

شهادة الخبرة الجامعية تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة



الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني : www.techitute.com/ae/medicine/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-different-therapeutic-yoga-techniques

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

تعمل تقنيات التنفس المستخدمة أثناء ممارسة اليوغا على تعزيز الاسترخاء أثناء فترة الحمل وفي مراحل انقطاع الطمث وفي المرضى الذين يعانون من الاكتئاب. بعض الفوائد التي تدفع المهنيين الطبيين إلى دمج هذا النشاط في علاجات مرضاهم من أجل تعزيز النتائج العلاجية المثلى. بهذا المعنى، من الضروري أن يكونوا على دراية بالاتجاهات الموجودة في اليوغا، بالإضافة إلى الوضعيات الموجودة المناسبة لكل مرض ووفقاً للعمليات التطورية المختلفة. لهذا السبب، صممت TECH هذا البرنامج 100% عبر الإنترنت والذي يقود الخريج إلى الحصول على تحديث كامل في هذا المجال من خلال المحتوى الذي أعده خبراء موثوقون ومع سهولة الإدارة الذاتية لوقت الوصول إلى المنهج الدراسي.



شهادة الخبرة الجامعية 100% عبر الإنترنت ستزيد من
مهاراتك في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة"



تُظهر الأدبيات العلمية الموجودة حول اليوغا آثارًا إيجابية مهمة على الصحة الجسدية والعقلية للمرضى الذين يعانون من التوتر أو القلق أو الحوامل. مع ذلك، ليست كل الوضعيات والاختلافات مناسبة لكل مرض أو مريض، وهناك موانع في بعض الحالات.

بالتالي، ونظراً لتزايد عدد ممارسي هذا النشاط البدني، يجب أن يكون المتخصص الطبي على دراية بصلافة تقنياته، ومزاياه وعيوبه لإدراجه في العلاجات المختلفة. تعمق شهادة الخبرة الجامعية هذه لمدة 6 أشهر في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة في هذا الخط، الذي يدمج المنهج الأكثر شمولاً.

برنامج تم إنشاؤه من قبل متخصصين رفيعي المستوى ومرموقين في هذا القطاع والذين حصلوا، خلال الوحدات الثلاث من هذا المؤهل العلمي، على المعلومات الأكثر شمولاً ودقة حول اليوغا في مرحلة الطفولة والبلوغ وفي سن متقدمة وللأشخاص ذوي الإعاقة أو التنوع الوظيفي في عملية الحمل. خيار أكاديمي يتعمق أيضاً بطريقة رشيقة وديناميكية في مجموعة واسعة من التقنيات الحالية وإجراءات تنفيذها.

يمثل وجود خبير مشهور في اليوغا العلاجية في هذا البرنامج الجامعي فرصة فريدة للطلاب لتعزيز وتحديث معارفهم في هذا التخصص. ستسمح الصفوف الدراسية المتقدمة Masterclasses التي يدرسها المعلم الدولي للطلاب بمواكبة تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة.

مؤهل علمي متوافق تمامًا مع المسؤوليات المهنية والشخصية الأكثر تطلبًا. الطلاب الذين يقبلون هذا الاقتراح الجامعي يحتاجون فقط إلى هاتف محمول أو جهاز لوحي أو كمبيوتر متصل بالإنترنت لعرض المحتوى المستضاف على المنصة الافتراضية في أي وقت. بالتالي، بدون الفصول الدراسية الشخصية أو الفصول ذات الجداول الزمنية المقيدة، سيتمتع الخريج بقدر أكبر من الحرية لإدارة وقت دراسته ذاتيًا وإجراء تحديث عالي الجودة يتكيف مع جدولته اليومي.

تضمن شهادة الخبرة الجامعية في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وتحديثا في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير الحالات العملية 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 على المنهجيات المبتكرة
- ♦ كل هذا سيتم استكمالها بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت



عملية تحديث كاملة في فسيولوجيا تقنيات الجهاز التنفسي من خلال المحتوى الأكثر ابتكاراً

تعمق في ممارسة اليوغا لدى المرضى الذين يعانون من متلازمة داون والتوحد والشلل الدماغي لتحسين حالتهم الجسدية والعقلية.

تعمق في موانع ومزايا بعض التقنيات في ممارسة اليوغا العلاجية لدى كبار السن.

من أي جهاز رقمي متصل بالإنترنت، يمكنك التعمق في الأنواع المختلفة من Pranayamas وفوائدها"

البرنامج يضم في أعضاء هيئة تدريسه محترفين في مجال الطاقات المتجددة يصون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الشركات الرائدة والجامعات المرموقة. وسيتيح محتوى البرنامج المتعدد الوسائط، والذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، أي في بيئة محاكاة توفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في حالات حقيقية. يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات، والذي المهني في يجب أن تحاول من خلاله حل المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ من خلاله. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



الأهداف

صممت هذه المؤسسة الأكاديمية برنامجاً مكوناً من 450 ساعة تدريس بغرض توفير تحديث كامل للمعرفة حول تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة. الأهداف التي سيكون تحقيقها أسهل بكثير بفضل الموارد التعليمية والمنهج النظري والعملية الذي يقدمه منهج متقدم، أعده أفضل المتخصصين في هذا المجال.



قم بدمج تقنيات التأمل ويوغا نيدرا (Nidra) في
إرشاداتك الطبية لتحسين جودة بقية المرضى"



الأهداف المحددة



- ♦ دمج المعرفة والمهارات اللازمة للتطوير والتطبيق الصحيح لتقنيات اليوغا العلاجية من وجهة نظر سريرية
- ♦ إنشاء برنامج يوغا مصمم ومبني على أدلة علمية
- ♦ التعمق في الأسانا الأكثر ملاءمة بناءً على خصائص الشخص والإصابات التي يسببها
- ♦ الخوض في دراسات حول الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على أسانا اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكيف أسانا اليوغا مع أمراض كل شخص
- ♦ التعمق في القواعد الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الموحودة



هل تريد أن تكون على دراية بالتطورات في تطبيق تقنيات اليوغا لدى المرضى ذوي الاحتياجات البدنية الخاصة؟ احصل عليها بهذه الشهادة الجامعية”





الأهداف المحددة

الوحدة 1. اليوغا في لحظات التطور مختلفة

- ♦ التعمق في احتياجات الجسم المختلفة وممارسة اليوغا في أوقات مختلفة من الحياة، مثل الطفولة والبلوغ والعمر الثالث
- ♦ اكتشاف كيف يمكن لممارسة اليوغا أن تساعد النساء أثناء الدورة الشهرية وانقطاع الطمث، وكيفية تكيف هذه الممارسة لتلبية احتياجاتهن
- ♦ التعمق في رعاية اليوغا وممارستها أثناء الحمل وبعد الولادة، وكيفية تكيف هذه الممارسة لتلبية احتياجات النساء في هذا الوقت
- ♦ تحديد مدى ملاءمة ممارسة اليوغا للأشخاص ذوي الاحتياجات الحسية و/أو الحسية الخاصة، وكيفية تكيف هذه الممارسة لتلبية احتياجاتهم
- ♦ تعلم كيفية إنشاء تسلسلات يوغا محددة لكل لحظة تطويرية واحتياجات فردية
- ♦ تحديد وتطبيق أفضل الممارسات لضمان السلامة والرفاهية أثناء ممارسة اليوغا في لحظات تطويرية مختلفة وحالات خاصة

الوحدة 2. تقنيات التنفس

- ♦ وصف فسيولوجيا الجهاز التنفسي ومدى ارتباطها بممارسة pranayama
- ♦ التعرف على أنواع التنفس المختلفة ومدى تأثيرها على الجهاز التنفسي والجسم بشكل عام
- ♦ التعرف على مكونات التنفس المختلفة مثل الشهيق والزفير والاحتجاز ومدى تأثير كل منها على فسيولوجيا الجسم
- ♦ التعمق في مفاهيم قنوات الطاقة أو nadis، وكيفية ارتباطها بفسولوجيا التنفس وممارسة pranayama
- ♦ وصف الأنواع المختلفة من pranayama وكيفية تأثيرها على فسيولوجيا الجسم والعقل
- ♦ التعرف على المفاهيم الأساسية للمدراس وكيفية ارتباطها بفسولوجيا التنفس وممارسة pranayama
- ♦ التعمق في تأثيرات ممارسة pranayama على فسيولوجيا الجسم وكيف يمكن لهذه التأثيرات أن تساعد في تحسين

الصحة والرفاهية

الوحدة 3. تقنيات التأمل والاسترخاء

- ♦ وصف الأسس الفسيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء في ممارسة اليوغا
- ♦ الخوض في تعريف المانترا وتطبيقها وفوائدها في ممارسة التأمل
- ♦ التعرف على الحوائب الداخلية لفلسفة اليوغا، بما في ذلك Samadhig Dhyana Dharana Pratyahara، ومدى ارتباطها بالتأمل
- ♦ التعرف على الأنواع المختلفة لموجات الدماغ وكيفية حدوثها في المخ أثناء التأمل
- ♦ التعرف على أنواع وتقنيات التأمل المختلفة الموجهة وكيفية تطبيقها في ممارسة اليوغا
- ♦ التعمق في مفهوم Mindfulness وأسسها واختلافاتها مع التأمل
- ♦ التعمق في Savasana، وكيفية توجيه الاسترخاء، والأنواع المختلفة والتكيفات
- ♦ التعرف على الخطوات الأولى في يوجا نيدرا وتطبيقها في ممارسة اليوغا

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

من أجل الحفاظ على فلسفة أكاديمية تعتمد على تزويد كل الطلاب بعملية تحديث المعرفة بأعلى مستويات الجودة، تقوم TECH بإجراء اختبار صارم لكل من المعلمين الذين يشكلون هذا المؤهل العلمي. لهذا السبب، سيكون لدى الخريج تحت تصرفه برنامج تم إعداده من قبل متخصصين متميزين في عالم اليوغا، الذين تعد خبرتهم وإتقانهم العميق لمختلف التقنيات ضماناً للمحترفين الذين يبحثون عن التحديث على يد خبراء حقيقيين.

ستزودك شهادة الخبرة الجامعية مكونة من خبراء حقيقيين
في اليوغا العلاجية بالتحديث الذي تبحث عنه بشأن التقنيات
المستخدمة في هذا النشاط البدني"



المدير الدولي المستضاف

كونها مديرة المعلمين ورئيسة تدريب المدرسين في معهد اليوغا المتكامل في نيويورك، تم تصنيف Dianne Galliano كواحدة من أهم الشخصيات في هذا المجال على المستوى الدولي. ينصب تركيزها الأكاديمي بشكل رئيسي على اليوغا العلاجية، مع أكثر من 6000 ساعة موثقة من التدريس والتدريب المستمر.

بالتالي، كان عملها هو التدريس وتطوير بروتوكولات ومعايير التدريب وتوفير التعليم المستمر لمدرسي معهد اليوغا المتكامل. إنها تجمع بين هذا العمل ودورها كمعالجة ومدربة في مؤسسات أخرى مثل The 14TH Street Y أو Integral Yoga Institute Wellness Spa أو the Educational Alliance: Center for Balanced Living.

يمتد عملها أيضًا إلى إنشاء وتوجيه برامج اليوغا، وتطوير التمارين وتقييم التحديات التي قد تنشأ. لقد عملت طوال حياتها المهنية مع ملفات تعريف مختلفة من الأشخاص، بما في ذلك الرجال والنساء الأكبر سنًا ومتوسطي العمر، والأفراد قبل الولادة وبعدها، والشباب وحتى قدامى المحاربين الذين يعانون من مجموعة من مشاكل الصحة البدنية والعقلية.

لكل منهم تقوم بعمل دقيق وشخصي، حيث عالجت الأشخاص المصابين بهشاشة العظام، أثناء التعافي من جراحات القلب أو ما بعد سرطان الثدي، والدوار، وآلام الظهر، ومتلازمة القولون العصبي والسمنة. حصلت على العديد من الشهادات، أبرزها E-RYT 500 من Yoga Alliance، ودعم الحياة الأساسي (BLS) من American Health Training ومدربة تمرين معتمدة من Somatic Movement Center.



أ. Galliano, Dianne

- ♦ مديرة معهد اليوغا المتكامل، نيويورك، الولايات المتحدة
- ♦ مديرة اليوغا العلاجي في 14TH Street Y
- ♦ معالحة اليوغا في Integral Yoga Institute Wellness Spa في نيويورك
- ♦ المدربة العلاجية في Educational Alliance: Center for Balanced Living
- ♦ بكالوريوس في التعليم الابتدائي من جامعة ولاية نيويورك
- ♦ محستير في اليوغا العلاجية من جامعة Maryland

بفضل TECH ستتمكن من التعلم مع
أفضل المحترفين في العالم"



هيكـل الإدارة

أ. Escalona García, Zoraida

- ♦ نائب رئيس الجمعية الإسبانية لليوغا العلاجية
- ♦ مؤسسة طريقة Air Core (الفصول التي تجمع بين TRX والتدريب الوظيفي مع اليوغا)
- ♦ مدربة يوغا علاجية
- ♦ بكالوريوس في العلوم البيولوجية من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ محاضرة جامعية في التعليم: يوغا Ashtanga التقدمة، وFisiomg يوغا، ويوغا الليفي العضلي، واليوغا والسرطان
- ♦ محاضرة جامعية في مراقبة البيلاتس الأرضية
- ♦ محاضرة جامعية في العلاج بالنباتات والتغذية
- ♦ محاضرة جامعية في معلم التأمل



الأساتذة

أ. Ferrer, Ricardo

- ♦ مدير المعهد الأوروبي لليوغا
- ♦ مدير مركز مدرسة Luz
- ♦ مدير المدرسة الوطنية للريكي التطوري
- ♦ مدرب Hot Yoga في مركز Luz
- ♦ مدرب المدربي Power Yoga
- ♦ مدرب مراقبي اليوغا
- ♦ مدرب يوغا Ashtanga واليوغا التقدمة
- ♦ مدرب تاي تشي وتشاي كونغ
- ♦ مدرب Body Intelligence Yoga
- ♦ مدرب Sup Yoga

أ. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ منسقة المعهد الأوروبي لليوغا
- ♦ مدرسة اليوغا والتأمل في IY
- ♦ أخصائية في اليوغا المتكاملة والتأمل
- ♦ أخصائية في يوغا Powerg Vinyasa يوغا
- ♦ أخصائية اليوغا العلاجية

أ. Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ مترجمة وحدة اليوغا للأطفال المصابين بالتوحد وذوي الاحتياجات الخاصة مع Louise Goldberg
- ♦ مدربة ومعلمة اليوغا عبر الإنترنت
- ♦ متعاونة ومدربة اليوغا في جمعية اليوغا الخاصة الإسبانية, Empresa Enseñanzas Modernas, مدرسة Om Shree Om, مركز SatNam, مركز Cercedilla الرياضي, من بين آخرين
- ♦ مدرسة اليوغا والتأمل ومنسقة دورات العافية
- ♦ دروس اليوغا في جلسات فردية للأطفال ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة من خلال جمعية Respirávila
- ♦ منظمة ومبدعة رحلات اليوغا إلى الهند
- ♦ المديرية السابق لمركز Yamunadeva
- ♦ معالحة Gestalt والحجازية في مركز Yamunadeva
- ♦ محاستير في التنفس الواعي في IRC
- ♦ محاضرة جامعية في اليوغا ندى مع مدرسة ندى يوغا البرازيل, بالتعاون مع مدرسة ندى يوغا في Rishikesh
- ♦ محاضرة جامعية في أسلوب العلاج باللعب, المرافقة العلاجية مع Playmobil
- ♦ محاضرة جامعية في اليوغا عبر الإنترنت مع Louise Goldberg من مركز اليوغا في Deerfield Beach, فلوريدا



الهيكل والمحتوى

تم إعداد الخطة الدراسية لهذا البرنامج الجامعي من قبل فريق ممتاز من معلمي اليوغا الذين يتمتعون بسجل حافل في هذا القطاع. بهذه الطريقة، سيحصل الخريج على تحديث شامل لمعرفته حول تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة من خلال منهج يتكون من مواد تعليمية مبتكرة يمكن الوصول إليها من أي جهاز رقمي متصل بالإنترنت.





خط سير الرحلة الكامل الذي سيقودك إلى
التعرف على اليوغا العلاجية وتطبيقها على
المرضى الحوامل"



الوحدة 1. اليوغا في لحظات التطور المختلفة

- 7.1. كبار السن
 - 1.7.1. الأمراض الرئيسية التي سنجدها
 - 2.7.1. الفوائد
 - 3.7.1. اعتبارات عامة
 - 4.7.1. الموانع
- 8.1. الإعاقة الجسدية
 - 1.8.1. تلف الدماغ
 - 2.8.1. تلف الحبل الشوكي
 - 3.8.1. تلف العضلات
 - 4.8.1. كيفية تصميم الفصل الدراسي
- 9.1. الإعاقة الحسية
 - 1.9.1. السمعية
 - 2.9.1. المرئية
 - 3.9.1. الحسية
 - 4.9.1. كيفية تصميم تسلسل
- 10.1. اعتبارات عامة حول الإعاقات الأكثر شيوعًا التي سنواجهها
 - 1.10.1. متلازمة Down
 - 2.10.1. التوحد
 - 3.10.1. الشلل الدماغي
 - 4.10.1. اضطراب النمو الفكري

الوحدة 2. تقنيات تنفسية

- 1.2. البراناياما (Pranayama)
 - 1.1.2. التعريف
 - 2.1.2. الأمل
 - 3.1.2. الفوائد
 - 4.1.2. مفهوم prana
- 2.2. أنواع التنفس
 - 1.2.2. البيطني
 - 2.2.2. الصدري
 - 3.2.2. الترقوة
 - 4.2.2. التنفس اليوغا الكامل

- 1.1. الطفولة
 - 1.1.1. لماذا هي مهمة؟
 - 2.1.1. الفوائد
 - 3.1.1. كيف هو الفصل
 - 4.1.1. مثال على تحية الشمس المعدلة
- 2.1. المرأة والدورة الشهرية
 - 1.2.1. مرحلة الحيض
 - 2.2.1. المرحلة الجريبية
 - 3.2.1. مرحلة التبويض
 - 4.2.1. المرحلة الأصفرية
- 3.1. اليوغا والدورة الشهرية
 - 1.3.1. تسلسل المرحلة الجريبية
 - 2.3.1. تسلسل مرحلة التبويض
 - 3.3.1. تسلسل المرحلة الأصفرية
 - 4.3.1. تسلسل أثناء الحيض
- 4.1. سن اليأس
 - 1.4.1. اعتبارات عامة
 - 2.4.1. التغيرات الجسدية والهرمونية
 - 3.4.1. فوائد هذه الممارسة
 - 4.4.1. الأسانا الموصى بها
- 5.1. الحمل
 - 1.5.1. لما ممارسته
 - 2.5.1. أسانا في الثلث الأول من الحمل
 - 3.5.1. أسانا في الثلث الثاني من الحمل
 - 4.5.1. أسانا في الثلث الثالث من الحمل
- 6.1. بعد الولادة
 - 1.6.1. الفوائد الجسدية
 - 2.6.1. الفوائد العقلية
 - 3.6.1. التوصيات العامة
 - 4.6.1. التدرب مع الطفل

- 9.2 البراناياما المجددة
 - 1.9.2 سوريا بهيدا (Surya bheda)
 - 2.9.2 كومباكا (Kumbaka)
 - 3.9.2 سامافريتي (Samavritti)
 - 4.9.2 مريدانغا (Mridanga)
- 10.2 مودراس (Mudras)
 - 1.10.2 ما هي؟
 - 2.10.2 الفوائد ومتى يتم دمجها
 - 3.10.2 معنى كل إصبع
 - 4.10.2 المودرا (mudra) الرئيسية المستخدمة في الممارسة

الوحدة 3. تقنيات التأمل والاسترخاء

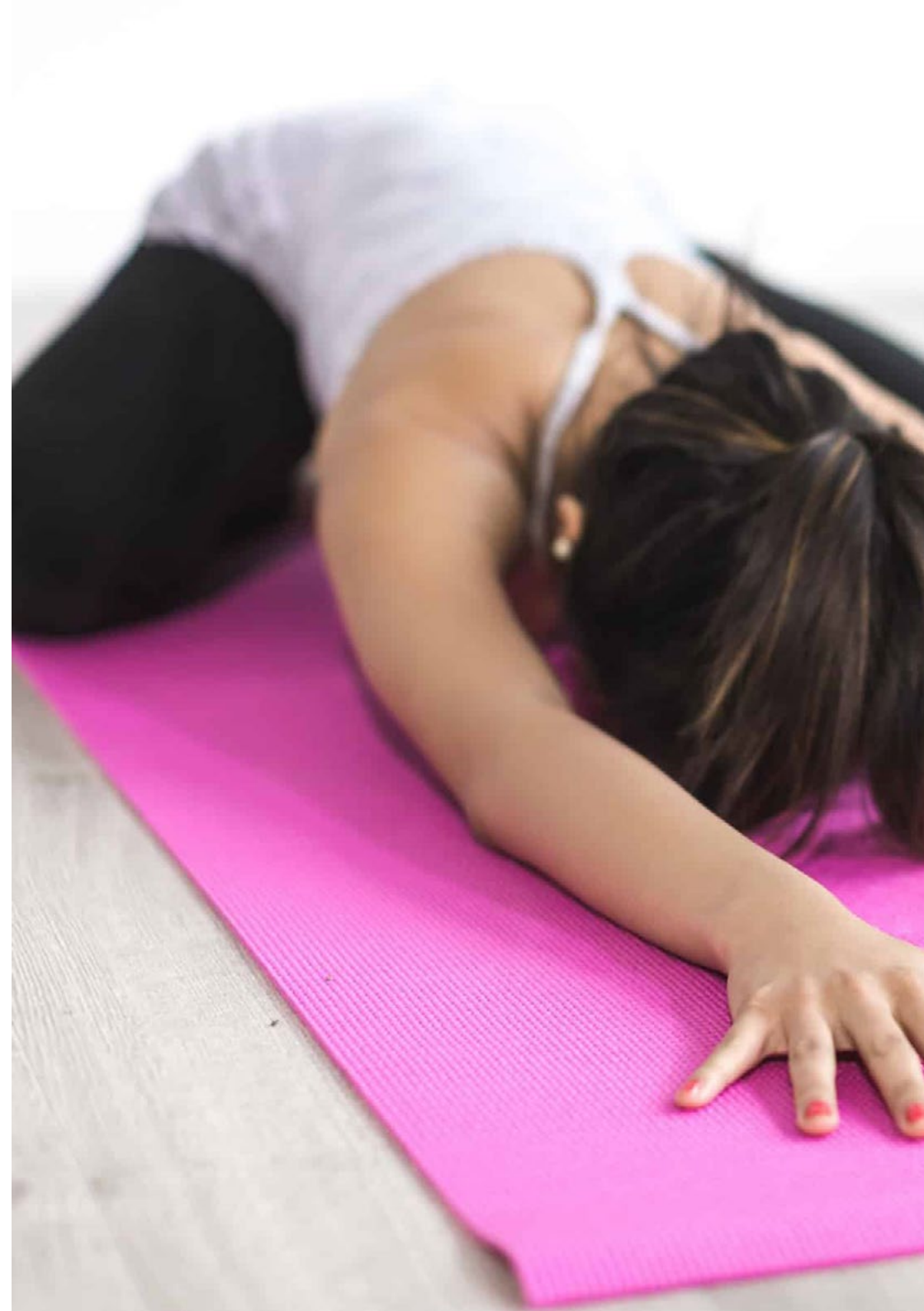
- 1.3 التـغني (Mantras)
 - 1.1.3 ما هي؟
 - 2.1.3 الفوائد
 - 3.1.3 Mantras الافتتاحية
 - 4.1.3 Mantras الختامية
- 2.3 الجوانب الداخلية لليوغا
 - 1.2.3 براتياهارا (Pratyahara)
 - 2.2.3 الدهرانة (Dharana)
 - 3.2.3 الدهيانا (Dhyana)
 - 4.2.3 السمادي (Samadhi)
- 3.3 التأمل
 - 1.3.3 التعريف
 - 2.3.3 الموضوع
 - 3.3.3 الفوائد
 - 4.3.3 الموانع
- 4.3 موجات الدماغ
 - 1.4.3 التعريف
 - 2.4.3 التصنيف
 - 3.4.3 من النوم إلى اليقظة
 - 4.4.3 أثناء التأمل

- 3.2 تنقية قنوات الطاقة البرانية أو nadis
 - 1.3.2 ما هي nadis؟
 - 2.3.2 سوشوما (Sushuma)
 - 3.3.2 Ida
 - 4.3.2 الفساحة Pindala
- 4.2 الشهيقي: puraka
 - 1.4.2 الشهيقي من البطن
 - 2.4.2 الشهيقي الحجابي/الضلعي
 - 3.4.2 الاعتبارات العامة والموانع
 - 4.4.2 العلاقة مع bandhas
- 5.2 الزفير rechaka
 - 1.5.2 الزفير من البطن
 - 2.5.2 الزفير الحجابي/الضلعي
 - 3.5.2 الاعتبارات العامة والموانع
 - 4.5.2 العلاقة مع bandhas
- 6.2 الاحتباس: kumbakha
 - 1.6.2 أنثارا كومبهاكا (Anthara Kumbhaka)
 - 2.6.2 باهيا كومبهاكا (Bahya kumbhaka)
 - 3.6.2 الاعتبارات العامة والموانع
 - 4.6.2 العلاقة مع bandhas
- 7.2 البراناياما المنقية
 - 1.7.2 دوتي (Douti)
 - 2.7.2 أنوناسيكا (Anunasika)
 - 3.7.2 نادي شودانا (Nadi Shodana)
 - 4.7.2 براماري (Bhramari)
- 8.2 البراناياما المحفزة والمنعشة
 - 1.8.2 كابالابهاطي (Kapalabhati)
 - 2.8.2 باستريكا (Bastrika)
 - 3.8.2 أوجايي (اي جزل)
 - 4.8.2 شيتالي (Shitali)



- 5.3. أنواع التأمل
 - 1.5.3. الروحاني
 - 2.5.3. العرض
 - 3.5.3. اليوذي
 - 4.5.3. الحركة
- 6.3. تقنيات التأمل 1
 - 1.6.3. التأمل لتحقيق رغبتك
 - 2.6.3. تأمل القلب
 - 3.6.3. التأمل كوكيوهو (Kokyuhoo)
 - 4.6.3. تأمل الابتسامة الداخلية
- 7.3. تقنيات التأمل 2
 - 1.7.3. التأمل لتطهير الشاكرات
 - 2.7.3. التأمل في اللطف المحب
 - 3.7.3. التأمل في هدايا الوقت الحاضر
 - 4.7.3. التأمل في صمت
- 8.3. التركيز الكامل للذهن (Mindfulness)
 - 1.8.3. التعريف
 - 2.8.3. مما تتكون؟
 - 3.8.3. كيف يتم تطبيقه؟
 - 4.8.3. التقنيات
- 9.3. الاسترخاء / savAsanas
 - 1.9.3. الموقف الختامي للفصول الدراسية
 - 2.9.3. كيفية القيام بها والتعديلها
 - 3.9.3. الفوائد
 - 4.9.3. كيفية توجيه الاسترخاء
- 10.3. اليوغا نيدرا (nidra)
 - 1.10.3. ما هي اليوغا نيدرا (nidra)؟
 - 2.10.3. كيف هي الجلسة؟
 - 3.10.3. المراحل
 - 4.10.3. مثال الجلسة

سيكون تحت تصرفكم الدراسات الأكثر صلة
بالأسس الفيزيولوجية العصبية لتقنيات
التأمل والاسترخاء"

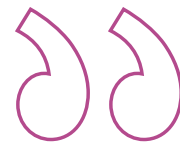


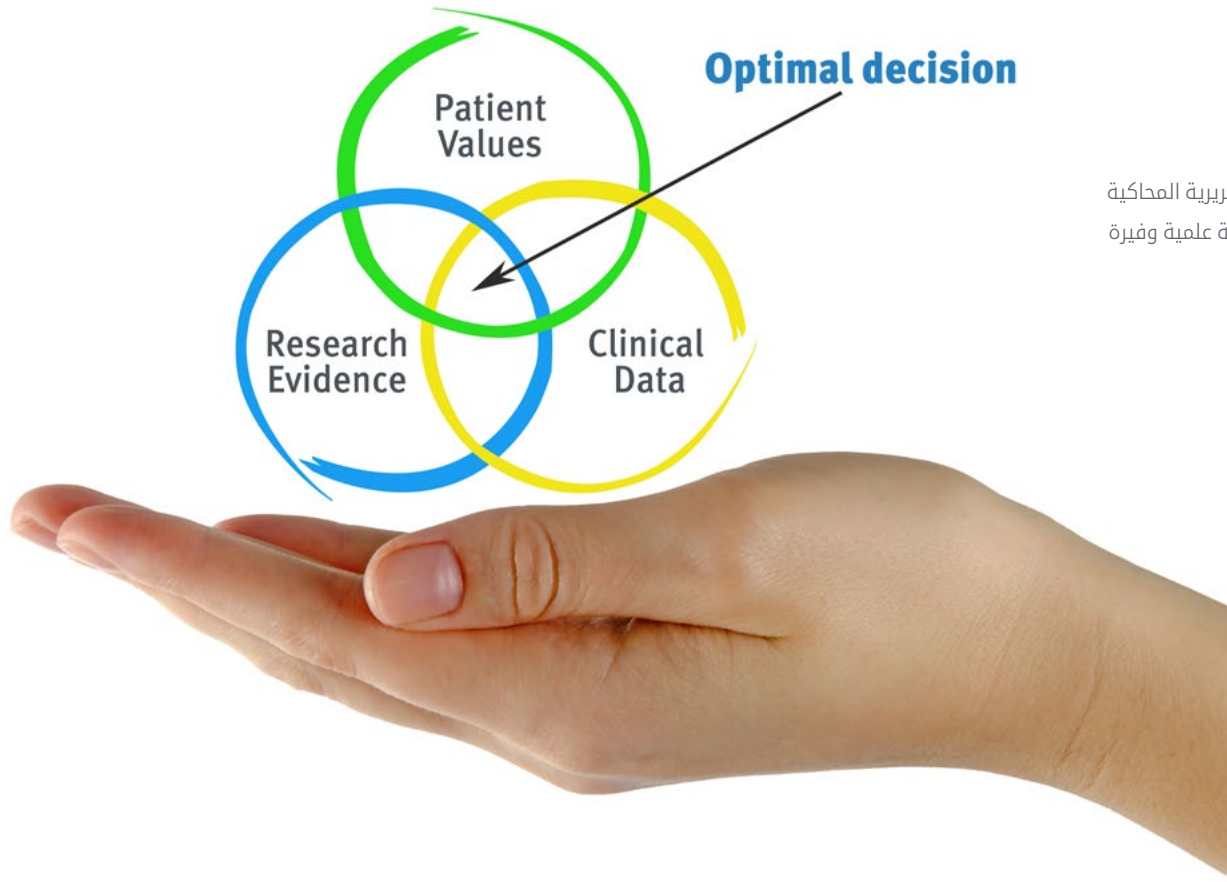
المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: el 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 المجلة 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.

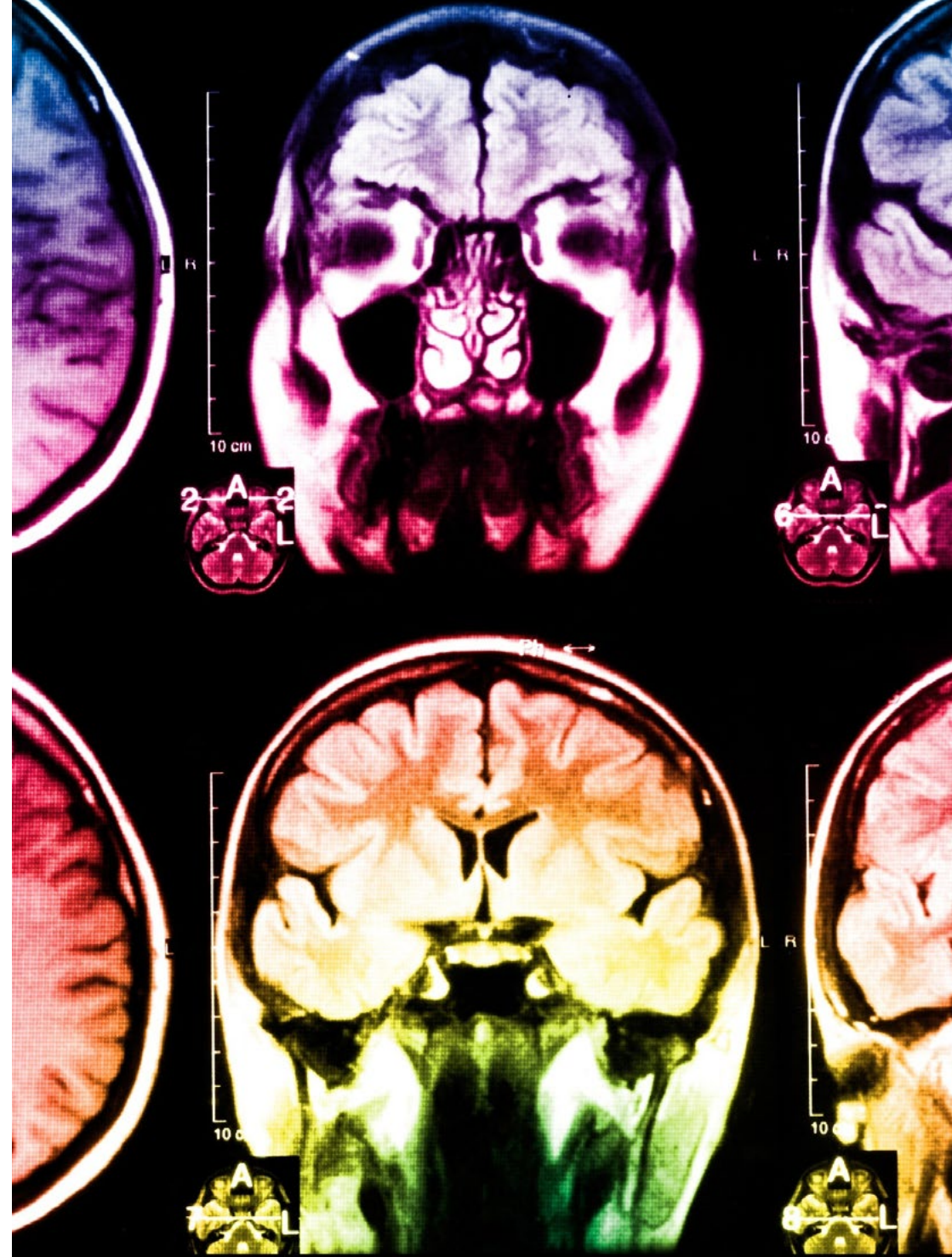
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

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 فننساها 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

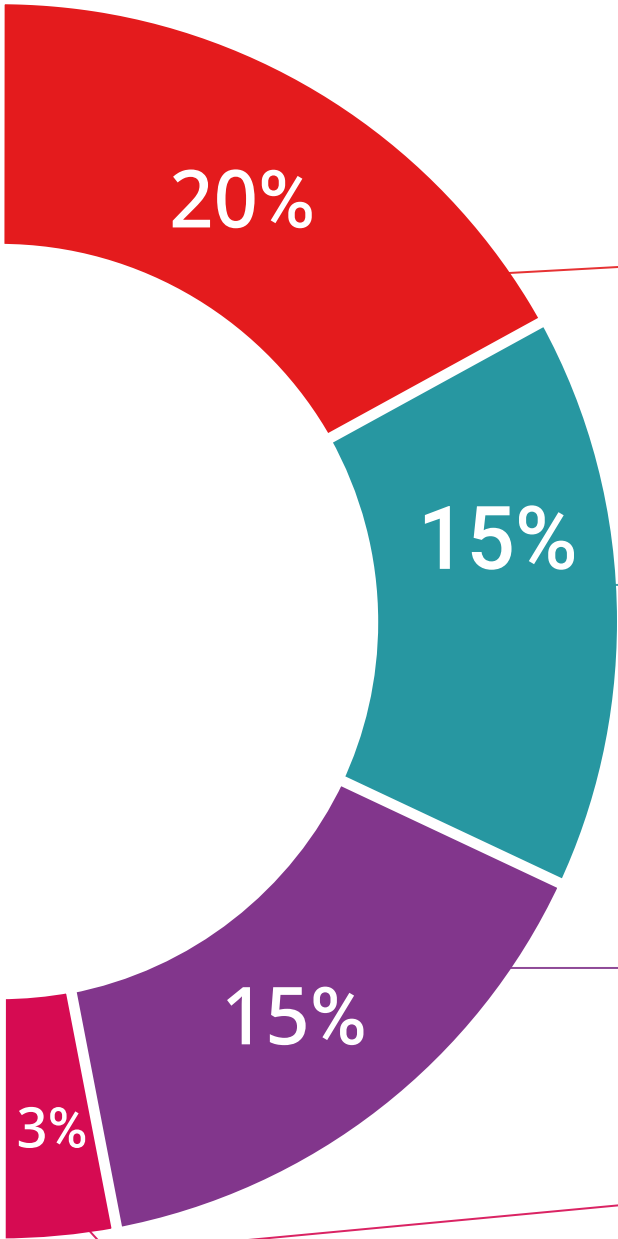


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

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.



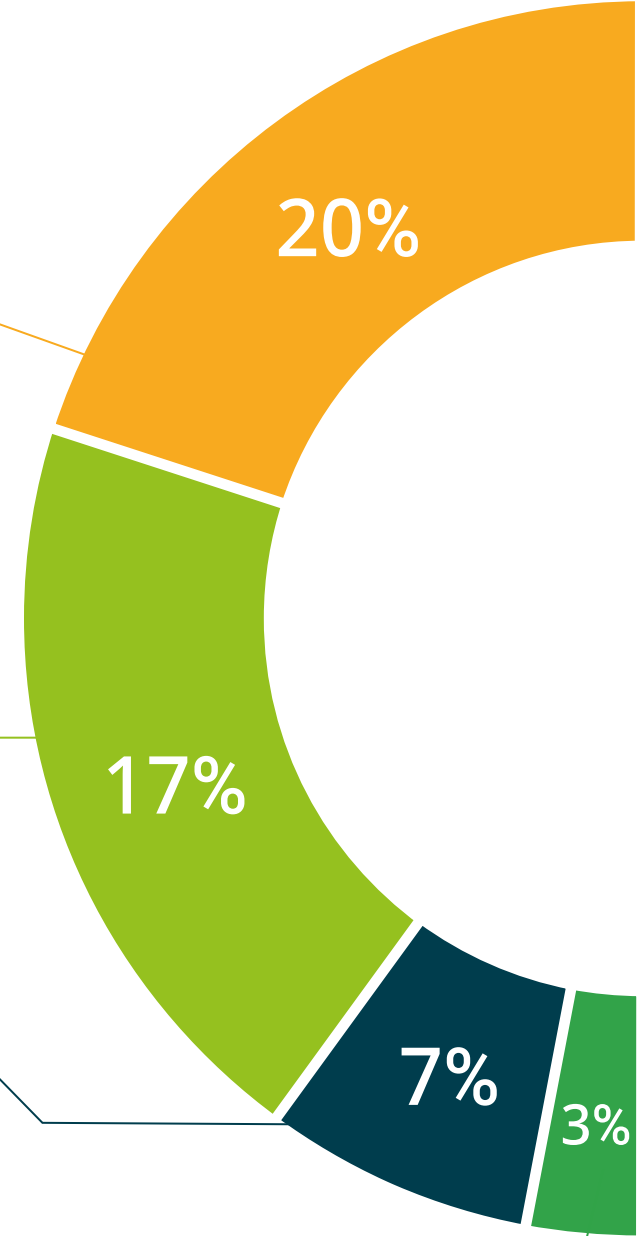
المحاضرات الرئيسية

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 تقنيات البيوغا العلاجية المختلفة بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على مؤهل شهادة الخبرة الجامعية الصادر 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 تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائثة في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي* محبوب 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 تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة

اطريقة: عبر الإنترنت

مدة: 6 شهر



المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

الابتكار

الجامعة
التيكنولوجية
tech

الحاضر المعرفة

الحاضر

الجودة

المعرفة

شهادة الخبرة الجامعية

تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

التدريب الافتراضي

المؤسسات

التطوير

الفصول الافتراضية

اللغات

شهادة الخبرة الجامعية تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة