အခန်း(၁) နောက်ကျော နှင့် လည်ပင်း ၏ အခြေခံ
ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ အဆင့်ဆင့် ၁
ကျောရိုး(THE SPINE) ၂
ကျောရိုးမကြီး(THE SPINAL COLUMN) ၅
ကျောရိုးလည်တိုင် (The cervical spine) ၅
ရင်ခေါင်းပိုင်းနှင့်ဆိုင်သော ကျောရိုး(The thoracic spine) ၆
ခါးကျောရိုး(The lumbar spine) ၆
ပြီးတူးပြီးညှောင်းကျောရိုး(The sacral spine) ၆
ကျောရိုးဆစ်(THE VERTEBRAE) ၇
အရိုးဖွယ်နှင့်ဆိုင်သောအဆစ်ငယ် (THE FACET JOINTS) ၉
အရိုးနုချပ်ဝိုင်း (THE DISKS) ၁၀
ကျောရိုးအဆစ်များ၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ ၁၂
ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သောအဆစ်များ(SPINAL JOINTS) ၁၄
အရိုးဖွယ်နှင့် ဆိုင်သော အဆစ်ငယ် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ ၁၅
အရိုးနုချပ်ဝိုင်း ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ ၁၆
ကျောရိုးနှစ်ကြောစည်းပြွန်နှင့် နှစ်ကြော (အာရုံကြော)
(THE SPINAL CANAL AND NERVES) ၁၇
ကျောရိုးနှစ်ကြောစည်း (ကျောရိုးနာဗ့်ကြောမ)
(THE SPINAL CORD) ၁၈
အာရုံကြောများက သင့်ကြွက်သားများကို ဘယ်လိုနှိုးဆွပေး
သလဲ။ ၂၀
ကြွက်သားနှင့် ရိုးဆက်ရွတ်များ
(MUSCLES AND LIGAMENTS)
နောက်ကျော၏ကြွက်သားများ(The muscles of the back)
ကြွက်သားများ(THE MUSCLES)
ထိန်းမတ်ပေးသည့်အစိတ်အပိုင်းများ (The stabilizers)
ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သော ရိုးဆက်ရွတ်များ(Spinal Ligaments)
လှုပ်ရှားမှုအားပြုလုပ်သည့် အရာများ (The Mobilizers)
ကြွက်သားတွေက သင့်ရဲ့ကိုယ်ထည်ကို ဘယ်လိုရွေ့သလဲ။
ကြွက်သားများကို ကျန်းမာအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။

အခန်း(၂) ခါးနာခြင်း၊ နောက်ကျောအောက်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ

ရုတ်တရက်ဖြစ်သော နောက်ကျော အောက်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း
(ရုတ်တရက် ခါးနာခြင်း )
( Acute Low-Back Pain)
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ
ရောဂါလက္ခဏာများ
အန္တရာယ်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ

နာတာရှည် ဖြစ်သော နောက်ကျော အောက်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း
(နာတာရှည် ခါးနာခြင်း )
( Chronic Low-Back Pain)
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ
ရောဂါလက္ခဏာများ
အန္တရာယ်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ

၂၃
၂၄
၂၅
၂၅
၂၆
၂၈
၂၉
၃၀
၃၁
၃၂
၃၂
၃၅
၃၅
၃၆
၃၆
၃၉
၃၉

နာတာရှည် ပေါင်နောက်မှ အောက်ဘက် ဆင်းနာသည့် ရောဂါ
(Chronic Sciatica) ၄၀
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၄၀
ရောဂါလက္ခဏာများ ၄၃
အန္တရာယ်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ ၄၃

တင်ပါးကြွက်သားနှင့် မြီးညှောင်းရိုး နာကျင်ခြင်း
(Buttock And Coccyx Pain) ၄၄
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၄၄
ရောဂါလက္ခဏာများ ၄၆
အန္တရာယ်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ ၄၇

ကျောရိုးတစ်ခုလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါ အခြေအနေများ
(Whole Spine Conditions) ၄၈
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၄၈
ရောဂါလက္ခဏာများ ၅၀
အန္တရာယ်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ ၅၀

အဆစ်အမြစ်နိုင် ရောဂါ (ကျောရိုးဆစ်၊ ခါးရိုးဆစ် နိုင်ခြင်း)
(Ankylosing Spondylitis) ၅၂
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၅၂
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါ အမည်တပ်ခြင်း ၅၄
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၅၅

Spondylolysis နှင့် Spondylolisthesis ၅၆
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၅၆
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါ အမည်တပ်ခြင်း ၅၉
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၅၉

ကျောရိုးအဆစ်အား ဖိသိပ်ခြင်းကြောင့် ကွဲအက်ခြင်း ၆၀
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၆၀
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၆၂
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၆၂

လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲခြင်း (hypermobility) နှင့်
တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း (instability) ၆၃
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၆၃
ကျောရိုးလှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲခြင်း ၆၄
ခါးပိုင်းတည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း (Lumbar Instability) ၆၅
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါ၊အမည်တပ်ခြင်း ၆၆
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၆၆

ထိခိုက်ခံထားရသော အရိုးနုချပ်ပိုင်း (Damaged Disk) ၆၇
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၆၇
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၆၉
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၆၉

အရိုးဖွယ်နှင့်ဆိုင်သော အဆစ်ငယ် ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း ၇၀
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၇၀
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၇၂
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်၊လည်ထူထောင်ရေး ၇၂

မြီးထူးရိုး၊ တင်ပါးရိုး ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း ၇၃
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၇၃
မြီးထူးရိုး နှင့် တင်ပါးရိုးဆစ် ရောင်ရမ်းခြင်း ၇၅
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၇၆
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၇၆

အရိုးနုချပ်ပိုင်းကျွံနာရောဂါ (ခါးဆစ်ရိုးကျွံခြင်း)
(Disk Herniation) ၇၇
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၇၇
ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၇၉
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၇၉

ကျောရိုးမြောင်းကျဉ်းခြင်း (အာရုံကြော သိပ်သေးခြင်း)
(Spinal Stenosis) နှင့် ယိုယွင်းလာခြင်း (Degeneration) ၈၀
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၈၀
ကျောရိုးမြောင်းကျဉ်းခြင်း (Spinal Stenosis) ၈၁
အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်းနှင့် ကျောရိုးအဆစ်ယိုယွင်းခြင်း
(Osteoarthritis and Spondylosis) ၈၂
ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၈၃
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၈၃

ကိုယ် - ခါးတစ်ခြမ်းစောင်းနေသည့် ရောဂါ (Scoliosis) ၈၄
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၈၄
ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၈၆
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၈၆

မြီးညှောင်းရိုး ဝန်းကျင် နာကျင်ခြင်း (Coccydynia) ၈၇
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၈၇
ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၈၉
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၈၉

အာရုံကြောနှင့် ကြွက်သားနှစ်မျိုးတွဲ ရောဂါလက္ခဏာစု
(Piriformis Syndrome) ၉၀
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၉၀
ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၉၂
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၉၂

တင်ပါးကြွက်သား သုံးခုအနက် အလယ်ဗဟိုနှင့်ဆိုင်သော
ကြွက်သား (Gluteus Medius) လုပ်ငန်းပျက်ယွင်းခြင်း ၉၃
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၉၃
ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၉၅
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၉၅

အခန်း(၃) နောက်ကျောနှင့် လည်ပင်း ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု ၉၇
နောက်ကျော ဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲ။ ၉၈
အရိုးနုချပ်ပိုင်း သည် ရွေ့လျားမှုကို ဘယ်လိုခွင့်ပြုပေးသလဲ။ ၁၀၀
ရိုးဆက်ရွတ်များ၏ အခန်းကဏ္ဍ ၁၀၁
နောက်ကျောတွင်ရှိသော ရွေ့လျားမှု ၁၀၂
လည်ပင်းနှင့် ဆိုင်သော ကျောရိုး (သို့) လည်ပင်း ၁၀၂
ရင်ခေါင်းပိုင်း ကျောရိုး (သို့) နောက်ကျောအလယ်ပိုင်း ၁၀၄
ခါးပိုင်းနှင့်ဆိုင်သော ကျောရိုး (သို့) နောက်ကျောအောက်ပိုင်း ၁၀၄
ဘယ်သူက အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေ အများဆုံးလဲ။ ၁၀၅
သင့်အသက် ၁၀၅
အရိုး - အဆစ် နှင့် ကျားမ သဘာဝ ၁၀၅
သင့်ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၀၅
အရိုးနုချပ်ပိုင်းယိုယွင်းလာခြင်း အဆင့်ဆင့် ၁၀၆
သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် သန်မာမှု ၁၀၉
သင့်အလုပ်အကိုင် ၁၁၀
အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ဆောင်မှုများ ၁၁၁
ခါးနာခြင်း နှင့် အားကစားများ ၁၁၂
Pilates ပလိတ်(စ်) ၁၁၂
အတန်အသင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း ၁၁၂

ာဂ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၁၃
ာဂ ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၁၁၃
င့်ကိုယ်နေဟန်ထားကို မြှင့်တင်ခြင်း ၁၁၄
ာင်းမွန်သော မတ်တပ်ရပ် ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၁၄
းယွင်းသော မတ်တပ်ရပ် ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၁၅
းယွင်းသော ကိုယ်နေဟန်ထားကို ပြုပြင်ခြင်း ၁၁၅
်တပ်ရပ်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၁၇
ကန်သော တင်ပါးဆုံရိုး ပုံစံအနေအထား ၁၁၇
ာင့်ပြောင့်လွန်းသော ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၁၉
ျာ ကုန်းလွန်းခြင်း ၁၂၀
ာင်းမွန်သော ထိုင်ခြင်း ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၂၁
င်ခုံပေါ်တွင် အနားယူခြင်း ၁၂၁
းပွဲပေါ်တွင် ထိုင်ခြင်း ၁၂၁
ါင်းနှင့် လည်ပင်း ပြောင့်တန်းမှု ၁၂၂
င်ခြင်းကိုယ်နေဟန်ထား ၁၂၂
ာင်းမွန်သော ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၂၃
းယွင်းသော ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၂၄
ျာရိုးပေါ်ရှိဖိအား ၁၂၅
့ကျင့်ခန်းနှင့် အားကစား ၁၂၆
ိုက်မှုအား အများဆုံးအားဖြင့် ဖြစ်ပွားမှုများ ၁၂၇
်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားတို့ကို သင်လုပ်သင့်သလဲ။ ၁၂၈
ကန်သော ပစ္စည်းကိရိယာများကို ရွေးချယ်ခြင်း ၁၂၈
းကစားဖိနပ် ၁၂၉
ိုက်ဒဏ်ရာကို ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ။ ၁၃၀
ိုက်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ၁၃၁
းပူလေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၃၂
က်ရောက်မှုနည်းသော Cardio အလုပ်များ ၁၃၂
ညင်ညင်သာသာ ပြေလျော့သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၃၂
အင်တိုက်အားတိုက် ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၁၃၂
အားကစားနှင့်ဆိုင်သော သီးသန့်လေ့ကျင့်ခန်း ၁၃၃
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လှုပ်ရှားခြင်း ၁၃၃
သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၃၄
ဖြည်းဖြည်း ညင်သာစွာ လမ်းလျှောက်ခြင်း ၁၃၄
ငြိမ်သက်စွာ အကြောဆန့်ခြင်း ၁၃၄
တည်ငြိမ်စွာ ဆွဲဆန့်ခြင်း ၁၃၅
အကြောဆန့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၃၅
ဆန့်ထုတ်ခြင်းကို မည်သည့်အချိန် ပြုလုပ်ရမလဲ။ ၁၃၆
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၃၇
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း အကြောဆန့်ခြင်း ၁၃၇
ဆန့်ထုတ်ခြင်း အမေးနှင့် အဖြေ ၁၃၈

အခန်း (၄) နာကျင်မှုမှ ကာကွယ်ရန် မဟာဗျူဟာ ၁၄၁
ရုံးခန်းတွင် ၁၄၂
ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းကို ချိန်ညှိခြင်း ၁၄၃
စားပွဲခုံအောက်တွင် ၁၄၃
လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အကောင်းဆုံး ထောက်ပံ့ပေးရန် ဒီဇိုင်း ထုတ်ထားသည့် (Ergonomic Chair) ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်ခြင်း ၁၄၄
ခါးပိုင်း အထောက်အပံ့ ၁၄၄
ကွန်ပျူတာအား အသုံးပြုခြင်း ၁၄၆
စားပွဲတင် ကွန်ပျူတာဖြင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း ၁၄၆
မှန်ကန်သော ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၄၇
ကိုယ်နေဟန်ထား မမှန်ကန်ခြင်း – နောက်ဘက်သို့ မှီခြင်း ၁၄၈
ကိုယ်နေဟန်ထား မမှန်ကန်ခြင်း – ရှေ့ဘက်သို့ မှီခြင်း ၁၄၉
သင့်စားပွဲမှ ဝေးဝေးတွင် Laptop ကို အသုံးပြုခြင်း ၁၅၀

းအား အသုံးပြုခြင်း ၁၅၁
ကန်ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့် ၁၅၂
ယွင်းမကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့် ၁၅၃
ာင်ခြင်းနှင့် သယ်ဆောင်ခြင်း ၁၅၄
တိပြုရန် ! ၁၅၄
ာစ်ခုအား မတင်ခြင်း ၁၅၅
တ်များ သယ်ဆောင်ခြင်း ၁၅၈
းဝယ်အိတ်များကို ကိုင်ဆောင်ခြင်း ၁၅၈
ptop အိတ်ကို ကိုင်ဆောင်ခြင်း ၁၅၉
ရှည်ကို မတင်ခြင်း ၁၆၀
ပ်မှုကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ခြင်း ၁၆၃
ဝတ်များ မီးပူတိုက်ခြင်း ၁၆၃
းမောင်းခြင်း ၁၆၅
ဉ်မောင်းသူ၏ ထိုင်ခုံတွင် ၁၆၅
ယ်ဝန်လွယ်ထားချိန် အတောအတွင်း ၁၆၆
ယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သုံးလတာကာလ ၁၆၆
ွားပြီးနောက် နောက်ကျော (ခါး) ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ၁၆၇
်တပ်ရပ်ခြင်း ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၆၈
ာင်းမွန်သော ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၆၈
ယွင်းသော ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၆၉
ပ်နေရင်းမှ ထခြင်း ၁၇၀
င်နေသည့် ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၇၂
ာင်းမွန်သော ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၇၂
ယွင်းနေသော ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၇၃

သင့်ကလေးငယ်များကို ဂရုစိုက်ပေးခြင်း ၁၇၄
သင့်ကလေးအား သယ်ဆောင်ခြင်း ၁၇၅
သင့်ကလေးကို အိပ်ရာပေါ်သို့ ထားခြင်း ၁၇၅
သင့်ကလေးကို ချီမခြင်း ၁၇၆
သင့်ကလေးငယ်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ၁၇၉
ရေချိုးပေးခြင်း နှင့် အဝတ်လဲပေးခြင်း ၁၇၉
မီခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ၁၈၀
ကလေးငယ်အား ချီ့မ ခြင်း ၁၈၁

အခန်း (၅) နာကျင်မှုအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းအတွက် နည်းဗျူဟာများ ၁၈၃
နာကျင်မှုအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ၁၈၄
ဖြည့်စွက်ကုထုံးများနှင့် စိတ်ပညာနှင့် ဆိုင်သော နည်းစနစ်များ ၁၈၄
နာကျင်မှုသဘောထားကို သက်ရောက်မှုရှိသော အကြောင်းရင်းများ ၁၈၈
နာကျင်မှုအား တိုးစေသော အကြောင်းအရင်းများ ၁၈၉
နာကျင်မှုအား လျော့နည်းစေသော အကြောင်းအရင်းများ ၁၈၉
နာကျင်မှု တံခါးပေါက်အား ထိန်းချုပ်သည့် သီအိုရီ ၁၉၀
နာကျင်မှု၏ တံခါးပေါက် ၁၉၂
ခါးနာခြင်း၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရင်းများ ၁၉၃
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း နည်းဗျူဟာများ ၁၉၄
နာကျင်မှု အကြောင်းအရင်းများ ၁၉၅
အကြောင်းအရင်းများနှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေး မဟာဗျူဟာများ ၁၉၆
အနားယူခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုအား သက်သာစေခြင်း ၂၀၀
စိတ်အပန်းပြေစေသော (စိတ်ဖြေကိုယ်လျော့) အနေအထားများ ၂၀၀
အသက်ရှူခြင်း နည်းစနစ်များ ၂၀၂

ထောက်ချိတ်ထားလျက် ထိုင်သည့်အနေအထား ၂၀၃
တာင်းကြွက်သားများနှင့် နောက်ကျောကို ဖြေလျှော့ခြင်း ၂၀၄
သကောင်ပုံစံ ကိုယ်နေဟန်ထား ၂၀၅
လျောင်းခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း ၂၀၇
အိပ်ရာ ၂၀၇
လျောင်းသည့် အနေအထားများ ၂၀၈
စက်ခြင်း အနေအထားများ ၂၀၉
စောင်းအိပ်ခြင်း (၁) ၂၀၉
စောင်းအိပ်ခြင်း (၂) ၂၁၀
လက်လှဲခြင်း ၂၁၀
e Fowler position
ဟာင်လာ ' နည်း လူနာထားသည့် အနေအထား) ၂၁၁
အုံးထောက်ကူမှု ၂၁၂
အမှန် ၂၁၂
အမှား ၂၁၃
ရာထဲတွင် လှည့်ခြင်း ၂၁၄
စက်ခြင်းပြဿနာများ ၂၁၇
ရာ ဝင်ခြင်းနှင့် ထခြင်း ၂၁၈
မနက်ခင်းပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ၂၂၂
နေဟန်ထား အမှန် ၂၂၃
နေဟန်ထား အမှား ၂၂၄
ဝတ်ဆင်ခြင်း ၂၂၅
ွင်းခံနှင့် ဘောင်းဘီရှည်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း ၂၂၅
အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ခြင်း ၂၂၆
ရှားသွားလာခြင်း ၂၂၇
နှင့် ပန်းခြံ ၂၂၇

လူမှုရေးဆောင်ရွက်မှုများ ၂၂၈
ရွေ့လျားနိုင်သော အထောက်အကူပြု ကိရိယာများ ၂၂၈
လက်တင်ပါသော ကုလားထိုင်မှ ထခြင်း ၂၃၀

## အခန်း(၆) ပြန်လည်ထူထောင်ပေးသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ၂၃၅

လည်ပင်းနှင့် နောက်ကျောအတွက် ၂၃၆
၁။ လည်ပင်းဘေးဘက်သို့ လှည့်ခြင်း ၂၃၇
၂။ Neural Glide ၂၃၉
၃။ တစ်ကိုယ်လုံးအား လှည့်ခြင်း ၂၄၀
၄။ လှဲနေရင်း ကိုယ်လုံးကို လှည့်လည်ခြင်း ၂၄၃
၅။ ကြောင်ကဲ့သို့ အညောင်းဆန့်ခြင်း ၂၄၇
၆။ မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် လိပ်ပြာကူး ကူးသည့် လေ့ကျင့်ခန်း ၂၅၀
၇။ မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် ပခုံးအား ညှစ်ခြင်း ၂၅၃
၈။ နေရာလွဲသွားသော အရိုးအပိုင်းအစအား မရန်အတွက် လက်ပြင်ရိုးအား ဆွဲဆန့်ခြင်း ၂၅၅
၉။ တံခါးဝဖြင့် ရင်ဘတ် ဆွဲဆန့်ခြင်း ၂၅၇
၁၀။ ကျောအပေါ်ပိုင်းကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၂၅၉
၁၁။ ယောဂ ဘောလုံးဖြင့် ကျောကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၂၆၀
၁၂။ ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ထိုင်ခြင်းဖြင့် ကျောကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၂၆၁
၁၃။ ကျောအပေါ်ပိုင်းကို သန်မာစေရန် သိုင်းကြိုးအား လှော်ခတ်ခြင်း ၂၆၃
၁၄။ Lat ကြွက်သားများ (သင့်လက်မောင်းများကို ကျောရိုးတိုင်နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးထားသော ကြီးမားသည့် ဗွီပုံစံ ကြွက်သားများ) ဖြင့် ကြိုးအား လှော်ခတ်ခြင်း ၂၆၅
၁၅။ ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ကျောကို လှည့်ခြင်း ၂၆၇

၁၆။
၁၇။
၁၈။
၁၉။
နောက်
၂၀။
၂၁။
၂၂။
၂၃။
၂၄။
၂၅။
၂၆။
၂၇။
၂၈။
၂၉။
၃၀။
၃၁။
၃၂။
၃၃။
၃၄။
၃၅။

ပခုံးများကို "ဘဲဥပုံစံ" ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၂၆၉
ထောင့်ဖွန်းတွင် ရင်ဘတ်အား ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၂၇၃
ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်လျက် လှည့်၍ ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၂၇၅
ထိုင်ခုံဖြင့် ထိုင်ပြီး ခါးကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၂၇၇

ကျာနှင့် တင်ပါးကြွက်သားများအတွက် ၂၇၉
ထိုင်လျက် တင်ပါး တိမ်းစောင်းခြင်း ၂၈၀
ထိုင်လျက် လမ်းလျှောက်ခြင်း ၂၈၂
လက်ဆန့်၍ ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်း ၂၈၄
လမ်းလျှောက်သည့် ပုံစံဖြင့် ခြေထောက် ရှေ့နောက် ခွဲထိုင်ခြင်း ၂၈၇
လက်ထောက်၍ ကိုယ်ကိုကြွသည့် လေ့ကျင့်ခန်း ၂၈၉
တင်ပါးဆုံ နိမ့်ချီမြင့်ချီ လေ့ကျင့်ခန်း ၂၉၀
နံရံနှင့် ကပ်ထိုင်လျက် တွန်းခြင်း ၂၉၃
ခုံးကောင်ပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်း ၂၉၅
လက်နှင့် ခြေထောက် တစ်ဖက်ချင်းစီ မြှောက်ခြင်း ၂၉၇
ပိုးကောင်အသေပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်း ၂၉၉
ပြီးထူးရိုးကို လေထဲတွင် ပတ်ဝဲခြင်း ၃၀၁
ခြေထောက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့် ပတ်ဝဲခြင်း ၃၀၃
မိချောင်းခေါင်းတို့ပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်း ၃၀၅
လှဲလျက်အနေအထားဖြင့် ခါးကို လိမ်လှည့်ခြင်း ၃၀၇
(တင်ပါးနှင့်ဆိုင်သော ကြွက်သား၊ တင်ပါး၏ နက်ရှိုင်းသော အပိုင်းရှိ ကြွက်သားငယ်) အတွက် ရေမြှုပ်တာလိမ့်တုံး လေ့ကျင့်ခန်း ၃၀၉
သင့်နောက်ကျောအလယ်ပိုင်းနှင့် အထက်ပိုင်းရှိ ကြီးမား ကျယ်ပြန့်ပြီး ပြားသော ကြွက်သားအတွက် ရေမြှုပ် တာလိမ့်တုံး လေ့ကျင့်ခန်း ၃၁၀
၃၆။ အိုင်တီဘီ (တင်ပါးဆုံရိုးမှ ဒူးအထိ ပေါင်၏ ဘေးတစ်လျှောက်ရှိ ပျော့ပျောင်းသော ကြွက်သား တစ်သျှူး အမျိုးအစား) အတွက် ရေမြှုပ်တာလိမ့်တုံး လေ့ကျင့်ခန်း ၃၁၁
၃၇။ ရင်ခေါင်းပိုင်းအတွက် ရေမြှုပ်တာလိမ့်တုံး လေ့ကျင့်ခန်း ၃၁၃
၃၈။ အပေါ်သို့ ကော့လန်ခြင်း ၃၁၅
၃၉။ ကြောင်နှင့် ကုလားအုတ်ပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်း ၃၁၉
၄၀။ ယောဂဘောလုံးဖြင့် ခါးလှည့်ခြင်း ၃၂၀
၄၁။ ဒူးများမှ နေ၍ပြုလုပ်သော (Plank) လေ့ကျင့်ခန်း (ခန္ဓာကိုယ်၏အဓိက ကြွက်သားများ သန်မာမှု နှင့် တည်ငြိမ်မှုကို ပျိုးထောင်သည့် ဝမ်းဗိုက်နှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်း) ၃၂၃
၄၂။ မှောက်လျက် အနေအထားဖြင့် (Plank) လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင် ခြင်း ၃၂၅
၄၃။ ဘေးတိုက် Plank လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ခြင်း (အဆင့် ၁) ၃၂၇
၄၄။ ဘေးတိုက် Plank လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ခြင်း (အဆင့် ၂) ၃၂၉
၄၅။ ယောဂဘောလုံးဖြင့် ဘေးတစ်စောင်း အိပ်ထမတင် လေ့ကျင့်ခန်း ၃၃၀
၄၆။ ယောဂဘောလုံးဖြင့် ဘေးတစ်စောင်း ခါးလှည့် အိပ်ထမတင် လေ့ကျင့်ခန်း ၃၃၃
၄၇။ စူပါမန်းဒူးထောက်သည့် ပုံစံဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ၃၃၅
၄၈။ မက်ကင်ဇီ၏ နည်းစနစ်ဖြင့် ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၃၃၉
၄၉။ ပက်လက်အနေဖြင့် ခြေထောက်တစ်ဖက်ဆန့်၍ မြှောက်ခြင်း ၃၄၀
၅၀။ ဘေးတစ်စောင်း လှဲလျက်အနေအထားဖြင့် ခြေထောက်ဆန့်၍ မ တင်ခြင်း ၃၄၃
၅၁။ မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် ခြေထောက်ဆန့်၍ နောက်ပြန် မတင်ခြင်း ၃၄၅

လှုပ်ရှားမှု မဖြစ်ပေါ်စေဘဲ မရွေ့နိုင်သော ပစ္စည်းတစ်ခုခု (ဥပမာ – ရာဘာ ဆေးဘောလုံး) ကို အတွင်းသို့ ဆွဲစေသော ကြွက်သားဖြင့် ညှစ်ခြင်း ၃၄၇
အတွင်းသို့ ဆွဲစေသော ကြွက်သားများကို မတင်ခြင်း ၃၄၉
တံတားပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်း ၃၅၀
ခြေထောက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့် တံတားပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်း ၃၅၃
ကျောပြင်ကြွက်သားများကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၃၅၅
ပေါင်ရှေ့ပိုင်းရှိ ပေါင်ထိပ် ကြွက်သားကြီးများကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၃၅၆
တံကောက်ကြော ဆန့်ထုတ်ခြင်း အဆင့် (၁) ၃၅၇
တံကောက်ကြော ဆန့်ထုတ်ခြင်း အဆင့် (၂) ၃၅၈
စစ်သည်ဒူးထောက် ပုံစံ ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၃၅၉
အတွင်းသို့ ဆွဲစေသော ကြွက်သားကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း အဆင့် (၁) ၃၆၀
အတွင်းသို့ ဆွဲစေသော ကြွက်သားကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း အဆင့် (၂) ၃၆၂
ပြီးထူးရိုးမှ ပေါင်ရိုးထိရှိသော ကြွက်သားကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၃၆၃
ခြေသလုံးကြွက်သားကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၃၆၄
ခြေသလုံးကြွက်သားကို မြှင့်တင်ခြင်း ၃၆၅
ခြေထောက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း ၃၆၇
နံရံမှီ ထောက်ကူထားလျက် ခြေဖဝါးကို ကော့တင်ခြင်း ၃၆၈
ပက်လက်အနေအထားဖြင့် တင်ပါးဆုံရိုးကို တိမ်းစောင်းခြင်း ၃၇၀
ဒူးထောက်လျက် တင်ပါးဆုံရိုးကို တိမ်းစောင်းခြင်း ၃၇၂
ထိုင်လျက်နှင့် တင်ပါးဆုံရိုးကို တိမ်းစောင်းခြင်း ၃၇၄
မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် နောက်ကျောကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၃၇၆
မတ်တပ်ရပ်လျက် နောက်ကျောကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၃၇၈
ဒူးခေါင်းမှ ရင်ဘတ်ကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၃၈၀
၇၄။ ယောဂဘောလုံးဖြင့် နောက်ကျောကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၃၈၂
၇၅။ ပက်လက်လှဲ၍ ခါးလှည့်ခြင်း ၃၈၄
၇၆။ ပက်လက်လှဲ၍ ဒူးခေါင်းအား မတင်ခြင်း ၃၈၆
၇၇။ လက်ဖြင့် ခုခံမှုကို ဆန့်ကျင်၍ တင်ပါးဆုံရိုးအားကွေးခြင်း ၃၈၉
၇၈။ မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် ဒူးကွေးခြင်း ၃၉၀
၇၉။ ဘေးတစ်ဖက်ခြမ်းသို့ ညက်ညောစွာ ရွေ့လျားခြင်း ၃၉၃
၈၀။ မရွေ့ဘဲနှင့် နောက်ပြန် ခြေထောက်ရှေ့နောက်ခွဲ ထိုင်ခြင်း ၃၉၅
၈၁။ အရှေ့သို့ ခြေထောက် ရှေ့နောက်ခွဲထိုင်ခြင်း ၃၉၇
၈၂။ နောက်ပြန် ခြေထောက် ရှေ့နောက်ခွဲလှမ်း၍ ဒူးခေါင်းအား မတင်ခြင်း ၃၉၉
၈၃။ တင်ပါးဆုံကွေးဆန့်သည့်ကြွက်သားကိုဆွဲဆန့်ခြင်း ၄၀၃
၈၄။ ခါးစောင်းကြွက်သားအတွက် ခြေထောက် ရှေ့နောက် ခွဲထိုင်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း ၄၀၅
၈၅။ ဒူးထောက်လျက်တင်ပါးဆုံကွေးဆန့်သည့် ကြွက်သားကိုဆန့်ထုတ်ခြင်း ၄၀၇
၈၆။ မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် လက်နှင့် ခြေထောက်ကို မတင်ခြင်း ၄၀၉
၈၇။ ဒူးကွေး အိပ်ထမတင် (ဆန့်ကျင်ဘက် ဒူး – တံတောင်ထိ လေ့ကျင့်ခန်း) ၄၁၁
၈၈။ ဒူးကွေး အိပ်ထမတင် (ဘေးတစ်စောင်း လေ့ကျင့်ခန်း) ၄၁၃
၈၉။ ကလေးပုံစံ ကိုယ်ဟန်အနေအထား ၄၁၅
၉၀။ ယောဂဘောလုံးဖြင့် အရှေ့သို့ လှိမ့်ခြင်း ၄၁၇
၉၁။ ထိုင်ရာမှ ထရာသို့ ထိုင်ခုံဖြင့် ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း ၄၁၉
၉၂။ ထရာမှ ထိုင်ရာသို့ ထိုင်ခုံဖြင့် ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း ၄၂၁