

ဆရာကြီးပန်းမော်သိန်းအောင် ၏ လျှပ်စစ်လက်သီးထိုးနည်း

ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရေးသားသူ စိုးစိုးကြီး
Posted on May 21, 2013 @ Thaing Wizard



ဆရာကြီးဗန်းမော်သိန်းအောင် ၏ လျှပ်စစ်လက်သီးထိုးနည်း



ဗန်းမော်လက်သီးထိုးနည်း မှာ မြန်မာ့ဂုဏ်ရောင် သိုင်းအဖွဲ့ဦးစီးဆရာကြီး ဗန်းမော်သိန်းအောင် ၏ လက်သီးထိုးနည်းစနစ် (သို့) လက်သီးသိုင်းကွက် (သို့) လက်သီးပညာကို ပြောလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကြီးဗန်းမော်သိန်းအောင်၏ လက်သိုင်းပညာ (သို့) လက်သီးထိုးနည်းစနစ်တွင် **လက်သီးမာ** နှင့် **လက်သီးပျော့** ဟူ၍ နည်းစနစ်နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ လက်သီးပျော့ကို **လျှပ်စစ်လက်သီး** (သို့) **စပရိန်လက်သီး** ဟုလည်းခေါ်ပါသည်။ စပရိန်လိုတွန်းကန်ထွက်သွားပြီး လျှပ်စစ်လက် သလိုမြန်သောကြောင့် ဤသို့အမည်ပေးဟန် ရှိပါသည်။ **လက်သီးပျော့ထိုးနည်း** တွင် လက်ဝါး ကို ဖြန့်လျက်ထောင်ထားပြီး ရန်သူ့မျက်နှာ (သို့) ထိုးရန်ပစ်မှတ်နေရာနှင့် နှစ်ပေခန့်အကွာအဝေး တွင် ချိန်ဆထားပြီး လက်သီးကို ထိုးထုတ်လိုက်သည်နှင့် (ပစ်မှတ်ကိုထိခါနီးတွင်) လက်သီးကို ဆုပ်လိုက်ရပြီး ဖျတ်ခနဲထိုး၍ ဖျတ်ခနဲပြန်ဆုတ်ရသောနည်း ဖြစ်သည်။

လက်သီးမာထိုးနည်း မှာ လက်သီးကိုမထိုးမီ အသင့်ပြင်ချိန်ဆကာတည်းက လက်သီးကို ဆုပ်၍ထားရသည်။ လက်သီးကို ခါးနေရာ (သို့) ရင်ဘတ်ရှေ့နေရာမှ ထိုးထုတ်သောနည်းဖြစ်သည်။ လက်သီးကို ထိုးပြီး ပြန်ဆုတ်ရန် မလိုပဲ အားကုန်ဆန့်ထိုးထုတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြီးမှ ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် ပြန်၍အသင့်ပြင်ရန်လိုသည်။ လက်သီးမာကို လက်သီးပျော့ကဲ့သို့ထိုးလိုလျှင် လက်သီးကို ဆုပ်လျက်မှ မိမိ၏ မေးစေ့ရှေ့ခန့် တွင်ထောင်ထားပြီး ဖျတ်ခနဲထိုးထုတ်၍ ဖျတ်ခနဲပြန်၍ အသင့်ပြင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ **ဝင်ချွန်းကွန်ဖူး** ပညာမှ **လက်မကွာလက်သီး** စနစ်နှင့် ဆင်သည်။ သို့သော် **လက်မကွာလက်သီး** ထိုးနည်းစနစ်က လက်သီးဆုပ်၍ ဒေါင်လိုက်ထောင်ထားရာမှ ဆတ်ခနဲထိုးထုတ်လိုက်သောနည်း စနစ်ဖြစ်သည်။ **စပရိန်လက်** (သို့) **လျှပ်စစ်လက်သီး** ကတော့ လက်ဝါးကိုဖြန့်ထောင်ထားရာမှ ဆတ်ခနဲလက်ကို ရှေ့သို့ထုတ်လိုက်ချိန်တွင် လက်သီးကိုဆုပ်လိုက်ရသောနည်းစနစ်ဖြစ်ပါသည်။

လျှပ်စစ်လက်သီးအသုံးချလေ့ကျင့်စဉ်

လက်သီးထိုးလေ့ကျင့်မည့်သူသည် ရှစ်လက်မပတ်လည်ခန့်ရှိ ပလတ်စတစ်ပြားတစ်ချပ် (သို့မဟုတ်) [S.P အိတ်ခေါ်သောပလတ်စတစ်အိတ် အကြည်တစ်လုံးရလျှင်လည်းဖြစ်ပါသည်။] ကို မိမိ မျက်နှာခန့်အမြင့်တွင် ကြိုးသေးသေးဖြင့် ချိတ်ဆွဲထားပါ။ ပလတ်စတစ်ပြား (သို့) ပလတ်စတစ် အပေါ်ထောင့်တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် ကြိုးဖြင့် ချိတ်ဆွဲခြင်းဖြင့် လက်သီးဖြင့်ထိုးလိုက်၍ ပလတ်စတစ်ပြားကိုထိလျှင် ရှေ့ဘက်သို့သာရွေ့သွား၊ လွင့်သွားပြီး လည်မသွားပေ။ လည်နေလျှင် လက်သီးထိုးရခက်ပါသည်။ ပလတ်စတစ်ပြားသည် မိမိ၏ မျက်နှာတည့်တည့် (၁၈-လက်မခန့်) အကွာတွင် ရှိရမည်။ မိမိ လက်တံရှည်လျှင် (၂၄-လက်မခန့်) အကွာတွင်ရှိရမည်။ မိမိ လက်သီးကိုဆုပ်ပြီး လက်ဆန့်ထိုးလိုက်လျှင် ပလတ်စတစ်ပြားကိုထိသည့် အကွာအဝေးအနေအထား သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ပလတ်စတစ်ပြားမရလျှင် ချွေးသုတ်မျက်နှာသုတ်ပုဂါ အသေးနှင့်လည်း ချိတ်ဆွဲ၍ ကျင့်လျှင်လည်းရသည်။

၁။ မိမိရှေ့တွင် ပလတ်စတစ်ပြား (သို့) မျက်နှာသုတ်ပုဂါအသေးကို ချိတ်ဆွဲထားပါ။

၂။ လက်သီးထိုးမည့်သူသည် ပလတ်စတစ်ပြားကိုမျက်နှာမှ၍ ဘယ်ခြေရှေ့ညာခြေနောက်တွင် ထားလျက် (၂)ကွက် ဒေါင်လိုက်အနေအထားဖြင့်နေပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ကွေး လျက် ထောင်ထားပါ။ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ဖြန့်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကို ရှေ့တွင်ထား၍ ညာလက်ကို နောက်တွင်ထားပါ။ (ဥပမာ- အင်္ဂလိပ်လက်ပွဲ (boxing) တွင် အသင့်ပြင်ထားသည့် ပုံမျိုးဖြစ်သည်) လက်ချောင်းလေးချောင်းကို စိထား၍ လက်မကို (၉၀)ဒီဂရီ အနေအထားဖြင့် ကားထောင်ထားပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အကြောများကို ဖြေလျှော့ထားပါ။ စိတ်ကိုလည်း ပေါ့ပါး လွတ်လပ်နေပါစေ။

၃။ ညာလက်သီး (ထောင်ထားသောလက်ချောင်း) များကို ပလတ်စတစ်ပြားရှိရာသို့ ဖျတ်ခနဲဆန့်ထုတ် လိုက်ပါ။ ပလတ်စတစ်ပြားနှင့်ထိခါနီးတွင် လက်သီးကိုဆုပ်လိုက်ပါ။ (လက်ချောင်းလေးများကို လက်ဝါးဖြင့်ထိခတ်ပြီး ဆုပ်လိုက်ရမည်။) လက်သီးထိုးထုတ်လိုက်သည့်အခါတွင် ခါးကိုပါလိမ်ပေးပါ။

၄။ ပလတ်စတစ်ပြားကို လက်သီးက ဖျတ်ခနဲထိလိုက်သည်နှင့် ထိုးထားသော ညာလက်သီးကို အမြန်ဆုံးပြန်ရုပ်လိုက်ပါ။ လက်သီးထိုးချက်မြန်လျှင် လက်သီးကိုပြန်ဖြေရန် (သို့) လက်ဝါးဖြန့်ရန် အချိန်ပင်မရလိုက်ပဲ လက်သီးဆုပ်လျက်ဖြင့် ပြန်ရုပ်ပြီးရှိနေလိမ့်မည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ထိုးရန်အတွက် ညာလက်ဝါးကို ပြန်ဖြန့်လိုက်ရမည်။ (ပလတ်စတစ်ပြားကို ထိအောင်ထိုးရမည်။ မထိပဲ လက်ပြန်မရုပ်ရ ပါ။ အကျင့်ဖြစ်ပြီး ပစ်မှတ်ကို မထိပဲ နေလိမ့်မည်) ထိုသို့အသင့်ဖြစ်သည်နှင့် ဆက်လေ့ကျင့်ပါ။

၅။ ထိုသို့ ညာလက်သီးထိုးလေ့ကျင့်ပြီးလျှင် ညာခြေရှေ့၊ ဘယ်ခြေနောက်ထားလျက် (၂)ကွက် ဒေါင်လိုက်ဖြင့် ညာခြေခင်းပြီး ဘယ်လက်သီးထိုး လေ့ကျင့်ရပေမည်။ ညာလက်ရော၊ ဘယ်လက်ရော နှစ်ဖက်စလုံး ထိုးတတ်ရပေမည်။

၆။ ထိုသို့ ဘယ်ခြေခင်း၍ ညာလက်သီးထိုးလေ့ကျင့်ခြင်း၊ ညာခြေခင်း၍ ဘယ်လက်သီး ထိုးလေ့ကျင့်ခြင်း ကျင့်သားအတော်ရလာလျှင်ခြေနှစ်ဖက်ကို (၂၇)လက်မခန့် ခွဲရပ်ပြီး (၂)ကွက်ကန့်လန့်ခြေအနေအထားမှနေ၍ ညာလက်သီးထိုးလေ့ကျင့်ခြင်းကို အကြိမ်များစွာနေ့စဉ် ရက်ဆက်လေ့ကျင့်ရပေမည်။

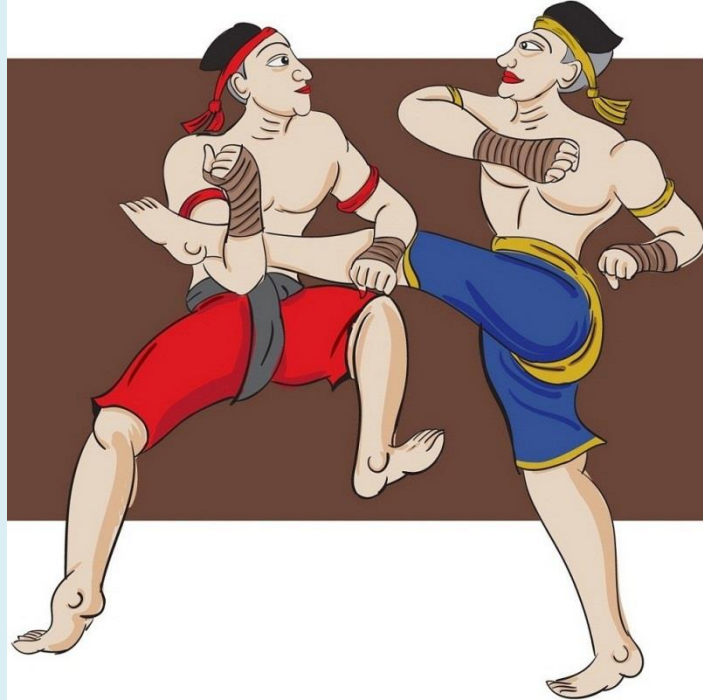
၇။ ထိုသို့ (၂)ကွက် ကန့်လန့်အနေအထားမှနေ၍ ညာလက်လေ့ကျင့်၍ ကျင့်သားအတော်ရလာလျှင် ဘယ်လက်သီးထိုးလေ့ကျင့်ရပေမည်။ ထိုသို့အနေအထား အမျိုးမျိုးဖြင့် လေ့ကျင့်ထားလျှင် မည်သည့်အနေအထားမှဖြစ်စေ လျှပ်စစ်လက်သီးကို လျှပ်စစ်လက်သလို အလွန်လျင်မြန်စွာ ထိုးနိုင်လာလိမ့်မည်။ လက်တွေ့ကျင့်ကြည့်လိုက်ပါ။ ရက်ပိုင်းအတွင်း လျှပ်စစ်လက်သီး ပိုင်ရှင်ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ထို့ထက်ပိုလျှင်မြန်ရန်အတွက်ကတော့ အနည်းဆုံးလေ့ကျင့် ရက်(၁၀၀)တော့ ရှိရမည်။

မှတ်ချက်-၁။ ။လက်တွေ့အသုံးချ လျှပ်စစ်လက်သီးထိုးနည်းစနစ်သည် အခြေခံပန်းမော်ကွန်ပျူစာလက်သီးပျော့ထိုးနည်းစနစ်နှင့်တော့မတူပါ။ တစ်ချို့က ဆရာကြီးပန်းမော်သိန်းအောင်၏ အခြေခံလက်သီးပျော့ကစားကွက်ကိုသာ မြင်ဖူးထားပြီး အမြင်ဖြင့်ဆရာကြီး၏ လျှပ်စစ်လက်သီးကို ထိုးတတ်နေပြီဟု ထင်ကြပါသည်။ အခြေခံထိုးကွက်နှင့်အဆင့်မြင့် လျှပ်စစ်လက်သီးထိုးစနစ်တို့မှာ လုံးဝမတူပါ။ အကယ်၍ ဆရာကြီးပန်းမော်သိန်းအောင်၏ သိုင်းပညာရပ်များကို သင်ချင်ပါက ရန်ကုန်မြို့၊ အလုံမြို့နယ်၊ ဆင်မင်းဈေးတစ်ဝိုက်တွင် ပန်းမော်ဘွဲ့ခံ ဆရာကြီးများ၊ နာမည်ရှေ့တွင် **ပန်းမော်** ဟုဘွဲ့တပ်ထားသော ဆရာကြီးများရှိပါသည်။ ထိုဆရာကြီးများထံတွင် သင်ယူနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်-၂။ ။ဤလျှပ်စစ်လက်သီးထိုးနည်းကို လက်တွေ့သင်လိုလျှင် ၂၀၁၃၊ မတ်လထုတ် နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း၊ အမှတ်(၃၂၀) ကိုယူဆောင်၍ အမှတ်(၂၅၂)၊ အောင်ရတနာ(၁၇)လမ်း၊ (၁၆)ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် အခကြေးငွေပေးစရာမလိုပဲ ဤလျှပ်စစ်လက်သီး ထိုးနည်းကို နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းတွင် ရေးသားသူ ဆရာကြီးမင်းယက္ခထံတွင် အထက်ဖော်ပြပါ စာအုပ်ကိုယူဆောင်သွား၍ သင်ယူနိုင်ပါသည်ဟု ဆရာကြီးမှ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ဖုန်းကြိုဆက်ရန်နှင့် ရုံးချိန်အတွင်းသာ လာရောက်ရန်လည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဖုန်းနံပါတ်မှာ ၀၉၇၃၀၁၄၅၉၂ ဖြစ်ပါသည်။

ယခု လျှပ်စစ်လက်သီးထိုးနည်း မှာ ဆရာမင်းယက္ခ၏ဘဝအတွေ့အကြုံများ ဆောင်းပါး မှ ကောက်နုတ်၍ ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း တစ်ဖက်ရန်သူကို အငိုက်မိလဲကျသွားစေနိုင်သည့် လက်သီးထိုးနည်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မိတ်ဆွဲ များ လေ့လာ၊ လေ့ကျင့်နိုင်ရန်အတွက် လေ့လာမှတ်သားထားသည့် လက်သီးထိုးနည်းစနစ်များထဲမှ ထုတ်နှုတ်၍ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ။
စိုးကြီး



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://thaingwizrd.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/thaingwizrd

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