

# မာတိကာ

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း .....	၇
ယောဂဆိုတာ .....	၉
ယောဂရဲ့ အနှစ်သာရ (၅) ချက် .....	၁၁
သင့်လျော်မှန်ကန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံစံ .....	၁၃
သင့်လျော်မှန်ကန်သော အသက်ရှူမှု ပုံစံ .....	၁၅
သင့်လျော်မှန်ကန်သော အနားယူခြင်း .....	၁၆
သင့်လျော်မှန်ကန်သော စားသောက်မှု ပုံစံ .....	၁၈
အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း နှင့် တရားရှုမှတ်ခြင်း .....	၂၁
ယောဂစပြီးလေ့ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် ဘာတွေလိုအပ်မလဲ .....	၂၄
အထွေထွေအကြံပြုချက်များ .....	၂၆
အခြေခံကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပုံစံများ .....	၃၂
နေမင်းဂါရဝပြုကျင့်စဉ် .....	၃၃

Asana - 1 ကြာပန်းပုံ ထိုင်နည်း .....	၄၀
Asana - 2 ထိုင်ရက် ကျောရှေ့ညွှတ်ပုံစံ .....	၄၂
Asana - 3 ခါးတစ်ဝက်လှည့် ပုံစံ .....	၄၄
Asana - 4 သစ်ပင်ပုံစံ .....	၄၆
Asana - 5 လက်မြှောက် ခါးဆွဲဆန့်ပုံစံ .....	၄၈
Asana - 6 ခါးဘေးညွှတ် ပုံစံ .....	၅၀
Asana - 7 ကျောရှေ့သို့ ကွေးညွှတ်ပုံစံ .....	၅၂
Asana - 8 တင်အထက်သို့ မြှင့်တင်သည့်ပုံစံ .....	၅၄
Asana - 9 တောင်ထိပ်ပုံစံ .....	၅၆
Asana - 10 ကြိတ်ပုံစံ .....	၅၈
Asana - 11 လေးကိုင်းပုံစံ .....	၆၀
Asana - 12 ကလေးလေး ပုံစံ .....	၆၂
Asana - 13 ဒူးရင်ခွင်ပိုက်ပုံစံ .....	၆၄
Asana - 14 ပက်လက် ခါးလှည့်ပုံစံ .....	၆၆
Asana - 15 ထယ်ထိုး ပုံစံ .....	၆၈
Asana - 16 ထိုင်လျက်ခြေခွဲ ပုံစံ .....	၇၀
Asana - 17 ဖိနပ်ချုပ်သမားပုံစံ .....	၇၂
Asana - 18 သူရဲကောင်းထိုင် ပုံစံ .....	၇၄
Asana - 19 သူရဲကောင်းလျောင်း ပုံစံ .....	၇၆
Asana - 20 ပိရမစ်ပုံစံ .....	၇၈

Asana - 21 လက်တစ်ဘက်ထောက်ကျားပုံစံ .....	၈၀
Asana - 22 လှည်းဘီးပုံစံ .....	၈၂
Asana - 23 ပခုံးဖြင့် ထိန်းထောက်ပုံစံ .....	၈၄
Asana - 24 ဦးခေါင်းအောက်စိုက်ပုံစံ .....	၈၆
Asana - 25 အနားယူပုံစံ .....	၈၈
အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ .....	၉၀
ဝမ်းစိုက်ဖြင့် အသက်ရှူခြင်း .....	၉၀
ဘယ်ညာ ရှူသွင်းရှူထုတ် ပြုလုပ်နည်း .....	၉၁
ဝိတ်ချလိုသူများအတွက် .....	၉၈
ဆီးချိုသမားများအတွက် .....	၁၀၀
ဝမ်းချုပ်တတ်သူများအတွက် .....	၁၀၂
ရာသီသွေးမမှန်တတ်သူများအတွက် .....	၁၀၄
ဝိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေရန်အတွက် .....	၁၀၆
Reference Lists .....	၁၀၈

