

ماجستير خاص اليوغا العلاجية



الجامعة
التكنولوجية
tech

ماجستير خاص اليوغا العلاجية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل العلمي: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

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

الفهرس

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

المقدمة

بالإضافة إلى الازدهار الذي شهدته اليوغا في السنوات الأخيرة، فقد استطاع هذا النشاط أن يخطو خطوة إلى الأمام في الروتين اليومي للناس، مما يعزز الخط العلاجي مع النهج الاحترافي. وقد عززته الدراسات العلمية في هذا المجال من خلال إيجاد تقنيات متعددة وفعالة للتعامل السريري مع المرضى الذين يعانون من القلق أو مشاكل الأمعاء. وبالتالي، اكتشف أخصائي العلاج الطبيعي في هذه الممارسة طريقة فعالة في الاهتمام الفردي الذي يتطلب تحديثًا مستمرًا للحالات القابلة للتدخل من خلال اليوغا. ونتيجة لهذه الحاجة، تم إنشاء هذا المؤهل 100% أونلاين، والذي يوفر أحدث المعارف عن الأسنات، والأسس الوظيفية العصبية للاسترخاء، والتأمل، ودمج المرضى الذين يعانون من مشاكل صحية.





بفضل هذا الماجستير الخاص، سيتمكن المحترفون
من تحديث معرفتهم باليوغا العلاجية بمساعدة
مهنيين متخصصين“



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

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

كشفت الأبحاث العلمية عن أهمية ممارسة اليوغا العلاجية في الحد من الكورتيزول الذي يولد التوتر أو فصل الإندورفين الذي يفيد المريض المصاب بالقلق. كما أن تحسين وضعية الجسم له آثار إيجابية على المرضى الذين يعانون من أمراض تؤثر بشكل خاص على الجهاز الحركي.

أدت التطورات التي تحققت مع ممارسة اليوغا إلى تزايد عدد المتخصصين الذين اختاروا تطبيقها على بعض المرضى، مما أدى إلى تحسن في أمراضهم وخلق عادات صحية. في هذا السيناريو، فإن أخصائيي العلاج الطبيعي أنفسهم هم من يطالبون بتحديث معارفهم باستمرار من أجل تحقيق أفضل النتائج في علاجاتهم. هذا الماجستير الخاص لأخصائيي العلاج الطبيعي بمعرفة واسعة في هذا المجال بفضل المواد التعليمية التي طورها فريق تدريس متخصص.

وبالتالي، يواجه المحترف برنامجاً يقدم نهجاً نظرياً ولكنه يعطي أهمية كبيرة للممارسة. لهذا السبب، تم تخصيص وحدة كاملة للنهج السريري من خلال دراسات حالة لمرضى يعانون من أمراض متكررة وتتضمن صفوفاً رئيسية متقدمة Masterclasses من مدرس مشهور عالمياً في هذا المجال، مما سيقودك إلى دمج أهم التطورات والتقنيات وبرامج التمارين والتطورات في هذا التخصص.

بالإضافة إلى ذلك، يحظى الماجستير الخاص هذا بمشاركة معلم مشهور عالمياً في اليوغا العلاجية. من خلال سلسلة من الصفوف الرئيسية المتقدمة Masterclasses الحصرية، ستتاح لأخصائيي العلاج الطبيعي فرصة الاطلاع على آخر الأخبار والتطورات في مواضيع مثل الأسس الفسيولوجية العصبية لتقنيات التأمل، وتطبيق تقنيات الأسانا وتكاملها، وأكثر الأمراض شيوعاً التي يتم علاجها في اليوغا العلاجية. كل هذا تحت إشراف أحد الشخصيات الرائدة في هذا المجال، مما يضمن تجربة تعليمية ذات جودة عالمية.

فرصة ممتازة تقدمها جامعة TECH لأولئك الذين يرغبون في مواكبة أحدث المستجدات في علاج اليوغا من خلال مؤهل جامعي مرن يتوافق مع المسؤوليات الأكثر طلباً. يحتاج الطلاب فقط إلى جهاز إلكتروني للاتصال بال الحرم الجامعي الافتراضي. وبهذه الطريقة، وبدون حضور أو حصص ذات جداول زمنية ثابتة، سيتمكن الخريج من توزيع العبء التدريسي وفقاً لاحتياجاته.



لديك تحت تصرفك سلسلة من الصفوف الرئيسية
المتقدمة التي يدرّسها أحد ممارسي اليوغا
العلاجية المشهورين عالمياً

أنت تبحث عن برنامج 100% أونلاين يتسم بالمرونة والتوافق مع عملك المهني والشخصي.

ويستخدم موارد تعليمية مبتكرة لتوفير المعرفة النظرية والعملية اللازمة لتقييم الوضعية وتقييم سلاسل المفاصل واللفافة العضلية.

شهادة جامعية تمنحك الفرصة لمواكبة أحدث الأبحاث في مجال تقنيات الجهاز التنفسي وفوائدها"

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

يتمثل الهدف الرئيسي من الماجستير الخاص في اليوغا العلاجية في ضمان مواكبة أخصائيي العلاج الطبيعي للتقدم والتقنيات الجديدة المستخدمة في تحسين المرضى الذين يعانون من أمراض تؤثر عليهم جسدياً ونفسياً. كل هذا مع وجود فريق تدريس متخصص يتمتع بخبرة واسعة سيرشدك لتحقيق هذه الأهداف وتصميم برنامج فردي يحقق نتائج ناجحة.





يمكنك تعميق معرفتك بالمفاهيم المختلفة لليوغا
المطبقة على الأطفال وكبار السن"



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 وعدم الاستقرار والإصابات

- ♦ وصف الجهاز العضلي والعصبي والهيكلي 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 والوظائف العضوية في مختلف الأسانات
- ♦ تحديد مبادئ الحد الأدنى من العمل: Asanasmg Sukham وSthira
- ♦ تعميق مفهوم الأسانات الواقفة
- ♦ وصف فوائد وموانع استخدام الأسانات في التمدد
- ♦ توضيح الفوائد وموانع الاستعمال لأسانات في الدوران والانحناءات الجانبية
- ♦ وصف الأسانات المضادة ووقت استخدامها
- ♦ تعميق فهم النطاق وتطبيقها في اليوغا العلاجية

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 الأسانات الأكثر ملاءمة وفقاً لخصائص الشخص والإصابات التي يعاني منها
- ♦ تعميق الدراسات حول الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على أسانات اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكييف أسانات اليوغا على حسب الحالة المرضية لكل شخص
- ♦ التعمق في أسس الوظيفة العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الحالية

يزودك هذا المؤهل بـ 100 حالة سريرية تكون فيها اليوغا العلاجية فعالة في المرضى الذين يعانون من التوحد والشلل الدماغى والإعاقات الجسدية"



الوحدة 4. تحليل الأسانات للوقوف على القدمين الرئيسية

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

الوحدة 5. تفصيل الأسانات الأرضية الرئيسية والتكيفات المدعومة

- ♦ تحديد الأسانات الأرضية الرئيسية وتنويعاتها وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ تعمق في أساسيات الميكانيكا الحيوية للأسانات الختامية وكيفية أدائها بأمان وفعالية
- ♦ تحديث المعرفة حول الأسانات التصالحية وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية للاسترخاء واستعادة الجسم
- ♦ تحديد الانعكاسات الرئيسية وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية لأدائها بأمان وفعالية
- ♦ التعمق في الأنواع المختلفة من الدعامات (الكتل والحزام والسرغ) وكيفية استخدامها لتحسين الميكانيكا الحيوية للأسانات الأرضية
- ♦ دراسة استخدام الدعامات لتكييف الأسانات 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
- ♦ التعرف 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 للحماية 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 والحماية 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
- ♦ استكشاف أصل مصطلح التضاطع وتطوره، وتطبيقه في ممارسة اليوغا
- ♦ تحديد مسارات اللفافة العضلية المختلفة والوضعيات 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 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
- ♦ 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 9. الوظائف العضلية لتقنيات الجهاز التنفسي

- ♦ وصف الوظائف العضلية للجهاز التنفسي وعلاقته بممارسة البراناياما pranayama
- ♦ 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 pranayama
- ♦ وصف الأنواع المختلفة من البراناياما وكيفية تأثيرها على الوظائف العضلية للجسم والعقل
- ♦ تحديد المفاهيم الأساسية للمودرا وكيفية ارتباطها بالوظائف العضلية للتنفس وممارسة البراناياما pranayama
- ♦ الخوض في تأثيرات ممارسة البراناياما pranayama على الوظائف العضلية للجسم وكيف يمكن أن تساعد هذه التأثيرات في تحسين الصحة والعافية

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 براتياهارا Pratyahara ودهارانا Dharana، وديانا Dhyana، وسامادي Samadhi، 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 Mindfulness وأساليبها والاختلاف بينها وبين التأمل
- ♦ تعمق في وضعية الجثة السافاسانا Savasana، وكيفية توجيه الاسترخاء وأنواعه المختلفة والتكيفات
- ♦ تحديد الخطوات الأولى في اليوغا نيدرا وتطبيقها في ممارسة اليوغا



الكفاءات

صممت جامعة TECH شهادة جامعية تسعى إلى تعزيز الكفاءات والمهارات الفنية لأخصائيي العلاج الطبيعي في مسار تحديث معرفته باليوغا العلاجية. وهذا سيمكن الممارس من تطبيق الأسانات ووصف التمارين وتكييفها وفقاً للخصائص البدنية للمريض. ستقرب دراسات الحالة المتضمنة في هذا البرنامج المهنيين من المواقف التي يمكن تطبيقها مباشرة في ممارساتهم اليومية.





عزز مهاراتك لاكتشاف تلك المشاكل في الجهاز الحركي
التي يكون لتمارين اليوغا تأثير أكبر فيها"





الكفاءات العامة



- ♦ تطبيق اليوغا العلاجية من وجهة نظر سريرية في رعاية المرضى
- ♦ إنشاء برامج محددة لكل مريض وفقاً لأمرائه 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
- ♦ لتشجيع الممارسة السليمة لتقنيات اليوغا من أجل الوقاية من الإصابات المحتملة



اشترك في برنامج 100% أونلاين يزودك بالأدوات التعليمية اللازمة لتعميق معرفتك بالميكانيكا الحيوية المطبقة على أسانان اليوغا"



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

من أجل تقديم تعليم جامعي عالي الجودة، تختار الكلية بعناية فائقة كل مدرس من المدرسين الذين ينتمون إلى شهاداتها. وبالتالي، سيجد الطلاب في الماجستير الخاص هذا طاقم إداري وتعليمي متخصص في اليوغا العلاجية يتمتع بخبرة واسعة في المراكز المرجعية. بالإضافة إلى ذلك، فقد قادته خلفيته المهنية إلى رعاية المرضى الذين يعانون من أمراض مختلفة وتنوع معرفي. ستعكس كل هذه المعرفة في المنهج الدراسي الذي سيتمكن الطلاب من الوصول إليه في أي وقت من اليوم.



ستتمكن من حل أي شكوك قد تراودك حول
المنهج مع فريق تدريس متخصص في العلاج
الطبيعي ولديه خبرة في اليوغا العلاجية"





المديرة الدولية المستضافة

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

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

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

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

أ. Galliano, Dianne

- ♦ مديرة معهد اليوغا المتكامل، نيويورك، الولايات المتحدة
- ♦ مدرسة 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 التقدمة، و Fisiomg يوغا، و يوغا الاليفي العضلي، و اليوغا والسرطان
- ♦ محاضرة جامعية في مراقبة البيلاتس الأرضية
- ♦ محاضرة جامعية في العلاج بالنباتات والتغذية
- ♦ محاضرة جامعية في 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

د. Ferrer, Ricardo

- ♦ مدير المعهد الأوروبي لليوغا
- ♦ مدير مدرسة مركز النور
- ♦ مدير المدرسة الوطنية للريكي التطوري
- ♦ مدرب Hot Yoga في مركز Luz
- ♦ مدرب مدربين Power Yoga
- ♦ مدرب مدرب اليوغا
- ♦ مدرب يوغا الأشتانغا واليوغا التقدمة
- ♦ مدرب تاي تشي وتشبي كونغ
- ♦ مدرب اليوغا Body Intelligence Yoga
- ♦ مدرب يوغا Sup Yoga

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 ندى يوغا ندى مع مدرسة ندى يوغا 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

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 I EY Sevilla
- ♦ Body Intelligence TM Yoga Level en I EY Huelva
- ♦ مدربة يوغا للحوامل وما بعد الولادة في I EY إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا Nidra، 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

الهيكل والمحتوى

سيسمح نظام إعادة التعلم Relearning، الذي تستخدمه هذه المؤسسة الأكاديمية في جميع درجاتها، للطلاب بالتقدم في منهج هذا البرنامج بطريقة أكثر طبيعية. وبهذه الطريقة، ومن خلال الموارد التعليمية المبتكرة، سيتعمق المحترف في الاتجاهات الجديدة في اليوغا العلاجية والميكانيكا الحيوية وديناميكية الجلسات الفردية والجماعية. كل هذا، بكل أريحية طوال 12 شهرًا من مدة الماجستير الخاص هذا.





حدّث معلوماتك عن اليوغا العلاجية وصمم جلسة علاجية
تناسب مع المريّضات الحوامل"



الوحدة 1. بيئة 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 الجنيني 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 العضلي 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 وعلاقته بممارسة اليوغا العلاجية
 - 4.10.1. أهمية تمارين الإطالة وتقوية العضلات في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء في ممارسة اليوغا العلاجية 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 التثاب الوسطي
 - 4.10.2 النباح الوسطي وأهميتها في اليوغا

الوحدة 3. تطبيق تقنيات الأسانات وإدماجها

- 1.3 أسانات
 - 1.1.3 تعريف أسانات
 - 2.1.3 الأسانات في اليوغا سوترا
 - 3.1.3 الغرض الأعمق من الأسانات
 - 4.1.3 الأسانات والمحاذاة
- 2.3 مبدأ الحد الأدنى من العمل
 - 1.2.3 Asanasmg Sthira Sukham
 - 2.2.3 كيفية تطبيق هذا المفهوم على التدريب؟
 - 3.2.3 نظرية الغونا
 - 4.2.3 تأثير الغونا على التدريب
- 3.3 الأسانات الواقفة
 - 1.3.3 أهمية الأسانات الواقفة
 - 2.3.3 كيفية عملها
 - 3.3.3 الفوائد
 - 4.3.3 موانع الاستعمال والاعتبارات
- 4.3 أسانات الجلوس والاستلقاء
 - 1.4.3 أهمية أسانات الجلوس في وضعية الجلوس
 - 2.4.3 أسانات الجلوس للتأمل
 - 3.4.3 أسانات الاستلقاء: التعريف
 - 4.4.3 فوائد وضعيات 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 العصص
 - 4.6.2 العضلات الرئيسية
 - 7.2 الحوض
 - 1.7.2 التشريح: الفرق بين حوضي الذكر والأنثى
 - 2.7.2 مفهومان رئيسيان: الناعكاس 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 للوقوف على القدمين الرئيسية

- 1.4 . وضعية الجبل TadAsanas
 - 1.1.4 . الأهمية
 - 2.1.4 . الفوائد
 - 3.1.4 . التنفيذ
 - 4.1.4 . الفرق مع وضعية 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 . الأسانات الواقفة
 - 1.3.4 . أوتكاتسانا UtkatAsanas: وضعية الكرسي
 - 2.3.4 . أنجانيآسانا AnjaneyAsanas: اندفاع منخفض
 - 3.3.4 . فيرابهادرأساناس Virabhadrasanas 1: المحارب 1
 - 4.3.4 . أوتكاتا كوناساناس Utkata KonAsanas: وضعية الآلهة
- 4.4 . ثني العمود الفقري في وضع الوقوف
 - 1.4.4 . آدو موكا Adho mukha
 - 2.4.4 . Pasrvotanassana
 - 3.4.4 . Prasarita PadottanAsanas
 - 4.4.4 . وضعية الإنحناء للأمام UthanAsanas
- 5.4 . الأسانات الانحناء الجانبي
 - 1.5.4 . وضعية المثلث المقيد Uthhita trikonAsanas
 - 2.5.4 . Virabhadrasanas 2: المحارب 2
 - 3.5.4 . وضعية العارضة ParighAsanas
 - 4.5.4 . وضعية الزاوية الجانبية الممتدة Uthitta ParsvaKonAsanas
- 6.4 . أسانات التوازن
 - 1.6.4 . Vkrisana
 - 2.6.4 . وضع اليد إلى إصبع القدم الكبير الممتد Uthhita hasta 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 . الأسانات 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 . الأسانات 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 . الأسانات في الانحناء الجانبي
 - 1.8.3 . الأهمية
 - 2.8.3 . الفوائد
 - 3.8.3 . أكثر الأخطاء شيوعاً
 - 4.8.3 . الموانع
- 9.3 . أهمية الوضعيات العكسية
 - 1.9.3 . ما هي؟
 - 2.9.3 . متى تفعل ذلك
 - 3.9.3 . الفوائد أثناء التدريب
 - 4.9.3 . أكثر الوضعيات 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 Ardha MatsyendrAsanas
 - 2.3.5. وضعية الثماني زوايا VakrAsanas
 - 3.3.5. وضعية مكرسة للحكيم بهارادفاجا BharadvajAsanas
 - 4.3.5. وضعية الرأس الى الركبة Parivrita janu sirsAsanas
- 4.5. أسنات الختام
 - 1.4.5. بالاسانا BalAsanas
 - 2.4.5. وضعية زاوية مقيدة مائلة Supta Badha KonAsanas
 - 3.4.5. وضعية 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. الحواجز
 - 1.6.5. ما هي وكيفية استخدامها؟
 - 2.6.5. متغيرات أسنات الواقفة
 - 3.6.5. متغيرات أسنات الجلوس والاستلقاء
 - 4.6.5. متغيرات أسنات الختامية والتصلحية
- 7.5. الحزام
 - 1.7.5. ما هي وكيفية استخدامها؟
 - 2.7.5. متغيرات أسنات الواقفة
 - 3.7.5. متغيرات أسنات الجلوس والاستلقاء
 - 4.7.5. متغيرات أسنات الختامية والتصلحية
- 8.5. أسنات الكرسي
 - 1.8.5. ما هو؟
 - 2.8.5. الفوائد
 - 3.8.5. تحية الشمس على الكرسي
 - 4.8.5. وضعية الجبل TadAsanas 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 نجاساناس Saral BhujangAsanas: أبو الهول
 - 4.7.4. وضعية الجراد ShalabhAsanas
- 8.4. التمددات
 - 1.8.4. وضعية منحنية 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. الالتواءات
 - 1.9.4. وضعية زاوية جانبية 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 MalAsanas
 - 2.10.4. وضعية العرش Badha KonAsanas
 - 3.10.4. وضعية منحني أمامي بزواوية واسعة Upavista KonAsanas
 - 4.10.4. وضعية رأس البقرة GomukhAsanas

الوحدة 5. تفصيل الأسنات الأرضية الرئيسية وتكيفاتها المدعومة

- 1.5. الأسنات الأرضية الرئيسية
 - 1.1.1. وضعية القط - وضعية البقرة MarjaryAsanas- BitilAsanas
 - 2.1.5. الفوائد
 - 3.1.5. الأنواع
 - 4.1.5. وضعية DandAsanas
- 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 منحني 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 . ركبة فحجاء
 - 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 . الظاهرة
 - 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 . الالتواء
 - 3.8.6 . الاورام
 - 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 . التمددات
 - 3.9.5 . التقلبات والإمالات
 - 4.9.5 . مقلوب
 - 10.5 . الأسانا التقويمية
 - 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 . تنوعات
 - 2.1.6 . فتق
 - 3.1.6 . فرط القعس
 - 4.1.6 . التصحبات
- 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

1.7. اللقافة

1.1.7. التاريخ

2.1.7. اللقافة مقابل الشلل العصبي

3.1.7. الأنواع

4.1.7. المهام

2.7. أنواع المستقبلات 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 اللقافة العضلية

1.3.7. التعريف

2.3.7. الأهمية في اليوغا

3.3.7. مفهوم التشابك

4.3.7. الأغشية الثلاثة

4.7. خط خلفي ضحل

1.4.7. التعريف

2.4.7. المسارات التشريحية

3.4.7. الوضعيات الخاملة

4.4.7. الوضعيات النشطة

5.7. الخط الأمامي السطحي

1.5.7. التعريف

2.5.7. المسارات التشريحية

3.5.7. الوضعيات الخاملة

4.5.7. الوضعيات النشطة

6.7. الخط الجانبي

1.6.7. التعريف

2.6.7. المسارات التشريحية

3.6.7. الوضعيات الخاملة

4.6.7. الوضعيات النشطة

7.7. خط حلزوني

1.7.7. التعريف

2.7.7. المسارات التشريحية

3.7.7. الوضعيات الخاملة

4.7.7. الوضعيات النشطة

8.7. الخطوط الوظيفية

1.8.7. التعريف

2.8.7. المسارات التشريحية

3.8.7. الوضعيات الخاملة

4.8.7. الوضعيات النشطة

9.7. خطوط الأذرع

1.9.7. التعريف

2.9.7. المسارات التشريحية

3.9.7. الوضعيات الخاملة

4.9.7. الوضعيات النشطة

10.7. الاختلالات الرئيسية

1.10.7. النمط المثالي

2.10.7. مجموعة الثني والتمدد

3.10.7. مجموعة الفتح والختام

4.10.7. نمط الشهيقي والزفير

الوحدة 8. اليوغا في لحظات التطور المختلفة

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

- 9.8. الإعاقة الحسية
 - 1.9.8. سمعي
 - 2.9.8. مرئي
 - 3.9.8. الحسي
 - 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 الدماغى
 - 4.10.8. اضطراب النمو الفكرى

الوحدة 9. تقنيات الجهاز التنفسي

- 1.9. الاحتفاظ بالتنفس
 - 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 اليوغى الكامل
- 3.9. تنقية قنوات الطاقة البرانية أو nadis
 - 1.3.9. ما هي nadis؟
 - 2.3.9. Sushuma
 - 3.3.9. Ida
 - 4.3.9. Pindala
- 4.9. الشهيق: puraka
 - 1.4.9. الشهيق البطنى
 - 2.4.9. الشهيق الجابى/الضلعى
 - 3.4.9. الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
 - 4.4.9. العلاقة مع النطاقات

- 3.8. اليوغا والدورة الشهرية
 - 1.3.8. تسلسل الطور الجريبى
 - 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. الوضعيات الموصى بها
- 5.8. الحمل
 - 1.5.8. لماذا تمارسها
 - 2.5.8. الأسانان فى الثلث الأول من الحمل
 - 3.5.8. الأسانان فى الثلث الثانى من الحمل
 - 4.5.8. الأسانان فى 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
- 7.8. كبار السن
 - 1.7.8. الأمراض الرئيسية التى 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 الشوكى
 - 3.8.8. تلف العضلات
 - 4.8.8. كيفية تصميم فصل دراسى

الوحدة 10. تقنيات التأمل والاسترخاء

- 1.10. التـغني Mudras
 - 1.1.10. ما هي؟
 - 2.1.10. الفوائد
 - 3.1.10. Mudras الافتتاحية
 - 4.1.10. Mudras الختامية
- 2.1. الجوانب الداخلية لليوغا
 - 1.2.10. Pratyahara
 - 2.2.10. Dharana
 - 3.2.10. Dhyana ذيانا
 - 4.2.10. Samadhi سامادهي
- 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
 - 5.10. أنواع التأمل
 - 1.5.10. الروحية
 - 2.5.10. العرض
 - 3.5.10. البوذية
 - 4.5.10. الحركة
 - 6.10. تقنيات التأمل 1
 - 1.6.10. التأمل لتحقيق رغبتك
 - 2.6.10. تأمل القلب
 - 3.6.10. تأمل Kokyuhoo
 - 4.6.10. تأمل الابتسامة الداخلية

- 5.9. الزفير rechaka
 - 1.5.9. الزفير البطني
 - 2.5.9. الزفير الجبائي/الضلعي
 - 3.5.9. الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
 - 4.5.9. العلاقة مع النطاقات
 - 6.9. حبس التنفس: kumbakha
 - 1.6.9. Anthara Kumbhaka وضعية
 - 2.6.9. Bahya kumbhaka
 - 3.6.9. الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
 - 4.6.9. العلاقة مع النطاقات
 - 7.9. تقنية البرانايااما
 - 1.7.9. Douti
 - 2.7.9. Anunasika
 - 3.7.9. Nadi Shodana
 - 4.7.9. Bhramari
 - 8.9. برانايااما محفزة ومنعشة
 - 1.8.9. Kapalabhati
 - 2.8.9. Bastrika
 - 3.8.9. Ijjayi
 - 4.8.9. Shitali
 - 9.9. البرانايااما التجديدية
 - 1.9.9. Surya bheda
 - 2.9.9. الاحتفاظ بالتنفس Kumbaka
 - 3.9.9. Samavritti
 - 4.9.9. Mridanga
 - 10.9. مودرا Mudras
 - 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



7.10. تقنيات التأمل 2

1.7.10. تأمل تطهير الشاكرا

2.7.10. تأمل اللطف والمحبة

3.7.10. تأمل هدايا الحاضر

4.7.10. تأمل الصمت

8.10. اليقظة الذهنية

1.8.10. التعرف

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 nidra

1.10.10. ماهي يوجا nidra؟

2.10.10. كيف تبدو الجلسة؟

3.10.10. المراحل

4.10.10. مثال على جلسة

خط سير الرحلة الذي سيتيح لك التعمق في
تقنيات التأمل الأكثر فعالية، اليقظة الذهنية
إلى اليوغا "nidra"

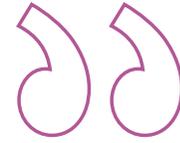


المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم، فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: **Relearning** منهجية 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 *New England Journal of Medicine*.



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



في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

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

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



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



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

تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. الطلاب الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.

2. يركز منهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح للطلاب بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.

3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

منهجية إعادة التعلم (Relearning)

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

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



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

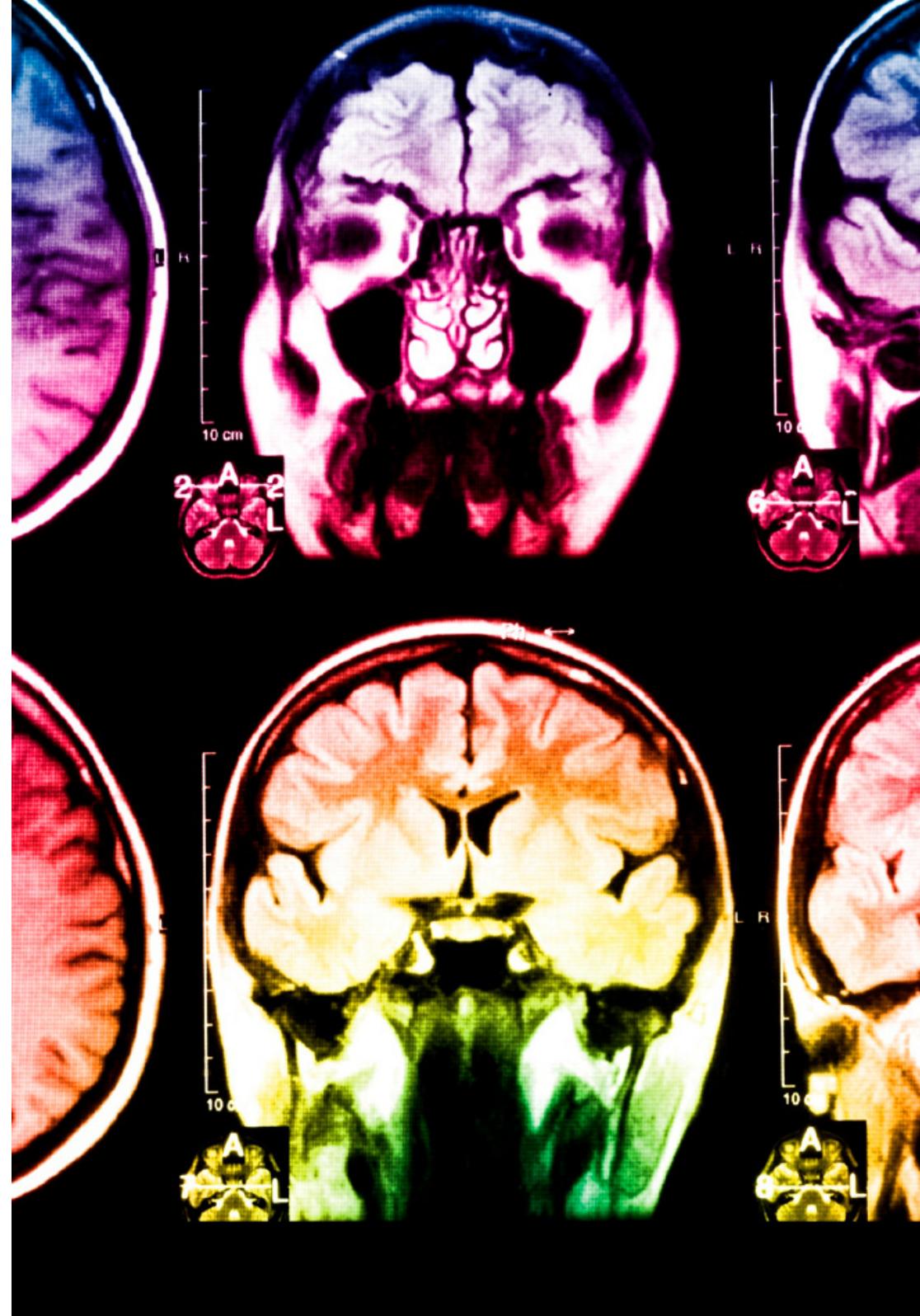
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

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

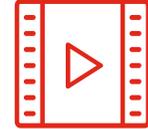
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

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

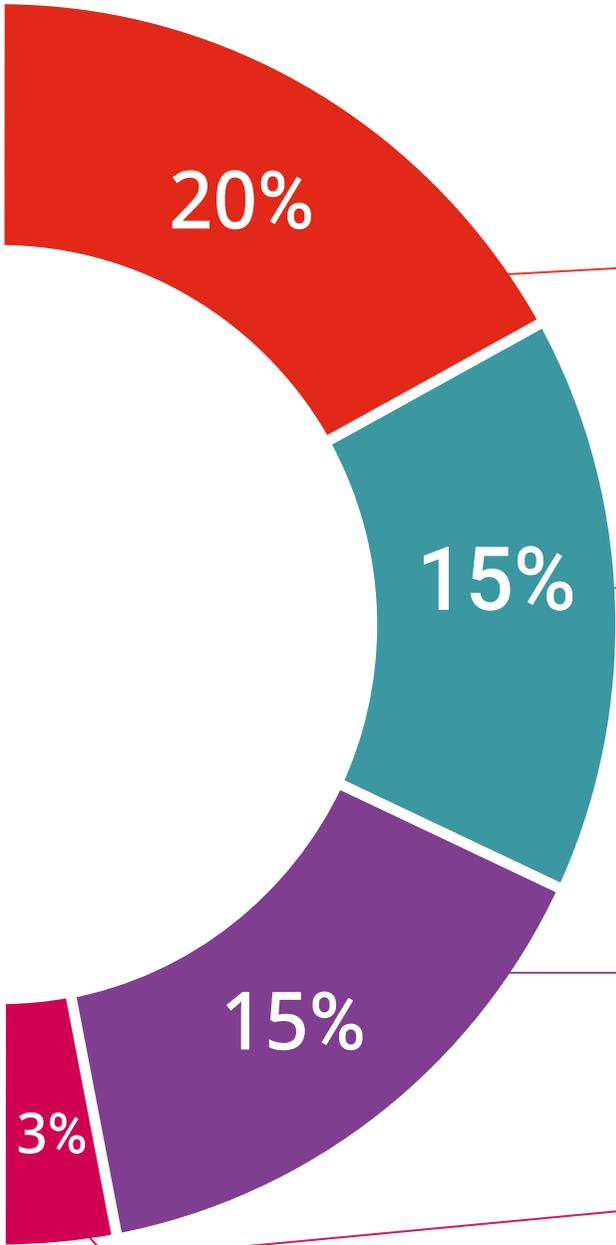


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

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.



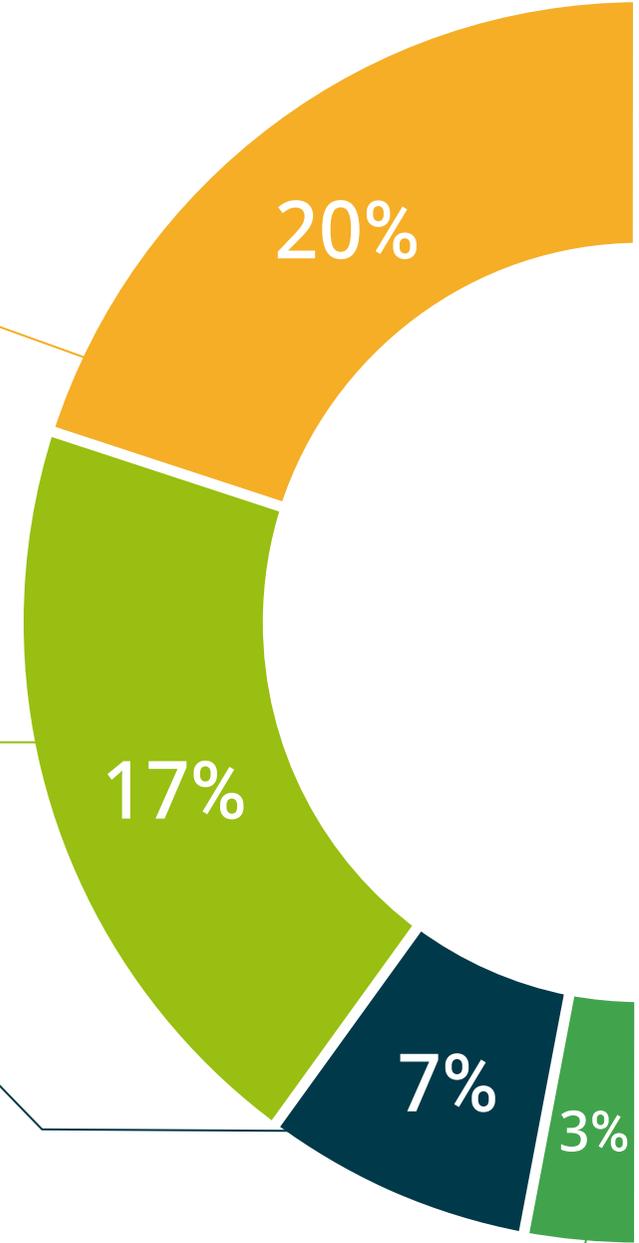
المحاضرات الرئيسية

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

يضمن الماجستير الخاص في اليوغا العلاجية، بالإضافة الى التدريب الأكثر دقة وحدائثة، الحصول على شهادة اجتياز الماجستير الخاص الصادر عن TECH Global University .



اجتاز هذا البرنامج بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية
دون الحاجة إلى سفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"



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

المؤهل العلمي: **ماجستير خاص في اليوغا العلاجية**

طريقة: **عبر الإنترنت**

مدة: **12 شهر**

يحتوي هذا **ماجستير خاص في اليوغا العلاجية** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدثا في السوق. بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل **ماجستير خاص** ذا الصلة الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية**.

ماجستير خاص في اليوغا العلاجية

التوزيع العام للخطة الدراسية		التوزيع العام للخطة الدراسية	
المادة	عدد الساعات	نوع المادة	عدد الساعات
١٣	150	هيكل الإطار الدراسي	١٣
١٤	150	التمهيد العملي وعمود الاستقرار والتمهيد	١٤
١٥	150	تحقيق تقنيات الاسترخاء والتمهيد	١٥
١٦	150	تحليل الحالات النوعية على العمود الرئيسية	١٦
١٧	150	تطبيق التقنيات الأساسية والأساسية والتقنيات المتقدمة	١٧
١٨	150	التفكير الناقد	١٨
١٩	150	التفكير المنطقي	١٩
٢٠	150	الربط في حالات التطور المختلفة	٢٠
٢١	150	توظيف المعرفة لتقنيات العلاج النفسي	٢١
٢٢	150	أسس علم التصاميم الوظيفية لتقنيات التأمل والتسريحة	٢٢

tech الجامعة التكنولوجية

Tere Guevara
أ.د. / د. Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

tech الجامعة التكنولوجية

شهادة تخرج
هذه الشهادة ممنوحة إلى
ر
المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم

لاجتيازها/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج
ماجستير خاص
في
اليوغا العلاجية

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1500 ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة

تيك مؤسسة خاصة للتعليم العالي معتمدة من وزارة التعليم العام منذ 28 يونيو 2018
في تاريخ 17 يونيو 2020

Tere Guevara
أ.د. / د. Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص مصحوبا دائما بالمؤهل المهني المتكامل من السجلات المهنية بالإختصاص الممنولة المهنية في كل بلد
TECH: AFWOR23S. techinstitute.com/certificates

المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

الابتكار

tech الجامعة
التيكنولوجية

ماجستير خاص

اليوغا العلاجية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل العلمي: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

الحاضر

الجودة

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

ماجستير خاص اليوغا العلاجية

