

شهادة الخبرة الجامعية تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة



الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: <https://www.techitute.com/ae/physiotherapy/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

يحتاج الإنسان طوال حياته إلى النشاط البدني للحفاظ على صحته البدنية والعقلية. كشفت الدراسات أن اليوغا العلاجية قد أثبتت نفسها كمكمل ليس فقط للتنشيط، ولكن أيضًا لإعادة تأهيل الإصابات والأمراض المختلفة. لهذا السبب، يجب أن يظل أخصائيو العلاج الطبيعي في طليعة المعالجين الفيزيائيين الذين يهتمون بتقنيات التأمل والتنفس والاسترخاء، مع العلم بفوائدها في حالات التوتر والاكئاب والألم المزمن. لذلك، يتم تقديم هذا البرنامج الأكاديمي 100% عبر الإنترنت كفرصة للمحترفين الذين يرغبون في التعمق في جوانب اليوغا وتقنيات التدخل المختلفة. كل هذا، من خلال الموارد السمعية والبصرية ومنهجية إعادة التعلم Relearning.





ستتعرف على فوائد اليوغا في لحظات
التطور المختلفة في الحياة"



شهادة الخبرة الجامعية هذه في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة تحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدثاً في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها خبراء فى اليوغا العلاجية المختلفة
- ♦ 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 استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

يوجد اليوم عدد من الأمراض الجسدية التي يمكن أن تؤدي إلى آلام مزمنة تتطلب علاجاً متخصصاً بمسكنات قوية يمكن أن يكون لها تأثيرات عكسية. لهذا السبب، وضعت اليوغا العلاجية نفسها كعلاج بديل ديناميكي ومفيد لهذا النوع من الأمراض. وبالإضافة إلى ذلك، أثبتت تقنيات Pranayama والتأمل التي تستخدمها أنها أساليب فعالة في عمليات إعادة التأهيل.

في ظل هذه الخلفية، يحتاج الخبراء في هذا المجال إلى الاطلاع على استراتيجيات العلاج الأكثر ابتكاراً. لذلك، فإن الالتحاق ببرنامج شهادة الخبرة الجامعية في TECH هو أفضل فرصة لتحديث المعرفة وتعزيز الكفاءات ذات الأهمية الكبيرة في مجال اليوغا العلاجية الواسع.

يقدم هذا البرنامج منهجاً شاملاً يسمح لأخصائي العلاج الطبيعي بالتخطيط لجلسات أكثر اكتمالاً، مع إعطاء الأولوية لقدرات كل شخص والمشكلة التي يرغب في علاجها. وبالإضافة إلى ذلك، سيتمكن المحترف من تحليل البروتوكولات الأكثر فعالية لتحسين الحالة البدنية للمستخدمين الذين يعانون من آلام العضلات أو آلام أسفل الظهر، وستعمق في الأسس الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء.

لإثراء عملية التعلم، سيدد المحترف منهجية إعادة التعلم Relearning التي تركز على عرض حالات حقيقية ومحاكاة للتمرين العملي. وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي البرنامج على أحدث موارد الوسائط المتعددة، مثل مقاطع الفيديو والرسوم البيانية والملخصات التفاعلية، مما يسهل فهم الموضوعات.

وكجزء مميز من هذا العرض الأكاديمي رفيع المستوى، يتم تضمين محاضر زائر مشهور عالمياً ضمن مجموعة الأساتذة المتميزين في هذا البرنامج. ونتيجة لذلك، ستتاح للخريجين فرصة المشاركة في العديد من الصفوف الرئيسية المتقدمة Masterclasses في شكل سمعي بصري تقدمها هي حيث سيتم تناول أبرز عناصر التخصص.

برنامج أكاديمي تم تطويره من قبل متخصصين ذوي خبرة في العلاج باليوغا والتقنيات المستخدمة"



من أي جهاز متصل بالإنترنت، ستتمكن من التعمق أكثر في سافاسانا Savasana وفوائدها.

من خلال هذا المؤهل ستتمكن من قيادة جلسات اليوغا العلاجية للأشخاص الذين يعانون من متلازمة داون، بهدف تعزيز النشاط البدني وتحفيز الجسم.

”
ادمج أحدث تقنيات التأمل الخاصة بعلاج اليوغا من أجل الرفاهية العاطفية للمريض في ممارستك العملية“

البرنامج يضم في أعضاء هيئة تدريسه محترفين في المجال يصبون 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.



02 الأهداف

الهدف الرئيسي من هذا البرنامج هو تزويد أخصائيي العلاج الطبيعي برؤية متقدمة وحديثة لتقنيات اليوغا العلاجية. وسيتم تحقيق ذلك من خلال عرض المحتوى الأكاديمي الذي سيبيح لهم التعمق في جوانب هذا التخصص، من أجل تصميم خطط إعادة التأهيل التي تتناسب مع احتياجات كل مريض. بالإضافة إلى ذلك، فإن الهدف هو أن يكتسب كل مشارك مهارات عملية في هذا المجال من خلال الموارد التعليمية والتمارين القائمة على حالات حقيقية وتمارين المحاكاة.





بالإضافة إلى محتواه المعلوماتي الشامل، فإنه يقدم
أكثر الأدوات التكنولوجية ابتكاراً في السوق الأكاديمية.
لا تنتظر أكثر، وقم بالتسجيل اليوم"



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 الأسانا الأنسب وفقاً لخصائص الشخص والإصابات التي يعاني منها
- ♦ تعميق دراسة الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على أسانا اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكييف أسانا اليوغا مع أمراض كل شخص
- ♦ التعقق في الأسس الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الحالية

بفضل هذا البرنامج ستصبح محترفاً متخصصاً في التقنيات المختلفة للعلاج باليوغا"





الأهداف المحددة

الوحدة 1. اليوغا في لحظات التطور المختلفة

- الخوض في الاحتياجات المختلفة للجسم وممارسة اليوغا في أوقات مختلفة من الحياة، مثل الطفولة والبلوغ والشيخوخة
- استكشاف كيف يمكن لممارسة اليوغا أن تساعد النساء أثناء الدورة الشهرية وانقطاع الطمث، وكيفية تكييف الممارسة لتلبية احتياجاتهن
- الخوض في الرعاية وممارسة اليوغا أثناء الحمل وما بعد الولادة، وكيفية تكييف الممارسة لتلبية احتياجات المرأة في هذا الوقت
- التعرف على مدى ملاءمة ممارسة اليوغا للأشخاص ذوي الاحتياجات البدنية و/أو الحسية الخاصة، وكيفية تكييف الممارسة لتلبية احتياجاتهم
- تعلم 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 2. تقنيات التنفس

- وصف فسيولوجيا الجهاز التنفسي وعلاقته بممارسة pranayama
- التعرف على أنواع التنفس المختلفة وكيفية تأثيرها على الجهاز التنفسي والجسم بشكل عام
- التعرف على المكونات المختلفة للتنفس، مثل الشهيق والزفير والاحتباس، وكيف يؤثر كل منها على فسيولوجيا الجسم
- تعميق مفاهيم قنوات الطاقة أو nadis، وكيفية ارتباطها بفيزيولوجيا التنفس وممارسة pranayama
- وصف أنواع Pranayamas المختلفة وكيفية تأثيرها على فيزيولوجيا الجسم والعقل
- تعميق مفاهيم mudras، وكيفية ارتباطها بفيزيولوجيا التنفس وممارسة pranayama
- التعمق في تأثيرات ممارسة pranayama على فيزيولوجيا الجسم وكيف يمكن أن تساعد هذه التأثيرات في تحسين الصحة والعافية

الوحدة 3. تقنيات التأمل والاسترخاء

- وصف الأساس الفيزيولوجي العصبي لتقنيات التأمل والاسترخاء في ممارسة اليوغا
- تعميق تعريف mantra، وتطبيقها وفوائدها في ممارسة التأمل، وتطبيقها وفوائدها في ممارسة التأمل، وتطبيقها وفوائدها في ممارسة التأمل
- التعرف على الجوانب الداخلية لفلسفة اليوغا، بما في ذلك Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi، وكيفية ارتباطها بالتأمل
- دراسة الأنواع المختلفة من الموجات الدماغية وكيفية حدوثها في الدماغ أثناء التأمل
- التعرف على الأنواع المختلفة من تقنيات التأمل والتأمل الموجه وكيفية تطبيقها في ممارسة اليوغا
- تعميق مفهوم اليقظة الذهنية Mindfulness وأساليبها والاختلاف بينها وبين التأمل
- تعمق في السافاسانا Savasana، وكيفية توجيه الاسترخاء وأنواعه المختلفة والتكيفات
- التعرف على الخطوات الأولى في اليوغا Nidra وتطبيقها في ممارسة اليوغا

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتكون طاقم التدريس في هذا البرنامج من مجموعة من المهنيين ذوي الخبرة الواسعة في مجال اليوغا العلاجية. وبهذه الطريقة، سيتلقى الطلاب تدريباً شاملاً على أحدث التقنيات المستخدمة في هذا التخصص لعلاج الأشخاص الذين يعانون من الآلام المزمنة. وبالإضافة إلى ذلك، يتمتع طاقم التدريس هذا برؤية واسعة للمتطلبات الحالية لهذا القطاع، لذلك ستحصل على دليل تربوي عالي الجودة.



tech

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية 13



تعرف على آخر المستجدات في فسيولوجيا
ممارسات الجهاز التنفسي من خلال أحدث
المحتويات التي توفرها لك TECH



المديرة الدولية المستضافة



بصفتها مديرة المعلمين ورئيسة تدريب المدربين في معهد اليوغا المتكامل في نيويورك، فقد وضعت Dianne Galliano نفسها كواحدة من أهم الشخصيات في هذا المجال على المستوى الدولي. وقد انصب تركيزها الأكاديمي في المقام الأول على 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 لمدربي معهد اليوغا المتكامل. وهي تجمع بين هذا العمل ودورها كمعالجة ومدربة في مؤسسات أخرى مثل The 14 Street Y، ومنتج العافية التابع لمعهد اليوغا المتكامل أو التحالف التعليمي: Center for Balanced Living.

ويمتد عملها أيضاً ليشمل إنشاء برامج اليوغا وقيادتها، 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.

وهي تقوم بعمل دقيق وشخصي لكل واحد منهم، حيث عالجت أشخاصاً يعانون من هشاشة العظام، أو يتعافون من جراحة القلب أو ما بعد سرطان الثدي، أو الدوار، أو آلام الظهر، أو متلازمة القولون العصبي، أو السمنة. وهي حاصلة على العديد من الشهادات، بما في ذلك شهادة E-RYT 500 من تحالف اليوغا ودعم الحياة الأساسي 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 يوغا علاجية في 14th Street Y
- ♦ معالجة اليوغا في منتجع اليوغا الصحي بمعهد اليوغا Integral Institute Yoga Institute Wellness Spa في مدينة نيويورك
- ♦ مدرّسة علاجية في Educational Alliance: Center for Balanced Living
- ♦ بكالوريوس في التعليم الابتدائي من جامعة ولاية نيويورك
- ♦ ماجستير في اليوغا العلاجية من جامعة Maryland

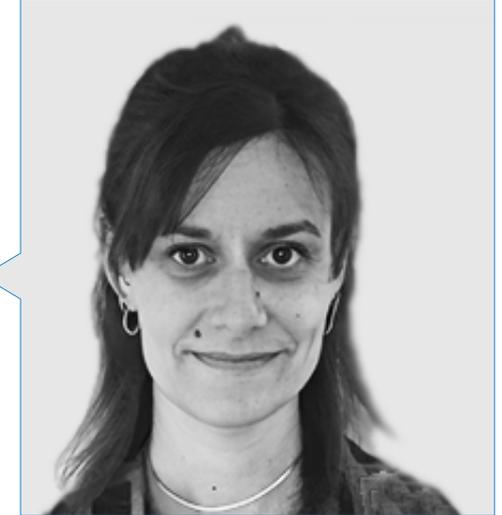
بفضل TECH ستتمكن من التعلم مع
أفضل المحترفين في العالم"



هيكل الإدارة

أ. Escalona García, Zoraida

- ♦ نائب رئيس الجمعية الإسبانية لليوغا العلاجية
- ♦ مؤسسة طريقة Air Core (دروس تجمع بين TRX والتدريب الوظيفي مع اليوغا)
- ♦ مدربة اليوغا العلاجية
- ♦ ماجستير في البحث في علم المناعة من جامعة كومبلوتنسي بمدريد (2020)
- ♦ ماجستير في علوم الطب الشرعي من جامعة Autónoma في مدريد
- ♦ بكالوريوس في العلوم البيولوجية من جامعة UAM
- ♦ دورة تدريبية في تدريس: Yoga Ashtanga المتقدمي, Yoga Miofascial y FisiomYoga, و السرطان
- ♦ دورة في بيلاتيس أرضي
- ♦ دورة في العلاج بالنباتات والتغذية
- ♦ دورة تدريبية في تدريس التأمل



الأساتذة

أ. Ferrer, Ricardo

- ♦ مدير مدرسة مركز النور
- ♦ مدير المدرسة الوطنية Reiki التطوري
- ♦ مدرب هوت يوغا Hot Yoga في مركز Luz
- ♦ مدرب مدربي يوغا القوة Power Yoga
- ♦ معلّم مدربي اليوغا
- ♦ مدرب يوغا Ashtanga واليوغا التقدمية
- ♦ مدرب Chi Kung و Tai Chi
- ♦ مدرب Body Intelligence Yoga
- ♦ مدرب Sup Yoga O

أ. Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ مترجمة وحدة اليوغا للأطفال المصابين بالتوحد وذوي الاحتياجات الخاصة مع Louise Goldberg
- ♦ مدربة المعلمين عبر الإنترنت في اليوغا الخاصة
- ♦ متعاونة ومدربة يوغا للرابطة الإسبانية لليوغا الخاصة، وشركة التعليم الحديثة، ومدرسة Om Shree Om، ومركز SatNam، ومركز Cercedilla الرياضي، وغيرها.
- ♦ معلمة اليوغا والتأمل ومنسقة دورات اليوغا والعافية
- ♦ دروس اليوغا في جلسات فردية للأطفال ذوي الإعاقات والاحتياجات الخاصة من خلال جمعية Respirávila
- ♦ منظمة ومنشئة رحلات اليوغا إلى الهند.
- ♦ المديرة السابقة لمركز Yamunadeva
- ♦ أخصائية Gestalt والمعالجة الجهارية في مركز Yamunadeva
- ♦ ماجستير في التنفس الواعي في معهد التنفس الواعي
- ♦ محاضرة Nada Yoga مع مدرسة Nada Yoga Brasil بالتعاون مع مدرسة Nada Yoga في Rishikesh
- ♦ محاضرة طريقة العلاج باللعب، مرافقة علاجية مع Playmobil
- ♦ دورة اليوغا عبر الإنترنت مع Louise Goldberg من مركز اليوغا في Deerfield Beach، فلوريدا

أ. Salvador Crespo, Inmaculada

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



تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة
لتعزيز تطور المهني

الهيكل والمحتوى

تم تصميم منهج هذا البرنامج من قبل TECH بالتعاون مع فريق من الخبراء في اليوغا العلاجية. على مدار 6 أشهر، سيتم تزويد الطلاب بأحدث وأدق المعلومات حول تقنيات التنفس والتأمل والمحاذاة المختلفة، بالإضافة إلى فوائدها وإمكانية توظيفها. يمكن للمتخصص الوصول إلى كل هذه المواد من أي جهاز متصل بالإنترنت، وفي الوقت الذي يفضله ومن أي مكان يرغب فيه.





يتيح لك هذا المؤهل تنزيل جميع مواد الوسائط
المتعددة على جهازك اليومي لمراجعتها حتى
في وضع عدم الاتصال بالإنترنت"

الوحدة 1. اليوغا في لحظات التطور المختلفة

- 7.1. كبار السن
 - 1.7.1. الأمراض الرئيسية التي سنواجهها
 - 2.7.1. الفوائد
 - 3.7.1. اعتبارات عامة
 - 4.7.1. الموانع
- 8.1. إعاقة جسدية
 - 1.8.1. أضرار دماغية
 - 2.8.1. ضرر الحبل الشوكي
 - 3.8.1. ضرر العضلات
 - 4.8.1. كيف تصميم الحصة
- 9.1. الإعاقة الحسية
 - 1.9.1. السمعية
 - 2.9.1. البصرية
 - 3.9.1. الحسي
 - 4.9.1. كيف تصميم التسلسل
- 10.1. اعتبارات عامة للإعاقات الأكثر شيوعاً التي سنواجهها
 - 1.10.1. متلازمة داون
 - 2.10.1. التوحد
 - 3.10.1. الشلل الدماغي
 - 4.10.1. اضطرابات التنمية الفكرية

- 1.1. الطفولة
 - 1.1.1. لماذا هي مهمة؟
 - 2.1.1. الفوائد
 - 3.1.1. كيف هي الحصة
 - 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 الإباضة
 - 4.2.1. المرحلة الأصفرية
- 3.1. اليوغا والدورة الشهرية
 - 1.3.1. تسلسل الطور الجريبي
 - 2.3.1. تسلسل مرحلة الإباضة
 - 3.3.1. تسلسل المرحلة الأصفرية
 - 4.3.1. تسلسل مرحلة الحيض
- 4.1. سن اليأس
 - 1.4.1. اعتبارات عامة
 - 2.4.1. تغيرات جسمانية وهرمونية
 - 3.4.1. فوائد الممارسة
 - 4.4.1. الأسانان الموصى بها
- 5.1. الحمل
 - 1.5.1. لما ممارستها؟
 - 2.5.1. اسانان الربع الأول من الحمل
 - 3.5.1. اسانان الربع الثاني من الحمل
 - 4.5.1. اسانان الربع الثالث من الحمل
- 6.1. بعد الولادة
 - 1.6.1. الفوائد البدنية
 - 2.6.1. الفوائد الذهنية
 - 3.6.1. توصيات عامة
 - 4.6.1. الممارسة مع الأطفال

7.2	Pranayamas مطهرة
1.7.2	Douti
2.7.2	Anunasika
3.7.2	Nadi Shodana
4.7.2	Bhramari
8.2	Pranayamas محفزة ومنشطة
1.8.2	Kapalabhati
2.8.2	Bastrika
3.8.2	Ujjayi
4.8.2	Shitali
9.2	Pranayamas تجديدية
1.9.2	Surya bheda
2.9.2	Kumbaka
3.9.2	Samavritti
4.9.2	Mridanga
10.2	Mudras
1.10.2	ما هي؟
2.10.2	الفوائد ومتى يتم تضمينها
3.10.2	معنى كل إصبع
4.10.2	المودرات mudras الرئيسية المستخدمة في الممارسة

الوحدة 2. تقنيات التنفس

1.2	Pranayama
1.1.2	التعريف
2.1.2	الأصل
3.1.2	الفوائد
4.1.2	مفهوم البرانا prana
2.2	أنواع التنفس
1.2.2	البطني
2.2.2	الصدري
3.2.2	الترقوي
4.2.2	التنفس اليوغوي الكامل
3.2	تنقية قنوات الطاقة البرانية أو nadis
1.3.2	ما هي nadis
2.3.2	Sushuma
3.3.2	Ida
4.3.2	Pindala
4.2	الشهيق : puraka
1.4.2	الشهيق البطني
2.4.2	الشهيق الحجابي/الضلعي
3.4.2	الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
4.4.2	العلاقة مع الباندهاس bandhas
5.2	الزفير rechaka
1.5.2	الزفير البطني
2.5.2	الزفير الحجابي/الضلعي
3.5.2	الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
4.5.2	العلاقة مع الباندهاس bandhas
6.2	الاحتجاز: كومباخا kumbakha
1.6.2	Anthara Kumbhaka
2.6.2	Bahya kumbhaka
3.6.2	الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
4.6.2	العلاقة مع الباندهاس bandhas

الوحدة 3. تقنيات التأمل والاسترخاء

1.3 Mantras

1.1.3 ما هي؟

2.1.3 الفوائد

3.1.3 Mantras الافتتاحية

4.1.3 Mantras الإنهاء

2.3 الجوانب الداخلية لليوغا

1.2.3 Pratyahara

2.2.3 Dharana

3.2.3 Dhyana

4.2.3 Samadhi

3.3 التأمل

1.3.3 التعريف

2.3.3 الوضعية

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 في التأمل

5.3 أنواع التأمل

1.5.3 الروحي

2.5.3 العرض

3.5.3 البوذي

4.5.3 الحركة

6.3 تقنيات التأمل 1

1.6.3 التأمل لتحقيق مرادك

2.6.3 تأمل القلب

3.6.3 تأمل كوكيوهو Kokyuhoo

4.6.3 تأمل الابتسامة الداخلية

- 7.3 تقنيات التأمل 2
 - 1.7.3 تأمل تطهير الشاكرات
 - 2.7.3 تأمل المحبة والطيبة
 - 3.7.3 تأمل هدايا الحاضر
 - 4.7.3 التأمل في صمت
- 8.3 اليقظة الذهنية Mindfulness
 - 1.8.3 التعريف
 - 2.8.3 مما تتكون؟
 - 3.8.3 كيف يتم تطبيقها؟
 - 4.8.3 التقنيات
- 9.3 الاسترخاء/سافاسانا savAsanas
 - 1.9.3 وضعية ختام الفصول
 - 2.9.3 كيفية عملها والإعدادات
 - 3.9.3 الفوائد
 - 4.9.3 كيفية توجيه الاسترخاء
- 10.3 يوغا nidra
 - 1.10.3 ما هي يوغا nidra
 - 2.10.3 كيف هي الحصّة
 - 3.10.3 المراحل
 - 4.10.3 أمثلة عن الحصص

سجل الآن وحدّث جميع مهاراتك في
تطبيق علاج اليوغا لكبار السن"



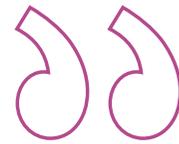
المنهجية

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*).



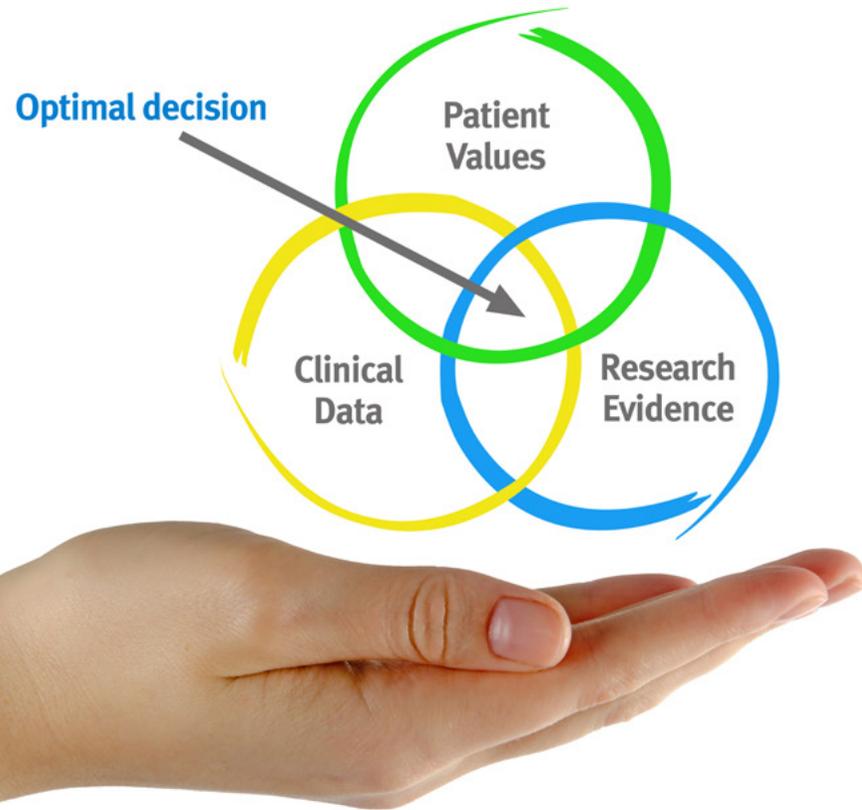
اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلّى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ“



في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكاة بناءً على مرضى حقيقيين وسيتم عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج، حيث يتعلم أخصائيو العلاج الطبيعي أو أخصائي الحركة 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 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 العلاج الطبيعي.



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"

تُبر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. أخصائيّ العلاج الطبيعيّ وأخصائي الحركة 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 المنهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح لأخصائيّ العلاج الطبيعيّ ولأخصائي الحركة 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 أخصائيي العلاج الطبيعي وأخصائيي الحركة من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه المحاكاة من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

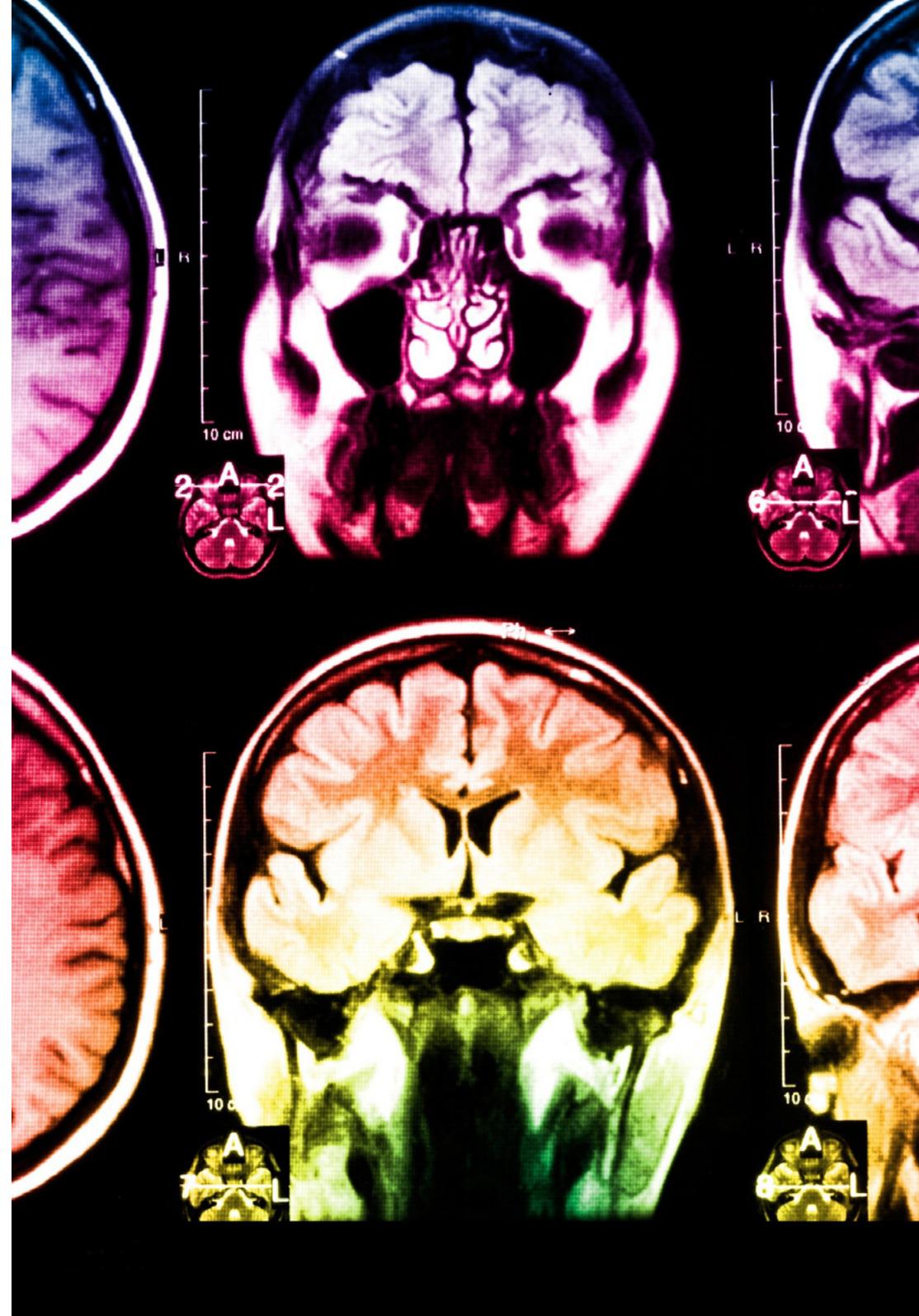
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 65000 أخصائي علاج طبيعي وأخصائي حركة بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن عبء التدريب اليدوي والعملي. 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 تدريبيك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

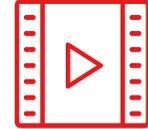
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساها ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظامنا للتعلم 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، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموحاً حقاً.

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 تقنيات وإجراءات العلاج الطبيعي المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطلاب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة في الوقت الراهن في مجال العلاج الطبيعي والحركة. 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



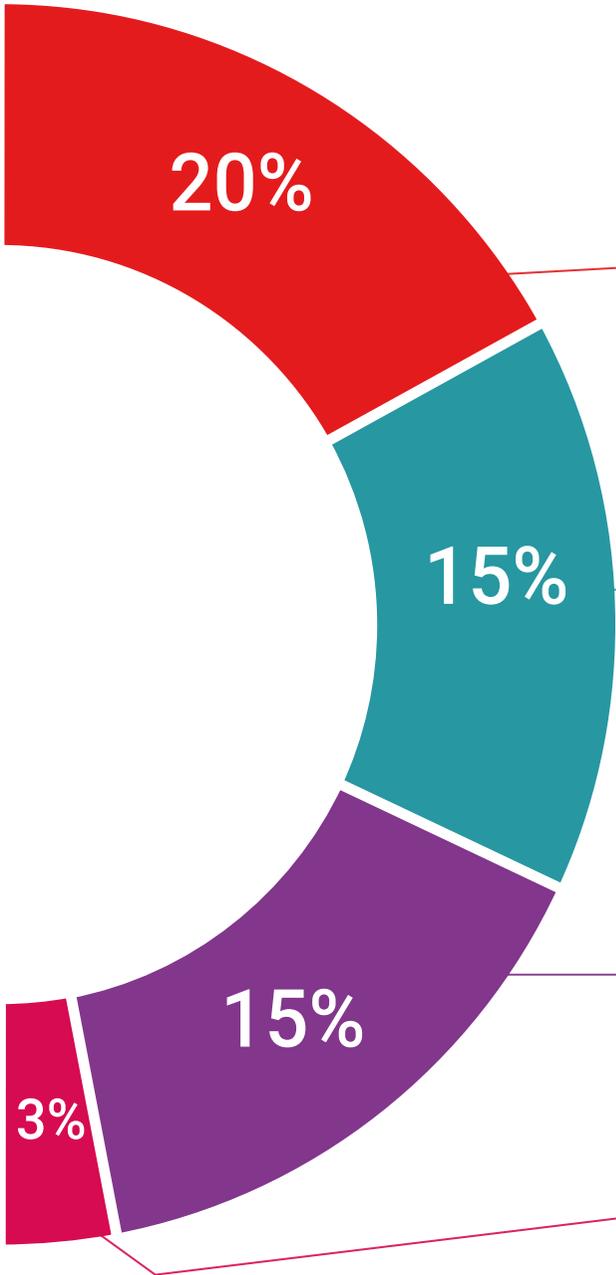
يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام 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.



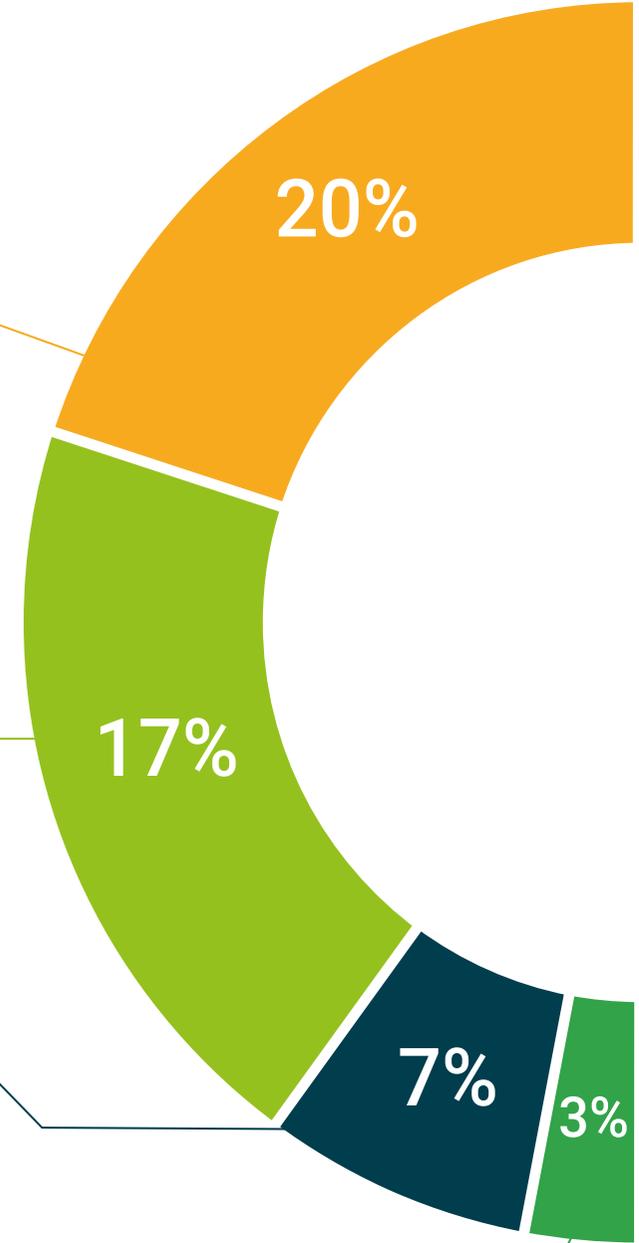
المحاضرات الرئيسية

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 هذه في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة التدريب الأكثر دقة وحدثاً بالإضافة إلى 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"



تحتوي ال شهادة الخبرة الجامعية في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة البرنامج العلمية الأكثر اكتمالا و حداثة في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل ال محاضرة 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

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة

طريقة: عبر الإنترنت

مدة : 6 أشهر



المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

الابتكار

الجامعة
التيكنولوجية
tech

الحاضر

الحاضر

الجودة

شهادة الخبرة الجامعية

تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

شهادة الخبرة الجامعية
تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة