

ماجستير خاص اليوغا العلاجية في مجال التمريض



الجامعة
التكنولوجية
tech

ماجستير خاص اليوغا العلاجية في مجال التمريض

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 12 شهر
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول الى الموقع الإلكتروني: www.techitute.com/ae/nursing/professional-master-degree/master-therapeutic-yoga-nursing

الفهرس

01	المقدمة	4 صفحة
02	الأهداف	8 صفحة
03	الكفاءات	14 صفحة
04	هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	18 صفحة
05	الهيكل والمحتوى	24 صفحة
06	المنهجية	36 صفحة
07	المؤهل العلمي	44 صفحة

المقدمة

يعاني حوالي مليار شخص حول العالم من ارتفاع ضغط الدم، وهو سبب رئيسي للسكتة الدماغية والنوبات القلبية. هذه مجرد واحدة من الحالات التي يمكن أن يعالجها أخصائي التمريض من خلال اليوغا العلاجية لدى المرضى البالغين. تدعم الدراسات العلمية فوائده لهذا المرض وغيره من الأمراض، بالإضافة إلى إدراج ممارسته اليومية لدى المصابين بأمراض مزمنة. وفي هذا السياق، فإن المعرض الذي يتم تحديثه باستمرار لديه الآن مؤهل 100% أونلاين يوفر أحدث المعلومات حول تطبيق تقنيات الأسانا وتكاملها مع الأشخاص الذين يعانون من السمعة أو مشاكل في الجهاز التنفسي أو العصبي. كل هذا، من خلال موارد تعليمية مبتكرة يمكنك الوصول إليها على مدار 24 ساعة في اليوم.





سيمنحك هذا المؤهل الجامعي أحدث
المعلومات عن اليوغا العلاجية وتطبيقه
على الأطفال والنساء الحوامل وكبار السن

لقد وجد الأشخاص الذين يعانون من القلق أو آلام العضلات بسبب الألم العضلي الليفي العضلي أو التهاب المفاصل أو الذين يعانون من مشاكل في الجهاز البولي التناسلي في ممارسة اليوغا العلاجية سلسلة من التمارين التي تساعدهم على الشفاء أو الحد من أمراضهم. علاوة على ذلك، تدعم أحدث الأبحاث العلمية في هذا المجال فوائده المتعددة للصحة البدنية والنفسية على حد سواء.

إلى جانب الطفرة الأولية في ممارسة اليوغا، أظهرت التمارين المستخدمة في كل جلسة من الجلسات نتائج إيجابية، مما أدى إلى ترسيخ هذا النشاط في جميع أنحاء العالم. يجب على المهنيين الصحيين، حرصاً على صحة مرضاهم، أن يكونوا على دراية بكل ما يمكن أن يساهم في تحسين الصحة العامة. ولهذا السبب تقدم جامعة TECH هذا المؤهل العلمي المصمم لتوفير أحدث المعارف في هذا المجال ويتم تدريبه حصرياً أونلاين.

من خلال محتوى الوسائط المتعددة الذي أعده أخصائيو ذوو خبرة مهنية واسعة في اليوغا العلاجية، سيتمكن الطلاب من التعمق بطريقة أكثر مرونة وديناميكية في الميكانيكا الحيوية، وآخر التطورات في تطبيق الأساناسوالمقاربة السريرية في المرضى الذين يعانون من السنسنة المشقوقة أو الشلل النصفي أو السمعة. بالإضافة إلى ذلك، ستمكّنك دراسات الحالة التي يقدمها أعضاء هيئة التدريس من دمجها في ممارستك اليومية.

يتضمن هذا الماجستير الخاص أيضاً مشاركة معلم مشهور عالمياً في مجال اليوغا العلاجية. من خلال السلسلة الحصرية للصفوف الرئيسية المتقدمة Masterclasses، سيتمكن الممرض من الوصول إلى أهم المستجدات والتطورات في قضايا مثل الأسس الفسيولوجية العصبية لتقنيات التأمل، وتطبيق تقنيات الأسانا وتكاملها أو الأمراض الأكثر شيوعاً التي يتم علاجها في اليوغا العلاجية. كل هذا، تحت منظور وخبرة أحد أكثر الشخصيات تمثيلاً في هذا المجال.

كل هذا، علاوة على ذلك، في مؤهل علمي مصمم للمهنيين الذين يرغبون في الحصول على تعليم جامعي عالي الجودة يتوافق مع المسؤوليات الأكثر تطلباً. سيحتاج الطلاب الذين يدرسون هذا البرنامج إلى جهاز إلكتروني فقط للوصول إلى المنهج الدراسي المستضاف على الحرم الجامعي الافتراضي. مع عدم وجود حصص دراسية وجهاً لوجه أو حصص محددة زمنياً، يمكن للممرض توزيع العبء التدريسي وفقاً لاحتياجاته. خيار أكاديمي مثالي لتحديث معرفتك بالماجستير الخاص في الصدارة.

يحتوي **الماجستير الخاص في اليوغا العلاجية في مجال التمريض** على البرنامج العلمي الأكثر في مجال التمريض اكتمالاً وحدثاً في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير دراسات الحالة التي يقدمها خبراء اليوغا
- ♦ محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تمورها 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
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت



خط سير أكاديمي يطلعك على تزامن الشاكر-
أسانا-براناياما باندها وفوائدها للمرضى الذين
يعانون من مشاكل في الجهاز التنفسي“

قم بتحديث معلوماتك عن الميكانيكا الحيوية وطرق تقييم ثبات وسط الجسم.

هذا مؤهل 100% أونلاين يمنحك إمكانية الوصول على مدار 24 ساعة إلى أحدث محتوى عن اليوغا العلاجية وتطبيقه على المرضى المزمنين.

لديك الفرصة لمواكبة التطورات في تقنيات التحكم في التنفس من خلال مقترح جامعي عالي الجودة“

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 تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية. يركز تصميم هذا البرنامج على التعلّم القائم على حل المشكلات، والذي يجب أن يحاول من خلاله المهني حل مختلف مواقف الممارسة المهنية التي تنشأ خلال البرنامج الأكاديمي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



الأهداف

مع الحصول على الماجستير في اليوغا العلاجية، سيتمكن أخصائي التمريض من مواكبة أحدث التطورات في هذا النشاط البدني والفوائد المهمة التي يولدها لدى المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة. وهكذا، ستكون في نهاية هذا المؤهل قد حذت معرفتك بتقنيات الوضعيات، وتكييف الجلسات وفقاً لخصائص الشخص وأمراضه أو المجالات المختلفة لوصفة اليوغا.

ويتناول أحدث الاتجاهات في تخطيط وبرمجة
جلسات اليوغا العلاجية لمرضى السمنة“



الأهداف العامة



- ♦ دمج المعرفة والمهارات اللازمة للتطوير والتطبيق الصحيح لتقنيات اليوغا العلاجية من وجهة نظر سريرية
- ♦ إنشاء برنامج يوغا مصمم ومبني على أدلة علمية
- ♦ التعمق في الوضعيات الأكثر ملاءمة وفقاً لخصائص الشخص والإصابات التي يعاني منها
- ♦ تعميق الدراسات حول الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على وضعيات اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكييف وضعيات اليوغا على حسب الحالة المرضية لكل شخص
- ♦ التعمق في الأساس الفسيولوجي العصبي لتقنيات التأمل والاسترخاء الحالية

سيوضح لك هذا المؤهل كيفية تحسين الموارد السريرية في علاج الأمراض من خلال تطبيق اليوغا العلاجية“



الأهداف المحددة



الوحدة 1. هيكل الجهاز الحركي

- ♦ دراسة متعمقة لتشريح وفسولوجيا الجهاز الهيكلي والعضلي والمفصلي لجسم الإنسان
- ♦ تحديد التراكيب والوظائف المختلفة للجهاز الحركي وكيفية ترابطها
- ♦ استكشاف الوضعيات والحركات المختلفة لجسم الإنسان، وفهم كيفية تأثيرها على بنية الجهاز الحركي
- ♦ معرفة المزيد عن الإصابات الشائعة في الجهاز العضلي الهيكلي وكيفية الوقاية منها

الوحدة 2. العمود الفقري، عدم الاستقرار والإصابات

- ♦ وصف الجهاز العضلي والعصبي والهيكل العظمي
- ♦ الخوض في تشريح العمود الفقري ووظائفه
- ♦ الدراسة المتعمقة لعلم وظائف الأعضاء الورك
- ♦ وصف شكل الطرف العلوي والسفلي
- ♦ الخوض في الحجاب الحاجز والجزء الداخلي

الوحدة 3. تطبيق تقنيات الأسانات وإدماجها

- ♦ الخوض في المساهمة الفلسفية والوظيفية للأسانات المختلفة
- ♦ تحديد مبادئ الحد الأدنى من العمل: Asanasmg Sukham و Sthira
- ♦ تعميق مفهوم الأسانات الواقفة
- ♦ وصف فوائد وموانع استخدام الأسانات في التمدد
- ♦ توضيح الفوائد وموانع الاستعمال أسانات في الدوران والانحناءات الجانبية
- ♦ وصف الوضعيات المضادة ووقت استخدامها
- ♦ تعميق فهم النطاق وتطبيقها في اليوغا العلاجية



الوحدة 4. تحليل الأسانات للوقوف على القدمين الرئيسية

- ♦ التعمق في الأسس الميكانيكية الحيوية لوضعية الجبل، وأهميتها كوضعية أساسية لوضعية الوقوف الأخرى
- ♦ تحديد الأشكال المختلفة لتمارين تحية الشمس وتعديلاتها وكيفية تأثيرها على الميكانيكا الحيوية للأسانات الواقفة
- ♦ الإشارة للأسانات الأرضية الرئيسية وتنويعاتها وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ تحديث المعرفة بالأساسيات الميكانيكية الحيوية لتمرين ثني العمود الفقري الرئيسي والوضعية الجانبية وكيفية أدائها بأمان وفعالية
- ♦ أشر إلى وضعيات التوازن الرئيسية للوضعية وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية للحفاظ على الثبات والتوازن أثناء هذه الوضعيات
- ♦ معرفة التعديلات الرئيسية للمناطق المعرضة للخطر وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ التعمق أكثر في التقلبات والوقوفات الرئيسية للوركين وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية لأدائها بأمان وفعالية

الوحدة 5. تفصيل الأسانات الأرضية الرئيسية وتكييفها مع الدعامات

- ♦ تحديد الوضعيات الأرضية الرئيسية وتنويعاتها وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ تعمق في أساسيات الميكانيكا الحيوية للوضعية الختامية وكيفية أدائها بأمان وفعالية
- ♦ تحديث المعرفة حول الأسانات التقويمية 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 للوضعية الأرضية
- ♦ دراسة استخدام الدعامات لتكييف الوضعيات مع الاحتياجات والقدرات البدنية المختلفة
- ♦ تعمق في الخطوات الأولى في اليوغا الاسترخائية وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية لإرخاء الجسم والعقل

الوحدة 6. الأمراض الأكثر شيوعاً

- ♦ تحديد أمراض العمود الفقري الأكثر شيوعاً وكيفية تكييف ممارسة اليوغا لتجنب الإصابات
- ♦ الخوض في الأمراض التنكسية وكيف يمكن لممارسة اليوغا أن تساعد في علاجها والحد من أعراضها
- ♦ تعرف على المزيد عن آلام أسفل الظهر وعرق النسا وكيفية تطبيق علاج اليوغا لتخفيف الألم وتحسين الحركة
- ♦ تحديد الجنب وكيفية تكييف ممارسة اليوغا لتحسين وضعية الجسم وتقليل الانزعاج
- ♦ إدراك اختلالات الركبة وإصابتها وكيفية تكييف ممارسة اليوغا للوقاية منها وتحسين التعافي منها
- ♦ تحديد إصابات الكتف وكيفية تكييف ممارسة اليوغا لتخفيف الألم وتحسين الحركة
- ♦ تعمق في أمراض المعصم والكتف وكيفية تكييف ممارسة اليوغا لتجنب الإصابة وتقليل الانزعاج
- ♦ تعميق أساسيات الوضعية وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية لتحسين الوضعية والوقاية من الإصابات
- ♦ تحديد أمراض المناعة الذاتية وكيف يمكن لممارسة اليوغا أن تساعد في علاجها والحد من أعراضها

الوحدة 7. النظام اللفافي

- ♦ الخوض في تاريخ ومفهوم اللفافة وأهميتها في ممارسة اليوغا
- ♦ انتقل إلى الأنواع المختلفة من المستقبليات الميكانيكية في اللفافة وكيفية تطبيقها في أنماط اليوغا المختلفة
- ♦ الإشارة إلى ضرورة تطبيق مصطلح اللفافة في دروس اليوغا من أجل ممارسة أكثر فعالية ووعياً
- ♦ الإشارة إلى ضرورة تطبيق مصطلح اللفافة في دروس اليوغا من أجل ممارسة أكثر فعالية ووعياً
- ♦ تحديد مسارات اللفافة العضلية المختلفة والوضعية المحددة لكل سلسلة من السلاسل
- ♦ تطبيق الميكانيكا الحيوية لللفافة في ممارسة اليوغا لتحسين الحركة والقوة والمرونة
- ♦ تحديد الاختلالات الوضعية الرئيسية وكيفية تصحيحها من خلال ممارسة اليوغا والميكانيكا الحيوية لللفافة

الوحدة 10. أسس علم الأعصاب الوظيفية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء

- ♦ وصف أساس الوظائف العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء في ممارسة اليوغا
- ♦ الانتقال الى تعريف المانترا وتطبيقها وفوائدها في ممارسة التأمل
- ♦ تحديد الجوانب الداخلية لفلسفة اليوغا، بما في ذلك Samadhi و Pratyahara, Dharana, Dhyana, وكيفية ارتباطها بالتأمل
- ♦ توضيح حول الأنواع المختلفة من الموجات الدماغية وكيفية حدوثها في الدماغ أثناء التأمل
- ♦ تحديد الأنواع المختلفة من تقنيات التأمل والتأمل الموجه وكيفية تطبيقها في ممارسة اليوغا
- ♦ تعميق مفهوم اليقظة الذهنية وأساليبها والاختلاف بينها وبين التأمل
- ♦ التعمق في وضعية الجثة السافاسانا SavAsanas, وكيفية توجيه الاسترخاء وأنواعه المختلفة والتكيفات
- ♦ تحديد الخطوات الأولى في اليوغا نيدرا Nidra وتطبيقها في ممارسة اليوغا

الوحدة 8. اليوغا في لحظات التطور المختلفة

- ♦ الخوض في الاحتياجات المختلفة للجسم ولممارسة اليوغا في أوقات مختلفة من الحياة، مثل الطفولة والبلوغ والشيخوخة
- ♦ كشف كيف يمكن لممارسة اليوغا أن تساعد النساء أثناء الدورة الشهرية وانقطاع الطمث، وكيفية تكييف التدريب لتلبية احتياجاتهن
- ♦ الخوض في رعاية وممارسة اليوغا أثناء الحمل وما بعد الولادة، وكيفية تكييف التدريب لتلبية احتياجات المرأة في هذا الوقت
- ♦ تحديد مدى ملاءمة ممارسة اليوغا للأشخاص ذوي الاحتياجات البدنية و/أو الحسية الخاصة، وكيفية تكييف التدريب لتلبية احتياجاتهم
- ♦ تعلّم كيفية إنشاء تسلسلات يوغا محددة لكل لحظة من لحظات التطور والاحتياجات الفردية
- ♦ تحديد وتطبيق أفضل الممارسات لضمان السلامة والرفاهية أثناء ممارسة اليوغا في مختلف مراحل النمو والمواقف الخاصة

الوحدة 9. الوظائف العضلية لتقنيات الجهاز التنفسي

- ♦ وصف الوظائف العضلية للجهاز التنفسي وعلاقته بممارسة البراناياما
- ♦ انتقل إلى أنواع التنفس المختلفة وكيفية تأثيرها على الجهاز التنفسي والجسم بشكل عام
- ♦ تحديد المكونات المختلفة للتنفس، مثل الشهيق والزفير والانحسار وكيف يؤثر كل منها على الوظائف العضلية للجسم
- ♦ تعميق مفاهيم قنوات الطاقة أو النادي، وكيفية ارتباطها بالوظائف العضلية للتنفس وممارسة البراناياما
- ♦ وصف الأنواع المختلفة من البراناياما وكيفية تأثيرها على الوظائف العضلية للجسم والعقل
- ♦ تحديد المفاهيم الأساسية للمودرا وكيفية ارتباطها بالوظائف العضلية للتنفس وممارسة البراناياما
- ♦ الخوض في تأثيرات ممارسة البراناياما على الوظائف العضلية للجسم وكيف يمكن أن تساعد هذه التأثيرات في تحسين الصحة والعافية

الكفاءات

سيتمكن المحترف الذي يحصل على هذا المؤهل الأكاديمي من تعزيز كفاءاته ومهاراته الفنية في الأسنان، وديناميكية الجلسات الفردية والجماعية، بالإضافة إلى القدرة على إجراء التعديلات اللازمة للتعامل مع المرضى ذوي الإعاقة. كما سيحظى الطلاب بفريق من الخبراء في هذا المجال لتوجيههم خلال 1500 ساعة تدريس في هذه الدرجة العلمية، حتى يتمكنوا من تحقيق هذه الأهداف بنجاح.





سيتمكنك هذا المؤهل من توسيع مهاراتك في تقنيات
الأسنان وإدماجها في حالة المرضى الذين يعانون من
الألم العضلي الليفي أو السنسنة المشقوقة"

الكفاءات العامة



- ♦ تطبيق اليوغا العلاجية من وجهة نظر سريرية في رعاية المرضى
- ♦ إنشاء برامج محددة لكل مريض وفقاً لأمرضه وخصائصه
- ♦ تعزيز مهارات التواصل مع المرضى
- ♦ معالجة الأمراض الأكثر شيوعاً في العمود الفقري والمفاصل والجهاز العضلي
- ♦ تنفيذ تقنيات الاسترخاء
- ♦ تطبيق أساسيات اليوغا العلاجية

الكفاءات المحددة



- ♦ تحسين التناسق النفسي الحركي للمرضى
- ♦ تطبيق فوائد اليوغا العلاجية على العلاجات
- ♦ إطلاع المرضى الأصحاء على أنسب التقنيات الوضعية لتجنب الأمراض
- ♦ تطبيق تقنيات اليوغا وفقاً لأعمار المرضى
- ♦ تطبيق اليوغا العلاجية كأداة مكملة لبعض العلاجات
- ♦ تشجيع الممارسة السليمة لتقنيات اليوغا من أجل الوقاية من الإصابات المحتملة



هو خيار أكاديمي مثالي للمهنيين الذين يرغبون في الجمع بين مسؤوليات عملهم ومؤهل جامعي عالي الجودة"



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

سيتمولى أخصائون على أعلى مستوى في عالم اليوغا نقل أحدث محتوى في اليوغا العلاجية إلى أخصائي التمريض. ولتحقيق هذه الغاية، قاموا بصب معرفتهم الواسعة في هذا المجال في منهج دراسي يمكن للطلاب الوصول إليه في أي وقت. بالإضافة إلى ذلك، فقد تم اختيار هذا الفريق التدريسي من قبل جامعة TECH لجودته البشرية التي ستتيح للطلاب حل أي شكوك قد تطرأ على محتوى هذا البرنامج خلال فترة الدراسة.





سيرافك في هذا الماجستير الخاص فريق تدريس متخصص
في اليوغا العلاجية المطبقة على التعافي وإعادة التأهيل“



المديرة الدولية المستضافة

وبصفتها مديرة هيئة المدرسين و رئيسة تدريب المدربين في معهد اليوغا المتكامل في نيويورك، فقد وضعت ديان غاليانو نفسها كواحدة من أهم الشخصيات في هذا المجال على المستوى الدولي. وقد انصب تركيزها الأكاديمي في المقام الأول على اليوغا العلاجية، 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 مدربة في مؤسسات أخرى مثل The 14 Street Y، ومنتجع العافية التابع لمعهد اليوغا المتكامل أو التحالف التعليمي: مركز الحياة المتوازنة.

S ويمتد 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 ومدربة تمارين رياضية معتمدة من مركز الحركة الجسدية.



أ. Galliano, Dianne

مديرة معهد اليوغا المتكامل، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية

مدرسة اليوغا العلاجية في شارع 14th Street Y

معالجة اليوغا في منتجح 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 اليوغا العلاجية 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 اليوغا العلاجية
- ♦ شهادة في العلوم البيولوجية من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دورة في معلمي: يوغا Ashtanga التقدمة ويوغا FisiomYoga واليوغا الليفية العضلية واليوغا والسرطان
- ♦ دورة في بيلاطيس مدرب بيلاطيس الأرضية
- ♦ دورة في العلاج بالنباتات والتغذية
- ♦ دورة معلم التأمل



الأساتذة

أ. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ منسقة المعهد الأوروبي لليوغا
- ♦ مدرسة اليوغا والتأمل في IEY
- ♦ متخصصة في اليوغا المتكاملة والتأمل
- ♦ متخصصة في Vinyasa Yoga و Power Yoga
- ♦ أخصائي في اليوغا العلاجية

أ. Ferrer, Ricardo

- ♦ مدير مدرسة مركز النور
- ♦ مدير المدرسة الوطنية للريكي التطوري
- ♦ مدرب Hot Yoga في مركز Luz Centro de
- ♦ مدرب مدربين Power Yoga
- ♦ مدرب مدرب اليوغا
- ♦ مدرب يوغا الأشتانغا واليوغا التقدمة
- ♦ مدرب تاي تشي وتشاي كونغ
- ♦ مدرب اليوغا Body Intelligence Yoga
- ♦ مدرب يوغا O Sup

أ. Villalba, Vanessa

- ♦ أخصائية في اليوغا العلاجية
- ♦ مدربة Vinyasa Yoga و Power Yoga في المعهد الأوروبي لليوغا (IEY)، إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا هوائية، إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا متكاملة في IY Sevilla
- ♦ Body Intelligence TM Yoga Level en IY Huelva
- ♦ مدربة يوغا للحوامل وما بعد الولادة في IY إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا نيدرا، واليوغا العلاجية 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 Dumbell 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

أ. Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ مترجمة وحدة اليوغا للأطفال المصابين بالتوحد وذوي الاحتياجات الخاصة مع Louise Goldberg
- ♦ مدربة أونلاين لمعلمي اليوغا الخاصة باليوغا
- ♦ متعاونة ومدربة يوغا للرابطة الإسبانية لليوغا الخاصة، وشركة التعليم الحديثة، ومدرسة Om Shree Om، ومركز SatNam ومركز Cercedilla الرياضي، وغيرها
- ♦ مدرسة اليوغا والتأمل ومنسق دورات اليوغا والعافية
- ♦ دروس اليوغا في جلسات فردية للأطفال ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة من خلال جمعية Respirávila
- ♦ منظمة ومنشئة رحلات اليوغا إلى الهند.
- ♦ المديرية السابقة لمركز Yamunadeva
- ♦ أخصائية Gestalt والمعالج الجهازي في مركز Yamunadeva
- ♦ ماجستير في عمل التنفس الواعي في IRC
- ♦ دورة يوغا Nada مع مدرسة يوغا Nada البرازيل، بالتعاون مع Nada Yoga School de Rishikesh
- ♦ دورة طريقة العلاج باللعب، مرافقة علاجية مع Playmobil
- ♦ دورة اليوغا أونلاين مع Louise Goldberg من مركز اليوغا في Deerfield Beach، فلوريدا

الهيكل والمحتوى

سيقود منهج هذا الماجستير الخاص أخصائيي التمريض إلى تحديث معرفتهم باليوغا العلاجية والتقنيات المختلفة الموجودة في 12 شهرًا فقط. وهكذا، من خلال ملخصات الفيديو أو مقاطع الفيديو بالتفصيل أو الحالات السريرية، سيتعمق الطلاب في الأساس الوظيفي العصبي للاسترخاء والتأمل، وتطبيق تقنيات اليوغا على المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي أو ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل الجهاز الهضمي. كل هذا، بالإضافة إلى نظام إعادة التعلم Relearning، والذي سيسمح لك بالتقدم في البرنامج بطريقة طبيعية أكثر بكثير، بل ويقلل من ساعات الدراسة الطويلة.



توفر لك جامعة TECH جميع الأدوات
التعليمية اللازمة حتى تتمكن من تحديث
معرفتك باليوغا العلاجية بطريقة مرنة وجذابة“



الوحدة 1. بنية الجهاز العضلي الهيكلي

- 1.1. الموقع التشريحي والمحاور والمستوي
 - 1.1.1. علم التشريح الأساسي ووظائف الأعضاء الأساسية لجسم الإنسان
 - 2.1.1. الوضعية التشريحية
 - 3.1.1. محاور الجسم
 - 4.1.1. المستويات التشريحية
- 2.1. العظام
 - 1.2.1. تشريح العظام في جسم الإنسان
 - 2.2.1. بنية العظام ووظيفتها
 - 3.2.1. أنواع العظام المختلفة وعلاقتها بالوضعية والحركة
 - 4.2.1. العلاقة بين الجهاز الهيكلي والجهاز العضلي
- 3.1. المفاصل
 - 1.3.1. تشريح ووظيفة المفاصل في جسم الإنسان
 - 2.3.1. أنواع مختلفة من المفاصل
 - 3.3.1. دور المفاصل في الوضعية والحركة
 - 4.3.1. إصابات المفاصل الأكثر شيوعاً وكيفية الوقاية منها
- 4.1. الغضروف
 - 1.4.1. تشريح ووظيفة الغضاريف في جسم الإنسان
 - 2.4.1. أنواع الغضاريف المختلفة ووظيفتها في الجسم
 - 3.4.1. دور الغضروف في المفاصل والحركة
 - 4.4.1. إصابات الغضروف الأكثر شيوعاً والوقاية منها
- 5.1. الأوتار والأربطة
 - 1.5.1. تشريح ووظيفة الأوتار والأربطة في جسم الإنسان
 - 2.5.1. الأنواع المختلفة للأوتار والأربطة ووظيفتها في الجسم
 - 3.5.1. دور الأوتار والأربطة في وضعية الجسم والحركة
 - 4.5.1. إصابات الأوتار والأربطة الأكثر شيوعاً وكيفية الوقاية منها
- 6.1. العضلات الهيكلية
 - 1.6.1. علم التشريح ووظيفة الجهاز العضلي الهيكلي لجسم الإنسان
 - 2.6.1. العلاقة بين العضلات والعظام في الوضعية والحركة
 - 3.6.1. دور اللفافة في الجهاز العضلي الهيكلي وعلاقتها بممارسة اليوغا العلاجية
 - 4.6.1. إصابات العضلات الأكثر شيوعاً وكيفية الوقاية منها

- 7.1. تطوير الجهاز العضلي الهيكلي
 - 1.7.1. التطور المضغي والجنيني للجهاز العضلي الهيكلي
 - 2.7.1. نمو الجهاز العضلي الهيكلي وتطوره في مرحلة الطفولة والمراهقة
 - 3.7.1. التغيرات العضلية الهيكلية المرتبطة بالشيخوخة
 - 4.7.1. تطور وتكيف الجهاز العضلي الهيكلي مع النشاط البدني والتدريب
- 8.1. مكونات الجهاز العضلي الهيكلي
 - 1.8.1. تشريح ووظائف عضلات الهيكل العظمي وعلاقتها بممارسة اليوغا العلاجية
 - 2.8.1. دور العظام في الجهاز العضلي الهيكلي وعلاقتها بالوضعية والحركة
 - 3.8.1. وظيفة المفاصل في الجهاز العضلي الهيكلي وكيفية العناية بها أثناء ممارسة اليوغا العلاجية
 - 4.8.1. دور اللفافة والأنسجة الضامة الأخرى في الجهاز العضلي الهيكلي وعلاقتها بممارسة اليوغا العلاجية
- 9.1. السيطرة على العصب في عضلات الهيكل العظمي
 - 1.9.1. التشريح ووظيفة الجهاز العصبي وعلاقته بممارسة اليوغا العلاجية
 - 2.9.1. دور الجهاز العصبي في تقلص العضلات والتحكم في الحركة
 - 3.9.1. العلاقة بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي الهيكلي في الوضعية والحركة أثناء ممارسة اليوغا العلاجية
 - 4.9.1. أهمية التحكم العصبي للوقاية من الإصابات وتحسين الأداء في ممارسة اليوغا العلاجية
- 10.1. تقلص العضلات
 - 1.10.1. تشريح ووظيفة انقباض العضلات وعلاقتها بممارسة اليوغا العلاجية
 - 2.10.1. الأنواع المختلفة لتقلص العضلات وتطبيقها في ممارسة اليوغا العلاجية
 - 3.10.1. دور التنشيط العصبي العضلي في تقلص العضلات وعلاقتها بممارسة اليوغا العلاجية
 - 4.10.1. أهمية تمارين الإطالة وتقوية العضلات في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء في ممارسة اليوغا العلاجية

الوحدة 2. العمود الفقري والأطراف

- 1.2. الجهاز العضلي
 - 1.1.2. العضلات: الوحدة الوظيفية
 - 2.1.2. أنواع العضلات
 - 3.1.2. العضلات المنشطة والعضلات الطورية
 - 4.1.2. التقلص متساوي القياس والتقلص متساوي التوتر وصلته بأساليب اليوغا
- 2.2. الجهاز العصبي
 - 1.2.2. الخلايا العصبية: الوحدة الوظيفية
 - 2.2.2. الجهاز العصبي المركزي: الدماغ والنخاع الشوكي
 - 3.2.2. الجهاز العصبي المحيطي الجسدي: الأعصاب
 - 4.2.2. الجهاز العصبي اللاإرادي المحيطي: الجهاز العصبي الودي والجهاز العصبي اللاودي

- 9.2. الأطراف السفلية
 - 1.9.2. المفصل الرسغي الفخذي
 - 2.9.2. الركبة: المفاصل الظنبوية الفخذية والرضفية الفخذية
 - 3.9.2. الأربطة والغضروف الهلالي للركبة
 - 4.9.2. عضلات الساق الرئيسية
- 10.2. الحجاب الحاجز والقلب
 - 1.10.2. تشريح الحجاب الحاجز
 - 2.10.2. الحجاب الحاجز والتنفس
 - 3.10.2. العضلات التبات الوسطي
 - 4.10.2. التبات الوسطي وأهميتها في اليوغا

الوحدة 3. تطبيق تقنيات الأسانات وإدماجها

- 1.3. وضعيات أسانات
 - 1.1.3. تعريف وضعيات أسانات
 - 2.1.3. الوضعيات في اليوغا سوترا
 - 3.1.3. الغرض الأعمق من الوضعيات
 - 4.1.3. الأسانات والوضعيات
- 2.3. مبدأ الحد الأدنى من العمل
 - 1.2.3. Asanasmg Sukhamg Sthira
 - 2.2.3. كيفية تطبيق هذا المفهوم على التدريب؟
 - 3.2.3. نظرية الغونا
 - 4.2.3. تأثير الغونا على الممارسة العملية
- 3.3. الأسانا الواقفة
 - 1.3.3. أهمية الأسانا الواقفة
 - 2.3.3. كيفية عملها
 - 3.3.3. الفوائد
 - 4.3.3. موانع الاستعمال والاعتبارات
- 4.3. أسانا الجلوس والاستلقاء
 - 1.4.3. أهمية أسانا وضعية الجلوس
 - 2.4.3. أسانا الجلوس للتأمل
 - 3.4.3. أسانا الاستلقاء: التعريف
 - 4.4.3. فوائد أسانا الاستلقاء

- 3.2. الجهاز العظمي
 - 1.3.2. الخلية العظمية: الوحدة الوظيفية
 - 2.3.2. الهيكل العظمي المحوري والملحقي
 - 3.3.2. الأوتار
 - 4.3.2. الأربطة
- 4.2. العمود الفقري
 - 1.4.2. تطور العمود الفقري ووظائفه
 - 2.4.2. الهيكل
 - 3.4.2. نوع الفقرة
 - 4.4.2. حركات العمود الفقري
- 5.2. المنطقة العنقية والظهرية
 - 1.5.2. الفقرات العنقية - النموذجية وغير النموذجية
 - 2.5.2. الفقرات الظهرية
 - 3.5.2. العضلات الرئيسية في منطقة عنق الرحم
 - 4.5.2. العضلات الرئيسية في المنطقة الظهرية
- 6.2. المنطقة القطنية
 - 1.6.2. الفقرات القطنية
 - 2.6.2. العجز
 - 3.6.2. العصعص
 - 4.6.2. العضلات الرئيسية
- 7.2. الحوض
 - 1.7.2. التشريح: الفرق بين حوضي الذكر والأنثى
 - 2.7.2. مفهومان رئيسيان: الانعكاس والرجعية
 - 3.7.2. العضلات الرئيسية
 - 4.7.2. قاع الحوض
- 8.2. الطرف العلوي
 - 1.8.2. مفصل الكتف
 - 2.8.2. عضلات الكفة المدورة
 - 3.8.2. الذراع والمرفق والساعد
 - 4.8.2. العضلات الرئيسية

الوحدة 4. تحليل الأسانات الواقفة الرئيسية

- 1.4 . وضعية الجبل TadAsanas
 - 1.1.4 . الأهمية
 - 2.1.4 . الفوائد
 - 3.1.4 . التنفيذ
 - 4.1.4 . الفرق مع أسانا الوقوف Samasthiti
- 2.4 . تحية الشمس
 - 1.2.4 . الكلاسيكيات
 - 2.2.4 . النوع أ
 - 3.2.4 . النوع ب
 - 4.2.4 . التكييفات
- 3.4 . الأسانا الواقفة
 - 1.3.4 . UtkatAsanas: وضعية الكرسي
 - 2.3.4 . AnjaneyAsanas: اندفاع منخفض
 - 3.3.4 . Virabhadrasana 1: المطارب 1
 - 4.3.4 . Utkata KonAsanas: وضعية الآلهة
- 4.4 . ثني العمود الفقري في الأسانا الوقوف
 - 1.4.4 . Adho mukha
 - 2.4.4 . Pasrvotanassana
 - 3.4.4 . Prasarita PadottanAsanas
 - 4.4.4 . وضعية الإحناء للأمام UthanAsanas
- 5.4 . Asanas الانحناء الجانبي
 - 1.5.4 . Uthhita trikonAsanas المثلث المقيد
 - 2.5.4 . Virabhadrasana 2: المطارب 2
 - 3.5.4 . ParighAsanas
 - 4.5.4 . وضعية الزاوية الجانبية الممتدة Uthhita ParsvaKonAsanas
- 6.4 . وضعيات التوازن
 - 1.6.4 . Vkrasana
 - 2.6.4 . وضع اليد Uthhita إلى إصبع القدم الكبير الممتد padangustAsanas
 - 3.6.4 . وضعية الراقص NatarajAsanas
 - 4.6.4 . وضعية النسر GarudAsanas

- 5.3 . أسانا التمدد
 - 1.5.3 . لماذا تعتبر الإضافات مهمة؟
 - 2.5.3 . كيفية العمل بها بأمان
 - 3.5.3 . الفوائد
 - 4.5.3 . الموانع
- 6.3 . أسانا الانحناء
 - 1.6.3 . أهمية انثناء العمود الفقري
 - 2.6.3 . التنفيذ
 - 3.6.3 . الفوائد
 - 4.6.3 . الأخطاء الشائعة وكيفية تجنبها
- 7.3 . الأسانا الدورانية: الالتواء
 - 1.7.3 . ميكانيكا الالتواء
 - 2.7.3 . كيفية القيام بذلك بشكل صحيح
 - 3.7.3 . الفوائد الوظيفية العضلية
 - 4.7.3 . الموانع
- 8.3 . الأسانا في الانحناء الجانبي
 - 1.8.3 . الأهمية
 - 2.8.3 . الفوائد
 - 3.8.3 . أكثر الأخطاء شيوعاً
 - 4.8.3 . الموانع
- 9.3 . أهمية اليوغا المضادة
 - 1.9.3 . ما هي؟
 - 2.9.3 . متى تفعل ذلك
 - 3.9.3 . الفوائد أثناء التدريب
 - 4.9.3 . أكثر الأعمدة العكسية استخداماً
- 10.3 . النطاق
 - 1.10.3 . التعريف
 - 2.10.3 . النطاقات الرئيسية
 - 3.10.3 . متى تستخدمها
 - 4.10.3 . النطاق واليوغا العلاجية

- 3.5. الالتواءات والإمالة الجانبية
 - 1.3.5. وضعية سيد الأسماك Ardha MatsyendrAsanas
 - 2.3.5. وضعية الثماني زوايا VagrAsanas
 - 3.3.5. وضعية مكرسة للحكيم بهارادفاجا BharadvajAsanas
 - 4.3.5. وضعية الرأس الى الركبة Parivrita janu sirsAsanas
- 4.5. وضعيات الختام
 - 1.4.5. بالاسانا BalAsanas
 - 2.4.5. وضعية زاوية مقيدة مائلة Supta Badha KonAsanas
 - 3.4.5. وضع الطفل السعيد Ananda BalAsanas
 - 4.4.5. وضعية البطن الدوارة أ و ب Jathara ParivartanAsanas
- 5.5. مقلوب
 - 1.5.5. الفوائد
 - 2.5.5. الموانع
 - 3.5.5. فبريتا كاراني Viparita Karani
 - 4.5.5. وضعية الجسم المتكامل SarvangAsanas
- 6.5. الكتل
 - 1.6.5. ما هي وكيفية استخدامها؟
 - 2.6.5. متغيرات وضعيات الواقفة
 - 3.6.5. متغيرات وضعيات الجلوس والاستلقاء
 - 4.6.5. متغيرات وضعيات الختامية والتصلحية
- 7.5. الحزام
 - 1.7.5. ما هي وكيفية استخدامها؟
 - 2.7.5. متغيرات وضعيات الواقفة
 - 3.7.5. متغيرات وضعيات الجلوس والاستلقاء
 - 4.7.5. متغيرات وضعيات الختامية والتصلحية
- 8.5. وضعيات الكرسي
 - 1.8.5. ما هو؟
 - 2.8.5. الفوائد
 - 3.8.5. تحية الشمس على الكرسي
 - 4.8.5. وضعية الجبل على الكرسي

- 7.4. التمديدات المعرضة للخطر
 - 1.7.4. بوجا نجاسانا BhujangAsanas
 - 2.7.4. وضعية المواجهة للأعلى Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 3.7.4. سارال بوجا نجاسانا Saral BhujangAsanas: أبو القبول
 - 4.7.4. وضعية الجراد ShalabhAsanas
- 8.4. التمديدات
 - 1.8.4. وضعية منحية الظهر الراكعة UstrAsanas
 - 2.8.4. وضعية القوس DhanurAsanas
 - 3.8.4. وضعية العجلة Urdhva DhanurAsanas
 - 4.8.4. وضعية الجسر Setu Bandha SarvangAsanas
- 9.4. الفتـل
 - 1.9.4. وضعية زاوية جا دوارة Paravritta ParsvakonAsanas
 - 2.9.4. وضعية مثلث دوار Paravritta trikonAsanas
 - 3.9.4. وضعية الزاوية المقلوبة Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. وضعية الكرسي Paravritta UtkatAsanas
- 10.4. الوركين
 - 1.10.4. وضعية القرفصاء Malasana
 - 2.10.4. وضعية العرش KonAsanas Badha
 - 3.10.4. وضعية منحنى أمامي بزواوية واسعة KonAsanas Upavista
 - 4.10.4. وضعية رأس البقرة Gomuhkasanas

الوحدة 5. تفصيل الأسانات الأرضية الرئيسية وتكييفها مع الدعامات

- 1.5. الأسانا الأرضية الرئيسية
 - 1.1.5. وضعية القط MarjaryAsanas - وضعية البقرة BitilAsanas
 - 2.1.5. الفوائد
 - 3.1.5. المتغيرات
 - 4.1.5. وضعية الموظفين
- 2.5. تمرين الضغط في وضع الاستلقاء
 - 1.2.5. وضعية الإنحناء الجالس إلى الأمام PaschimottanAsanas
 - 2.2.5. وضعية الرأس الى الركبة Janu sirsAsanas
 - 3.2.5. وضعية منحنى أمامي جالس يمتد الجزء الخلفي من الجسم Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 4.2.5. وضعية السلحفاة KurmAsanas

- 5.6. اختلال الركبة
 - 1.5.6. الركبة الروحاء
 - 2.5.6. الركبة الروحاء
 - 3.5.6. الركبة المرنة
 - 4.5.6. الركبة الطرقاء
- 6.6. الكتفين والمرفقين
 - 1.6.6. التهاب كيسي
 - 2.6.6. متلازمة تحت الأخرم
 - 3.6.6. الظهارة
 - 4.6.6. التهاب القوقعة
- 7.6. الركبتين
 - 1.7.6. ألم رضفة الفخذ
 - 2.7.6. اعتلال الغضروف
 - 3.7.6. إصابات الغضروف المفصلي
 - 4.7.6. التهاب الأوتار معقوفة القدم
- 8.6. الرسغين والكاحلين
 - 1.8.6. النفق الرسغي
 - 2.8.6. اللتواء
 - 3.8.6. اللورام
 - 4.8.6. أقدام مسطحة وتجويف
- 9.6. القواعد الوضعية
 - 1.9.6. طائرات مختلفة
 - 2.9.6. تقنية راسيا
 - 3.9.6. متلازمة التقاطع العلوي
 - 4.9.6. متلازمة التقاطع السفلي
- 10.6. أمراض المناعة الذاتية
 - 1.10.6. التعريف
 - 2.10.6. مرض الذئبة
 - 3.10.6. مرض كرون
 - 4.10.6. التهاب المفاصل

- 9.5. اليوغا على الكرسي
 - 1.9.5. تمرين الضغط
 - 2.9.5. ملحقات
 - 3.9.5. اللتواءات والميول
 - 4.9.5. مقلوب
- 10.5. الأسانا الترميمية
 - 1.10.5. متى تستخدمه
 - 2.10.5. تمرين الضغط من وضع الجلوس والضغط للأمام
 - 3.10.5. انحناءات الظهر
 - 4.10.5. مقلوباً ومستلقياً

الوحدة 6. الأمراض الأكثر شيوعاً

- 1.6. أمراض العمود الفقري
 - 1.1.6. نتوءات
 - 2.1.6. فتق
 - 3.1.6. فرط القعس
 - 4.1.6. التصحيدات
- 2.6. الأمراض التنكسية
 - 1.2.6. الفصال
 - 2.2.6. ضمور العضلات
 - 3.2.6. هشاشة العظام
 - 4.2.6. داء الفقار
- 3.6. آلام أسفل الظهر وعرق النسا
 - 1.3.6. آلام أسفل الظهر
 - 2.3.6. عرق النسا
 - 3.3.6. المتلازمة الهرمية
 - 4.3.6. التهاب المدور
- 4.6. الجنف
 - 1.4.6. استيعاب الجنف
 - 2.4.6. الأنواع
 - 3.4.6. ما يجب علينا فعله
 - 4.4.6. أشياء يجب تجنبها

الوحدة 7. النظام اللفافي

- 7.7. LE: خط حلزوني
- 1.7.7. التعريف
- 2.7.7. المسارات التشريحية
- 3.7.7. الوضعيات السلبية
- 4.7.7. الوضعيات النشطة
- 8.7. الخطوط الوظيفية
- 1.8.7. التعريف
- 2.8.7. المسارات التشريحية
- 3.8.7. الوضعيات السلبية
- 4.8.7. الوضعيات النشطة
- 9.7. خطوط الأذرع
- 1.9.7. التعريف
- 2.9.7. المسارات التشريحية
- 3.9.7. الوضعيات السلبية
- 4.9.7. الوضعيات النشطة
- 10.7. الاختلالات الرئيسية
- 1.10.7. النمط المثالي
- 2.10.7. مجموعة الثني والتمديد
- 3.10.7. مجموعة الفتح والختام
- 4.10.7. نمط الشهيقي والزفير

- 1.7. الواجهة
- 1.1.7. التاريخ
- 2.1.7. الواجهة مقابل الشلل العصبي
- 3.1.7. الأنواع
- 4.1.7. المهام
- 2.7. أنواع المستقبيلات الميكانيكية وأهميتها في أنماط اليوغا المختلفة
- 1.2.7. الأهمية
- 2.2.7. Golgi
- 3.2.7. Paccini
- 4.2.7. Ruffini
- 3.7. سلاسل اللفافة العضلية
- 1.3.7. التعريف
- 2.3.7. الأهمية في اليوغا
- 3.3.7. مفهوم التشابك
- 4.3.7. الأئشية الثلاثة
- 4.7. LPS: خط خلفي ضحل
- 1.4.7. التعريف
- 2.4.7. المسارات التشريحية
- 3.4.7. الوضعيات السلبية
- 4.4.7. الوضعيات النشطة
- 5.7. LAS: الخط الأمامي السطحي
- 1.5.7. التعريف
- 2.5.7. المسارات التشريحية
- 3.5.7. الوضعيات السلبية
- 4.5.7. الوضعيات النشطة
- 6.7. LL: الخط الجانبي
- 1.6.7. التعريف
- 2.6.7. المسارات التشريحية
- 3.6.7. الوضعيات السلبية
- 4.6.7. الوضعيات النشطة

الوحدة 8. اليوغا في لحظات التطور المختلفة

- 7.8. كبار السن
 - 1.7.8. الأمراض الرئيسية التي سنواجهها
 - 2.7.8. الفوائد
 - 3.7.8. اعتبارات عامة
 - 4.7.8. الموانع
 - 8.8. إعاقة جسدية
 - 1.8.8. تلف الدماغ
 - 2.8.8. تلف الحبل الشوكي
 - 3.8.8. تلف العضلات
 - 4.8.8. كيفية تصميم فصل دراسي
 - 9.8. الإعاقة الحسية
 - 1.9.8. سمعي
 - 2.9.8. مرئي
 - 3.9.8. حسي
 - 4.9.8. كيفية تصميم التسلسل
 - 10.8. اعتبارات عامة للإعاقات الأكثر شيوعاً التي سنواجهها
 - 1.10.8. متلازمة داون
 - 2.10.8. التوحد
 - 3.10.8. الشلل الدماغي
 - 4.10.8. اضطراب النمو الفكري

الوحدة 9. تقنيات التنفس

- 1.9. Pranayama
 - 1.1.9. التعريف
 - 2.1.9. الأصل
 - 3.1.9. الفوائد
 - 4.1.9. مفهوم البرانا
- 2.9. أنواع التنفس
 - 1.2.9. البطن
 - 2.2.9. الصدر
 - 3.2.9. الترقوة
 - 4.2.9. التنفس اليوغا الكامل

- 1.8. الطفولة
 - 1.1.8. لماذا هي مهمة؟
 - 2.1.8. الفوائد
 - 3.1.8. كيف يبدو الفصل
 - 4.1.8. مثال على تحية الشمس المعدلة
- 2.8. المرأة والدورة الشهرية
 - 1.2.8. مرحلة الحيض
 - 2.2.8. المرحلة الجريبية
 - 3.2.8. مرحلة الإباضة
 - 4.2.8. المرحلة الأصفرية
- 3.8. اليوغا والدورة الشهرية
 - 1.3.8. تسلسل الطور الجريبي
 - 2.3.8. تسلسل مرحلة الإباضة
 - 3.3.8. تسلسل المرحلة الأصفرية
 - 4.3.8. التسلسل أثناء الحيض
- 4.8. سن اليأس
 - 1.4.8. اعتبارات عامة
 - 2.4.8. التغيرات الجسدية والهرمونية
 - 3.4.8. فوائد التدريب
 - 4.4.8. الأسانا الموصى بها
- 5.8. الحمل
 - 1.5.8. لماذا تمارسها
 - 2.5.8. الأسانا في الثلث الأول من الحمل
 - 3.5.8. الأسانا في الثلث الثاني من الحمل
 - 4.5.8. الأسانا في الثلث الثالث من الحمل
- 6.8. بعد الولادة
 - 1.6.8. الفوائد البدنية
 - 2.6.8. الفوائد الذهنية
 - 3.6.8. توصيات عامة
 - 4.6.8. التدريب مع الطفل

- 9.9 البراناياما التجديدية
 - 1.9.9 Surya bheda
 - 2.9.9 Kumbaka
 - 3.9.9 Samavritti
 - 4.9.9 Mridanga
- 10.9 مودرا
 - 1.10.9 ما هي؟
 - 2.10.9 الفوائد ومتى يتم تضمينها
 - 3.10.9 معنى بكل إصبع
 - 4.10.9 مودرا الرئيسية المستخدمة في التدريب

الوحدة 10. تقنيات التأمل والاسترخاء

- 1.10 Mantras
 - 1.1.10 ما هي؟
 - 2.1.10 الفوائد
 - 3.1.10 Mantras الافتتاحية
 - 4.1.10 Mantras الختامية
- 2.10 الجوانب الداخلية لليوغا
 - 1.2.10 Pratyahara
 - 2.2.10 Dharana
 - 3.2.10 Dhyana
 - 4.2.10 Samadhi
- 3.10 التأمل
 - 1.3.10 التعريف
 - 2.3.10 الوضعية
 - 3.3.10 الفوائد
 - 4.3.10 الموانع
 - 4.10 موجات الدماغ
 - 1.4.10 التعريف
 - 2.4.10 التصنيف
 - 3.4.10 من النوم إلى اليقظة
 - 4.4.10 أثناء التأمل

- 3.9 تنقية قنوات الطاقة البرانية أو nadi
 - 1.3.9 ما هي nadi؟
 - 2.3.9 Sushuma
 - 3.3.9 Ida
 - 4.3.9 Pindala
- 4.9 الشهيق: puraka
 - 1.4.9 الشهيق البطني
 - 2.4.9 الشهيق الجذبي/الضلعي
 - 3.4.9 الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
 - 4.4.9 العلاقة مع النطاقات
- 5.9 الزفير rechaka
 - 1.5.9 الزفير البطني
 - 2.5.9 الزفير الجذبي/الضلعي
 - 3.5.9 الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
 - 4.5.9 العلاقة مع النطاقات
- 6.9 حبس التنفس: kumbakha
 - 1.6.9 وضعية Anthara Kumbhaka
 - 2.6.9 Bahya kumbhaka
 - 3.6.9 الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
 - 4.6.9 العلاقة مع النطاقات
- 7.9 تقنية البراناياما
 - 1.7.9 Douti
 - 2.7.9 Anunasika
 - 3.7.9 Nadi Shodana
 - 4.7.9 Bhramari
- 8.9 براناياما محفزة ومنعشة
 - 1.8.9 Kapalabhati
 - 2.8.9 Bastrika
 - 3.8.9 jay, Bazz
 - 4.8.9 Shitali



- 5.10 أنواع التأمل
 - 1.5.10 الروحانية
 - 2.5.10 العرض
 - 3.5.10 اليودية
 - 4.5.10 الحركة
 - 6.10 تقنيات التأمل 1
 - 1.6.10 التأمل لتحقيق رغبتك
 - 2.6.10 تأمل القلب
 - 3.6.10 تأمل KoYuhoo
 - 4.6.10 تأمل الابتسامة الداخلية
 - 7.10 تقنيات التأمل 2
 - 1.7.10 تأمل تطهير الشاكرات
 - 2.7.10 تأمل اللطف والمحبة
 - 3.7.10 تأمل هدايا الحاضر
 - 4.7.10 تأمل الصمت
 - 8.10 اليقظة الذهنية
 - 1.8.10 التعريف
 - 2.8.10 مما تتكون؟
 - 3.8.10 كيفية تطبيقه
 - 4.8.10 التقنيات
 - 9.10 الاسترخاء/سافاسانا savAsanas
 - 1.9.10 وضعية إغلاق الفصول
 - 2.9.10 كيفية القيام بها والإعدادات
 - 3.9.10 الفوائد
 - 4.9.10 كيفية توجيه الاسترخاء
 - 10.10 يوجا نيدرا nidra
 - 1.10.10 ماهي يوجا nidra؟
 - 2.10.10 كيف تبدو الجلسة؟
 - 3.10.10 المراحل
 - 4.10.10 مثال على جلسة

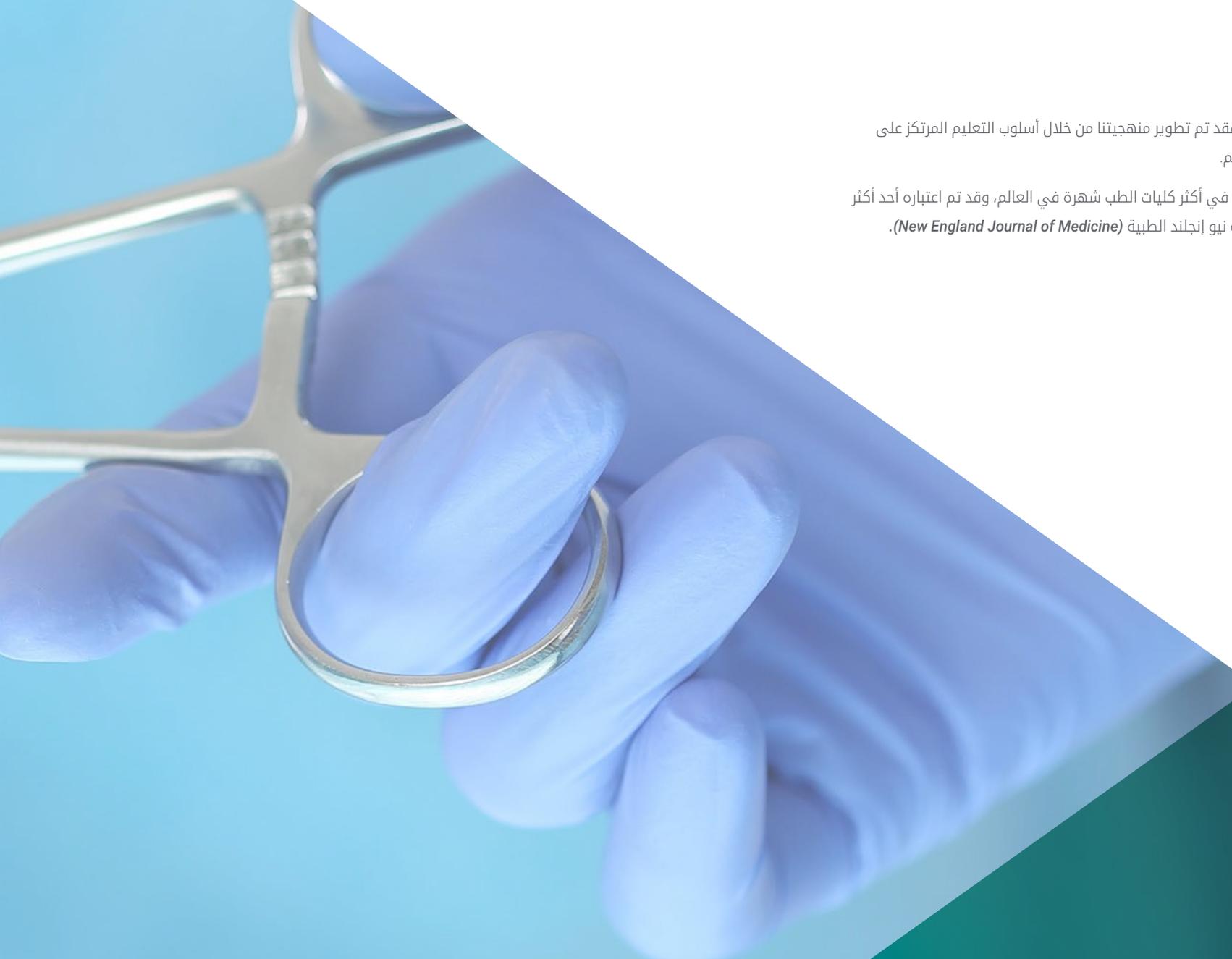
تعمق في تقنيات الاسترخاء الغربية والشرقية
الأكثر استخداماً في اليوغا العلاجية اليوم“



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 كلية التمريض بجامعة 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 الممرضون والممرضات بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

مع جامعة TECH يمكن للمرضين والممرضات 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 تفردتها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية في مجال التمريض.



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"

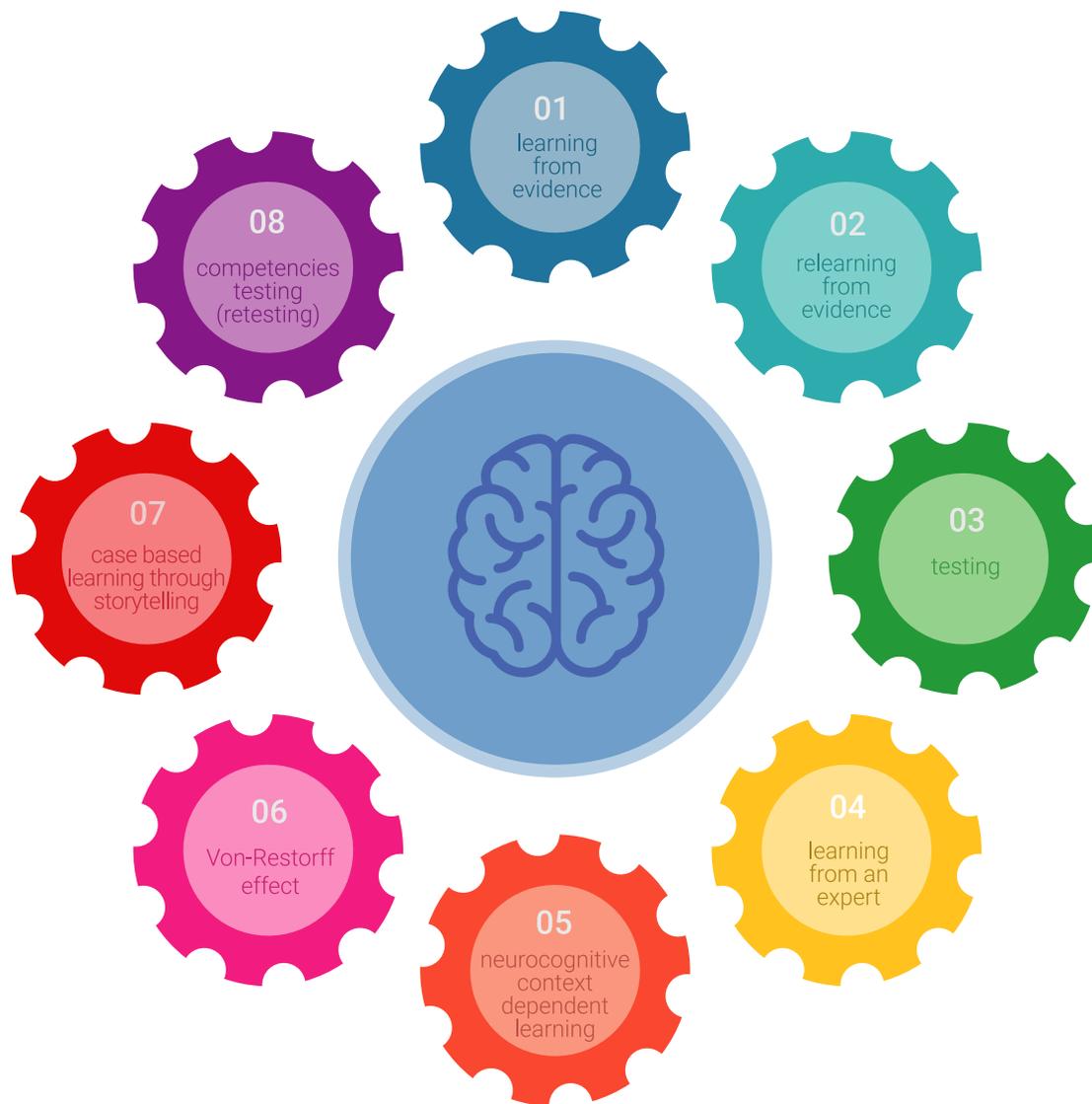
تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. المرصون 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. يتم التعلم بطريقة قوية في القدرات العملية التي تسمح للممرض وللممرضة بدمج المعرفة بشكل أفضل في المستشفى أو في بيئة الرعاية الأولية.
3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منح 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 الممرض والممرضة من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه المحاكاة من 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 175000 ممرض بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن عبء التدريب العملي. 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:

المحتويات التعليمية



إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، خصيصاً لها، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموشاً بشكل حقيقي.

يتم بعد ذلك تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري والذي سيكون الطريقة التي سنتبناها خلال تواملنا عبر الإنترنت في جامعة TECH. كل ذلك، مع التقنيات الأكثر ابتكاراً التي تتيح لنا أن نقدم لك جودة عالية، في كل جزء من الدورة سنضعه في خدمة الطالب.

أحدث تقنيات وإجراءات التمريض المعروضة في الفيديوهات



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

ملخصات تفاعلية

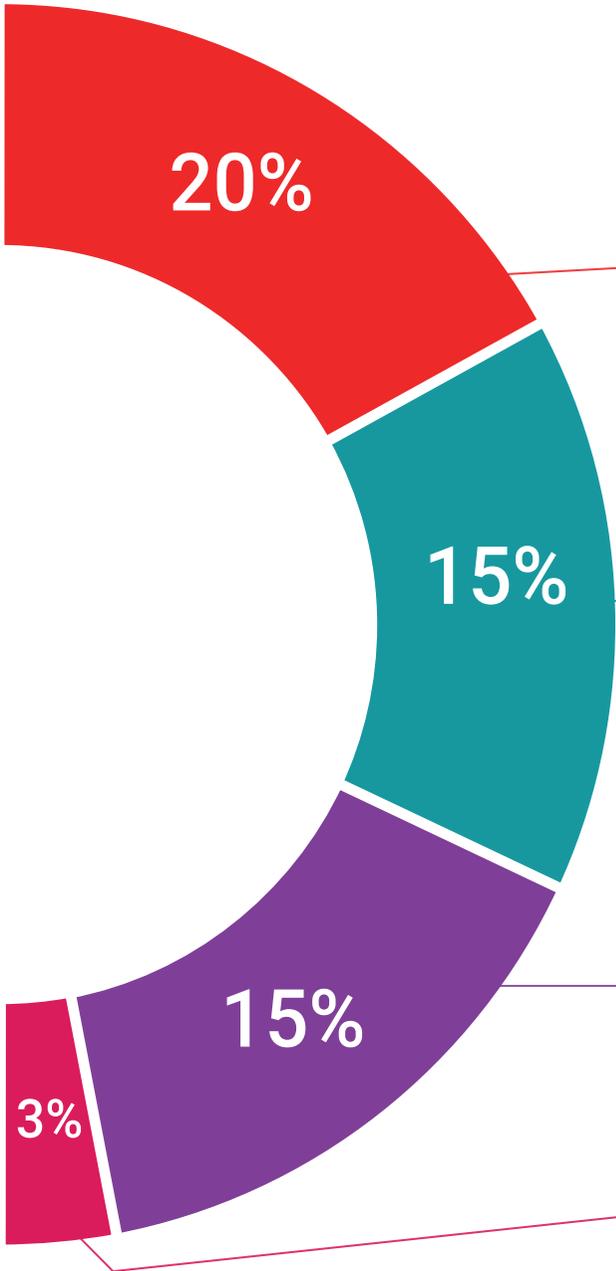


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

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.



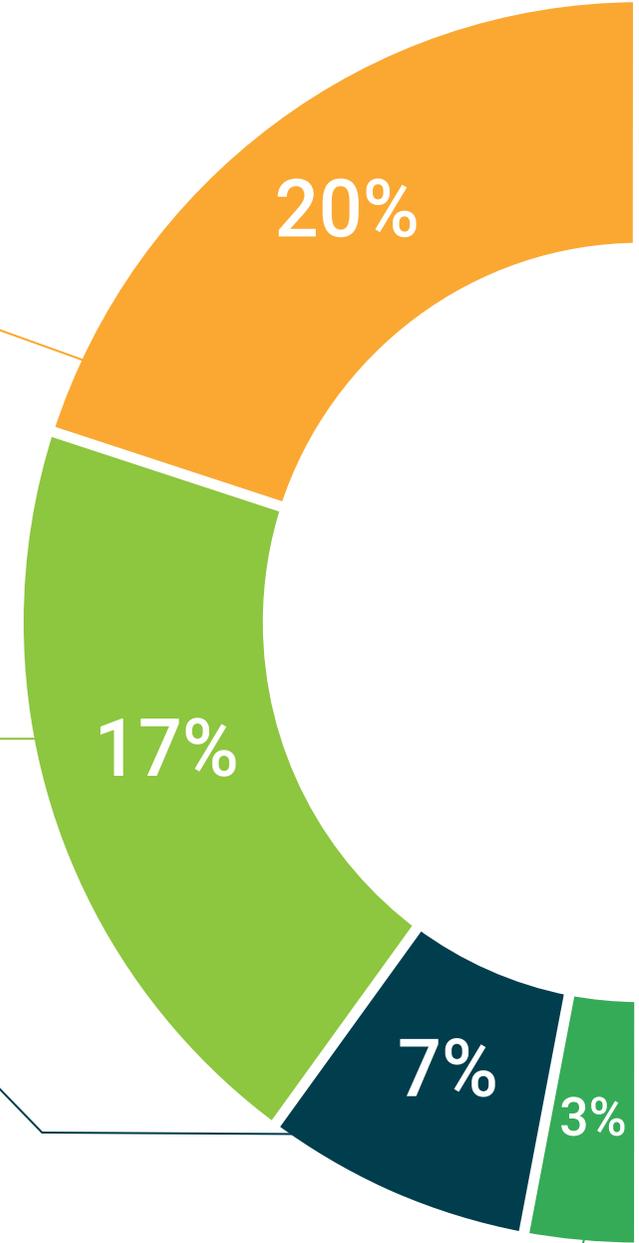
المحاضرات الرئيسية

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

يضمن الماجستير الخاص في اليوغا العلاجية في مجال التمريض، بالإضافة الى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على شهادة اجتياز الماجستير الخاص الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



الجامعة
التكنولوجية
tech

ماجستير خاص

اليوغا العلاجية في مجال التمريض

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

ماجستير خاص اليوغا العلاجية في مجال التمريض

