

မာတိကာ

- ၁။ ကိုယ်တိုင်း
- ၂။ စက္ကူပေါ်မှာ ပုံစံဆွဲနည်း
- ၃။ ရင်စေ့ဘလောက်လက်ဖောင်းလက်ရှည်ချုပ်နည်း
- ၄။ လက်ပြတ်ခါးတိုအင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၅။ လက်တစ်ဝက်ဘလောက်(စ်)အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၆။ ရင်ဖုံးလည်ထောင် လက်ဧကချည်ပိုး အင်္ကျီချုပ်နည်းနှင့်
လေးလွှာဖိစကတ်ချုပ်နည်း
- ၇။ နောက်ခွဲစစ်ဆွဲ ဘလောက်စ်အင်္ကျီ ညှပ်နည်း ချုပ်နည်း
- ၈။ လက်နှစ်ဖက်ရှက် ဘလောက်ပုံဆန်း ညှပ်နည်း၊ ချုပ်နည်း
- ၉။ ဆွဲသားခေါင်းစွပ် လက်တို ညှပ်နည်း၊ ချုပ်နည်း
- ၁၀။ ရင်ဖြတ်ဆက် လက်ဧက ညှပ်နည်း ချုပ်နည်း
- ၁၁။ ရင်ဖုံးစမော်ကင် အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၁၂။ နောက်စတစ် လက်ပြတ် ညှပ်နည်းချုပ်နည်း
- ၁၃။ နောက်ခွဲစတစ် လက်တိုချုပ်နည်း
- ၁၄။ နောက်ခွဲစတစ်လက်ရှည် ညှပ်နည်း၊ ချုပ်နည်း
- ၁၅။ ဆင်နားရွက်လက်ပုံစံ ဘလောက်စ်ချုပ်နည်း
- ၁၆။ ခေါင်းလောင်းလက်ဘလောက်စ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၁၇။ ဗူးပွင့်လက်ဘလောက်စ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၁၈။ အမျိုးသားဝတ် ခေါင်းစွပ်လည်ဂတုံးလက်တို
စင်တီမီတာညှပ်နည်း၊ ချုပ်နည်း
- ၁၉။ အမျိုးသားဝတ်ခေါင်းစွပ် စတစ်လက်တို ညှပ်နည်း၊ ချုပ်နည်း