SELF DEFENSE GUIDE

Joan Dao
ကိုုယ့်ကိုုယ့်ကိုုယ့်ကိုာကိုွယ့်ရေးးအကိုျဉ်းးချုျပ်် -

ကောင်ဒီကိုုယ့်ကိုုယ့်ကိုုယ့်ကိုာကိုွယ့်ရန််သင််ယ်ူခြင််သည််ရှင််သန််ရပ််တည််နိုိင််မိုကိုိခြမိှင််တင််ပေးပ်သည််ကိုိရိယ်ာမိခြစ််သည််။ သိရှိကိုိာ့ာအရခြပ်န််လည််တိုကို်ိကို်ခြင််သည််မိည််သည်််ပ်ံစ်ံမိိမိဆိုိအကြကိုမိ််ကိုိုနိုှင်််အကြကိုမိ််ကိုိိဆိုကို်လကို်ခြစ််ပ်ွာခြင််မိှပေးလာ်န်ည််ပေးစ်သည််။ထိုိသိခြစ််ရန််ပ်ံမိန််ပေးလ်ကိုင််မိုလိအပ််ပေးကြကိုာင်််သင််တိုကို်ိကို်မိုမိိာပေးလ်ရှာင်ခြင််နိုှင်််အမိိးိးိးသမိးိးိးမိိနိုှင်််ကိုပေးလ်ရှိပေးသာတိုကို်ိကို်မိုမိိလွတ်ပေးခြမိာကို်ရန််ခြစ််သည််။ပေးကိုဇူးူခြပ်၍ဤန်ည််စ်န်စ််မိသည််ကိုိယ််ယ်ပ်ည်ာသင််ရုိညွှန််တမိုကိုအစ်ာထိုိခြင််မိဟုတ်သည််ကိုိသတိထိုာပေးစ်လိပ်ါသည််။

ADDITIONAL RESOURCES:
1. Full Circle Martial Arts: fcma.school
2. Link to Michi Self Defense Basics:
   https://docs.google.com/presentation/d/1ZVtJrj8rfSzSaAWgW337jgKuT_qQN9KAw_YLg3It3MA/edit#slide=id.p
3. Escape from Choke Holds:
   https://www.youtube.com/watch?v=-V4vEyhWDZ0

The SEAD Project
သင်္ချာစာမေးခွန်းများ - ပုံစံစိတ်ကိုသင်္ချာစာမေးခွန်းအခွင့်အရေယာကျွန်းစွာဖြင့် ဖော်ပြကြည့်ပါ။

1) သင််ပ်တ်ဝန််ကိုင််ကိုအာရုံစ်ကိုပ်ါ။ပ်တ်ဝန််ကိုင််ကိုသတိထိုာမိိပြီးပ်းဂရုစ်ကိုတ့်လူပေးတွဟုပ်စ်မိှတ်ပေးကိုာင််ပေးကိုာင််မိခြစ်ကြကိုပ်ါဘူးူ။

2) (သင််၏)ကို့သိကိုရိယ်ပေးတွနိုှင်််သင််အာရုံမိပ်ံလွင််ပ်ါပေးစ်နိုှင်််။

3) ဘူးယ််သွာမိလ့ဆိုိတာအစ်းအစ်ဉ်ဆိုွ့ထိုာပ်ါ။လမိ်မိာဦး၊ပေးရာမိာဦးဆိုိင််ပေးရှမိာဦးနိုှင်််လူအမိာဦးရှိရာပေးေသမိာဦးကိုိရှာပေးွပ်ါ။

4) အိန််၊အထိုင််ကိုရပေးန်ရာမိာဦး၊အဝတ်အစ်ာမိာဦး၊အရပ််အခြမိင်််၊သတိထိုာစ်ရာတကို်တူသိမိဟုတ်အမိာရွကို်၊မိကို်လံအပေးရာင််စ်သည််မိာဦးကိုိသတိခြပ်ပ်ါ။ပေးကိုာင််ပေးသာသကို်ပေးတစ််ဦးခြစ်ပ်ါပေးစ်။
သိချင်းစိတ်ကိုက်ထားသောအခါမှာ: အထူးသောစာရင်းခွဲမှုအချိန်အထိမ်းချင်းအရ ပေးမှုကို ပြီးစီးချင်သည်။

1) အခြေခံကိုက်ထားခြင်းမှုကို ပြုလုပ်ပါ၍ ကိုက်ထားခြင်းကို ပြီးစီးပါ။

2) အခြေခံကိုက်ထားခြင်းမှုကို ပြုလုပ်ပါ၍ ကိုက်ထားခြင်းကို ပြီးစီးပါ။
ကိုယ်တိုင်းသက်သောမောင်းကိုး လိုပေးခြင်း: နေထိုင်ရန်အတွက် နောက်ပိုင်းသက်သောမောင်းကိုး လိုပေးခြင်း: 2

1) အပေါ်မှာ ထိန်းချုပ်ထားသော ပြုလုပ်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ဖော်ပြပါသည်။

2) မှန်ကန်သော ပြုလုပ်ခြင်းကို မျှဝေပါသည်။

3) ပြုလုပ်ခြင်းကို မျှဝေပါသည်။
ကိုိကို််ကိုာကိုွယ့််ကိုိကိုွယ့််ရေးးလုပ်းမိုမိျား-လကိုရေးကိုာကိုဝတ်ထိုန်းချပ်မိုသိးမိျား-လွတ်ရေးမိုကိုရေးအာင်ပ်လပ်ချင်းး 3

1) အဆိပ်ဖလင့်ကိုိကို်မိုသည််မိုသည််ရုံးသူအာမကို်နိုှာင်ဆိုင််ပေးန်ပေးကိုာကို်ဝတ်သိမိဟုတ်လကို်ပေးမိာင််ကိုတစ်ဦးပြီးပ်းကိုိကိုိကိုိကိုခြင််ခြစ်ပ်ါသည််။

2) ကိုာကိုွယ််မိုကိုသင််ညကိုိပေးသင််၏န််ကိုိသိသိသာသာပေးကိုာကို်ယ်ူပေးန်ခြင််သိမိဟုတ်အထိုကိုိသိအာယ်ူ၍တံပေးတာင််ဆိုစ််ရုိကိုိကို့်သိတံပေးတာင််ဆိုစ််ကိုိပေးခြမိအပ်ကို့်သိသိမိသိမိသင််၏တံပေးတာင််ဆိုစ််ကိုိပေးခြမိ့်သင််၏အခြမိင်််ကိုိပေးလာာ်ရန််ခြစ်သည််။သင််အာရုံစ်ူစိကိုိသည််ပေးန်ရာမိှာလကို်ည်ှိနိုှင်််လကို်မိကြကိုာရှိဆိုပ််ကိုိင််မိုခြင််မိုခြစ်သည််။
(1) ဖော်ပြသော “STOP” “NO” “I DON’T KNOW YOU”နှင့် “FIRE”ဆိုင်ရာအချိန်များအပေါ် ကိုးကွယ်ရေးရာအချိန်များနှင့်ဆိုသောစာကြည့်ရှုရာအချိန်များဖြင့် ကျန်စစ်မှန်ကန်စွာစီမံခန့်ခွဲထားသည်။
၁) Footworkသည် ပေးဘူးနိုင်သောနိုင်သည် “နေထိုင်သော”နေထိုင်ပြီးနောက်ပြီးနောက် “contrapposto”နေထိုင်ပြီးနောက် “ဂီးခြင်း”နေထိုင်ပြီးနောက် “အနေထိုင်”နေထိုင်သည်

၂) Footworkသည် ပေးဘူးနိုင်သောနိုင်သည် “နေထိုင်သော”နေထိုင်ပြီးနောက်ပြီးနောက် “contrapposto”နေထိုင်ပြီးနောက် “ဂီးခြင်း”နေထိုင်ပြီးနောက် “အနေထိုင်”နေထိုင်သည်

၃) Footworkသည် ပေးဘူးနိုင်သောနိုင်သောနိုင်သည် “နေထိုင်သော”နေထိုင်ပြီးနောက်ပြီးနောက် “contrapposto”နေထိုင်ပြီးနောက် “ဂီးခြင်း”နေထိုင်ပြီးနောက် “အနေထိုင်”နေထိုင်သည်
၁) သင်၏ထိုိရန်သိသာပေးသာမိကိုနိုှာခြပ်င််သည််သင််ပေးဖြစ်သည််။

၂) သင်၏လကို်နိုှစ််ဘူးကိုိယ်ပြီးပ်းသင်၏တိကိုိကိုသူမိပ်ပါင််စ်အတွင််ပ်င်ပေးကိုာင်သည််။

အလှူအဖြစ်အာလှ့ကိုန််ပါ။ သူတိမိကိုနိုှာကိုသင်၏အထိုိနိုိင််လာင််ပ်၍ပ်င်ပေးကိုာင်သည််။
သိင်းရေးချါင်းပ်မိပ်စ်မိပြီးပ်စ်ခြင််ခြင်််သင််သတိပေးရန်သိမိဟုတ်အံ်အာသင််ပေးရန်ရည်ရွယ်သည်။သင််၏ပေးကိုိကိုွယ်ရန်နိုှင်သတိထိုာရန်အပေးရကြီးကိုသည်။

၁. သင််၏လကိုိအပေးပ်ယ်ူ၍သင််၏လကိုိမိါနိုှင်တံပေးတာင်ဆိုစ််မိသည််ပေးရှသည်။လကိုိသင််ပေးန်ာကိုိဆိုပ်ကိုင််ပါ။

၂. သင််၏ပေးရှပေးမိှာကိုိရှိပေးသာအရာမိသည််မိစ်စ််နိုှစ််ကိုိမိည််န််ခြမိင််န််မိည််။

အကိုယ်တစ်ဦးကိုအာခြင််ထိုိရန်ကြီးကိုပ်ပါကိုသင််လှည််ပြီးပ်သင််၏လကိုိမိါနိုှကိုိနိုှကိုံပေးစ်ခြင််ခြင််် ဦးပေးသာအာကိုွယ်နိုိင််သည်။
အတွေ့အကြုံ:

သင််၏တိကို်ကိုသူကိုအာရုံမိပေးအာင်ခြပ်လပ်ပါ။ ပါရုိကိုခြင််၊ ပေးအန်ခြင််၊ ကိုန်ခြင််၊ ကိုကိုခြင််၊ ဆိုစ်ခြင််၊တံပေးထိုပေးထိုခြင််စ်သည်ကိုခြပ်လပ်ပါသည်။သင််ကိုအကိုနေပေးပါသည်။ နိုင်ပေးအာင်၊ သင််ကိုတိကို်ိကိုသူလကိုပေးလာသွားပေးအာင်လပ်ပါဆိုာင်ရခြင််အာလာဟုကြည်သန်းမိအတွကိုိမိတတ့်လပ်ပါပါ။