



ວິທີລົດຕັນຂາງໆ ຈະ ສໍາຫັບຄຸນສາວ ຈະ ຕັນຂາໃຫຍ່

ນຳເສນອເມື່ອ : 1 ພ.ຄ. 2556

ວິທີລົດຕັນຂາ ທ່າທີ 1

ຕັ້ງໃຊ້ເວັກ ນ້ຳໜັກ 1 ກີໂລກຮັມ ເປັນຕົວຂ່າຍດ້ວຍ ໄທນອນລົງກັບພື້ນແລ້ວຜຸກເວທດິໄວ້ທີ່ຂາ ແລ້ວຍກາຂາໃຫສູງຂຶ້ນຈາກພື້ນ 45 ອົງສາ ອຍາງໜ້າ ຈະ ນັບ 1-5 ແລ້ວວາງລົງ ຈະເນື່ອງວາງກາຍເຮັມຊືນກັບນ້ຳໜັກຂອງເວັກ ໄທກາຂ້ານັນລົງດ້ວຍຄວາມເຮົວມາກີ່ຂຶ້ນ

ໂດຍທ່າງລົດຕັນຂານີ້ຄວາມທຳກືລະຂ້າງ ດຽວລະ 3 ເຊື້ອ ເຊຕລະ 10 ດຽວ ມັນທຳບ່ອຍ ຈະ ອາທິຕິຍ໌ລະ 2-3 ດຽວຄ່າ ເນື່ອທຳຈະນຳນາງແລວ ກີ່ອາຈະຍົກາຂາໃຫສູງຂຶ້ນກວາເດີມໄດ້

ວິທີລົດຕັນຂາ ທ່າທີ 2

ທ່ານີ້ຈະເປັນການບວງຫາຕັ້ນຂາດ້ານຸ້හນ້າໄດ້ຍ່າງດີເລຍລະ ໂດຍໃຫ້ຄຸນສາວ ຈະ ນອນຫາຍ ແລ້ວສອດມື້ອທີ່ 2 ຂ້າງຮອງກິ່ນໄວ ບໍ່ ຂອງເຂົາຫາຍ້າມເຂົາຫາກ ແລ້ວຍກ-ເຫີຍດູ້ຂ່າວ້າຂຶ້ນຂາງບຸນອຍາງໜ້າ ຈະ ເນື່ອເຫີຍດູ້ຂ່າວ້າຈານສຸດແລວ ໃຫ້ຄັງອຸ່ນໃນທ່ານັ້ນສັກຄູ ເພື່ອໄຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກຕິງທີ່ຕັນຂາດ້ານໜ້າ ແລ້ວດ້ານຫລັງຂອງລຳຂາ

ຈາກນັ້ນກຸລັບສູຖາເຮັມຕົນ ໂດຍປັບປຸງເປັນອເຂົາຫາເຂົາຫາກ ແລ້ວເຫີຍດູ້ຂ່າຍຍົກຂຶ້ນສູງແທນ ທຳ 3 ເຊື້ອ ເຊຕລະ 10-15 ດຽວ ຕອວັນ ແລ້ວຄວາມທຳເປັນປະຈຳ 3-5 ວັນຕອສັປດາທີ່

ວິທີລົດຕັນຂາ ທ່າທີ 3

ທ່ານີ້ເປັນວິທີລົດຕັນຂາດ້ານໃນຄ່າ ເຮັມຈາກການອຸນຮັບລົງບຸນພື້ນ ໄຂວ້າຂ້ອເທົ່າໄວ້ດ້ວຍກັນ ຈາກນັ້ນພູມຍາຍາມອເຂາໄຫ້ມາຮູ້ຕົວໃໝ່ນັກທີ່ສຸດ ໂດຍທີ່ຂ້ອເທົ່າຍັງໄຂງ້າກັນອຸ່ນ ຈາກນັ້ນກີ່ຍືດຂາອອກ ຄລາຍເຖິງສອງອຸອກຈາກກັນ ແລ້ວກຸລັບສູຖາເຮັມຕົນ ທຳປະມານ 24 ດຽວຕອວັນ ຈະຫຍ່າໃຫດນິກາຕານໃນດູເລັກລົງໄດ້ທີ່ເດືອຍລະ

ວິທີລົດຕັນຂາ ທ່າທີ 4

ທ່ານີ້ອື່ມພອດມາຈາກປະເທດສູ່ປູ່ນ ໂດຍໃຫ້ຄຸນສາວ ຈະ ອູ້ໃໝ່ທ່ານີ້ ຍົກຂ້າງໜຶ່ງໄປຂ້າງໜ້າ ປລາຍເທົ່າຂຶ້ນຟ້າ ຈາກນັ້ນຄອງ ຈະ ລັກງານມາຂາງໜຶ່ງ ໄຂວ້າປົກຂ່າອົກຂາງແລ້ວຄາງໄວ້ນານປະມານ 20 ວິນາທີ ຈາກນັ້ນສລັບມາທຳອົກຂາງ ຈະຫຍ່າໃຫດນິກາຕານເລັກລົງໄດ້ຍ່າງໄມ່ນ້າເຊື້ອ ແລ້ວທ່ານີ້ຍັງທຳໄດ້ຍ່າ ຈະ

ແມ່ຄຸນຈະຢືນທຳອະໄຮອູກີດາມ

▣ວິທີລົດຕັນຂາ ທ່າທີ 5

ເປັນວິທີງ່າຍ ຖ້າຈາກປະເທດຄູ່ປຸ່ນເຫັນກັນ ເພີ່ງແດ່ເວລາທີ່ຄຸນນັ້ນ ໄນວ່າຈະນັ້ນກຳນົດ ນັ້ນອໍານັດສືອ ນັ້ນດູທີ່ວິ
ໝລະ ໃຫ້ນໍາສຸມດໍໂທຣັກພົມໜາ ອົບອໍ້ານັ້ນສືອອະໄຮກີດີທ້ານາ ຖ້າມີຕຳກວາ 5 ເຊັນຕີເມຕຣ
ມາຫຸ້ນປົກໄວ້ກ່ຽວຂ້າວໃຫ້ແນ່ນ ຈະເນື່ອຍ ກນົມໄໝໄຫວົກໃຫດລາຍສັກຄູ ແລວທຳດອ ດວມເນື່ອຍທີ່ຄຸນວູສຶກໄດ້
ຈະຫຼາຍລົດຕັນຂາໄດ້ດີເລຍລະ



ວິທີລົດຕັນຂາ ດ້ວຍກາຮັບກັບຫັນສືອໜາ ຖ້າທີ່ຫວ່າງຂາ

ນອກຈາກນີ້ ຕ້າໂຄຣອຍາກຈະລົດຫົວໜ້ານັ້ນອຸ່ນດ້ວຍ ກົລອງເກົງຂາແລ້ວຍກາຂາໄຫ້ລອຍເຫັນເພື່ນ
ຂະນະທີ່ຍັງຫົວໜ້ານັ້ນໄດ້ ໂວຍໆຢູ່ນັ້ນແຫຼະ ຄຳງ່າວທານີ້ນປຽບມານ 20 ວິນາທີ
ຫຼືອຸຈນກວ່າຈະຖານໄມ້ໄໝເຫວ່າເຫຼຸ້ນກົກົກພົກໄດ້ສັກຄູ ແລວຍກາຕາງໄວ້ຕອ ທຳປະມານ 10 ດັວງບອຍ ຈະ
ຫຼາຍລົດຕັນຂາກັບນອງໄດ້ດວຍ

▣ວິທີລົດຕັນຂາ ທ່າທີ 6

ທ່າບຣິຫານີ້ນໍາເອຫາລາຍ ທ່າມຮູ້ມັກນັ້ນ ໂດຍເຮີມຈາກການອນຫາຍກັບພື້ນ ຍາກຂາທັ້ງສອງຂຶ້ນເຫີຍດຕຽງ
ຄຳງໄວ 2 ວິນາທີ ຈາກນັ້ນແຍກຂາອອກຈາກກັນ ແລວຫຼຸບຂາຫຼຸດ ທຳກລັບໄປມາອີກ 20 ດັວງ ຈາກນັ້ນປັ້ງຈັກຮາຍາກລາງກາກສົດ
ພຍາຍາມທຳໄຫ້ເຮົວ ແລະໄໝມາກຄົງທີ່ສຸດ ກອນຈະເປີ່ຍນທາມນັ້ນກັບພື້ນ ໝໍຍິດຂາໄຫ້ຕຽງ ແລວຕີ່ຂາໄປມາກັບພື້ນອີກ 100
ດັວງ

▣ວິທີລົດຕັນຂາ ທ່າທີ 7

ນັ້ນຄຸກເຂົາລົງກັບພື້ນ ໂນ້ມຕ້ວມາຂ້າງໜ້າ ວາງມືອທັ້ງ 2 ຂ້າງບນພື້ນແຂນເຫີຍດຕຽງ ໄທ້ໄຫລ່ ເຂົາ

ມືອງຢູ່ໃນແນວເດີຍວຸກັນ (ເປັນທ່າທະອບ 4 ຂາ) ຍືດທຸລັງຕຽງ ຈາກນັ້ນຄ່ອງ ຖ້າຍົງຫຼືໄຫ້ວເຂົ້າຕັ້ງເປັນ 90 ອົງສາກັບລຳຕົວ
ວາງລົງແລວທຳໄໝ ພາກລະ 10-12 ຄັ້ງ 3 ເຊື້ອ ຈະຫວຍກະຮັບຕົນຂາດ້ານນອກໄດ້ຍ່າງດີ

||ວິທີລົດຕົນຂາ ທ່າທີ 8

ຂອເອົາໃຈຄນຮັກກາຣວ່າຍໍ່ນໍ້າບັງ ເພຣະວິທີລົດຕົນຂານີ້ສາມາຮູ້ທຳໄດ້ໃນນໍ້າ ກ່າຍ ປະເລຍກີຄືອ
ໃຫ້ໃຊ້ແຂນທັງສຸອົງຂາງຈັບຂອບສະໜາ ດຳເນົາເຫັນຍືດໃຫ້ລອຍຕົວພຣອມກັບຕື່ອົາໄປຈົນເມື່ອຍ
ແລວພັກສັກຄຽກອັນຈະຕື່ອາດອ ທຳປະມານ 10-15 ຄັ້ງ

ນອກຈາກນີ້ ຍັງມີອີກຫຼຶງທ່າ ກີຄືອ ໃຫ້ຢືນໃນນໍ້າ ທັນຂັງໃຫ້ຂອບສະໜາ ມື້ອົກນີ້ຈັບຂອບສະໜາໄວ້
ອີກມື້ອົກນີ້ເຖິງເຫຼົາເວົວໄວ້ ໝີຍດູຂາໃຫ້ຕຽງ ແລວເຫົ່ວຍິງຂາຂາງເດີຍກັບທີ່ເຫຼົາເວົວໄປໆຂາງໜາ ແລ້ວເຫົ່ວຍິງກັບ ທຳທັ້ງໝາດ
20 ຄັ້ງ ແລວສລັບມາທຳອີກຂາງໜີ່ອີກ 20 ຄັ້ງ ທຳຫຳຈົນຄຽນ 10-15 ຄັ້ງ ຈະຫວຍບຣິຫາຣຕົນຂາໄດ້ເຍື່ອມເລຍລະ

ຂອບຄຸນທີ່ມາຈາກ ກະບຸກ.ຄອມ