

فهرست

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۹	پیشگفتار مؤلفین
۱۳	فصل اول: عضلات صورت
۱۴ تا ۱۵	حرکت چشم
۱۵	حالت شگفت زده شدن
۱۶	آخم کردن
۱۶	بستن پلکها
۱۷	باز کردن سوراخهای بینی
۱۷	انداختن چین روی بینی
۱۸	تنگ کردن سوراخهای بینی
۱۸	فوت کردن
۱۹	نشان دادن لثه بالایی
۱۹	عقب کشیدن گوشه‌های دهان
۲۰	خندیدن
۲۰	ریشخند زدن
۲۱	باد کردن بادکنک
۲۱	آویزان کردن لب و دهان
۲۲	پایین کشیدن گوشه لبها
۲۲	سفت کردن پوست گردن
۲۳	خرخر کردن
۲۳	بستن مقاومتی دهان
۲۴	بازکردن مقاومتی دهان
۲۴	چپ و راست بردن مقاومتی فک پایین
۲۵	باز و بسته کردن دهان
۲۳	باز کردن دهان
۲۴	حرکت فک به چپ یا راست
۲۴	آوردن فک به سمت جلو
۲۵	باز کردن دهان به صورت کششی

- فصل دوم: ماساژ ۲۸
- مالش پیشانی از بالا به پایین ۳۰
- مالش پیشانی به طور افقی ۳۰
- مالش وسط ابروها از پایین به بالا ۳۱
- مالش بالای چشم به طرف شقیقه‌ها ۳۱
- مالش زیر چشم به طرف شقیقه‌ها ۳۲
- مالش بالای بینی بطور افقی ۳۲
- مالش بینی از پایین به بالا ۳۳
- مالش گونه‌ها به طرف گوش‌ها ۳۳
- مالش چرخشی گونه‌ها ۳۴
- مالش خطوط کناری بینی ۳۴
- مالش وسط چانه تا زیر گوشه‌ها ۳۵
- مالش دورانی چانه ۳۵
- مالش عمودی چانه ۳۶
- مالش لب‌ها! ۳۶
- مالش گردن از پایین به بالا ۳۷
- مالش گردن بصورت افقی ۳۷
- تقویت عضلات پیشانی و رفع خطوط پیشانی ۳۸
- ماساژ عضلات بین ابروها و از بین بردن خطوط بین ابروها ۳۸
- فصل سوم: وضعیت‌های تخلیه‌کننده ریوی ۴۰
- نکاتی چند در مورد انجام وضعیت‌های تخلیه‌کننده ریه: ۴۰
- تخلیه بخش‌های قدامی اپیکال ۴۲
- تخلیه بخش‌های خلفی اپیکال ۴۲
- تخلیه بخش‌های قدامی ۴۳
- تخلیه بخش خلفی (سمت چپ) ۴۳
- تخلیه بخش خلفی (سمت راست) ۴۳
- تخلیه ناحیه لینگولا ۴۴

- ۴۴ تخلیه لوب میانی
- ۴۵ تخلیه لوبهای تحتانی چپ و راست (بخش های قدامی)
- ۴۵ تخلیه لوبهای تحتانی چپ و راست (بخش های خلفی)
- ۴۵ تخلیه بخش خارجی (سمت چپ)
- ۴۶ تخلیه بخش خارجی (سمت راست)
- ۴۶ تخلیه بخش های فوقانی
- ۴۶ تخلیه بخش های تحتانی در منزل
- ۴۷ فصل چهارم: تمرینات عضلات تنفسی
- ۴۸ تا ۴۹ تنفس با کمک عضله دیافراگم
- ۴۹ تا ۵۰ باز کردن قسمت فوقانی قفسه سینه
- ۵۰ تا ۵۱ باز کردن قسمت میانی قفسه سینه
- ۵۱ تا ۵۱ باز کردن قسمت خارجی قفسه سینه
- ۵۱ باز کردن قسمت خلفی ریه
- ۵۳ متحرک سازی قفسه سینه
- ۵۳ تنفس با لبهای جمع شده
- ۵۴ تا ۵۵ تنفس فعال به کمک چوب
- ۵۵ تنفس فعال در حالت طاقباز
- ۵۶ تا ۵۸ تنفس عمیق
- ۵۸ مقاومت به عضلات تنفسی
- ۵۹ انجام دم همراه مقاومت
- ۵۹ استفاده از تنفس با کمک عضله دیافراگم در تنگی نفس
- ۶۱ فصل پنجم: تمرینات کششی عضلات تنه
- ۶۲ کشش عضلات پشت تنه
- ۶۳ تا ۶۵ کشش عضلات خارجی تنه
- ۶۶ کشش عضلات پشت و خارج تنه
- ۶۶ تا ۶۷ کشش عضلات شکمی و خارجی تنه

- کشش عضلات میانی پشت تنه ۶۸ تا ۶۹
- متحرک ساختن نخستین دنده قفسه سینه ۶۹
- بهبود راستای ستون مهره‌ای ۷۰
- فصل ششم: تمرینات فعال عضلات تنه** ۷۱
- تقویت عضلات پشت تنه ۷۲ تا ۷۳
- تقویت عضلات باسن و پشت تنه ۷۳
- پل زدن ۷۴
- خم کردن طرفی تنه ۷۴ تا ۷۶
- کشش عضلات طرفی تنه و تقویت عضلات مخالف آن ۷۶
- چرخش تنه در حالت نشسته ۷۷
- چرخش تنه در حالت دمر ۷۷
- چرخش تنه همراه با چرخش دست ۷۸
- فصل هفتم: تمرینات مقاومتی عضلات تنه** ۷۹
- تقویت عضلات پشت تنه ۸۱ تا ۸۲
- تقویت عضلات پشت تنه با باند الاستیک ۷۲
- خم کردن طرفی تنه ۸۳
- خم کردن طرفی تنه با باند الاستیک ۸۳
- چرخش تنه با باند الاستیک ۸۴
- جدول تجویز ورزشها:**
- تمرینات عضلات صورت ۸۵
- تمرینات عضلات تنفسی ۸۶
- تمرینات کششی عضلات تنه ۸۷
- تمرینات فعال عضلات تنه ۸۸
- تمرینات عضلات تنه ۸۹
- منابع و مأخذ ۹۰