

တၢ်မၤထွဲခိၣ်ခါယိယိ ၁၀ ထံၣ်

တၢ်ကွၢ်ထွဲဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါလၢတၢ်အိၣ်မူ သူၣ်ဖုံသးညီအဂီၢ်



1

စူးကါနကသံၣ် ကသီတဖၣ်ဒ်တၢ်နဲၣ်လီၤနၤအသိး

- ကမၤစၢၤနတၢ်ဆူးတၢ်ဆါထဲလၢနစူးကါအီၤခါ



2

မၤကွၢ်နသ့ၣ်ဆၢဒ်တၢ်နဲၣ်လီၤနၤအသိး

- နကၤပြဲသ့ၣ်ညါနသ့ၣ်နီၣ်ဂံၢ်မ့ၢ်မနၤလဲၣ်အဂီၢ်
- နကၤပြဲသ့ၣ်ညါဖဲနသ့ၣ်မ့ၢ်ထီၣ်အါ မ့တမ့ၢ် လီၤအါတလၢဒီးနကဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်အဂီၢ်



3

တဘၣ်အီၣ်မိၣ် မ့တမ့ၢ် ကမၤအိၣ်ညါသူး

- ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢနဆိကတီၢ်ကန့ၢ်အဂီၢ်



4

မၤကွၢ်နသ့ၣ်ဆိၣ်အဂ့ၢ်ခဲအံၤခဲအံၤ

- ကွဲးနီၣ်လီၤလၢတၢ်ဒုးန့ၣ်နကသံၣ်သရၣ်အဂီၢ်
- နကပြးသ့ၣ်ညါနသ့ၣ်ဆိၣ်နီၣ်ဂံၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်အဂ့ၢ်



5

အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတဖၣ်

- အိၣ်အါထီၣ်တၢ်သူးတၢ်သုၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအစ့တဖၣ်
- မၤစ့ၤလီၤတၢ်သိတၢ်ချါ, တၢ်ဟီၤဒီးတၢ်အဆၢတဖၣ်
- ကွၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပဲၤအံၤပဲၤန့ၣ်



6

အိၣ်ဒီးနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနံၤ 30 မံးနံးကိးနံၤဒဲးယၣ်ယၣ်

- ဟး, စူးကါ ရီၤဘၢၣ်ယုာ် (stretch band), ဂဲၤကလံၣ်, မၤကရၢၢ်တၢ်မၤ...



7

ထွဲကတီၤန့ၣ်ခိၣ်ကိးနံၤဒဲး

- ကွၢ်ယုၤအတၢ်ဆါ, ကဖိထံထီၣ်, အလွဲၤဆိတလဲ မ့တမ့ၢ် ကဖိထံသ့ၣ်ဖးတဖၣ်



8

ယုၤန့ၣ်တၢ်မၤစ့ၤလဲၣ်တၢ်ဘၣ်န့ၣ်တဖၣ်အခါ

- တဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်ဖဲတၢ်ဘၣ်န့ၣ်တဖၣ်တလၢတလီၤမၤအဂ့ၢ်



9

အိၣ်ဘျးအိၣ်သါဒီးအိၣ်သ့ၣ်ဖ့ၣ်သးညီကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်.



10

တၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤအစ့ၤကတၢ်တနံၣ်တဘျီ-

- လဲၤထံၣ်လီၤနကသံၣ်သရၣ်
- လဲၤထံၣ်လီၤပုၤန့ၣ်လိဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂ့ၢ်
- လဲၤထံၣ်လီၤမဲကသံၣ်သရၣ်
- လဲၤမၤကွၢ်နမဲၣ်ချံ

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်တဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢတၢ်ကစဲကျဲးထူးထီၣ်ကဒါက့ၤလဲၣ်အံၤ