

شهادة الخبرة الجامعية  
الأسانات والمحاذاة وأنواعها  
لاستخدامها في اليوغا العلاجية



الجامعة  
التكنولوجية **tech**

## شهادة الخبرة الجامعية للأسانان 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 الى الموقع الإلكتروني: [www.techtitude.com/ae/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variants-therapeutic-yoga](http://www.techtitude.com/ae/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variants-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

لقد أصبحت اليوغا خيارًا علاجيًا فعالاً للغاية لتحسين الصحة البدنية للأشخاص نظرًا للفوائد المختلفة التي تقدمها، مما أدى إلى انضمام المزيد والمزيد من الأشخاص إلى ممارسة هذا النظام. يجب أن يكون لدى الأخصائيين الصحيين الذين يركزون على العلاج الطبيعي معرفة واسعة بالموضوع تسمح لهم بدمج تقنيات الأسانان المختلفة والتوازنات والمتغيرات لأداء الوضعيات. واستجابةً لهذه الحاجة، تقدم جامعة TECH مؤهلاً 100% أونلاين بهدف تزويد أخصائيي العلاج الطبيعي بأكثر المعارف دقةً وتطوراً في هذا المجال. يتم تقديم كل هذا من خلال المصادر السمعية والبصرية والقراءات التكميلية والتمارين العملية المقترحة بمنهجية إعادة التعلم Relearning، التي تركز على التعلم بالتكرار والتجربة.



بفضل شهادة الخبرة الجامعية هذه ستتخصص  
في أحدث تقنيات الأسنان والمحاذاة وأنواعها  
لاستخدامها في اليوغا العلاجية"



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

- ♦ تطوير دراسات الحالة التي يقدمها الخبراء حول الأسنان والتوازنات والمتغيرات لاستخدامها في العلاج باليوغا
- ♦ 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

يجب على المهنيين المسؤولين عن تطبيق العلاج باليوغا تكييف الأسنان مع الاحتياجات والقيود الخاصة بكل مريض، مع إيلاء اهتمام خاص للحالة المرضية المراد علاجها. أظهرت الأبحاث أن هذه الوضعيات يمكن أن تخفف من أعراض أمراض مثل القلق وارتفاع ضغط الدم والتصلب المتعدد والظهر أو الصداع. ولذلك، يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي المتخصصين في هذا المجال مواكبة التغيرات التي يمكن إجراؤها في اليوغا.

ومن هذا المنطلق، أنشأ جامعة TECH شهادة الخبرة الجامعية هذه لتزويد أخصائيي العلاج الطبيعي بفهم حديث لاستخدام الأسنان كاستراتيجيات علاجية فعالة للمرضى الذين يعانون من آلام مزمنة. يتناول هذا البرنامج أيضاً أحدث التقنيات لتقليل الانزعاج العضلي وتعزيز حركة المريض.

يفحص المنهج بالتفصيل مختلف الأسنان ولتوازنات التي تساعد على تقليل الألم. كما يتناول أيضاً الوضعيات المضادة ويستكشف الميكانيكا الحيوية لجسم الإنسان، بالإضافة إلى الدعامات المختلفة والتكيفات التي يمكن إجراؤها. بالإضافة إلى ذلك، يشارك في البرنامج طاقم تدريس متخصص في هذا المجال، مما يضمن للمحترف تدريباً حصرياً وعالي التأثير.

من خلال منهجية إعادة التعلم Relearning، سيعزز الطلاب مهاراتهم العملية أثناء تعلمهم بطريقة ديناميكية. بالإضافة إلى ذلك، يشتمل البرنامج على موارد وسائط متعددة مصممة بأحدث التقنيات، مما يسهل ترسيخ المعرفة المقدمة في هذا المؤهل العلمي.

وكعنصر بارز في هذا المقترح الأكاديمي رفيع المستوى، ينضم مدير زائر مشهور عالمياً إلى أعضاء هيئة التدريس المتميزين في البرنامج. وبهذه الطريقة، ستتاح للطلاب فرصة الاستمتاع بالعديد من الصفوف الرئيسية المتقدمة Masterclasses في شكل سمعي بصري تقدمها هي التي ستشارك فيها أبرز جوانب التخصص.

مؤهل 100% أونلاين يمكنك الحصول عليه  
وأنت مرتاح في منزلك، دون الحاجة إلى  
حضور الفصول الدراسية شخصياً



مع منهجية إعادة التعلّم Relearning، سيتعين عليك مواجهة حالات حقيقية وحالات محاكاة، لتكتسب تجربة أكثر غامرة.

قم بتنزيل محتوى هذا البرنامج على الجهاز الذي تختاره وراجعه كلما احتجت إلى ذلك.

مع شهادة الخبرة الجامعية هذه تكون على دراية بالدعامات المستخدمة في تكييفات اليوغا التكوينية"



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 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

يهدف برنامج TECH من خلال هذا البرنامج إلى تحديث معارف المتخصصين فيما يتعلق بالتنفيذ الصحيح للأسانات والمحاذاة في مجال العلاج باليوغا. وبهذه الطريقة، سيكتسب أخصائي العلاج الطبيعي فهماً متقدماً للوضعية التي يمكن أن تخفف من الأمراض في الجهاز الحركي وتعزز الرفاهية البدنية لدى المرضى. بالإضافة إلى ذلك، يقدم المنهج استكشافاً مفصلاً للميكانيكا الحيوية لمختلف أجزاء جسم الإنسان وكيفية علاج الأمراض المرتبطة بها من خلال اليوغا.





تحكم بطريقة مؤهلة في الميكانيكا الحيوية  
للأسنان الأكثر استخداماً في مجال اليوغا"



## 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 أسانان العلاج باليوغا
- ♦ وصف تكييف أسانان اليوغا على حسب الحالة المرضية لكل شخص
- ♦ التعمق في أسس الوظيفة العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الحالية

برنامج يتعمق في جميع فوائد العلاج باليوغا كخيار  
علاجي للألم أو الأمراض ذات الصلة"





## الأهداف المحددة

### الوحدة 3. تفصيل الأسانات الأرضية الرئيسية وتكيفاتها 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 التقويمية وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية للاسترخاء واستعادة الجسم
- تحديد الانعكاسات الرئيسية وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية لأدائها بأمان وفعالية
- التعمق في الأنواع المختلفة من الدعامة (الكتل والحزام والسرغ) وكيفية استخدامها لتحسين الميكانيكا الحيوية للأسانات الأرضية
- دراسة استخدام الدعائم لتكييف الأسانات مع الاحتياجات والقدرات اليدوية المختلفة
- تعمق 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
- توضيح الفوائد وموانع الاستعمال أسانات في الدوران والانحناءات الجانبية
- وصف الأسانات المضادة ووقت استخدامها
- تعميق فهم النطاق وتطبيقها في العلاج باليوغا

### الوحدة 2. تحليل الأسانات الواقفة الرئيسية

- التعمق في الأسس الميكانيكية الحيوية لوضعية الجبل TadAsana، وأهميتها كوضعية أساسية لوضعية الأسانات 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 التوازن أثناء هذه الأسانات
- معرفة التمديدات 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

# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

بهدف تقديم تدريب عالي الجودة وإتاحة الوصول الفوري إلى أحدث المعارف في هذا القطاع، قامت جامعة TECH باختيار دقيق لأعضاء هيئة التدريس لهذه المؤهل العلمي. وبهذه الطريقة، سيتمكن الطالب من تحديث معرفته بالتنفيذ الصحيح للوضعيات بالإضافة إلى الميكانيكا الحيوية التي يتم تنفيذها أثناء التمرين. بالإضافة إلى ذلك، سيوسع الطالب فهمه لسباق هذا التخصص، مع التركيز على فوائده الصحية.



حسّن مهاراتك في مجال العلاج باليوغا من خلال منهج تم إنشاؤه بواسطة خبراء حقيقيين في مجال العلاج باليوغا"





## المديرة الدولية المستضافة

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 ومدرسة في مؤسسات أخرى مثل The 14TH Street Y أو Integral Yoga Institute Wellness Spa أو the Educational Alliance: Center for Balanced Living.

يتمد 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 ومدرسة تمرين معتمدة من Somatic Movement Center.

## أ. Galliano, Dianne

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

بفضل TECH ستتمكن من التعلم مع  
أفضل المحترفين في العالم"



## هيكل الإدارة

### أ. Escalona García, Zoraida

- ◆ نائب رئيس الجمعية الإسبانية لليوجا 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 التقديمية، Fisiomg 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. 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 IY Sevilla
- ♦ Body Intelligence TM Yoga Level en 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 1 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 المفاوي بواسطة PRAXIS، إشبيلية



# الهيكل والمحتوى

تم وضع المنهج الدراسي لهذا المؤهل العلمي من قبل جامعة TECH بالتعاون مع فريق من المتخصصين في تطبيق اليوغا كعلاج سريري. ونتيجة لذلك، سيتعرف الطالب على أحدث الاتجاهات في ممارسة هذا النشاط، بالإضافة إلى أحدث الطرق المعاصرة لدمج الأسانان في الروتين العلاجي. كما سيتم استكشاف الآثار الإيجابية التي تتركها كل وضعية على الجسم والميكانيكا الحيوية التي ينطوي عليها أداء هذه الوضعيات بعمق.





سيمنحك هذا المؤهل الفرصة للبقاء في طليعة أحدث الاتجاهات  
في أسانا وأشكالها المختلفة"



## الوحدة 1. تطبيق تقنيات الأسانات وإدماجها

- 1.1. أسانات
  - 1.1.1. تعريف أسانات
    - 2.1.1. الأسانات في اليوغا سوترا
    - 3.1.1. الغرض الأعمق من الأسانات
    - 4.1.1. الأسانات والمحاذاة
  - 2.1. مبدأ الحد الأدنى من العمل
    - 1.2.1. Asanasmg Sthira Sukham
    - 2.2.1. كيفية تطبيق هذا المفهوم على التدريب؟
    - 3.2.1. نظرية الغونا
    - 4.2.1. تأثير الغونا على التدريب
  - 3.1. الأسانات الواقفة
    - 1.3.1. أهمية الأسانات الواقفة
    - 2.3.1. كيفية عملها
    - 3.3.1. الفوائد
    - 4.3.1. موانع الاستعمال والاعتبارات
  - 4.1. أسانات الجلوس والاستلقاء
    - 1.4.1. أهمية أسانات الجلوس في وضعية الجلوس
    - 2.4.1. أسانات الجلوس للتأمل
    - 3.4.1. أسانات الاستلقاء: التعريف
    - 4.4.1. فوائد أسانا الاستلقاء
  - 5.1. تمديد الأسانات
    - 1.5.1. لماذا تعتبر الإضافات مهمة؟
    - 2.5.1. كيفية العمل بها بأمان
    - 3.5.1. الفوائد
    - 4.5.1. الموانع
  - 6.1. الأسانات الانحناء
    - 1.6.1. أهمية انثناء العمود الفقري
    - 2.6.1. التنفيذ
    - 3.6.1. الفوائد
    - 4.6.1. الأخطاء الشائعة وكيفية تجنبها

- 7.1. الأسانات 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. الأسانات في الانحناء 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

## الوحدة 2. تحليل الأسانات للوقوف على القدمين الرئيسية

- 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



## الوحدة 3. تفصيل الأسانات الأرضية الرئيسية والتكيفات المدعومة

- 10.2. الوركين
  - 1.10.2. وضعية القرفصاء MalAsanas
  - 2.10.2. وضعية العرش Badha KonAsanas
  - 3.10.2. وضعية منحنى أمامي بزواوية واسعة Upavista KonAsanas
  - 4.10.2. وضعية رأس البقرة GomukhAsanas
- 1.3. الأسانات الأرضية الرئيسية
  - 1.1.3. وضعية القط - وضعية البقرة MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 2.1.3. الفوائد
  - 3.1.3. الأنواع
  - 4.1.3. وضعية الموظفين DandAsanas
- 2.3. تمرين الضغط في وضع الاستلقاء
  - 1.2.3. وضعية الإحناء 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 VakrAsanas
  - 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

- 3.2. الأسانات الواقفة
  - 1.3.2. أوتكاتسانا UtkatAsanas: وضعية الكرسي
  - 2.3.2. أنجانيأسانا AnjaneyAsanas: اندفاع منخفض
  - 3.3.2. فيرابهادرأساناس Virabhadrasanas: 1: 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 الإحناء للأمام UthanAsanas
- 5.2. الأسانات الانحناء الجانبي
  - 1.5.2. وضعية المثلث المقيد Uthhita trikonAsanas
  - 2.5.2. Virabhadrasanas: 2: المحارب 2
  - 3.5.2. وضعية العارضة ParighAsanas
  - 4.5.2. وضعية الزاوية الجانبية الممتدة Uthitta ParsvaKonAsanas
- 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 الرقاق NatarajAsanas
  - 4.6.2. وضعية النسر GarudAsanas
- 7.2. التمديدات المعرضة للخطر
  - 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 دوارة Paravritta ParsvakonAsanas
  - 2.9.2. وضعية مثلث دوار Paravritta trikonAsanas
  - 3.9.2. وضعية الزاوية المقلوبة Paravritta Pasrvotanassana
  - 4.9.2. وضعية الكرسي Paravritta UtkatAsanas

بفضل جامعة TECH ستتمكن من التعرف على الوضعيات  
الأنسب لعلاج كل مريض بفعالية أثناء الجلسة“



- 6.3. الكتل
  - 1.6.3. ما هي وكيفية استخدامها؟
  - 2.6.3. متغيرات أسانات الواقفة
  - 3.6.3. متغيرات أسانات الجلوس والاستلقاء
  - 4.6.3. متغيرات أسانات الختامية والتصالحية
- 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 الأسانا الختامية والترميمية
- 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
- 10.3. الأسانا التقويمية
  - 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

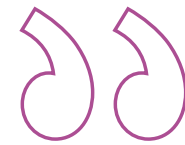
# المنهجية

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 Gervas، 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.

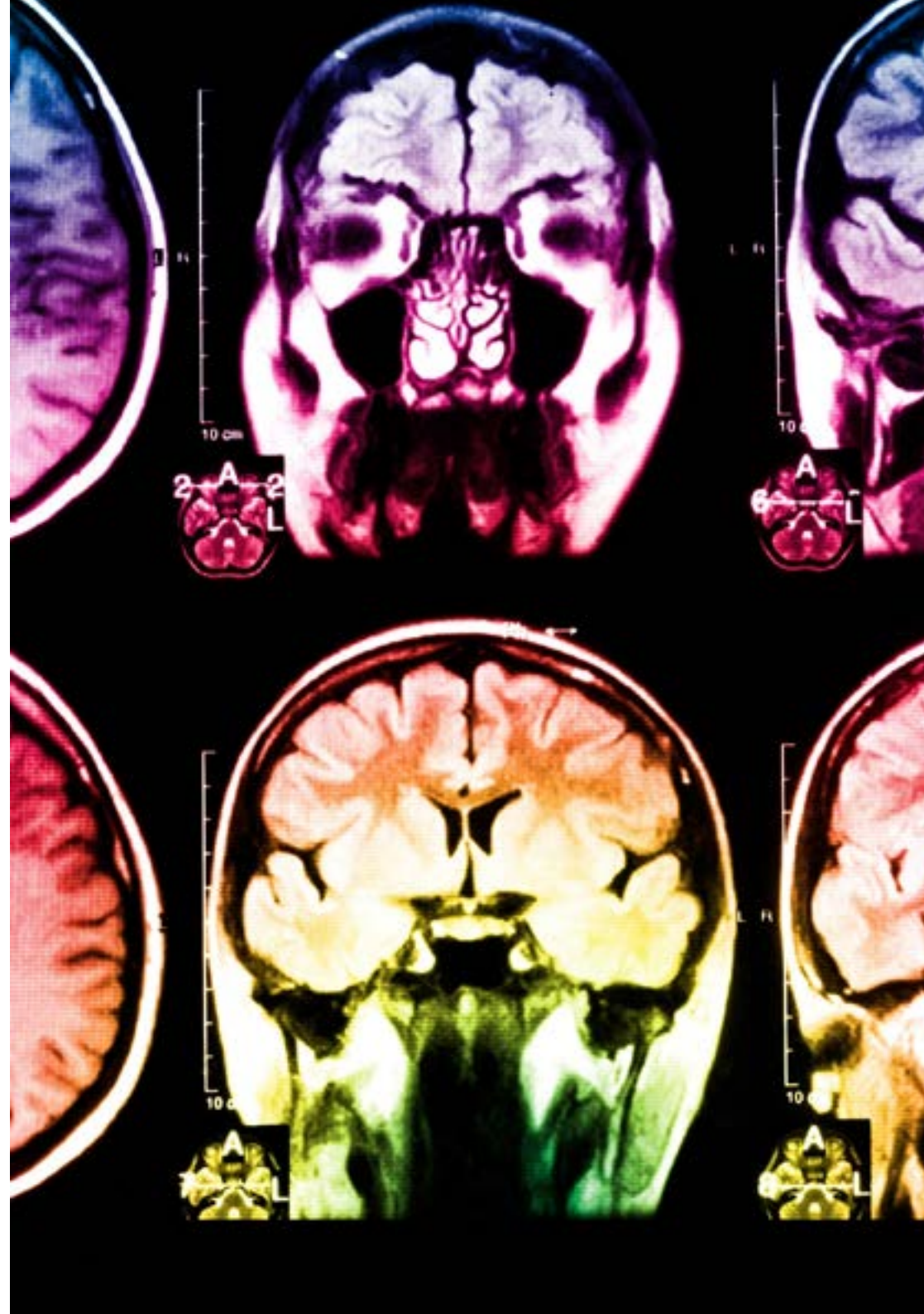
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 250000 طبيب بنجاح غير مسبوقة، 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

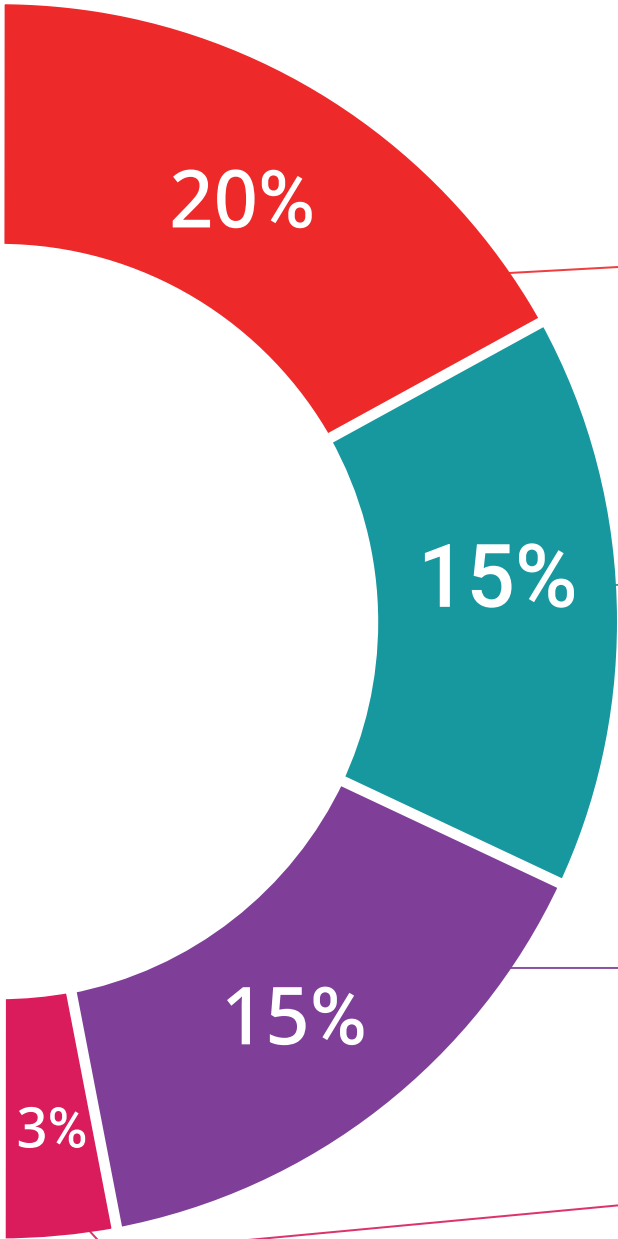


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

### 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.



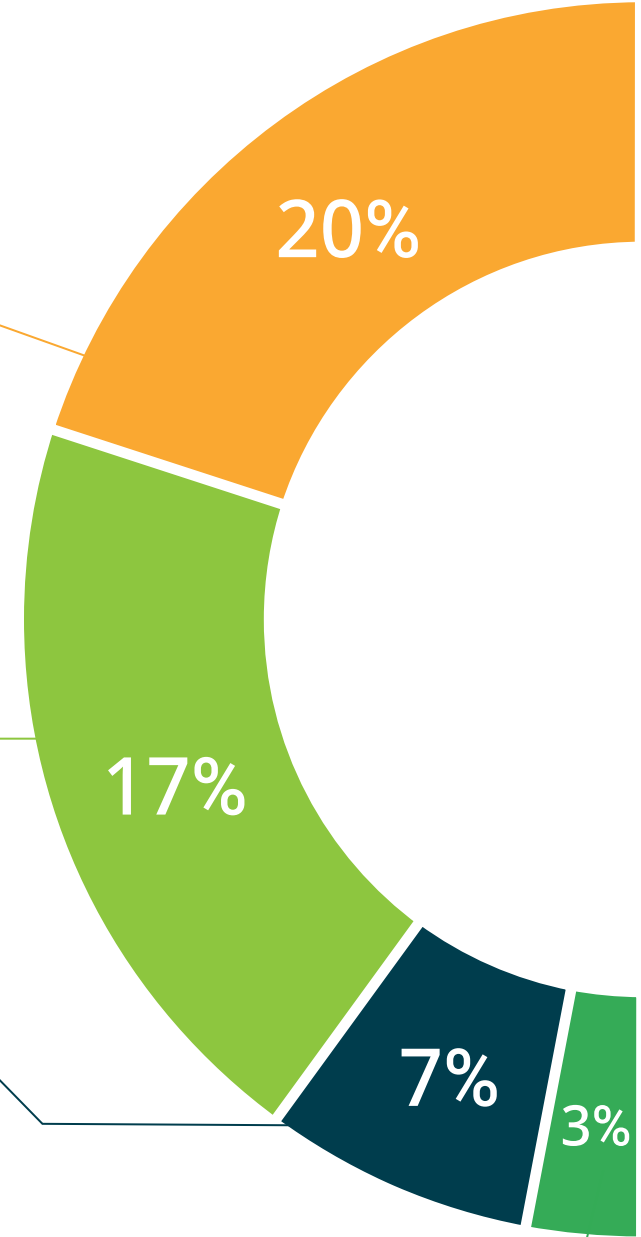
#### المحاضرات الرئيسية

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 اجتياز الخبرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.





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



تحتوي ال شهادة الخبرة الجامعية في الأسنان والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية على البرنامج العلمية الأكثر اكتمالا و حداثة في السوق.

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

إن المؤهل الصادرعن **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 الأسنان والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية

طريقة: عبر الإنترنت

مدة: 6 أشهر



الجامعة  
التيكنولوجية  
**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

شهادة الخبرة الجامعية  
الأسنان والمحاذاة وأنواعها  
لاستخدامها في اليوغا العلاجية