

နှစ်ဆင့်ထိုးနည်းနှင့် လက်လှည့်ထိုးနည်း

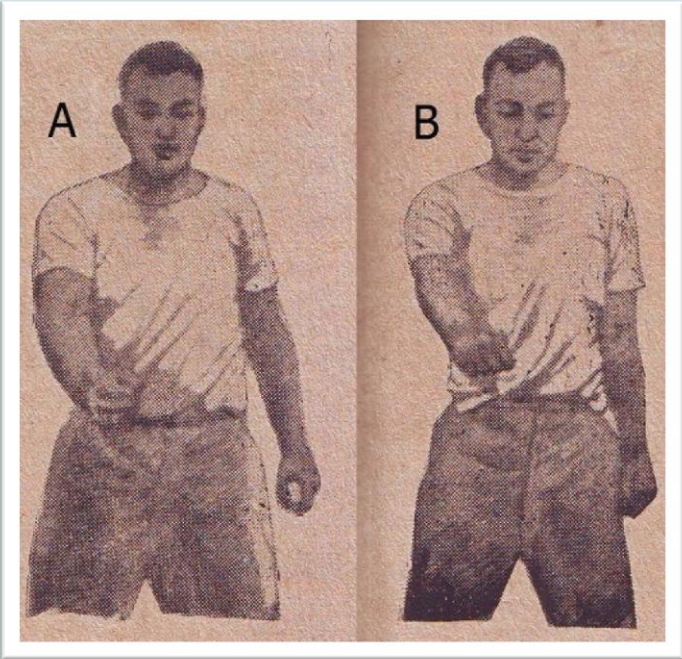
By [Ko Soe Gyi](#)

နှစ်ဆင့်ထိုးနည်း

- လက်သီးကို ပျော့ပျော့လေးထိုးဟန်ပြုပြီး ရန်သူရဲ့ ကိုယ်လုံး (သို့) မျက်နှာနှင့် လက်သီးထိတွေ့ချိန်မှာ ပခုံးအားရယ်၊ ခါးအားရယ် တစ်ပြိုင်တည်း စုစည်းအသုံးပြုပြီး ဆင့်တွတ် ထိုးလိုက်ရတဲ့ ထိုးနည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထိုးနည်းက အတွင်းဒဏ်ဖြစ်အောင် အားထည့်ထိုးလို့ရသလို ညင်ညင်သာသာနှင့် အထိုးခံရသူ လွင့်စဉ်သွားအောင် ဟန်ပြုထိုး လို့လဲရပါတယ်။

လက်လှည့်ထိုးနည်း

- လက်လှည့်ထိုးနည်းကို ဝက်အူရစ်လက်သီးထိုးနည်းလို့လဲ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီထိုးနည်းဟာလဲ နှစ်ဆင့်ထိုးနည်းလို ရိုးရိုးလေးပါပဲ။ လက်သီးနဲ့ မိမိထိုးမယ့် ဆုံချက်ထိတွေ့ချိန် လက်သီးကို မှောက်လျက်ကနေ ပက်လက်အဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး မွှေထိုးရတဲ့နည်းပါ။ ဒီထိုးနည်းဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆီလွှာနှင့် ပြင်ပအသားလွှာကို ခွဲခြမ်းလိုက်တဲ့နည်းဖြစ်တာကြောင့် တစ်ဖက်ရန်သူကို မိမိသုံးတဲ့ အားပေါ်မူတည်ပြီး အတွင်းဒဏ်ရစေ၊ သေစေနိုင်သော ထိုးနည်းတစ်ခုပါ။ လက်လှည့်ထိုးနည်းနဲ့ တိုက်ခိုက်တဲ့အခါမှာ အရှိက်နဲ့ ဆီးအိမ်တို့ကို အဓိကတိုက်ခိုက်ရပါတယ်။



ဝက်အူလက်သီး ထိုးပုံထိုးနည်း

- အခု ကျွန်တော်တင်ပြထားတဲ့ နှစ်ဆင့်ထိုးနည်းနှင့် လက်လှည့်ထိုးနည်းနှစ်မျိုးဟာ အပြင်ပန်းကြည့်ရုံနဲ့တင် မှတ်သားရလွယ်သော ရိုးရှင်းသော လက်သီးထိုးနည်းစနစ်များ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ရိုးရှင်းလွန်းလို့ ဒီနည်းစနစ်နှစ်မျိုးကို တတ်မြောက်ရန် လွယ်ကူမည်ဟု မထင်ပါနဲ့ မိတ်ဆွေ။ မှားသွားပါလိမ့်မည်။ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်မှသာ ကျင်လည်စွာ အသုံးချနိုင်မယ့် နည်းများပါ။ အကျိုးထိရောက်မှုကလဲ အလွန်တာသွားလှပါတယ်။

- ဒီထိုးနည်းစနစ်နှစ်မျိုးကို လေ့ကျင့်မည်ဆိုလျှင် အရင်ကကျွန်တော်တင်ထားတဲ့ [လှုပ်စစ်လက်သီး လေ့ကျင့်နည်း](#) မှာကဲ့သို့ပင် အဝတ်စ (သို့) မျက်နှာသုတ်ပေါ် အသေးတစ်ခုနှင့် စတင်လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်လလောက် လေ့ကျင့်ပြီးမှ သဲအိတ် (သို့) အမာစားများနှင့် လေ့ကျင့်ပါ။ ဒီနေရာမှာ လက်လှည့်ထိုးနည်း အကြောင်း မှတ်သားမိသလောက် ပြောပြပါရစေ။

- လက်လှည့်ထိုးနည်း ကို ဝက်အူရစ်လက်သီးထိုးနည်း လို့လဲခေါ်ပါတယ်။ ဒီထိုးနည်းစနစ်ကို မိတ်ဆွေတို့အတော်များများ အမြင်မစိမ်းကြပါဘူး။ လွန်ခဲ့သောနှစ်တွေက နာမည်ကျော် ကွန်ဖူးမင်းသား [Jet Li](#) ရဲ့ [Fearless](#) ဆိုတဲ့ ဇာတ်လမ်းမှာ ဒီလက်သီးထိုးနည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အောက်ပါ link များမှာသွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်...

- <http://www.youtube.com/watch?v=EiJwGhTxzqI>
- <http://www.youtube.com/watch?v=ALk7qG3VqjQ>

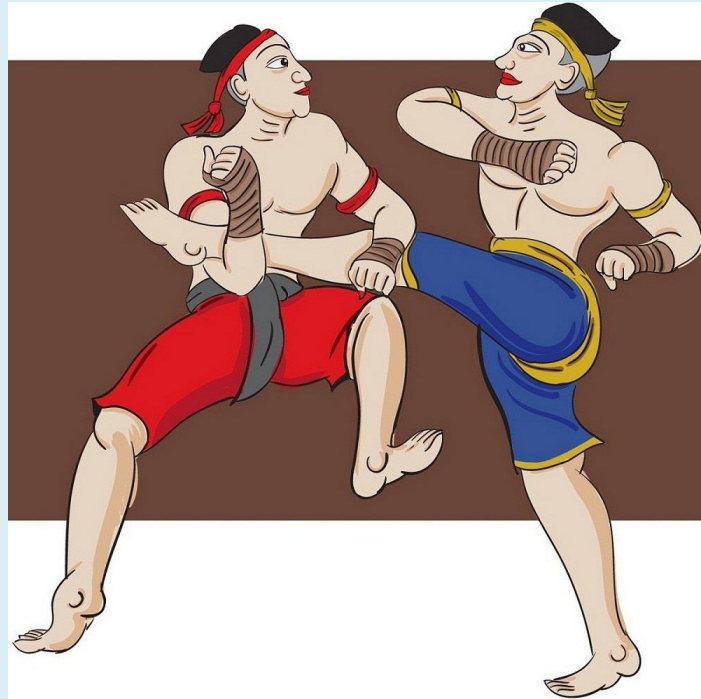
- ဒီနည်းကို ကျွန်တော်တို့ မြန်မာအခေါ် လက်လှည့်ထိုးနည်း တရုတ်တွေက ကောင်းတုံ ဝက်အူရစ် လက်သီးထိုးနည်း၊ နောက်... ငယ်စဉ်က ဖတ်မှတ်ဖူးခဲ့တဲ့ **ဆရာရာဇဂင်္ဂီ** ရဲ့ လူသူတော်သျှောင်တစ်စောင်း ဝတ္ထုတွေမှာ အိန္ဒိယအခေါ် **ဗာရာဏသီလက်သီးထိုးနည်း** စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးမှတ်သားမိပါတယ်။ လူမျိုးနဲ့အရပ်ဒေသကိုလိုက်ပြီး ကွဲပြားမှုတွေတော့ အနည်းငယ်ရှိကြတာပါပဲ။ သို့ပေမယ့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကတော့ အတူတူလောက်ပါပဲ။ ဒီနည်းစနစ်ကို ကျွန်တော်မှတ်သားဖူးတဲ့ **ဆရာရာဇဂင်္ဂီ** ရေးသားခဲ့တဲ့ **ဗာရာဏသီလက်သီးထိုးနည်း** ဆိုတဲ့ လက်လှည့်ထိုးနည်းကျင့်ပုံလေးကို သုတအဖြစ် တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ အခုဖော်ပြမယ့် **ဆရာရာဇဂင်္ဂီ** ရေးသားခဲ့တဲ့ နည်းစနစ်နဲ့ ကျွန်တော်လေ့ကျင့်စဉ်ကကျင့်နည်းနဲ့ ကွဲလွဲမှုရှိပါတယ်။

- ကျွန်တော်သင်ကြားရစဉ်က မျက်နှာသုတ်ပေါ်အသေးတစ်ခုနှင့် တစ်လတိတိ လေ့ကျင့်ခဲ့ရပြီး တစ်လပြည့်တဲ့အခါ သဲအိတ်ရယ်၊ နောက်... ထောင်ထားတဲ့ပျဉ်ပြားမှာ ဖီးဆင့်စက်ဘီးနောက်ကယ်ရီယာခုံကို တပ်ထားပြီး အထိုးကျင့်ခဲ့ရတာပါ။ ဒီနည်းစနစ်က ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရပြောရရင် သဲအိတ်ထိုးတာထက်၊ ပျဉ်ပြားမှာ စက်ဘီးနောက်ခုံတပ်ပြီး ထိုးတာက ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ အောက်မှာ **ဆရာရာဇဂင်္ဂီ** ရေးသားခဲ့တဲ့ နည်းစနစ်ကို ရေးသားထားပါတယ်။

ဗာရာဏသီလက်သီးထိုးကျင့်နည်း

- နေ့စဉ် နံနက်စောစောထပြီး လက်သီးထိုးမကျင့်မီ မြင်းထိုင်ပုံစံထိုင်ပြီး အသက်ရှူခြင်းကို ဖြေးဖြေးနဲ့ပြင်းပြင်း အကြိမ်ကိုးဆယ် ပြုလုပ်ရပါမယ်။
- ပိတ်ပါး (သို့) မျက်နှာသုတ်ပုဝါ အသေးတစ်ခုကို ထောင့်များတွင် အပေါ်အောက်ကြိုးနှင့်ဆွဲပြီး လက်သီးထိုးကျင့်ရန်အတွက် ပြုလုပ်ထားရပါမယ်။
- မြင်းထိုင်ပုံစံဖြင့် အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းပြုလုပ်ပြီးတာနဲ့ လက်သီးထိုးနည်း ကျင့်ရပါမယ်။ ချိတ်ဆွဲထားတဲ့ ပိတ်ပါးနဲ့မိမိ လက်နှစ်တောင်လောက်အကွာမှာရပ်ပြီး လက်လှည့်ထိုးနည်းနဲ့ ထိုးရပါမယ်။ ဗာရာဏသီအခေါ် "စောင်းဘရူး" လို့ ခေါ်ပါတယ်။
- လက်တစ်ဖက်ကို အကြိမ်ငါးဆယ်စီ ထိုးကျင့်ရပါမယ်။ အကြိမ်ငါးဆယ်ထက် ပို၍ မထိုးပါနှင့်ဟု မှတ်သားရပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ လက်သီးထိုးကျင့်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ရေအေးအေးတစ်ခွက်ကို အမြဲသောက်ရမည်။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း လက်သီးနှစ်လုံးကို နနွင်းစစ်စစ်နဲ့ လိမ်းကျံပြီးအိပ်ရမည်။ ညတိုင်းနို့တစ်မျိုးမျိုး သောက်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းသည်ဟု မှတ်သားရပါတယ်။ ပိတ်ပါးစနှင့် ထိုးကျင့်ခြင်းကို တစ်ပတ်တိတိ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။
- ပိတ်ပါးစနှင့် တစ်ပတ်ထိုးကျင့်ပြီးလျှင်၊ ဒုတိယအပတ်မှာ အဆင့်တက်ရပါမည်။ သံပြား (သို့) သွပ်ပြားပါး ခြောက်လက်မပတ်လည်လောက်ကို လေးလက်မပတ်လည် (သို့) ခြောက်မပတ်လည်ရှိတဲ့ တိုင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ခေါင်းတည့်တည့်မှာထားပြီး ညာတစ်လှည့်၊ ဘယ်တစ်လှည့်စီ ထိုးရပါတယ်။ ပထမငါးချက်မှာ ခပ်ဖြည်းဖြည်းထိုး၊ ဒုတိယငါးချက်မှာ ချင့်ချိန်ပြီး အားထည့်၍ ခပ်ပြင်းပြင်းထိုး၊ တစ်ခါထိုးရင် ဆယ်ကြိမ်ထက် မပိုစေပဲ၊ ဆယ်ကြိမ်ထိုးပြီးရင် ခဏနား၊ ထပ်ထိုးနဲ့ တစ်နေ့ကို အကြိမ်ငါးဆယ်စီ ထိုးရပါမယ်။ အကြိမ်ငါးဆယ်မှာ နောက်ဆုံး လေးဆယ့်ကိုးချက်မြောက်နဲ့ ငါးဆယ်မြောက်တွင်တော့ အားကုန်နှစ်ပြီး ထိုးရမည်။ ဒီထိုးနည်းကို အနည်းဆုံးခြောက်လတိတိ လေ့ကျင့်ရမည်ဟု ရေးသားထားတာကို မှတ်သားရပါတယ်။
- ယခုဖော်ပြခဲ့တဲ့နည်းကို မိတ်ဆွေတို့အတွက် လေ့လာမှတ်သားမိသမျှ တင်ပြလိုက် ပါတယ်။ လေ့ကျင့်မည်ဆိုလျှင် မိမိနဲ့အဆင်ပြေသလို လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က လက်သီးထိုးနည်းများနှင့် ခြေကန်နည်းစနစ်များကို အထူးဝါသနာထုံတာကြောင့် လက်လှမ်းမီသမျှ လေ့လာမှတ်သား လေ့ကျင့်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ယခုတင်ပြတဲ့ လက်သီးထိုးနည်းစနစ်နှစ်ခုမှာ နှစ်သက်မိတဲ့ လက်သီးထိုးနည်းစနစ်များမှာ အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထဲက လက်လှည့်ထိုးနည်းကို ဆရာဦးစင်ချိုရဲ့ ရဲ့ မိုးကြိုးလက်သီးဆယ့်ခြောက်ချက် မှာလည်းပါဝင်တာကို လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေက မှတ်သားခဲ့ရပါတယ်။ နောက်များမှ အလျဉ်းသင့်သလို တင်ပြပါဦးမယ်ခင်ဗျာ။

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ။



This book is for Educational or Non-Commercial use only.

Commercial use of this book will be at your Own Risk.

You can download more books about Martial Arts at <http://thaingwizard.wordpress.com>

If you like this book please be fun of Thaing Wizard at
www.facebook.com/ThaingWizard

You can discuss about Martial Arts at www.facebook.com/groups/thaingwizard

If you want to tell about something you can contact via thaingwizard@gmail.com