံရိုး၏ အရှေ့အထိ ဖြည်းဖြည်းဆွဲလာပါ။ လက်ဖဝါးလှန်နေမည်၊ ညာလက်တံတောင်ဆစ်ကို ရင်အရှေ့တွင် ဘယ်ဘောလုံးပိုက် ပုံစံဖြစ်ရမည်။ တချိန်တည်းမှာ ညာခြေကိုအပြင်သို့ အနည်းငယ်လှည့်လိုက်ပြီး ပိုရိုက်မိသည်။ ဘယ်ခြေကို ညာခြေ၏ အနားသို့ ခြေဖျားလာကပ်ထားမည်။ ပုံ (၅၁/၅၆) ဘယ်ခြေဖနောင့်ဖြင့် ဘယ်ဘက်ရှေ့နားသို့ဘယ်ကုန်းပုပုံစံ ပြုလုပ်ရမည်။ တချိန်တည်းမှာ လက်ကိုဘောလုံးပိုက်ပုံစံမှ လက်ခွဲထွက်ပါ။ ဘယ်လက်ဖဝါး ကိုယ်ဘက်ကို မျက်နှာမူပြီး ပခုံးနှင့်အမြင့်တူနေမည်။ ညာလက်သည် ညာဘက်တင်၏ ဘေးအရှေ့တွင် မှောက်ထားပါ။ ပုံ (၅၇/၅၈) လက်ခွဲထွက်ရာတွင် လက်မောင်းနှစ်ဖက် အရှေ့အနောက် စက်ဝိုင်းပြတ်ပုံစံ ရှိရမည်။ အားလုံး ရှေ့နောက် အထက်အောက် လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။ ကိုယ်ကိုဘယ်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ပါ။ ဘယ်လက်ကဆက်လက်ပြီး အရှေ့သို့ အနည်းငယ်ပိုလှမ်းလိုက်ပြီး လက်ဖဝါးကို မှောက်ချသည်။ တပြိုင်နက်လက် ဖဝါးမှာ အပေါ်သို့လှန်သည်။ လက်နှစ်ဖက်စလုံး ဗိုက်၏အရှေ့ကို ကျော်ဖြတ်ပြီး ညာအနောက်ဘက်သို့

ရောက်အောင်ဆွဲယူသည်။ ညာလက်သည် ပခုံးအမြင့်နှင့် ညီရမည်၊ လက်ဖဝါးလှန်နေမည်၊ ဘယ်လက်မှာမူ ရင်အရှေ့တွင် လက်ဖဝါးကိုယ်ဘက်သို့ မျက်နှာမူလျက်ရှိရမည်။ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ညာခြေပေါ်တွင်ရှိရမည်။ ညာလက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၅၉/၆၀) ကိုယ်ကိုဘယ်သို့အနည်းငယ်လှည့်သည်။ ညာလက်မောင်းကို ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်၏အတွင်းဘက် အနေအထားဖြင့် ဘယ်လက်ဖဝါးက ကိုယ်ဘက်ကို မူသည်။ ညာလက်ဖဝါး အရှေ့သို့မူပြီး လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အရှေ့သို့ ထုတ်လိုက်ပါ။ ဘယ်လက်ဖျံဝိုက်နေရမည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ရှေ့သို့ပြောင်းပြီး ကုန်းပုပုံစံပြန်နေရမည်။ ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၆၁/၆၂) ညာလက်ကောက်ဝတ်ကိုကျော်ပြီး အရှေ့သို့ထိုးထွက်မောက်နေမည်။ ဘယ်လက်ဖဝါးကိုလည်း မောက်လိုက်ပါ လက်နှစ်ဖက် ကြက်ခြေခတ်ပုံစံဖြစ်ရမည်။ ထို့နောက် လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်ဘေးတိုက်ခွဲထွက်သည်။ နောက်ခြေမှာထိုင်ပြီး ၎င်းအပေါ်သို့ အလေးချိန်ပြောင်းထားသည်။ ဘယ်ခြေဖျားကော့ထားမည် လက်နှစ်ဖက်ကိုဆွဲသိမ်းကာ ရင်နှင့် ၁၀ လက်မ၊ ၁ ပေအကွာ ရောက်သော လက်နှစ်ဖက်ကို အရှေ့အပေါ်သို့ဖိတွန်းမည်၊ ဖိတွန်းပြီး လက်နှစ်ဖက်သည် ပခုံးအမြင့်နှင့်အညီ ဘယ်ကုန်းပု ပုံစံပြုလုပ်ရမည်။ ပုံ (၆၃/၆၄/၆၅/၆၆)



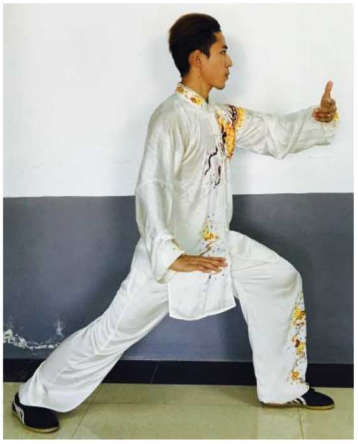
ပုံ (၅၅)



ပုံ (၅၆)



ပုံ (၅၇)



ပုံ (၅၈)



ပုံ (၅၉)



ပုံ (၆၀)



ပုံ (၆၁)



ပုံ (၆၂)



ပုံ (၆၃)



ပုံ (၆၄)



ပုံ (၆၅)



ပုံ (၆၆)



ပုံ (၆၇)



ပုံ (၆၈)



ပုံ (၆၉)

၈။ ယို့လန်းချဲဝေ (ညာဘက်မြှီးဆွဲ) ကိုယ်ကိုနောက်ပြန်ထိုင်ပြီး ညာသို့လှည့်လိုက်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာခြေပေါ်သို့ ပြောင်းသည်။ ဘယ်ခြေဖျားကို အတွင်းသို့လှည့်သည် ညာလက်သည် ညာဘက်သို့ ရေပြင်ညီအတိုင်း ညာဘက်ဘေးသို့ စက်ဝိုင်းပြတ်ဝိုက်ဆွဲသွားမည်။ ထို့နောက် အောက်သို့ ဝိုက်ဆင်းကာ ဗိုက်၏အရှေ့သို့ ဘယ်အပေါ်သို့ဝိုက်ဆွဲပြီး ဘယ်နံရိုးအရှေ့အထိရောက်လာမည်။ လက်ဖဝါးအပေါ်သို့လှန်နေမည်။ ဘယ်လက်ဖဝါးကို မျှောက်ပြီး ရင်၏အရှေ့အထိ လက်မောင်းကို ကွေးလိုက်ကာ ဘယ်ဘောလုံးဝိုက်ပုံစံဖြစ်နေမည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်သို့ ပြောင်းလိုက်ပါ။ ညာခြေကိုသိမ်းပြီး ဘယ်ခြေ၏ အနားတွင်ညာခြေဖျားဖြင့် ထောက်လျက်ရှိသည်။ ပုံ (၆၇/၆၈/၆၉/၇၀) ဘယ်လှုပ်ရှားမှုနည်းတူအားလုံးကို ညာဘက်အနေအထားများ အဖြစ်သို့သာ ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားရန်လိုပါသည်။ ပုံ (၇၁/၇၂/၇၃/၇၄/၇၅/၇၆/၇၇/၇၈/၇၉/၈၀) ဘယ်ညာကွာခြားသည်ကလွဲပြီး ကျန်သတိပြုရန် အချက်များအကုန်တူပါသည်။



ပုံ (၇၀)



ပုံ (၇၁)



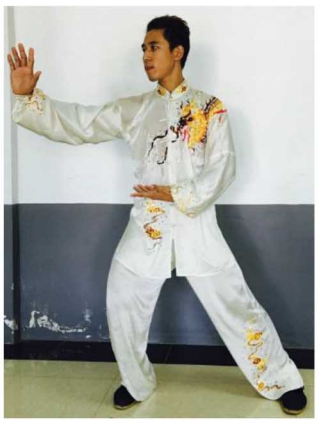
ပုံ (၇၂)



ပုံ (၇၃)



ပုံ(၇၄)



ပုံ (၇၅)



ပုံ (၇၆)



ပုံ (၇၇)



ပုံ (၇၈)



ပုံ (၇၉)



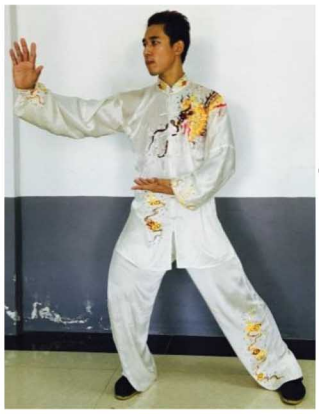
ပုံ (၈၀)

၉။ တန်းပြန်း (လက်တဖက်တည်းနှင့်ချိတ်) ကိုယ်ကို နောက်ပြန်ထိုင်ပြီး အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်သို့ပြောင်းလိုက်သည်။ ညာခြေဖျားကို အတွင်းဘက်သို့လှည့်လိုက်သည်။ တချိန်တည်းမှာ ကိုယ်ကိုဘယ်သို့လှည့်သည်။ လက်နှစ်ဖက်လုံးကို (ဘယ်လက်က အပေါ်ညာကအောက်ဖြင့်) ဘယ်ဘက်နံရိုး၏အရှေ့သို့ ဆွဲလှည့်လာသည်။ ပုံ (၈၁/၈၂) ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာခြေပေါ်သို့ ပြန်ပြောင်းပြီး ကိုယ်လည်းညာဘက်သို့လှည့်သည်။ ဘယ်ခြေသည် ညာခြေ၏အနားသို့ ကပ်ထားပါ ။ ခြေဖျားများထောက်နေမည်။ တချိန်တည်းမှာ ညာလက်ကညာဘက်အပေါ်သို့ ဝိုက်ဆွဲလာပြီး

ညာဘက်ဘေးနားတွင် ချိတ်ကောက်လက်ပြုလုပ်ရမည်။ ပခုံးနှင့်အမြင့်တူမည်၊ ဘယ်လက်သည် ဗိုက်၏ အရှေ့သို့ကျော်ဖြတ်ကာ ညာအပေါ်ဘက်သို့ဝိုက်လာပြီး ဘယ်ပခုံးအရှေ့တွင် ရှိနေမည်။ လက်ဖဝါး အနောက်သို့မူနေမည်။ ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၈၃/၈၄) ဘယ်လက်ကအပေါ်မှ အောက်သို့ ညာလက်က အောက်မှအပေါ်သို့ ဘဉပုံစက်ဝိုင်းများဆွဲခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ပြီး ဘယ်ခြေသည် ဘယ်ဘေးဘက်သို့လှမ်းထွက်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်သို့ ပြောင်းသော တချိန်တည်းမှာ ဘယ်လက်သည် အရှေ့ဘက်သို့ ဖြည်းဖြည်းလှည့်သွားကာ ဖိတွန်းထုတ်လိုက်သည်။ လက်ချောင်းများ မျက်စိနှင့်အမြင့်တူမည်။ တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးထားပါ။ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၈၅/၈၆) ကိုယ်တည့်မတ်ရမည်။ ခါးကို အကြောလျှော့ထားပါ။ ဘယ်လက်အပြင်သို့ အရှေ့သို့ဝိုက်ထွက်ရင်း လက်ဖဝါးလိုက်၍ ဖြည်းဖြည်းလှည့်ပြီး ဖိတွန်းမည်။ မမြန်ရပါ။ ဤလှည့်ထွက်သောလူပ်ရှားမှုတစ်ခုလုံးမှာ အထက်အောက် လိုက်လျှောညီထွေဖြစ်ရမည်။


ပုံ(၈၁)


ပုံ(၈၂)


ပုံ(၈၃)


ပုံ(၈၄)


ပုံ(၈၅)


ပုံ(၈၆)

၁၀။ ကျိုယင်းစို (ဘယ်တိမ်လက်) ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာခြေပေါ်သို့ ပြောင်းသည်။ ကိုယ်ကိုလည်း ညာဘက်သို့ ဖြည်းဖြည်းလှည့်သည်။ ဘယ်ခြေဖျားအတွင်းသို့လှည့်မည်။ ဘယ်လက်သည် ဗိုက်၏ အရှေ့မှ ညာဘက်အပေါ်သို့ ညာပခုံးအထိဝိုက်ဆွဲလာမည်။ လက်ဖဝါးအနောက်သို့မူမည်။

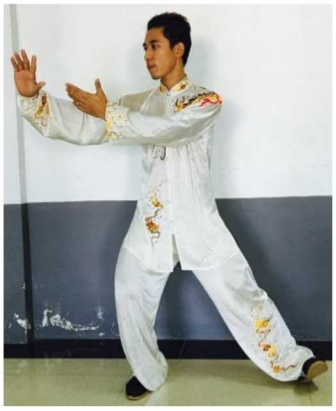
တချိန်တည်းမှာ ညာလက်ချိတ်ရာမှာ လက်ဝါး အဖြစ်သို့ပြောင်းကာ လက်ဖဝါးညာဘက်သို့ မူမည်။ ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၈၇/၈၈/၈၉) ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်သို့ဖြည်းဖြည်းပြောင်းမည်။ ဘယ်လက်က အရှေ့ဘက်မှ ဘယ်ဘက်သို့ ရွှေ့သွားမည်။ ညာလက်ကညာဘက်အောက်နားမှ ဗိုက်၏ အရှေ့ကို ကျော်ဖြတ်ကာဘယ်ဘက်အပေါ်သို့ ပခုံးအရှေ့အထိ ဝိုက်ဆွဲလာမည်။ တချိန်တည်းမှာ ညာခြေကို ဘယ်ခြေအနားသို့ ဆွဲသိမ်းလာမည်။ ညာလက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၉၀/၉၁) ညာလက်သည် ဆက်လက်၍ ညာဘက်သို့ ရွှေ့နေမည် ဘယ်လက်သည် ဗိုက်၏အရှေ့ကို ကျော်ဖြတ်ပြီး ညာဘက်အပေါ်သို့ ညာပခုံးအရှေ့အထိဝိုက်ဆွဲလာမည်။ တချိန်တည်းမှာ ညာလက်ဖဝါးကို လှန်ကာ ညာဘက်သို့မူနေမည်။ ဘယ်ခြေလည်း ဘယ်ဘက်သို့ ဘေးတိုက်တလှမ်း လှမ်းသည်။ ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၉၂/၉၃/၉၄) အထက်လူပ်ရှားမှုတွင် လက်သည် တိမ်လက်ဝါးပြုလုပ်နေပြီး ခြေလှမ်းမှာ ဘေးတိုက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ အထက်ပါလှုပ်ရှားမှုကို နောက်ထပ် (၂)ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၉၅/၉၆/၉၇/၉၈/၉၉/၁၀၀/၁၀၁) သတိပြုရန်- ကိုယ်ကိုလည်သောအခါ ခါးကို ဗဟိုပြုပါ။ ခါးနှင့်ခွတို့ကို လျော့ထားပါ။ နိမ့်ချိမြင့်ချီ မဖြစ်စေရ။ လက်မောင်းနှစ်ဖက်ခါးနှင့် လိုက်၍ ဝိုင်းလည်သော သဘာဝအတိုင်းဖြစ်ရမည်။ ခြေများ ရွှေ့လျားသောအခါ အလေးချိန် ဟန်ချက်ငြိမ်ရမည် ဘယ်နှင့်ညာလက်တို့ကိုလိုက်ပြီး ကြည့်သွားမည်။



ပုံ(၈၇)



ပုံ(၈၈)



ပုံ (၈၉)



ပုံ(၉၀)



ပုံ (၉၁)



ပုံ(၉၂)



ပုံ (၉၃)



ပုံ(၉၄)



ပုံ (၉၅)



ပုံ (၉၆)



ပုံ(၉၇)



ပုံ(၉၈)



ပုံ (၉၉)



ပုံ (၁၀၀)



ပုံ (၁၀၁)



ပုံ (၁၀၂)

၁၁။ တန်းပြန် (လက်တဖက်တည်းနှင့်ဂျိတ်) ကိုယ်ကို ညာဘက်သို့လှည့်သည် တချိန်တည်းမှာ ညာလက်သည် ဆက်လက်၍ ညာဘက်သို့ ရွှေ့သည်။ ညာဘက်ဘေးသို့ ရောက်သောလက် ဂျိတ် ပုံပြုလုပ်ပါ။ ဘယ်ဘက်မှာမူ ဗိုက်၏အရှေ့ကိုကျော်ဖြတ်ကာ ညာအပေါ်ဘက်သို့ ပခုံး၏ အရှေ့ အထိဝိုက်ဆွဲလာပါ။ ဘယ်လက်ကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၀၂/၁၀၃/၁၀၄) ကိုယ်သည် ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်သည်။ ဘယ်ခြေသည် ဘယ်ဘေးသို့ ကုန်းပုပုံဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်သို့ပြောင်းသော တချိန်တည်းမှာ ဘယ်လက်သည် အရှေ့ဘက်သို့ ဖြည်းဖြည်းလှည့် သွားကာ ဖိတွန်းထုတ်လိုက်သည်။ လက်ချောင်းများ မျက်စိနှင့်အမြင့်တူမည်။ ပုံ (၁၀၅/၁၀၆) သတိပြုရန် - အရှေ့ကပြုလုပ်ခဲ့သော တန်းပြန်၏ သတိပြုရန်အချက်များနှင့် တူညီသည်။



ပုံ (၁၀၃)



ပုံ(၁၀၄)



ပုံ(၁၀၅)



ပုံ (၁၀၆)

၁၂။ ကောင်းထမ်းမာ (မြင်းကုံးနီးပုံစံ) ညာခြေကို ခြေလှမ်းတဝက်တက်မည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာခြေပေါ်သို့ ပြောင်းမည်။ ညာဘက် လက်ကျိတ်ကိုလက်ဖဝါးအဖြစ်သို့ ပြောင်းမည်။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်လုံးအပေါ်သို့ လှန်လိုက်သည်။ တံတောင်ဆစ်ကွေးနေမည်။ ကိုယ်ကိုညာဘက်သို့ လှည့်မည်။ ဘယ်ခြေကို ဖြည်းဖြည်းအရှေ့သို့ထွက်ပြီး ခြေဖျားဖြင့်ထောက်ကာ ဘယ်လက်ကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၀၇) ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ ညာလက်ဖဝါးသည် နားအနားကိုဖြတ်ကျော်ပြီး အရှေ့သို့တွန်းထုတ်မည်။ လက်ဖဝါးအရှေ့သို့ မူနေသည်။ ဘက်လက်ကို ခါးဘေးအရှေ့သို့ ရောက်အောင်သိမ်းမည်။ လက်ဖဝါးအပေါ်သို့လှန်နေမည်။ တချိန်တည်းမှာ ခြေကိုရှေ့သို့ အနည်းငယ်ရွှေ့ပါ။ ခြေဖျား ထောက်နေမည်။ ပုံ (၁၀၈) ကိုယ်သည် သဘာဝအတိုင်း တည့်မတ်နေမည်။ ညာတံတောင်ကို အနည်းငယ်ချထားရမည်။



ပုံ (၁၀၈)



ပုံ (၁၀၉)

၁၃။ ယို့တိန်းကြောင် (ညာခြေဖနောင့်နှင့်ကန်) ဘယ်လက်သည် လက်ဖဝါးဖြင့်ညာလက်ကောက်ဝတ်အပေါ်ထိုးထွက်ကာ ကြက်ခြေခတ်ပုံဖြစ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးနှစ်ဘက်သို့ခွဲထွက်ပြီး အောက်သို့ စက်ဝိုင်းလည်သည်။ လက်ဖဝါးအောက်သို့မူသည်။ တချိန်တည်းမှာပင် ဘယ်ခြေကို မပြီး ဘယ်အရှေ့ဘက်သို့ ကုန်းပုလှမ်းလိုက်ပါ။ ပုံ (၁၀၉/၁၁၀/၁၁၁) လက်နှစ်ဖက်သည် အပြင်စက်ဝိုင်းကြီးဆွဲရာမှ အတွင်း စက်ဝိုင်းပုံဖြင့် ရင်၏အရှေ့တွင် ကြက်ခြေခတ်လျှက်ရှိသည်။ တချိန်တည်းမှာ ညာခြေကို ဘယ်ခြေ အနားသို့ ကပ်ထောက်ထားသည်။ မျက်စိသည် ညာဘက်သို့ ကြည့်မည်။ ပုံ (၁၁၂) လက်မောင်းနှစ်ဖက်ကို ဘယ်ညာသို့ခွဲထွက်ပြီး ရေပြင်ညီအတိုင်းမထားမည်။ လက်ဖဝါးအပြင်သို့လှန်နေမည်။ တချိန်တည်းမှာ ညာခြေကိုမကာ ညာအရှေ့ဘက်သို့ ဖနောင့်ဖြင့် ဖြည်းဖြည်းကန်ထုတ်မည်။ ပုံ (၁၁၃/၁၁၄) ညာလက်ကိုကြည့်မည်။ ကိုယ်ဟန်ချက်ခိုင်ရမည်။ ဘယ်ခြေဖျားအတွင်းသို့ကောက်နေမည်။ လိုက်လျောညီထွေရှိရပြီး ညာလက်သည် ခြေနှင့်ပြိုင်နေမည်။







ပုံ(၁၁၀)　　ပုံ(၁၁၁)　　ပုံ (၁၁၂)　　ပုံ(၁၁၃)　　ပုံ (၁၁၄)

၁၄။　စွမ်းဖုံးကွမ်းအော့ (လက်သီးအမြင့်ဆုံးနှင့် နားထင်ရိုက်) ညာခြေဖနောင့်ဖြင့်ကန်ထားသော ခြေကို ဒူးကွေး၍ ခြေဖျားဝိုက်ဆင်းလာပါ။ ဘယ်လက်ဖဝါး ညာအရှေ့သို့ ကိုယ်လှည့်ပြီး မျက်နှာအနီးမှ ဆွဲယူလာပါ။ ထို့နောက် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်လှန်လျက် အနေအထားမှ ဒူးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီ ဘေးမှ ကျော်ဖြတ်ပြီး အောက်သို့ဝိုက်ဆင်းလာပါ။ တချိန်တည်းမှာ မထားသောဒူးသည် ညာဘက်အရှေ့သို့ချ၍ ကုန်းပုဖြစ်သည်။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်သည် အောက်မှအပေါ်သို့ လက်သီးဆုပ်လျက် လက်သီးထိပ်နှင့် နားထင်နှင့် တစ်တန်းတည်းအထိ တက်လာပြီး လက်သီးအတွင်းပိုင်း အပြင်သို့ လှည့်နေမည်။ ပုံ (၁၁၅/၁၁၆/၁၁၇/၁၁၈)






ပုံ(၁၁၅)　　ပုံ (၁၁၆)　　ပုံ(၁၁၇)　　ပုံ (၁၁၈)

၁၅။　ကျွမ်ဆင်းကျိတိန်းကြောင်း (ကိုယ်လှည့်ဘယ်ခြေဖနောင့်ကန်) အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်သို့ ပြောင်းပါ။ ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။ ညာခြေဖျားအတွင်းသို့လှည့်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ လက်သီးကို ဖြည်ရင်းလက်များကို အပေါ်သို့ ဘယ်ညာနှစ်ဘက်သို့ညီညီညာညာခွဲမည်။ ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၁၉/၁၂၀) ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာခြေပေါ်သို့ပြောင်းပါ။ ဘယ်ခြေသည် ညာခြေအတွင်းနားသို့ လာရောက်ထောက်နေမည်။ တချိန်တည်းမှာ လက်နှစ်ဖက်သည် အပြင်မှအတွင်းသို့ စက်ဝိုင်းပြတ်ဝိုင်းလာကာ ရင်၏အရှေ့တွင် ကြက်ခြေခတ်ထားမည်။ ဘယ်လက်သည် အပြင်တွင်ရှိပြီး လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်လုံး ကိုယ်ကိုမူနေသည်။ ဘယ်ဘက်သို့ကြည့်မည်။ ပုံ (၁၂၁/၁၂၂)

လက်မောင်းနှစ်ဖက်ကို ဘယ်ညာသို့ခွဲထွက်မည်။ ရေပြင်ညီမထားမည်။ လက်ဖဝါးများ အပြင်သို့ မူမည်။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်ခြေကိုမပြီး ဘယ်ဘက်ရှေ့သို့ ဖြည်းဖြည်းကန်ပါ။ ခြေဖျားကို အတွင်းသို့ကော့ပြီး ခြေဖနောင့်ဆန့်ကန်ပါ။ ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၂၃/၁၂၄)



ပုံ(၁၁၉)



ပုံ(၁၂၀)



ပုံ(၁၂၁)



ပုံ(၁၂၂)



ပုံ(၁၂၃)



ပုံ(၁၂၄)

၁၆။ ကျိုရှဆွတ်တုလိ (ဘယ်ဘက်ခြေဆင်းပြီး ခြေတစ်ချောင်းနှင့်ရပ်) ကိုယ်ကိုညာဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ဘယ်ပေါင်ကို ရေပြင်ညီမလျှက် ဒူးအောက်ပိုင်းကို သိမ်းပြီးချထားသည်။ ညာလက်ချိတ် ပုံပြုလုပ်သည်။ ထို့နောက် ဘယ်လက်ဖဝါးကို ညာပခုံးအရှေ့အထိ အပေါ်သို့ ညာသို့ စက်ဝိုင်းပြတ် ပုံဆွဲဆင်းပြီး လက်ဝါးထောင်လျှက်ရှိမည်။ ညာလက်ကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၂၅/၁၂၆) ညာဘက်ဒူးကို ဖြည်းဖြည်းကွေးမည်။ ဘယ်ခြေကို ဘေးတိုက် ခြေဆန့်ပြီး ဖူးပု ဆန့်ထွက်မည်။ ဘယ်လက်ကို အောက်သို့ဆွဲချပြီး ဘယ်ခြေအတွင်းဘက်ဘေးတစ်လျှောက် အတိုင်း ဘယ်ဘက်သို့လက်ချောင်းများဖြင့် ထိုးထွက်သည်။ ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၂၇/၁၂၈) ညာခြေကွေးထိုင်သော် ခြေဖျားသည် အပြင်ဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်းနေမည်။ ဘယ်ခြေစင်း သောအခါ ခြေပြားအတည့်ဖြင့်စင်းမည်။ ခြေပြားအပြည့်မြေပေါ်နင်းနေမည်။ ဘယ်ခြေဖျားနှင့် ညာခြေဖနောင့်သည် မျဉ်းတစ်ကြောင်းတည်းပေါ်တွင်ရှိနေမည်။ ဘယ်ခြေဖနောင့်ကို ဗဟိုပြုပြီး ခြေဖျားကို အပြင်သို့လှည့်ပါ။ ဆက်လက်၍ညာခြေဖနောင့်ကို ဆန့်လိုက်၍ ဘယ်ခြေကွေးတက်

လာသည်။ ကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ပြီး အရှေ့သို့ထလာသည်။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်လက်မောင်းကို ရှေ့သို့ဆက်ထိုးထွက်ပြီး လက်ဝါးထောင်နေမည်။ ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၂၉) ညာခြေကို တဖြည်းဖြည်းဆွဲမပြီး ခြေတစ်ဖက်ရပ်ပုံ (တုလိပု) ပြုလုပ်သည်။ တချိန်တည်းမှာ ညာလက်ချိတ်ကို အောက်ချ၍ လက်ဝါးအဖြစ်သို့ ပြန်ပြောင်းပါ။ ထို့နောက် အနောက်အောက်ဘက်မှ ညာဘက်ပေါင်၏အပြင်ကို ကပ်လျက်အရှေ့သို့ဆွဲတက်လာသည်။ တံတောင်ကွေးပြီး ညာဘက်ပေါင်၏ အပေါ်နားတွင်ထားရှိပါ။ တံတောင်နှင့် ဒူးမျက်နှာချင်းဆိုင်နေမည်။ လက်ဖဝါးသည် ဘယ်ဘက်သို့ မျက်နှာမူနေမည်။ ဘယ်လက်မှာ ဘယ်ဘက်တင်၏ ဘေးအရှေ့နားတွင် လက်ဖဝါးမှောက်နေမည်။ ညာလက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၃၀/၁၃၁)


ပုံ(၁၂၅)


ပုံ(၁၂၆)


ပုံ(၁၂၇)


ပုံ(၁၂၈)


ပုံ(၁၂၉)


ပုံ(၁၃၀)


ပုံ(၁၃၁)

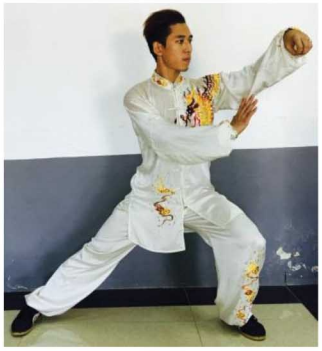
၁၇။ ယို့ရှဆွတ်တုလိ (ညာဘက်ခြေဆင်းပြီး ခြေတစ်ချောင်းရပ်) ညာခြေသည်ဆင်းလာပြီး ဘယ်ခြေ၏ ရှေ့နားတွင် ခြေဖျားထောက်နေမည်။ ထို့နောက်ဘယ်ခြေဖျားကို ဗဟိုပြုပြီး ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။ ဘယ်ခြေကိုအပြင်သို့ လှည့်လိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်လက်ကို နောက်သို့ အနည်းငယ်မလိုက်ပြီး လက်ချိတ်ပြုလုပ်ပါ။ ထိုလက်သည် ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်းရှိမည်။ ညာလက်ဝါးသည် ကိုယ်လှည့်သည်ကိုလိုက်၍ ဘယ်ဘက်ဘေးသို့ဝိုက်ဆွဲလာပါ။ ဘယ်ပခုံးရှေ့တွင် လက်ဝါးထောင်လျက်ရှိမည်။ ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၃၂/၁၃၃) ကျန်လှုပ်ရှားပုံတို့သည် ဘယ်ညာကွဲလွဲသည်မှအပ အကုန်တူသည်။ ပုံ (၁၃၄/၁၃၅/၁၃၆/၁၃၇/၁၃၈)



ပုံ (၁၃၂)



ပုံ (၁၃၃)



ပုံ (၁၃၄)



ပုံ (၁၃၅)



ပုံ(၁၃၆)



ပုံ(၁၃၇)



ပုံ(၁၃၈)

၁၈။ ကျိယို့ချမ်းစော (ဘယ်ညာထိုးလွန်အိမ်ပုံစံ) ကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်သည်။ ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့တစ်လှမ်းချသည်။ နောက်ခြေဖနောင့်ထောင်နေမည်။ ခြေလိမ်ပြီး ကွေးထိုင်တော့မည့်ပုံ ဖြစ်နေမည်။ လက်နှစ်ဖက်သည် ဘယ်ဘက်ရင်အရှေ့တွင် ဘောလုံးပိုက်နေမည်။ ဘယ်လက်အပေါ်တွင်ရှိမည်။ ထို့နောက်ညာခြေကို ဘယ်ခြေ၏အတွင်းဘက်ဘေး၌ လာကပ်လျှက်ထောင်နေမည်။ လက်ဖျံကိုကြည့်မည်။ ပုံ (၁၃၉/၁၄၀/၁၄၁) ကိုယ်ကိုညာဘက်သို့လှည့်သည်။ ညာခြေသည် ညာအရှေ့ဘက်သို့ လှမ်းထွက်ကာ ကုန်းပုပြုလုပ်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ ညာလက်သည် ရှေ့မှအပေါ်သို့ လက်ဝါးဖြည်းဖြည်းလှန်ပြီးညာနားထင်၏ရှေ့ထွက်ကာနေမည်။ လက်ဝါးအပေါ်သို့ စောင်းလန်၍နေသည်။ ဘယ်လက်မှာ ဘယ်အောက်သို့ဦးစွာဆင်းပြီး ကိုယ်၏ရှေ့ကိုဖြတ်တွန်းထုတ်ပါ။ဘယ်လက်ဖျံကိုကြည့်ပါ။ပုံ (၁၄၂/၁၄၃/၁၄၄) ကိုယ်ကိုညာဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ကာ ညာခြေဖျားကို အပြင်သို့ အနည်းငယ်လှည့်သည်။ ဘယ်ခြေကိုညာခြေဘေး၌ လာထောက်နားနေသည်။ တချိန်တည်းမှာ ညာဘောလုံးပိုက်ပုံပြုလုပ်ပါ။ ညာလက်ဖျံကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၄၅/၁၄၆) ကျန်လူပ်ရှားမှုများမှာ ဘယ်ညာတူတူပင်ဖြစ်သည်။ လက်တွန်းထုတ်သောအခါ ကိုယ်သည် အရှေ့သို့မကိုင်းရ။ လက်ကာသည့်အခါ ပခုံးလိုက်မတက်ရ။ လူပ်ရှားမှု လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။

ပုံ (၁၄၇/၁၄၈/၁၄၉)



ပုံ(၁၃၉)



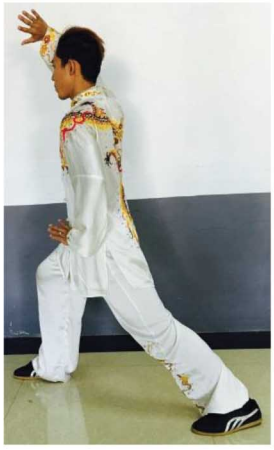
ပုံ(၁၄၀)



ပုံ(၁၄၁)



ပုံ(၁၄၂)



ပုံ(၁၄၃)



ပုံ(၁၄၄)



ပုံ(၁၄၅)



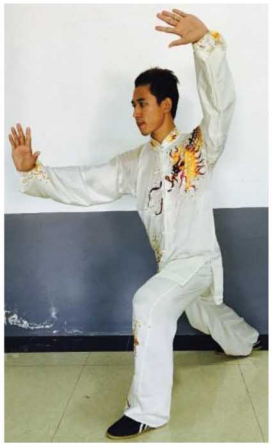
ပုံ(၁၄၆)



ပုံ(၁၄၇)



ပုံ(၁၄၈)



ပုံ(၁၄၉)

၁၉။ **ဟိုက်တီကျဲန် (ပင်လယ်ထဲမှအပ်)** ညာခြေသည် ရှေ့သို့ခြေလှမ်း၀က် တက်ပြီး ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့အနည်းငယ်ရွှေ့ပြီး ခြေဖျားထောက်ပါ။ ညာလက်ဆင်းလာပြီး ကိုယ်၏ရှေ့ကိုဖြတ်ကာ အနောက်သို့ အပေါ်သို့ ၀ိုက်ယူလာသည်။ ညာဘက်နားကိုဖြတ်ပြန်ကာ အရှေ့မှအောက်သို့ လက်ချောင်းထိပ်ကို အောက်စိုက်ပြီး စောင်း၍ ဒူးနှစ်ဖက်၏ အလယ်ရှေ့ နေရာတွင် ထိုးဆင်းသည်။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်လက်သည် အရှေ့သို့ အောက်သို့ စက်၀ိုင်းပြတ်ပုံဆွဲဆင်းကာ ဘယ်ဘက်တင်၏ ဘေးဒူး အရှေ့တွင် ထားရှိမည်။ လက်၀ါးမှောက်နေမည်။ အရှေ့အောက်သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၅၀/ ၁၅၁)



ပုံ(၁၅၀)



ပုံ (၁၅၁)

၂၀။ ဆန်ထုံးပိ (လုံအောင်ပိတ်ကာ) ကိုယ်ကိုညာဘက်သို့အနည်းငယ်လှည့်ပါ။ ဘယ်ခြေရှေ့သို့ လှမ်းကာကုန်းပုပုံလုပ်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ ညာလက်သည် ကိုယ်၏ရှေ့မှအပေါ်သို့ လက်ဝါးလှန်ဆွဲတင်ပါ။ ညာလက်မောင်းကို ကွေးလျှက်ခေါင်း၏ အပေါ်ဘက်အနားမှာ လက်မအောက်သို့ စိုက်နေမည်။ ဘယ်လက်ကို အပေါ်သို့မပြီး ရှေ့သို့တွန်းထုတ်ပါ။ လက်ဝါးအရှေ့သို့မူသည်။ ဘယ်လက်ကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၅၂/၁၅၃/၁၅၄) လှုပ်ရှားမှုတို့လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။



ပုံ(၁၅၂)



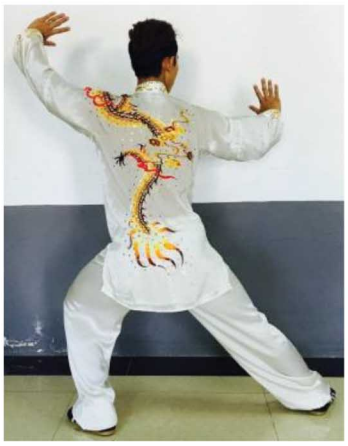
ပုံ(၁၅၃)



ပုံ(၁၅၄)

၂၁။ ကျွမ်ဆင်းယို့လန်ဆွိုက် (ကိုယ်လှည့်ဖယ်ကာ) ကိုယ်ကိုနောက်ပြန်ထိုင်ပြီး အလေးချိန်ကို ညာခြေပေါ်သို့ ပြောင်းပါ။ ဘယ်ခြေဖျားအတွင်းသို့လှည့်မည်။ ကိုယ်ကိုညာအနောက်သို့လှည့်ပြီး အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်သို့ပြောင်းပါ။ တချိန်တည်းမှာ ညာလက်သည်ကိုယ်နှင့်လိုက်၍ အောက်သို့ လက်သီးအဖြစ်ပြောင်းဆင်းကာ ဗိုက်ရှေ့မှဖြတ်ပြီး ဘယ်တံတောင်အတွင်းနားအထိ စက်ဝိုင်းပြတ်ဆွဲလာမည်။ လက်သီးမှောက်နေမည်။ ဘယ်လက်ဝါးကိုဆွဲမပြီး အပေါ်သို့လှန်လျက် ခေါင်းရှေ့နားတွင် ကာလျက်ရှိမည်။ အရှေ့သို့ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၅၅/၁၅၆) ကိုယ်ကိုညာဘက်လှည့်ကာ ညာလက်သီးကို ရင်ရှေ့မှဖြတ်ကာအရှေ့သို့လှန်ပြီး ပေါက်ထုတ်မည်။ လက်သီးပက်လက်လှန်နေသည်။ ဘယ်လက်မှာ ဘယ်ဘက်တင်ဘေးတွင်ရှိမည်။ တချိန်တည်း ညာခြေကို

အတွင်းသို့ သိမ်းပြီး ခြေဖျားအပြင်သို့လှန်လျက် အရှေ့သို့ပြန်ထွက်မည်။ ညာလက်သီးကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၅၇/၁၅၈) ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာခြေပေါ်သို့ ပြောင်းပါ။ ဘယ်ခြေသည် ရှေ့သို့တစ်လှမ်းလှမ်းသည်။ ဘယ်လက်ကိုမကာ ကိုယ်ဘေးကိုဖြတ်၍ ရှေ့သို့ရောပြင်ညီအတိုင်း စက်ဝိုင်းပြတ်ဆွဲလာပါ။ လက်ဝါး အရှေ့အောက်သို့ မူနေမည်။ တချိန်တည်းမှာ ညာလက်သီးကို ခါးဘေးသို့ သိမ်းပါ။ လက်သီးအပေါ်သို့ လှန်နေမည်။ ဘယ်လက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၅၉/၁၆၀) ဘယ်ခြေကို ကွေးကာ ဘယ်ကုန်းပုပြုလုပ်ပါ။ တချိန်တည်းမှာ ညာလက်သီးကို ညာလက်သီး ဒေါင်လိုက်ဖြင့် ရှေ့သို့ထိုးပါ။ ရင်နှင့် တစ်တန်းတည်း ရှိမည်။ ဘယ်လက်သည် ညာလက်ဖျံအတွင်း ဘေးနားတွင် ကပ်လျက်ရှိမည်။ ညာလက်သီးကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၆၁) ညာလက်သီးကို ချောင်ချောင်ဆုပ်ပါ။ လက်ဖျံကို ကိုယ်အတွင်းသို့ ဖြည်းဖြည်းဝိုက်သွင်းပြီးမှ အပြင်သို့ ပြန်ဝိုက်ပတ်ကာ လက်သီးလှန်လျက် ရှိမည်။ ရှေ့သို့လက်သီးထိုးသောအခါ ပခုံးလိုက်ရမည်။ ပခုံး၊ တံတောင်တို့ကိုချထားမည်။ ညာလက်မောင်းကို အနည်းငယ်ကွေးထားမည်။



ပုံ(၁၅၅)



ပုံ(၁၅၆-က)



ပုံ(၁၅၆-ခ)



ပုံ(၁၅၇-က)



ပုံ(၁၅၇-ခ)



ပုံ(၁၅၈)



ပုံ(၁၅၉)



ပုံ(၁၆၀)

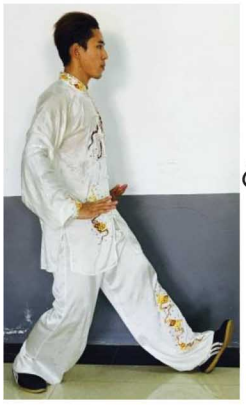

ပုံ(၁၆၁)


ပုံ(၁၆၂)


ပုံ (၁၆၃)


ပုံ (၁၆၄)

၂၂။ ဇူးဖုန်းဆစ်ပိ (လုံအောင်ပိတ်ကာ) ဘယ်လက်သည် ညာလက်ကောက်ဝတ်နားမှ အရှေ့သို့ လျှိုထွက်လာကာ ညာလက်သီးသည် လက်ဝါးအဖြစ်သို့ ပြောင်းမည်။ လက်ဝါးနှစ်ဖက်လုံးအပေါ်သို့ လှန်လျှက်တက်လာပြီး ဖြည်းဖြည်းသိမ်းပါ။ တချိန်တည်းမှာ ကိုယ်ကိုနောက်သို့ ပြန်ထိုင်ပြီး ဘယ်ခြေဖျားကော့ကာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာခြေပေါ်သို့ ပြောင်းပါ။ အရှေ့သို့ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၆၂/၁၆၃/၁၆၄) လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ရင်ရှေ့တွင်လှည့်ကာ ရှေ့သို့ဖိတွန်းထုတ်ပါ။ လက်ကောက်ဝတ်ပခုံးနှင့် တညီတည်းရှိမည်။ လက်ဖဝါးအရှေ့မူနေသည်။ တချိန်တည်းမှာ ဘယ်ခြေကို ကွေးပြီး ကုန်းပုတက်ပါ။ အရှေ့သို့ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၆၅/၁၆၆/၁၆၇)


ပုံ(၁၆၅)


ပုံ(၁၆၆)


ပုံ (၁၆၇)

၂၃။ ဆဲယ်ကျိစို (တစ်ဆယ်စာလုံး ပုံလက်) ကိုယ်အလေးချိန်ကိုညာ ခြေသို့ပြောင်းပါ။ ဘယ်ခြေဖျားကို အတွင်းရွေ့သည်။ ကိုယ်သည်ညာဘက်သို့လှည့်သည်။ ညာလက်သည် ကိုယ်လှည့်သည်ကို လိုက်၍ ညာဘက်သို့ ရေပြင်ညီအတိုင်း စက်ဝိုင်းပြတ်ဆွဲကာ ဘယ်လက်နှင့်အတူ ကိုယ်ဘေးနှစ်ဖက်တွင် ရေပြင်ညီမထားပါ။ တချိန်တည်းမှာ ညာခြေဖျားက ကိုယ်လှည့်သည်ကိုလိုက်ပြီး အပြင်သို့လှည့်ကာ ကုန်းပုဖြစ်သည်။ ညာလက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၆၈/၁၆၉) ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်သို့ ပြောင်းကာညာခြေဖျားအတွင်းသို့ ရွှေ့ပါ။ ထို့နောက် ညာခြေကို ပခုံးအကျယ်အနေအထားသို့ ပြန်သိမ်းပြီး ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဘက်သည် အောက်သို့ဆင်းကာ ဗိုက်ရှေ့ကိုဖြတ်

လျက်အပေါ်သို့ ပြန်ဝိုက်တက်ပြီး ရင်ရှေ့တွင် ကြက်ခြေခတ်ပုံရှိမည်။ ညာလက်သည်အပြင်၌ ရှိမည်။ လက်ဝါးနှစ်ဖက်လုံး ကိုယ်ဘက်သို့မူနေသည်။ အရှေ့သို့ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၇၀/၁၇၁)


ပုံ (၁၆၈)


ပုံ (၁၆၉)


ပုံ(၁၇၀)


ပုံ(၁၇၁)

၂၄။ ရှိုးဆဲစ် (သိမ်းဆည်းပုံစံ) လက်ဖဝါးများကို အပြင်သို့လှန်ပြီး ပြန်မှောက်ချကာ တင်၏ ဘေးနှစ်ဘက်အထိ တဖြည်းဖြည်းအောက်သို့ဖိချပါ။ ရှေ့သို့ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁၇၂/၁၇၃) တစ်ကိုယ်လုံးကို အကြောလျှော့ကာလက်များ ဖိချသည်ကိုလိုက်၍ ဖြည်းညှင်းကြာရှည်စွာ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ခြင်းငြိမ်သက်သွားသောအခါမှ ဘယ်ခြေကို ညာခြေနားသို့ ကပ်သိမ်းပြီး အနားယူရန်သွားနိုင်သည်။


ပုံ (၁၇၂)


ပုံ (၁၇၃)


ပုံ (၁၇၄)



ဝူးရှူး
Wushu

နည်းပြဆရာလက်စွဲ

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ဂုဏ္ဍူးအဖွဲ့ချုပ်တို့ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။