

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အမှာစကား	၇
၂။	လူနှင့်အနှိပ်ပညာ	၁၁
၃။	ထိတွေ့မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	၁၇
၄။	ထိတွေ့နှိပ်နယ်မှု	၂၁
၅။	ဝေဒနာကိုပျောက်ကင်းစေသောလက်အစွမ်း	၂၄
၆။	အခြေခံလက်နှိပ်ပညာ	၂၉
၇။	စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လက်နှိပ်ပညာ	၃၄
၈။	ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လက်နှိပ်ပညာ	၄၂
၉။	ဦးခေါင်းနှင့် ဦးနှောက်	၄၃
၁၀။	ဦးခေါင်းပိုင်းအားလက်နှိပ်ကုသခြင်း	၅၆
၁၁။	ကျောထဲက အာရုံကြောမ	၆၉
၁၂။	ကျောအာရုံကြောမကြီးနှင့် လက်နှိပ်ကုသမှု	၇၆
၁၃။	ကျောကုန်းနှင့် ကျောရိုးမကြီး	၈၆
၁၄။	ကျောရိုးမကြီးတစ်လျှောက်နှိပ်ခြင်း	၉၅
၁၅။	ကျောပြင်ကို massage နည်းဖြင့်နှိပ်နယ်ခြင်း	၁၀၅
၁၆။	မာဆတ်(ရုံ)နည်းဖြင့် ဦးခေါင်းပိုင်း နှိပ်နယ်ခြင်း	၁၁၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၇။	တင်ပါးရိုးမှစ၍ ခြေဖနောင့်ထိ နှိပ်နယ်ခြင်း	၁၃၂
၁၈။	တင်ပါးဆုံ၊ ပေါင်ခြေအောက်ပိုင်းအား Massage တစ်နည်းဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း	၁၄၁
၁၉။	ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့ပိုင်း နှိပ်နယ်ခြင်း	၁၅၀
၂၀။	လက်တံများအား နှိပ်နယ်ပေးခြင်း	၁၅၈
၂၁။	ဝမ်းဗိုက်အား နှိပ်နယ်ခြင်း	၁၇၃
၂၂။	ခြေထောက်အရှေ့ပိုင်း နှိပ်နယ်ခြင်း	၁၈၁
၂၃။	Massage ပညာရှင်တစ်ယောက် သင်မြစ်ချင်လျှင်	၂၀၁
၂၄။	မာဆတ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း	၂၀၅
၂၅။	သုံးစွဲသောဆီများ	၂၀၉
၂၆။	ကိုယ်ရောစိတ်ပါကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ	၂၁၃
၂၇။	ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ	၂၁၄
၂၈။	စိုးရိမ်သောကဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ	၂၁၉
၂၉။	စိုးရိမ်သောကနှင့် ဖိစီးမှုတို့ကို မည်သို့ကျော်လွှား ဖြေရှင်းရမည်နည်း	၂၃၃