

မာတိကာ

၁။ အနှိပ်ပညာရပ်၏အနုပညာဆန်ဆန် နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုသဘောနှင့် လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ခြင်းအပေါ် လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း - ၁

၂။ အနှိပ်ပညာ (သို့) နှိပ်နယ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း? - ၁

၃။ Massage ဆိုတာ ဘာလဲ? - ၅

၄။ အနှိပ်ပညာရပ်၏ သမိုင်းအစ - ၂ - ၇

၅။ အနှိပ်ပညာရပ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း - ၃ - ၁၅

၆။ အနှိပ်ပညာရပ်က ဘာတွေဆောင်ရွက်ပေးပါသလဲ? - ၁၅

၇။ A မှ Z အထိ ရှိသော အနှိပ်ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ကုထုံးများ - ၁၅

၈။ Massage နှင့် ဈေးကွက် - ၄ - ၂၉

၉။ Massage နှင့် သက်ဆိုင်သော သီအိုရီ - ၅ - ၃၅

၁၀။ Body Systems (ခန္ဓာကိုယ်တွင်း-အပိုင်းကဏ္ဍအလိုက် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေသည့်စနစ်များ) - ၄၁

၁၁။ Skeletal/ Muscular Systems အရိုး/ကြွက်သားတို့၏ တည်ဆောက်ပုံစနစ်များ - ၅၃

၁၂။ Respiratory System (အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့) - ၆၁

၁၃။ သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ် (Circulatory Systems) - ၆၆

၁၄။ သွေးဖြူပေါင်သည် ပြန်ရည်ကြောရှိသည် နေရာများ - ၆၈

၁၅။ Digestive System (အစာခြေအင်္ဂါအဖွဲ့) - ၇၄

၁၆။ ဖိ/မလိင်အင်္ဂါနှင့် ဆီးသွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာစနစ် (Genito - Urinary System) - ၇၇

၁၇။ ဖိမလိင်အင်္ဂါနှင့် ဆီးသွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာစနစ်၏ အဓိကလုပ်ငန်းစဉ်များ - ၈၀

၁၈။ Nervous System (အာရုံကြောစနစ်) - ၈၁

၁၉။ Endocrine System (ဂလင်းဆိုင်ရာစနစ်) - ၈၄

၂၀။ The Practice အနှိပ်ပညာရပ်အား လက်တွေ့အသုံးချခြင်း - ၆ - ၈၉

၂၁။ Manual Massage (လက်ဖြင့်နှိပ်နယ်ခြင်း) - ၉၄

၂၂။ စက်ပစ္စည်းများဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း - ၉၈

၂၃။ Nutrition (အာဟာရဖြစ်စေခြင်း) - ၁၀၆

၂၄။ Posture (ကိုယ်ဟန်အနေအထား) - ၁၀၉

၂၅။ Lying Down For Massage (လှဲနေသောအနေအထားဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း) - ၁၁၁

၂၆။ Sitting Down For Massage (ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်၍ နှိပ်နယ်ခြင်း) - ၁၁၁

၂၇။ (Mobility) နှိပ်နယ်ခြင်းအတွက် ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သည့်အနေအထား - ၁၁၂

၂၈။ Effleurage (ပွတ်သပ်ပေးသည့်ပုံစံဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း) - ၁၁၅

၂၉။ Petrissage (Fouillage) (ဘေးတိုက်လှုပ်ရှားမှုပုံစံဖြင့် အထက်မှအောက်သို့ ရောက်အောင် နှိပ်နယ်ခြင်း) - ၁၁၈

၃၀။ Friction (ပွတ်တိုက်သည့်ပုံစံဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း) - ၁၂၃

၃၁။ Tapotement/ Percussion - ၁၂၄

၃၂။ Vibration (တုန်ခါသောပုံစံဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း) - ၁၂၇

၃၃။ Joint Manipulation (အရိုးဆက်နေရာများအား နှိပ်နယ်ခြင်း) - ၁၂၈

၃၄။ Indications and Contraindications (ညွှန်ပြချက်များနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ညွှန်ပြချက်များ) - ၁၃၀

၃၅။ Preparation of the Working Are နှိပ်နယ်ခြင်းလုပ်ငန်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ၇ - ၁၃၇

၃၆။ Consultation အနှိပ်ပညာရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း (၁) - ၈ - ၁၄၃

၃၇။ Stage Two နှင့် ပတ်သက်သောပုံစံ - ၁၅၂

၃၈။ Posture (ကိုယ်ဟန်အနေအထား) - ၁၅၄

၃၉။ Skin Conditions (အရေပြားအခြေအနေ) - ၁၆၀

၄၀။ Consultation-Stage Three (နှိပ်နယ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း) - ၁၆၆

၄၁။ Massage Treatment အနှိပ်ပညာရပ်ဆိုင်ရာကုထုံးများ - ၉ - ၁၆၉

၄၂။ Anatomy and Physiology of the back (ကျောကုန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒ) - ၁၇၀

၄၃။ Considerations (ကျောကုန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာအချက်များ) - ၁၇၇

၄၄။ ကျောကုန်းအား နှိပ်နယ်သည့်နည်းစနစ်များ - ၁၇၉

၄၅။ ကျောကုန်းအား နှိပ်နယ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်နှင့် လိုက်နာရမည့်အချက်များ - ၁၈၅

၄၆။ ကျောကုန်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အထူးလေ့ကျင့်ခန်းများ - ၁၉၀

၄၇။ The Arms and Hands လက်မောင်းနှင့်လက်များအား နှိပ်နယ်ခြင်း - ၁၉၃

၄၈။ Anatomy and physiology of the arms and hands (လက်မောင်း/ လက်တို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ခန္ဓာဗေဒနှင့်ဇီဝကမ္မဗေဒ) - ၁၉၃

၄၉။ လက်မောင်းနှင့်လက်အား နှိပ်နယ်သည့်နည်းစနစ်များ - ၂၀၀

၅၀။ လက်မောင်းနှင့်လက်အား နှိပ်နယ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်နှင့် လိုက်နာရမည့်အချက်များ - ၂၀၅

၅၁။ Awareness (လက်မောင်းနှင့်လက် ကျန်းမာရေးအတွက် သဘောပေါက်နားလည်စရာများ) - ၂၀၉

၅၂။ The Buttocks, legs and feet ဒူးအောက်ပိုင်းမှ ခြေဖဝါးထိရှိသော ခြေထောက် အစိတ်အပိုင်း (Leg)/ ခြေကျင်းဝတ်၊ ခြေမျက်စိ အောက်ဘက်ရှိ (ခြေထောက်၏အနိမ့်ဆုံး) အစိတ်အပိုင်း(Feet)နှင့် တင်ပါးဆုံတို့အား နှိပ်နယ်ခြင်း - ၁၁ - ၂၁၁

၅၃။ Anatomy and physiology of the buttocks, legs and feet (တင်ပါးဆုံ၊ ခြေထောက်တို့နှင့်ဆိုင်သော ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒ) - ၂၁၁

၅၄။ Skin Type and condition အရေပြားအမျိုးအစားနှင့်အခြေအနေ - ၂၁၈

၅၅။ ခြေထောက်အရှေ့ခြမ်းအား နှိပ်နယ်သည့်နည်းစနစ်များ - ၂၂၂

၅၆။ တင်ပါးနှင့် ခြေထောက်အနောက်ခြမ်းအား နှိပ်နယ်သည့်နည်းစနစ်များ - ၂၂၆

၅၇။ တင်ပါးဆုံနှင့်ခြေထောက်အား နှိပ်နယ်ရာ၌ သတိပြုရန်နှင့်လိုက်နာရမည့်အချက်များ - ၂၂၉

၅၈။ The Abdomen ဝမ်းဗိုက်နေရာအား နှိပ်နယ်ခြင်း - ၁၂ - ၂၃၅

၅၉။ Anatomy and physiology of the abdomen (ဝမ်းဗိုက်နေရာနှင့်သက်ဆိုင်သော ခန္ဓာဗေဒနှင့်ဇီဝကမ္မဗေဒ) - ၂၃၅

၆၀။ ဝမ်းဗိုက်အား နှိပ်နယ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်နှင့် လိုက်နာရမည့်အချက်များ - ၂၄၁

၆၁။ ဝမ်းဗိုက်အား နှိပ်နယ်သည့်နည်းစနစ်များ - ၂၄၃

၆၂။ ဝမ်းဗိုက်နှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုစရာပြဿနာများ - ၂၄၇

၆၃။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းအား နှိပ်နယ်ခြင်း - ၁၃ - ၂၄၉

၆၄။ Anatomy and physiology of the Upper Body (ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ခန္ဓာဗေဒနှင့်ဇီဝကမ္မဗေဒ) - ၂၄၉

၆၅။ အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ - ၂၆၁

၆၆။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းရှိ အရေပြားနှင့် မျက်နှာပေါ်ရှိ အရေပြား - ၂၆၄

၆၇။ အနှိပ်ခံသူနှင့် နှိပ်မည့်သူတို့ရှိနေရမည့် ကိုယ်ဟန်အနေအထားများ - ၂၇၁

၆၈။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား နှိပ်နယ်သည့်နည်းစနစ်များ - ၂၇၂

၆၉။ မျက်နှာနှင့်လည်ပင်းအား နှိပ်နယ်သည့်နည်းစနစ်များ - ၂၇၆

၇၀။ နားရွက်အား နှိပ်နယ်သည့်နည်းစနစ်များ - ၂၇၉

၇၁။ ဦးရေခွံအား နှိပ်နယ်သည့်နည်းစနစ်များ - ၂၈၂

၇၂။ ဦးရေခွံအားနှိပ်နယ်သည့်နည်းစနစ်များ - ၂၈၄

၇၃။ Mechanical Massage စက်ပစ္စည်းများနှင့် နှိပ်နယ်ခြင်း - ၁၄ - ၂၈၉

၇၄။ Brush Cleanse (ဘရပ်ရှ်ဖြင့် သန့်ရှင်းပေးသည့်ပုံစံဖြင့် သုံးနိုင်သောစက်) - ၂၉၁

၇၅။ Vacuum suction massage machines (လေစုပ်စက်ပုံစံဖြင့်နှိပ်နယ်သောစက်) - ၂၉၆

၇၆။ Advanced Massage - ၁၅ - ၂၉၉

၇၇။ အားကစားနှင့် ပြန်လည်ကုသပြုပြင်နိုင်သော အနှိပ်ပညာ - ၁၆ - ၃၀၉

၇၈။ အားကစားသမားများအား နှိပ်နယ်ခြင်း - ၃၀၉

၇၉။ အိန္ဒိယအနှိပ်ပညာ - ၁၇ - ၃၁၃

၈၀။ အိန္ဒိယအနှိပ်ပညာအရ နှိပ်နယ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သောကြားခံပစ္စည်းများ - ၃၁၅

၈၁။ နံ့သာဆီအသုံးပြု၍ နှိပ်နယ်ခြင်း - ၁၈ - ၃၁၉

၈၂။ Aromatherapy Massage အသုံးပြုရာ၌သတိပြုရန်နှင့်လိုက်နာရမည့်အချက်များ - ၃၂၁

၈၃။ Reflexology Massage ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား ကိုယ်စားပြုနေသည့် ခြေထောက်နှင့်ခြေဖဝါးပြင်ပေါ်ရှိ အမှတ်နေရာများ - ၁၉ - ၃၂၃

၈၄။ Reflexology Massage နှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်နှင့်လိုက်နာရမည့်အချက်များ - ၃၂၆

၈၅။ Glossary (ခက်ဆစ်အဓိပ္ပာယ်များ) - ၃၃၀