

شهادة الخبرة الجامعية  
الأسانات والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها  
في اليوغا العلاجية



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## شهادة الخبرة الجامعية الأسانات والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 أشهر
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtute.com/ae/medicine/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variations-use-therapeutic-yoga](http://www.techtute.com/ae/medicine/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variations-use-therapeutic-yoga)

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 24

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 18

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 32

# المقدمة

تزيد وتيرة الحياة اليومية المحمومة ووضعية الجسم السيئة وقلة النشاط البدني من التوتر والقلق والمشاكل العضلية الهيكلية. ومن هذا المنطلق، أصبحت ممارسة اليوغا لأغراض علاجية أداة رئيسية للحد من الأمراض والوقاية من الأمراض وزيادة الاسترخاء الجسدي والعاطفي. ومن هذا المنطلق، يجب أن يكون الطبيب المختص على دراية بمختلف الأسانان، والتوازنات والمتغيرات الموجودة والتي يُنصح بها لكل مريض، وذلك حسب حالته الصحية البدنية والعقلية. يوفر هذا المؤهل العلمي 100% أونلاين للخريجين المحتوى الأكثر شمولاً عن الميكانيكا الحيوية والتكيف مع الدعائم أو دمج مختلف التقنيات الموجودة في هذا التخصص. كل ذلك بتنسيق 100% أونلاين، ويمكن الوصول إليه على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.







شهادة الخبرة الجامعية التي ستتيح لك أن تكون على اطلاع دائم  
على الأسنان واليوغا العلاجية لعلاج الأمراض العضلية الهيكلية"



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في الأسنان والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية على البرنامج التعليمي الأكثر اكتمالاً وحدائثة في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير دراسات الحالة التي يقدمها خبراء اليوغا
- ♦ محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات العلمية والرعاية العملي حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة
- ♦ محاضرات نظرية، وأسئلة للخبير، ومنتديات نقاشية حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ♦ إمكانية الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

من آلام الظهر وآلام الرقبة ومشاكل القلق والتوتر وحتى الأمراض القطنية الرئيسية يمكن علاجها من خلال العلاج باليوغا. وقد أدت فوائده ونتائجه المثلى إلى زيادة عدد الأشخاص الذين يمارسون هذا النشاط البدني ويستخدمونه كمكمل لعلاجاتهم الطبية.

في مواجهة هذا الواقع، من الضروري أن يكون الأخصائيون الطبيون على دراية بالتطورات في مختلف الأسنان، والتوازنات والمتغيرات المتاحة لوصفها وفقاً لحالة المريض المرضية. وبناءً على هذه الحاجة، تم إنشاء شهادة الخبرة الجامعية هذه التي تضم 450 ساعة تدريس، مع أحدث المناهج الدراسية وأكثرها تطوراً على الساحة الأكاديمية.

يتميز البرنامج بمحتواه الذي تم إعداده من قبل متخصصين حقيقيين في هذا المجال، فضلاً عن موارده التعليمية العديدة. سيكون تحت تصرف الطلاب الذين يدرسون هذا المؤهل الجامعي ملخصات فيديو لكل موضوع، ومقاطع فيديو مفصلة، وقراءات علمية ودراسات حالة سريرية.

وبهذه الطريقة، ستتمكن من الخوض بشكل ديناميكي في مختلف تقنيات الأسنان الحالية وتكاملها، وستتعمق في الميكانيكا الحيوية للأسنان الواقفة والأرضية والتكيفات مع الدعائم الأكثر استخداماً في هذا المجال. وبالمثل، بفضل طريقة إعادة التعلم Relearning، التي تعتمد على تكرار المحتوى طوال الدورة، سوف يرسخ الخريج أهم المفاهيم، مما يقلل من ساعات الدراسة والحفظ الطويلة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن دمج مدرس دولي مرموق في علاج اليوغا يعد فرصة ممتازة لطلاب هذا البرنامج الجامعي. ستتيح هذه الصفوف الرئيسية المتقدمة للطلاب اكتساب مهارات ومعارف من الدرجة الأولى، والتعمق في آخر الأخبار والتطورات في الأسنان والتوازنات والمتغيرات.

وبالتالي يوفر جامعة TECH فرصة ممتازة للترقية من خلال برنامج مرن. الشيء الوحيد الذي يحتاجه الخريج هو هاتف محمول أو جهاز لوحي أو كمبيوتر متصل بالإنترنت لعرض المنهج الدراسي المستضاف على المنصة الافتراضية في أي وقت من اليوم. مما لا شك فيه أنه خيار مثالي للتوفيق بين المسؤوليات المهنية الأكثر تطالباً.



أنت أمام خيار أكاديمي مرن، بدون فصول دراسية مقيدة مع سهولة الوصول إلى المنهج الدراسي في أي وقت من اليوم“

انغمس بأريحية من جهازك اللوحي في الأساسيات الميكانيكية الحيوية لوضعية الجبل Tadasana وأهميتها كوضعية أساسية لوضعية الأسانات الأخرى.

هل تبحث عن تحديث عن مواءمات اليوغا العلاجية وتنويعاتها المتوافقة مع نشاطك السريري؟ أنك أمام المؤهل الجامعي المناسب لك.

تعمق في فوائد وموانع استخدام الأسانات الواقفة في العمليات العلاجية"



يضم أعضاء هيئة التدريس في البرنامج متخصصين من القطاع الذين يجلبون خبراتهم في هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الجمعيات الرائدة والجامعات المرموقة.

سيتيح محتوى الوسائط المتعددة، الذي تم تطويره باستخدام أحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم في الموقع والسياق، أي بيئة محاكاة توفر تدريبًا غامرًا مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلّم القائم على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مختلف مواقف الممارسة المهنية التي تنشأ على مدار المساق الأكاديمي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



# الأهداف

تم تصميم شهادة الخبرة الجامعية هذه من منظور نظري-عملي وهدفها الرئيسي هو تقديم تحديث كامل للخريج في لأسانات، والتوازنات والمتغيرات لاستخدامها في العلاج باليوغا. سيكون تحقيق ذلك أسهل بكثير بفضل محاكاة دراسة الحالة السريرية وجوب الوسائط المتعددة والمنهج الشامل.







ادمج في ممارستك أكثر الأسانان الأرضية الموصى بها  
للمرضى الذين يحتاجون إلى تقليل التوتر والقلق"





## الأهداف العامة



- ♦ دمج المعرفة والمهارات اللازمة للتطوير والتطبيق الصحيح لتقنيات العلاج باليوغا من وجهة نظر سريرية
- ♦ إنشاء برنامج يوغا مصمم ومبني على أدلة علمية
- ♦ التعمق في الأسانان الأنسب وفقاً لخصائص الشخص والإصابات التي يعاني منها
- ♦ تعميق الدراسات حول الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على الأسانان العلاج باليوغا
- ♦ وصف تكييف وضعيات اليوغا للوضعيات مع أمراض كل شخص
- ♦ التعمق في أسس الوظيفية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الحالية





## الأهداف المحددة

### الوحدة 3. تفصيل الأسانات الأرضية الرئيسية والتكيفات المدعومة

- ♦ تحديد الأسانات الأرضية الرئيسية وتنويعاتها وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ تعمق في أساسيات الميكانيكا الحيوية للأسانات الختامية وكيفية أدائها بأمان وفعالية
- ♦ تحديث المعرفة حول الأسانات التصالحية وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية للاسترخاء واستعادة الجسم
- ♦ تحديد الانعكاسات الرئيسية وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية لأدائها بأمان وفعالية
- ♦ التعمق في الأنواع المختلفة من الدعامات (الكتل والحزام والسرّج) وكيفية استخدامها لتحسين الميكانيكا الحيوية للأسانات الأرضية
- ♦ دراسة استخدام الدعائم لتكييف الأسانات مع الاحتياجات والقدرات البدنية المختلفة
- ♦ التعمق في الخطوات الأولى في اليوغا الاسترخائية وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية لإرخاء الجسم والعقل

### الوحدة 1. تطبيق تقنيات الأسانات وإدماجها

- ♦ الخوض في المساهمة الفلسفية والوظيفية للأسانات المختلفة
- ♦ تحديد مبادئ الحد الأدنى من العمل: Asanasmg Sthira, Sukham
- ♦ تعميق مفهوم الأسانات الواقفة
- ♦ وصف فوائد وموانع استخدام الأسانات في التمديد
- ♦ الإشارة إلى الفوائد وموانع الاستعمال أساساً في الدوران والانثناءات الجانبية
- ♦ وصف الأسانات المضادة ووقت استخدامها
- ♦ تعميق فهم النطاق وتطبيقها في العلاج باليوغا

### الوحدة 2. تحليل الأسانات للوقوف على القدمين الرئيسية

- ♦ التعمق في الأسس الميكانيكية الحيوية لأسانات الجبل Tadasana وأهميتها كأسانات أساسية للأسانات الأخرى
- ♦ معرفة الأشكال المختلفة لتمارين تحية الشمس وتعديلاتها وكيفية تأثيرها على الميكانيكا الحيوية للأسانات الواقفة
- ♦ الإشارة إلى الأسانات الرئيسية في وضعية الوقوف وتنويعاتها وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ تحديث المعرفة بالأساسيات الميكانيكية الحيوية لتمارين ثني العمود الفقري الرئيسي والأسانات الجانبية وكيفية أدائها بأمان وفعالية
- ♦ الإشارة إلى أسانات التوازن الرئيسية للأسانات وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية للحفاظ على الثبات والتوازن أثناء هذه الأسانات
- ♦ معرفة التمديدات الرئيسية للمناطق المعرضة للخطر وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ التعمق أكثر في التقلبات والوقفات الرئيسية للوركين وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية لأدائها بأمان وفعالية



بهذا المؤهل ستكون على دراية تامة بإتقان  
الأسانات الأرضية لتعزيز الاسترخاء واستعادة الجسم“

# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

أمام الطبيب الذي يحصل على هذا المؤهل الجامعي منهج ممتاز أعده كبار مدربي اليوغا والخبراء في مجال الصحة البدنية. تتجلى خبرته المهنية الواسعة في هذا القطاع وتحسينه المستمر في الأسانان والتوازنات والتنويعات في منهج يهدف إلى تسهيل التحديث الفعال في 6 أشهر فقط.

زد من مهاراتك في مجال العلاج باليوغا من خلال برنامج  
تم تطويره من قبل متخصصين حقيقيين في هذا المجال“



## المديرة الدولية المستضافة



بصفتها مديرة هيئة المدرسين و رئيسة تدريب المدربين في معهد اليوغا المتكامل في نيويورك، فقد وضعت Dianne Galliano نفسها كواحدة من أهم الشخصيات في هذا المجال على المستوى الدولي. وقد انصب تركيزها الأكاديمي في المقام الأول على العلاج باليوغا، حيث قامت بتوثيق أكثر من 6,000 ساعة من التدريس والتعليم المستمر.

وبالتالي، فقد كانت تقوم بالتوجيه وتطوير بروتوكولات ومعايير التدريب وتوفير التعليم المستمر لمدرربي معهد اليوغا المتكامل. وهي تجمع بين هذا العمل ودورها كمعالجة و مديرة في مؤسسات أخرى مثل The 14 Street Y، ومنتجع العافية التابع لمعهد اليوغا المتكامل أو التحالف التعليمي: مركز الحياة المتوازنة.

يمتد عملها أيضاً ليشمل إنشاء و قيادة برامج اليوغا، وتطوير التمارين وتقييم التحديات التي قد تنشأ. عملت طوال حياتها المهنية مع فئات مختلفة من الأشخاص، بما في ذلك كبار السن ومتوسطي العمر من الرجال والنساء، والأفراد قبل الولادة وبعدها، والشباب وحتى قدامى المحاربين الذين يعانون من مجموعة من المشاكل الصحية البدنية والعقلية.

فهي تقوم بعمل دقيق وشخصي لكل واحد منهم، حيث عالجت أشخاصاً يعانون من هشاشة العظام، أو في مرحلة التعافي من جراحة القلب أو بعد الإصابة بسرطان الثدي، أو الدوار، أو آلام الظهر، أو متلازمة القولون العصبي والسمنة. وهي حاصلة على العديد من الشهادات، بما في ذلك شهادة E-RYT 500 من تحالف اليوغا ودعم الحياة الأساسي (BLS) من منظمة التدريب الصحي الأمريكية ومدرسة تمارين رياضية معتمدة من مركز الحركة الجسدية.



## أ. Galliano, Dianne

- ♦ مديرة معهد اليوغا المتكامل، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية
- ♦ مديرة العلاج باليوغا في شارع 14th Street Y
- ♦ معالجة اليوغا في منتجع اليوغا الصحي بمعهد اليوغا المتكامل في مدينة نيويورك
- ♦ مدرس علاجي في التحالف التعليمي: Center for Balanced Living
- ♦ إجازة في التعليم الابتدائي من جامعة ولاية نيويورك
- ♦ الماجستير في العلاج باليوغا من جامعة Maryland

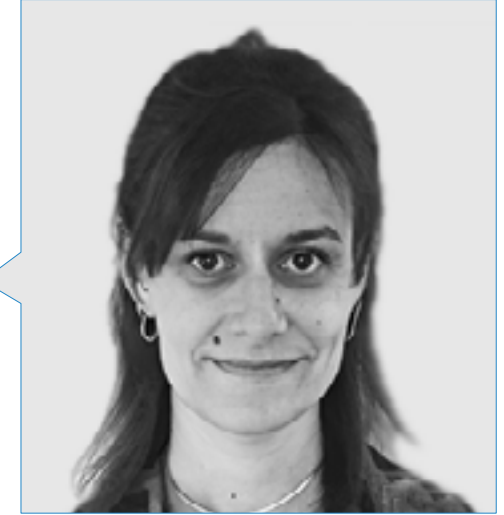
بفضل TECH ستتمكن من التعلم مع  
أفضل المحترفين في العالم"



## هيكل الإدارة

### أ. Escalona García, Zoraida

- ♦ نائبة رئيس الجمعية الإسبانية للعلاج باليوغا
- ♦ مؤسسة طريقة Air Core (دروس تجمع بين TRX / والتدريب الوظيفي مع اليوغا)
- ♦ مدربة العلاج باليوغا
- ♦ ماجستير في البحث في علم المناعة من جامعة Complutense في Madrid
- ♦ ماجستير في علوم الطب الشرعي من جامعة Autónoma في Madrid
- ♦ إجازة في العلوم البيولوجية من جامعة UAM
- ♦ دورة في معلمي يوغا Ashtanga التقدمية ويوغا FisiomYoga واليوغا الليفية، واليوغا والسرطان
- ♦ دورة في بيلاتيس مدرب بيلاتيس الأرضية
- ♦ دورة في العلاج بالنباتات والتغذية
- ♦ دورة معلم التأمل



## الأساتذة

## أ. Villalba, Vanessa

- ♦ أخصائية في العلاج باليوغا
- ♦ مدربة Vinyasa Yoga و Power Yoga في المعهد الأوروبي لليوغا (IEY)، إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا هوائية، إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا متكاملة في IEY Sevilla
- ♦ مدربة Body Intelligence TM Yoga Level في IEY Huelva
- ♦ مدربة يوغا للحوامل وما بعد الولادة في IEY إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا نيدرا، والعلاج باليوغا واليوغا الشامانية
- ♦ مدربة بيلاتيس أساسي من الاتحاد الدولي للبيلاتيس
- ♦ مدربة بيلاتيس أرضي مع الأدوات
- ♦ تقنية متقدم في اللياقة البدنية والتدريب الشخصي من FEDA
- ♦ مدربة Spinning Start من قبل الاتحاد الإسباني Spinning
- ♦ مدربة Power Dumbbell من جمعية الأيروبيك واللياقة البدنية
- ♦ مقوم العظام في التدليك بتقويم العمود الفقري في مدرسة التدليك بتقويم العمود الفقري والعلاجات
- ♦ التدريب على التصريف للمفاوي بواسطة PRAXIS، إشبيلية

تجربة تدريبية فريدة ومهمة  
وحاسمة لتعزيز تطور المهني



# الهيكل والمحتوى

يُدمج المنهج الدراسي لهذه شهادة الخبرة الجامعية في منهجها أحدث المعلومات وأكثرها دقة حول تطبيق تقنيات أسنات والميكانيكا الحيوية والدعامات المستخدمة في التكيّفات. محتوى تم إعداده من قبل أفضل المتخصصين في هذا المجال، والذي يوفر أيضًا العديد من المواد التعليمية الإضافية ذات الفائدة الكبيرة لإكمال عملية التحديث هذه في العلاج باليوغا.





بفضل TECH تكون على دراية بالدعامات  
المستخدمة في تكييفات اليوغا التقويمية"





## الوحدة 1. تطبيق تقنيات الأسنات وإدماجها

- 6.1. الأسنات الانثناء
  - 1.6.1. أهمية انثناء العمود الفقري
  - 2.6.1. التنفيذ
  - 3.6.1. الفوائد
  - 4.6.1. الأخطاء الشائعة وكيفية تجنبها
- 7.1. الأسنات الدورانية: الالتواء
  - 1.7.1. ميكانيكا الالتواء
  - 2.7.1. كيفية القيام بذلك بشكل صحيح
  - 3.7.1. الفوائد الوظيفية العضلية
  - 4.7.1. الموانع
- 8.1. الأسنات في الانثناء الجانبي
  - 1.8.1. الأهمية
  - 2.8.1. الفوائد
  - 3.8.1. أكثر الأخطاء شيوعاً
  - 4.8.1. الموانع
- 9.1. أهمية الوضعيات العكسية
  - 1.9.1. ما هي؟
  - 2.9.1. متى تفعل ذلك
  - 3.9.1. الفوائد أثناء التدريب
  - 4.9.1. أكثر الوضعيات العكسية استخداماً
- 10.1. النطاق
  - 1.10.1. التعريف
  - 2.10.1. النطاقات الرئيسية
  - 3.10.1. متى تستخدمها
  - 4.10.1. النطاق والعلاج باليوغا

- 1.1. أسنات
  - 1.1.1. تعريف أسنات
  - 2.1.1. الأسنات في اليوغا سوترا
  - 3.1.1. الغرض الأعمق من الأسنات
  - 4.1.1. الأسنات والمحاذاة
- 2.1. مبدأ الحد الأدنى من العمل
  - 1.2.1. Asanasmg Sthira Sukham
  - 2.2.1. كيفية تطبيق هذا المفهوم؟
  - 3.2.1. نظرية الغونا
  - 4.2.1. تأثير الغونا على التدريب
- 3.1. الأسنات الواقة
  - 1.3.1. أهمية الأسنات الواقة
  - 2.3.1. كيفية عملها
  - 3.3.1. الفوائد
  - 4.3.1. موانع الاستعمال والاعتبارات
- 4.1. أسنات الجلوس والاستلقاء
  - 1.4.1. أهمية أسنات الجلوس في وضعية الجلوس
  - 2.4.1. أسنات الجلوس للتأمل
  - 3.4.1. أسنات الاستلقاء: التعريف
  - 4.4.1. فوائد وضعيات الاستلقاء
- 5.1. تمديد الأسنات
  - 1.5.1. لماذا تعتبر الإضافات مهمة؟
  - 2.5.1. كيفية العمل بها بأمان
  - 3.5.1. الفوائد
  - 4.5.1. الموانع

## الوحدة 2. تحليل الأسانات للوقوف على القدمين الرئيسية

- 6.2. أسانات التوازن
  - 1.6.2. Vkrisana
  - 2.6.2. وضع اليد إلى إصبع القدم الكبير الممتد Utthita hasta padangustAsanas
  - 3.6.2. وضعية الراقص NatarajAsanas
  - 4.6.2. وضعية النسر GarudAsanas
  - 7.2. التمديدات مقلوباً رأساً على عقب
    - 1.7.2. بوجا نجاسانا BhujangAsanas
    - 2.7.2. وضعية المواجهة للأعلى Urdhva Mukha SvanAsanas
    - 3.7.2. سارال بوجا نجاساناس Saral BhujangAsanas: أبو الهول
    - 4.7.2. وضعية الجراد ShalabhAsanas
  - 8.2. التمديدات
    - 1.8.2. وضعية منحية الظهر الراكعة UstrAsanas
    - 2.8.2. وضعية القوس DhanurAsanas
    - 3.8.2. وضعية العجلة Urdhva DhanurAsanas
    - 4.8.2. وضعية الجسر Setu Bandha SarvangAsanas
  - 9.2. الالتواءات
    - 1.9.2. وضعية زاوية جانبية دوائر Paravritta ParsvakonAsanas
    - 2.9.2. وضعية مثلث دوار Paravritta trikonAsanas
    - 3.9.2. وضعية الزاوية المقلوبة Paravritta Parsvotanassana
    - 4.9.2. وضعية الكرسي Paravritta UtkatAsanas
  - 10.2. الوركين
    - 1.10.2. وضعية الفرفصاء sanasAlam
    - 2.10.2. وضعية العرش sanasAnoK ahdaB
    - 3.10.2. وضعية منحنى أمامي بزاوية واسعة U atsipav sanasAnoK
    - 4.10.2. وضعية رأس البقرة sanasAhkumoG

- 1.2. وضعية الجبل TadAsanas
  - 1.1.2. الأهمية
  - 2.1.2. الفوائد
  - 3.1.2. التنفيذ
  - 4.1.2. الفرق مع وضعية الوقوف Samasthiti
- 2.2. تحية الشمس
  - 1.2.2. الكلاسيكيات
  - 2.2.2. النوع أ
  - 3.2.2. النوع ب
  - 4.2.2. التكييفات
- 3.2. الأسانات الواقة
  - 1.3.2. أوتكاتسانا UtkatAsanas: وضعية الكرسي
  - 2.3.2. أنجانياسانا AnjaneyAsanas: اندفاع منخفض
  - 3.3.2. فيرابهدرأساناس Virabhadrasanas: المحارب 1
  - 4.3.2. أوتكاتا كوناساناس Utkata KonAsanas: وضعية الآلهة
- 4.2. ثني العمود الفقري في وضع الوقوف
  - 1.4.2. آدو موكا Adho mukha
  - 2.4.2. Pasrvotanassana
  - 3.4.2. Prasarita PadottanAsanas
  - 4.4.2. وضعية الإنحناء للأمام UthanAsanas
- 5.2. الأسانات الانحناء الجانبي
  - 1.5.2. وضعية المثلث المقيد Uthhita trikonAsanas
  - 2.5.2. Virabhadrasanas: المحارب 2
  - 3.5.2. وضعية العارضة ParighAsanas
  - 4.5.2. وضعية الزاوية الجانبية الممتدة Uthhita ParsvaKonAsanas

### الوحدة 3. تفصيل الأسانات الأرضية الرئيسية وتكيفاتها المدعومة

- 1.3. الأسانات الأرضية الرئيسية
  - 1.1.3. وضعية القط - وضعية البقرة - BitilAsanas - MarjaryAsanas
  - 2.1.3. الفوائد
  - 3.1.3. المتغيرات
  - 4.1.3. DandAsanas
- 2.3. تمرين الضغط في وضع الاستلقاء
  - 1.2.3. وضعية الإنحاء الجالس إلى الأمام PaschimottanAsanas
  - 2.2.3. وضعية الرأس الى الركبة Janu sirsAsanas
  - 3.2.3. وضعية منحنى أمامي جالس يمتد الجزء الخلفي من الجسم Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 4.2.3. وضعية السلحفاة KurmAsanas
- 3.3. الالتواءات والإمالة الجانبية
  - 1.3.3. وضعية Ardha MatsyendrAsanas
  - 2.3.3. وضعية الثماني زوايا VakarAsanas
  - 3.3.3. وضعية مكرسة للحكيم بهارادفاجا BharadvajAsanas
  - 4.3.3. وضعية الرأس الى الركبة Parivrita Janu sirsAsanas
- 4.3. أسانات الختام
  - 1.4.3. بالاسانا BalAsanas
  - 2.4.3. وضعية زاوية مقيدة مائلة Supta Badha KonAsanas
  - 3.4.3. وضعية الطفل السعيد Ananda BalAsanas
  - 4.4.3. وضعية البطن الدوارة أ و ب Jathara ParivartanAsanas
- 5.3. مقلوبة
  - 1.5.3. الفوائد
  - 2.5.3. الموانع
  - 3.5.3. فبريتا كاراني Viparita Karani
  - 4.5.3. وضعية الجسم المتكامل SarvangAsanas
- 6.3. الحواجز
  - 1.6.3. ما هي وكيفية استخدامها؟
  - 2.6.3. أنواع الأسانا الواقفة
  - 3.6.3. أنواع أسانات الجلوس والاستلقاء
  - 4.6.3. أنواع أسانات الختامية والتصلحية



- 7.3. الحزام
  - 1.7.3. ما هي وكيفية استخدامها؟
  - 2.7.3. أنواع الأسانات الواقفة
  - 3.7.3. أنواع أسانات الجلوس والاستلقاء
  - 4.7.3. أنواع أسانات الختامية والتصالحية
- 8.3. أسانات الكرسي
  - 1.8.3. ما هو؟
  - 2.8.3. الفوائد
  - 3.8.3. تحية الشمس على الكرسي
  - 4.8.3. وضعية الجبل TadAsanas على الكرسي
- 9.3. اليوغا على الكرسي
  - 1.9.3. تمرين الضغط
  - 2.9.3. التمددات
  - 3.9.3. التقلبات والإمالات
  - 4.9.3. مقلوب m
- 10.3. الأسانا التقييمية
  - 1.10.3. متى تستخدمه
  - 2.10.3. تمرين الضغط من وضع الجلوس والضغط للأمام
  - 3.10.3. انحناءات الظهر
  - 4.10.3. مقلوباً ومستلقياً

مسار أكاديمي 100% أونلاين يحتوي على أحدث المعلومات عن الأسانات والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية"



# المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم، فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: **Relearning** أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (*New England Journal of Medicine*).





اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"



## في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكية بناءً على مرضى حقيقيين وسيتعين عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم المتخصصون بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

مع جامعة TECH يمكنك تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.



وفقاً للدكتور Gérvas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفردا أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية للطبيب.

هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دارسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام 1924 تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد



تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. الطلاب الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.
2. يركز منهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح للطلاب بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.
3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.
4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

## منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*.



سوف يتعلم المتخصص من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه التدريبات باستخدام أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.



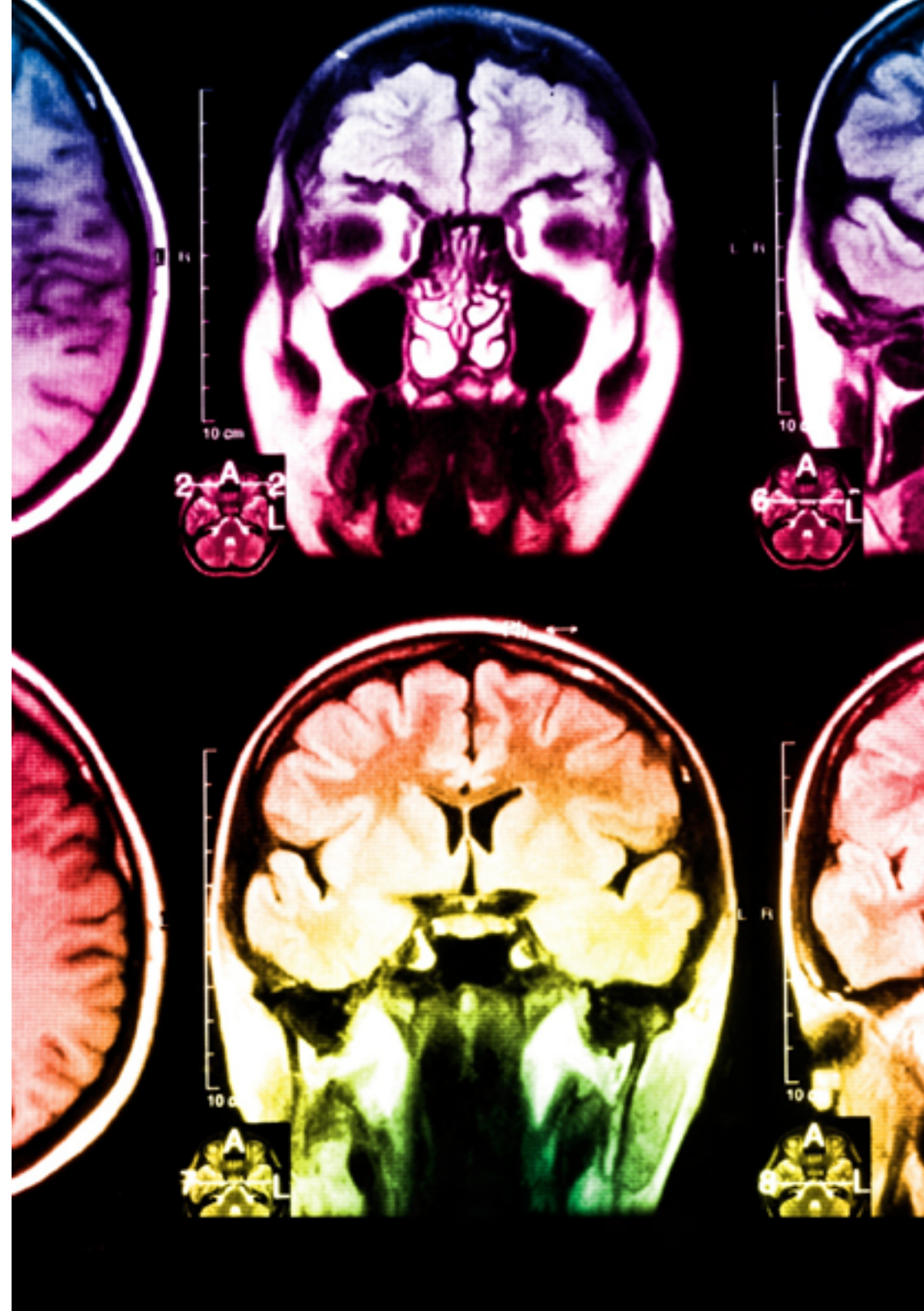
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 250000 طبيب بنجاح غير مسبق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن العبء الجراحي. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تخصصك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظام التعلم في TECH هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.





## يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

## المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموًا حقًا.

ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.

## أحدث التقنيات الجراحية والإجراءات المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطلاب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة الطبية في الوقت الراهن. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحًا ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكن مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

## ملخصات تفاعلية

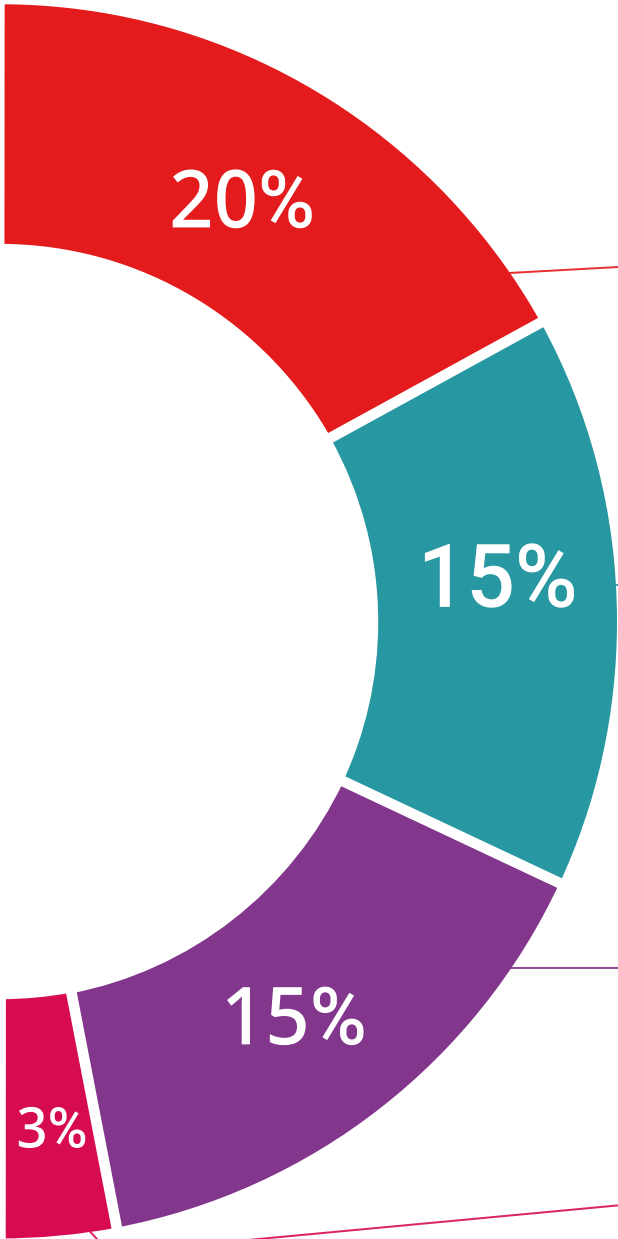


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

## قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية.. من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





#### تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



#### الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه



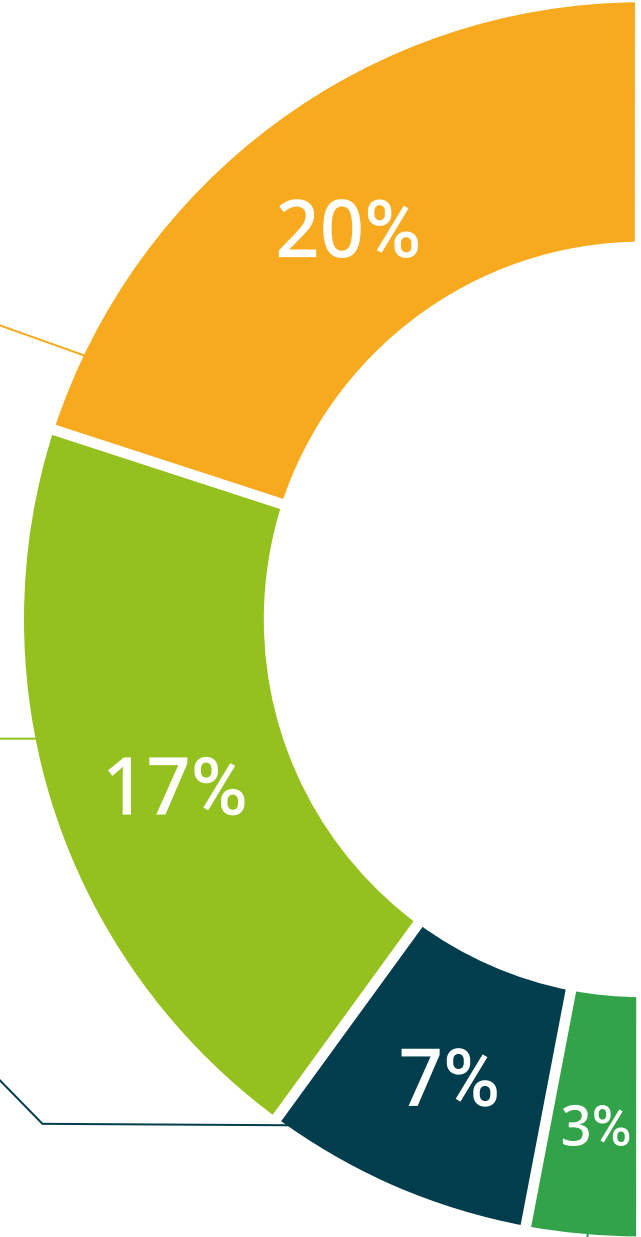
#### المحاضرات الرئيسية

هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم. إن مفهوم ما يسمى Learning from an Expert أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.



#### إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

تضمن شهادة الخبرة الجامعية في الأسنان والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائق، الحصول على شهادة الخبرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتاز هذا البرنامج بنجاح واحصل على مؤهل علمي دون  
الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"



هذه شهادة الخبرة الجامعية في الأساسات والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي مصحوب بعلم وصول مؤهل شهادة الخبرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

إن المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في برنامج المحاضرة الجامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في الأساسات والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية  
اطريقة: عبر الإنترنت  
مدة: 6 أشهر





المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

الجامعة  
التيكنولوجية  
**tech**

الابتكار

الحاضر

الجودة

شهادة الخبرة الجامعية

الأسانات والمحاذة وأنواعها لاستخدامه

في اليوغا العلاجية

التدريب الافتراضي

المؤسسات

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

الفصول الافتراضية

لغات

شهادة الخبرة الجامعية  
الأسانات والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها  
في اليوغا العلاجية