

မာတိကာ

- Jenny ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း / 10
- ဆုတောင်းစကား / 11
- နိဒါန်း / 25

Part 1

About Yoga, Enjoy Yoga, Embrace Beauty

- ယောဂဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း / 33
- ယောဂကို အဘယ်ကြောင့် လေ့ကျင့်သင့်သနည်း / 35
- ယောဂကျင့်စဉ်ကို ဘယ်လိုစပြီး လေ့ကျင့်မှလဲ / 36
- A. ယောဂဖျာကို ဘယ်လိုရွေးချယ်မှလဲ / 38
- B. ယောဂအားကစား ဝတ်စုံကို ဘယ်လို ရွေးချယ်မှလဲ / 39
- C. ယောဂကျင့်စဉ် သင်တန်းခန်းမကို ဘယ်လို ရွေးချယ်မှလဲ / 40
- D. ယောဂ ဆရာ/ ဆရာမကို ဘယ်လိုရွေးချယ်မှလဲ / 41
- ယောဂကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု / 42

Part 2

နေမင်းအား ဂါရဝပြုခြင်း

- ပေါ်ပေါက်လာပုံ / 44
- နေမင်းအား ဂါရဝပြုပုံ အကျိုးကျေးဇူး / 45
 - ၁။ လက်အုပ်ချီပုံစံ / 46
 - ၂။ ကျောနောက်လှန်ပုံစံ / 48
 - ၃။ ကျောရှေ့သို့ ကွေးညွတ်ပုံစံ / 50
 - ၄။ မြင်းစီးပုံစံ / 52
 - ၅။ တောင်ထိပ်ပုံစံ / 54
 - ၆။ မြေတွားသွားပုံစံ / 56
 - ၇။ မြေဟောက်ပုံစံ / 58
 - ၈။ တောင်ထိပ်ပုံစံ / 60
 - ၉။ မြင်းစီးပုံစံ / 62
 - ၁၀။ ကျောရှေ့သို့ ကွေးညွတ်ပုံစံ / 64
 - ၁၁။ ကျောနောက်လှန်ပုံစံ / 66
 - ၁၂။ လက်အုပ်ချီပုံစံ / 68
 - သတိထားရမည့်အချက် / 71
 - နေမင်းအား ဂါရဝပြုပုံ အဆင့်ဆင့် / 72

Part 3

Question & Answer

