

# MUAY THAI

Thai boxing is an art of self-defense, to be a boxer, one must have courage with out any fear. Boxing training covered all methods and techniques of defense to use various parts of the body and movement , bite, kick, punch, grasp, head butt, foot work and arm guard. It can be practiced everywhere, by children, adult, male and female.

To be sex workers.....

Courage is power to success either in a game, a fight, or a serious duty.

## *Sex workers too...*

Being sex worker one must learn an art of self- defense about how to make a step forward and move back word. Who to hit as a target with soft punch or heard kick. Smart sex workers practically live in unjust society where they must learn how to minimize the exploitation and reduce legal violation of the law enforcement.

# มวยไทย

เป็นศิลปะการป้องกันตัว ผู้ที่จะเป็นนักมวย จะต้องมีความกล้าหาญโดยปราศจากความกลัวแม้แต่น้อย จะต้องได้รับการฝึกฝนอบรมทุกวิธี และเทคนิค ในการป้องกันตัว โดยใช้ทุก ๆ ส่วนของร่างกาย และการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง ทั้งกัด เตะ ถีบ ต่อย กอดรัด หัวชน การขยับก้าวเท้า และการใช้แขน ป้องกันอาวุธคู่ต่อสู้ เราสามารถที่จะฝึกมวยไทยได้ในทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเด็ก ผู้ใหญ่ ชาย หรือหญิง

การเป็นพนักงานบริการ...

ความกล้าหาญเป็นพลังสู่ความสำเร็จ ทั้งในหน้าที่การงาน ในการต่อสู้ หรือเป็น การประกอบภาระกิจ ที่จำเป็น

การเป็นพนักงานบริการ...

เราก็ต้องเรียนรู้ศิลปะการป้องกันตัว เกี่ยวกับเมื่อไหร่จะรุก เมื่อไหร่จะถอย เราจะต้องตีให้ตรงเป้า ไม่ว่าจะด้วยกำปั้นที่นุ่มนวล หรือการเตะที่รุนแรง พนักงานบริการที่เก่งโดยมากก็ทำงานอยู่ในสังคมที่ไม่มี ความยุติธรรมได้ เพราะเป็นที่ ๆ จะได้เรียนรู้ว่าจะลดการถูกเอาเปรียบอย่างไร รวมทั้งการหลีกเลี่ยง ความรุนแรง จากการปฏิบัติหน้าที่ ของผู้รักษากฎหมายอีกด้วย