

فهرست

فصل اول آماده شدن

- ۲۲نفس عمیق
- ۲۳نفس‌های عمیق با رایحه
- ۲۴چرخش شانه

فصل دوم گرم کردن و بیدار کردن

- ۲۷کشش گردن
- ۲۸حرکت تمام صورت
- ۲۹چرخش تمام صورت
- ۳۰فعال کردن صورت
- ۳۱جارو کردن اطراف چشم
- ۳۲رهاسازی تمام صورت
- ۳۳ماساژ گونه
- ۳۴ماساژ پیشانی
- ۳۵فشار کنار بینی
- ۳۶فشار داخلی استخوان چشم
- ۳۷فشار ابرو
- ۳۸فشار پیشانی
- ۳۹کشیدن مو
- ۴۰ماساژ سر

فصل سوم تمرین اصلی صورت

- ۴۳ فعال کردن فک
- ۴۴ فعال کردن بازکننده‌های فک
- ۴۵ فشار روی مفاصل فک
- ۴۶ نیشگون گرفتن خط فک
- ۴۷ فشار آهسته شست
- ۴۸ فشار دادن و نگاه داشتن خط فک
- ۴۹ نمایان کردن فک
- ۵۰ نمایان کردن آهسته فک
- ۵۱ ورزش دادن چانه
- ۵۲ چنگ زدن چانه
- ۵۳ تسکین گردن: قسمت ۱
- ۵۴ تسکین گردن: قسمت ۲
- ۵۵ نیشگون گرفتن گردن
- ۵۶ ماساژ استخوان ترقوه
- ۵۷ کشش گوش
- ۵۸ به خود فشردن گوش
- ۵۹ نقاط فشاری گوش

فصل چهارم حرکات دهان

- ۶۳ گرم کردن لب
- ۶۴ باد کردن گونه‌ها
- ۶۵ مکیدن گونه‌ها
- ۶۶ هل دادن گونه
- ۶۷ فعال کردن دهان
- ۶۸ هل دادن لب
- ۶۹ لبخند مقاوم: قسمت ۱

- ۷۰ لپخند مقاوم: قسمت ۲
- ۷۱ گاز گرفتن لب‌ها
- ۷۲ ماساژ قوی

فصل پنجم بیکر تراشی گونه‌ها

- ۷۵ فشار راه بینی
- ۷۶ گرم کردن استخوان گونه
- ۷۷ ماساژ استخوان گونه
- ۷۸ حجیم کننده گونه: قسمت ۱
- ۷۹ حجیم کننده گونه: قسمت ۲
- ۸۰ حجیم کننده گونه: قسمت ۳
- ۸۱ فشار مشت
- ۸۲ فشار قوی انگشت
- ۸۳ فشار انگشت شست روی استخوان گونه

فصل ششم تمرکز بر پیشانی

- ۸۷ ضربه به پیشانی
- ۸۸ ماساژ شقیقه
- ۸۹ ماساژ رو به بالا
- ۹۰ ماساژ مرکز
- ۹۱ فشار ابرو
- ۹۲ ماساژ حرکتی پیشانی
- ۹۳ ماساژ عمودی پیشانی
- ۹۴ ماساژ افقی پیشانی
- ۹۵ ماساژ خط اخم: قسمت ۱
- ۹۶ ماساژ خط اخم: قسمت ۲

فصل هفتم چشمان با نشاط

- ۹۹ضربه به چشمان
- ۱۰۰ماساژ چشم
- ۱۰۱ماساژ اوربیتال
- ۱۰۲ضربه زدن زیر چشم
- ۱۰۳نقطه فشاری داخلی چشم
- ۱۰۴هل دادن ابرو به بالا
- ۱۰۵ماساژ زیر ابرو
- ۱۰۶ماساژ زیر چشم
- ۱۰۷جارو کردن زیر چشم
- ۱۰۸نمایان کننده چشم

فصل هشتم روشن کردن پوست

- ۱۱۱ماساژ ملایم صورت
- ۱۱۲ماساژ گردن
- ۱۱۳فشار ترقوه
- ۱۱۴مالش فک
- ۱۱۵تقویت رنگ صورت
- ۱۱۶نیشگون گرفتن و نگه داشتن: فک
- ۱۱۷نیشگون گرفتن و نگه داشتن: دهان
- ۱۱۸نیشگون گرفتن و نگه داشتن: گونه‌ها
- ۱۱۹نیشگون گرفتن و نگه داشتن: استخوان‌های گونه
- ۱۲۰ضربه زدن به چشم
- ۱۲۱ریلکس کردن گونه‌ها
- ۱۲۲ریلکس کردن ابروها
- ۱۲۳ریلکس کردن پیشانی
- ۱۲۴نیشگون گرفتن ملایم صورت

فصل نهم تمرینات سریع

- درخشش و لیفت سریع ۱۲۷
- فشار آهسته شست ۱۲۷
- مالش فک ۱۲۸
- نیشگون گرفتن و نگاه داشتن: گونه‌ها ۱۲۸
- نیشگون گرفتن و نگاه داشتن: استخوان‌های گونه ۱۲۹
- فشار روی مفاصل فک ۱۲۹
- به خود فشردن گوش ۱۳۰
- ماساژ زیر ابرو ۱۳۰
- ضربه زدن زیر چشم ۱۳۱
- تنش‌زدایی سریع ۱۳۲
- فشار داخلی استخوان چشم ۱۳۲
- تسکین گردن: قسمت ۱ ۱۳۳
- تسکین گردن: قسمت ۲ ۱۳۳
- باد کردن گونه‌ها ۱۳۴
- مکیدن گونه‌ها ۱۳۴
- ماساژ خط اخم: قسمت ۱ ۱۳۵
- ماساژ خط اخم: قسمت ۲ ۱۳۵
- ماساژ شقیقه ۱۳۶
- ماساژ مرکز پیشانی ۱۳۶