

1. អង្គុយ-មើលវីដេអូរបស់គ្រូ

(https://v.youku.com/v_show/id_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.results.dposter)

ចំណុចសំខាន់ៗនៃការធ្វើសមាធិដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់៖

១. អង្គុយបត់ជើង

អង្គុយបត់ជើងលើកំរាលទន់បន្តិច ហើយជើងអង្គុយឆ្លាស់គ្នាដាក់លើភ្លៅ ហើយប្រដាប់ភេទត្រូវបានដាក់នៅខាងក្រៅនៃកំរាល។ ល្អបំផុតដាក់ជើងទាំងពីរឆ្លាស់គ្នាលើភ្លៅ ប៉ុន្តែសម្រាប់អ្នកទើបចាប់ផ្តើមដំបូងដាក់ជើងម្ខាងលើភ្លៅ ឬគ្រាន់តែអង្គុយធ្វើបត់ជើងទាំងពីរនៅលើទីតាំងកំរាលក៏បាន។

២. ឆ្អឹងខ្នងឱ្យត្រង់

រំកិលស្មារបស់អ្នកត្រឡប់មកវិញ ដោយចលនារាងជារង្វង់ហើយបើកទ្រូងរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យឆ្អឹងចង្កេះខ្នងរបស់អ្នកត្រង់ និង រក្សាស្ថានភាពសម្រាកបន្តិចហើយស្ថិតនៅទីតាំង។

៣. ម្រាមដៃមានទីតាំង

ដៃធ្វេងនៅខាងក្រោម ម្រាមដៃចង្អុលទៅខាងស្តាំ ដៃស្តាំដាក់នៅខាងលើដៃធ្វេង ម្រាមដៃចង្អុលទៅខាងធ្វេង មេដៃប៉ះគ្នាបន្តិច សម្រាកបែបធម្មជាតិ។

៤. រឹតបន្តឹងថ្ងាសរបស់អ្នក

រឹតបន្តឹងថ្ងាសរបស់អ្នកហើយបន្ធូរអារម្មណ៍។

៥. អណ្តាតទល់នឹងក្រអូមមាត់

រមៀលអណ្តាតរបស់អ្នកបន្តិច ទល់នឹងក្រអូមមាត់។

៦. ភ្នែកបិទយ៉ាងទន់ភ្លន់

មើលទៅមុខត្រង់ ត្របកភ្នែកបិទជិត តាមធម្មជាតិ។

៧. ការដកដង្ហើមយឺតៗ

ព្យាយាមដកដង្ហើមរបស់អ្នកវែងៗនិងទន់ភ្លន់។ ចំណុចសំខាន់គឺត្រូវមានចិត្តស្មោះត្រង់ និងមានគោលបំណងល្អ ដោយគ្មានគំនិតអ្វីផ្សេងឡើយ។

II. ការបញ្ចេញសម្លេង“ អា”

បន្លឺសម្លេង“ អា”វាពង្រឹងមុខងារសរសៃឈាមបេះដូង។ ជាពិសេសពង្រឹងមុខងារប្រព័ន្ធដង្ហើមអាចជួយបង្កើនភាពស្តាំរបស់យើង។

ចំណុចសំខាន់ៗ៖

១. រក្សាអង្គុយឲ្យត្រង់

២. ពេលច្រៀងសូមបើកមាត់របស់អ្នក ពង្រឹងសម្លេងឲ្យខ្លាំងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងមានអារម្មណ៍រំញ័រនៅជុំវិញតំបន់បេះដូងនិងសួត។

៣. ព្យាយាមរក្សាសំលេងនិមួយៗ រហូតដល់ ២៥ វិនាទី។ ពេលចាប់ច្រៀងប្រសិនបើវាមិនមានរយៈពេលយូរមិនអីទេ សំខាន់ត្រូវបន្តទៅមុខទៀត។

៤. ច្រៀងរយៈពេល៣០ទៅ៤០នាទីមុនពេល អាហារពេលព្រឹក អាហារថ្ងៃត្រង់ និងពេលល្ងាច។

៥. លក្ខខណ្ឌល្អបំផុតនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ហើយត្រូវបើកទ្វារនិងបង្អួចបន្តិចដើម្បីឱ្យខ្យល់ចេញចូល។ មិនអនុញ្ញាតឱ្យបន្ទាបសម្លេងទេ ឬ បញ្ចេញសម្លេង“អា”ក៏អាចទទួលយកបានដែរ។

III. ការអនុវត្តដកដង្ហើម“ ហឹងហា”

ការអនុវត្តដកដង្ហើមសំឡេង“ ហឹងហា” អាចជួយការពារ និងបំបាត់ជំងឺផ្តាសាយបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព។

ចំណុចសំខាន់ៗ៖

១. រក្សាអង្គុយបត់ជើងស្ងៀម

២. “ ហឹង”ដោយប្រើសម្លេងច្រមុះ បើកមាត់បន្តិច ហើយបញ្ចេញសម្លេងដោយប្រើកម្លាំងខ្លាំងចេញពីប្រហោងច្រមុះ វាអាចកំចាត់បាក់តេរីនិងវីរុស ដែលជាប់នៅខាងក្នុងប្រហោងច្រមុះនឹងទប់ស្កាត់ការឆ្លង។

៣. “ហា” គឺជាសំលេងទី ៤ នៅក្នុងភីងយិន(ការបញ្ចេញសំឡេងនៅក្នុងតួអក្សរចិន) ។ សម្លេងទីបួនដែលមានមាត់បើក វាអាចកំចាត់បាក់តេរីនិងវីរុស ដែលជាប់នឹងមាត់ និងខាងលើបំពង់ក នឹងទប់ស្កាត់ការឆ្លងបាន។

៤. អនុវត្តនៅលើពោះទទេ។ សំឡេងទាំងពីរ“ហឹងហា” អនុវត្តជាមួយគ្នាបន្តបន្ទាប់ចំនួន ៩៩ដង ។

៥. លក្ខខ័ណ្ឌល្អបំផុត អនុវត្តនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ហើយត្រូវបើកទ្វារនិងបង្អួចបន្តិច ដើម្បីឱ្យខ្យល់ចេញចូល។

IV. ក្នុងអំឡុងពេលនៃការរាជាលជំងឺ ល្អបំផុតសូមអ្នករាល់គ្នា អនុវត្តអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលបានរៀបរាប់ខាងលើតែម្នាក់ឯង។

