

# شهادة الخبرة الجامعية الأسانا والوضيعات والتنويغات لاستخدامهم في اليوغا العلاجية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## شهادة الخبرة الجامعية الأسانا والوضعية والتنويعات لاستخدامهم 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 إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variations-use-therapeutic-yoga](http://www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variations-use-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

تم اقتراح اليوغا كبديل فعال للغاية ليس فقط لتحسين الحالة الجسدية للأفراد الذين يمارسونها، ولكن أيضًا كأداة علاج مثالية. لهذا السبب، هناك عدد متزايد من المستخدمين لهذا التخصص، لذا فإن امتلاك معرفة واسعة بالتنفيذ الميكانيكي الحيوي لمواقف هذا النشاط هو عنصر ذو قيمة كبيرة في مجال الرياضة والنشاط البدني. مع وضع ذلك في الاعتبار، تقدم TECH درجة من شأنها تحديث طلابها في الوضعيات والأسانا وأنواعهم، عبر الإنترنت 100٪، مما يسمح لهم بالدراسة بمرونة وبدون جداول زمنية صارمة.



هذه هي أفضل فرصة للنمو المهني كخبير في اليوغا.  
قم بالتسجيل الآن وأتقن الوضعيات والأسانا من بين  
التقنيات العلاجية الأخرى لهذا التخصص"



في اليوغا العلاجية، يتم تكييف الوضعيات مع الاحتياجات والقيود المحددة لكل شخص، مع مراعاة حالتهم البدنية والعقلية. على الرغم من أن استخداماتها الأكثر انتشارًا تركز على تحسين المرونة والدورة الدموية ووضع المرضى، إلا أنه يتم اليوم توسيع إمكاناته. وفقًا لبحوث مختلفة، يمكن أن تخفف هذه الأسانا أعراض أمراض مثل التهاب المفاصل والربو والسكري وأمراض القلب أو آلام الظهر. يلتزم المستخدمون هذه الإمكانيات بشكل متزايد، مما يدعو المهنيين إلى أن يكونوا على اطلاع دائم بالابتكارات الرئيسية في هذا المجال.

في هذا السياق، طورت TECH شهادة الخبرة الجامعية هذه التي توفر للطلاب أحدث المهارات حول استخدام الوضعيات لتعزيز رفاهية الرياضيين والأفراد الآخرين. من خلال هذا البرنامج، سيتناول تقنيات مختلفة لتقليل انزعاج العضلات وتعزيز الحركة المناسبة لدى المرضى. أيضًا، يحل المنهج الدراسي بعمق الميكانيكا الحيوية لجسم الإنسان واستراتيجيات لتجنب المواقف غير الصحيحة أثناء تمارين اليوغا العلاجية.

سيتم تحقيق كل هذه الكفاءات من منهج مكتمل للغاية حيث سيتم فحص الوضعيات والأسانا المختلفة للمفاصل وآلام محددة. وبالمثل، ستعالج أوجه التباين وأهميتها. أيضًا، الانغماس في مختلف أشكال الدعم والتكيف.

وكل هذا بفضل منهجية إعادة التعلم التي ستطور المهارات العملية أثناء عملية التعلم بطريقة سريعة ومرنة. تتضمن شهادة الخبرة الجامعية هذه أيضًا موارد متعددة الوسائط، مثل مقاطع الفيديو والرسوم البيانية، المصممة لتعزيز مهارات الطلاب بشكل أكثر فعالية. من ناحية أخرى، سيتم تدريس هذه الموضوعات من المنصة المبتكرة لـ TECH، عبر الإنترنت 100% ويمكن الوصول إليها في جميع أنحاء العالم بواسطة أي جهاز متصل بالإنترنت.

تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في الأسانا والوضعيات والتنوعات لاستخدامهم في اليوغا العلاجية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثة في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها الخبراء في الوضعيات والأسانا وأنواعهم لاستخدامهم في اليوغا العلاجية
- ♦ المحتويات الرسومية والمخططة والعملية التي تم تصميمها بها تتضمن معلومات علمية وعملية حول تلك التخصصات الضرورية لممارسة المهنة
- ♦ تمارين عملية لإجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين العملية التعليمية
- ♦ تركيزها الخاص على منهجيات مبتكرة
- ♦ 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



مع TECH، ستبرز في مجال اليوغا وتستمر  
في التطور في حياتك المهنية"

تعلم بوتيرتك الخاصة وبراحة من المنزل  
المحتوى المُعد لك في هذا البرنامج.

أتقن بطريقة متخصصة الميكانيكا الحيوية  
الوضعيات الأكثر استخدامًا في مجال اليوغا.

شهادة الخبرة الجامعية ستتناول جميع فوائد اليوغا  
العلاجية للوقاية من أمراض مثل التهاب المفاصل



يتضمن البرنامج في أعضاء هيئة تدريسه محترفين من القطاع يسهمون بخبرتهم في هذا التدريب، بالإضافة إلى خبراء معترف بهم من المؤسسات المرجعية والجامعات المرموقة.

وسيتيح محتواها متعدد الوسائط، الذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، وهي بيئة محاكاة ستوفر تدريبًا مغمورًا مصممًا للتدريب على المواقف الواقعية

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مواقف الممارسة المهنية المختلفة التي تنشأ على مدار العام الدراسي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.

# الأهداف

تركز شهادة الخبرة الجامعية هذه على تحديث المعرفة والمهارات العملية للمهنيين من أجل التطوير الصحيح للوضعيات والأسانا وأنواعهم لاستخدامهم في اليوغا العلاجية. بصورة خاصة، ستكتسب إتقاناً أفضل لتقنيات ووضعيات تساعد في تحسين الشكاوى المتعلقة بالجهاز الحركي وتوفير راحة أكبر للرياضيين والمرضى الآخرين من الناحية البدنية. بالإضافة إلى ذلك، يقدم لك برنامج TECH هذا جولة شاملة في الميكانيكا الحيوية لأجزاء مختلفة من جسم الإنسان وكيفية علاج الأمراض الكامنة فيها.





سيسمح لك هذا المؤهل العلمي بتعزيز مهاراتك  
البدنية لتنفيذ متغيرات من المواقف ضمن الروتين  
العلاجي لليوغا"

## الأهداف العامة



- ♦ دمج المعرفة والمهارات اللازمة لتطوير وتطبيق تقنيات اليوغا العلاجية بشكل صحيح من وجهة نظر سريرية
- ♦ إنشاء برنامج يوغا مصمم ويستند إلى أدلة علمية
- ♦ التعمق في الوضعيات الأنسب مع مراعاة خصائص الشخص والإصابات التي تحدث
- ♦ الانغماس في الدراسات حول الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على الوضعيات في اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكييف الوضعيات اليوغا مع أمراض كل شخص
- ♦ تعميق القواعد الفسيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الحالية



## الأهداف المحددة

### الوحدة 1. تطبيق تقنيات الوضعيات وإدماجها

- الانغماس في المساهمة الفلسفية والفسولوجية لمختلف الوضعيات
- تحديد مبادئ الحد الأدنى من الإجراءات: ستيرا و سوخام و أسانام
- الانغماس في مفهوم الوضعيات واقفا
- وصف فوائد وموانع الوضعيات في الامتداد
- لاحظ الفوائد والموانع الوضعيات في التناوب والميل الجانبي
- وصف مقاومة الوضعيات ومتى يتم استخدامها
- التعمق في فهم البانداست وتطبيقها في اليوغا العلاجية

### الوحدة 2. تحليل أهم الوضعيات الوقفة

- تخوض في الأسس الميكانيكية الحيوية لـ Tadasana وأهميتها كوضعية أساسية للوضعيات الواقفة الأخرى التعرف على مختلف الاصدارات من تحيات الشمس وتعديلاتها، وكيف تؤثر على علم الحركة لوضعيات الوقوف
- الإشارة إلى الوضعيات الرئيسية للوقوف، وتفصيلها، وكيفية تطبيق علم الحركة بشكل صحيح لتحقيق أقصى استفادة منها
- تحديث المعرفة حول الأسس الميكانيكية الحيوية لوضعيات الرئيسية لانحناء العمود والانحناء الجانبي، وكيفية تنفيذها بأمان وفعالية
- الإشارة إلى الوضعيات الرئيسية للتوازن وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية للحفاظ على الاستقرار والتوازن أثناء هذه الوضعيات
- التعرف على الامتدادات الرئيسية عند الاستلقاء على البطن وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى استفادة منها
- تعميق الممارسات والالتواءات الرئيسية للوركين، وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية لأدائها بأمان وفعالية

### الوحدة 3. تفصيل أهم وضعيات اليوغا على الأرض والتكيفات باستخدام الدعم

- التعرف على أهم وضعيات اليوغا على الأرض وتفصيلها، والتعرف على كيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لزيادة الفوائد القصوى منها
- الانغماس في الأساسيات الميكانيكية الحيوية لإغلاق الوضعيات وكيفية تنفيذها بأمان وفعالية
- تحديث المعرفة حول الوضعيات التصالحية وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية للاسترخاء واستعادة الجسم
- تحديد المقلوب الرئيسي وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية لأدائها بأمان وفعالية
- الانغماس في الأنواع المختلفة من الدعائم (الكتل والحزام والكرسي) وكيفية استخدامها لتحسين الميكانيكا الحيوية للوضعيات الأرضية
- البحث في استخدام الدعم لتكييف الوضعيات مع الاحتياجات والقدرات المادية المختلفة
- الانغماس في الخطوات الأولى في اليوغا التصالحية وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية لإرخاء الجسم والعقل



مع شهادة الخبرة الجامعية هذه ستقترب أكثر من التميز المهني. سجّل الآن

# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يحتوي هذا البرنامج على هيئة تدريس تم اختيارها بدقة من قبل TECH. بهذه الطريقة، سيتمكن الطالب من تحديث معرفته حول التقنيات التي يجب اتباعها أثناء أداء الوضعية، بالإضافة إلى الميكانيكا الحيوية التي يقوم بها الجسم عند ممارستها. بالإضافة إلى ذلك، سيوسع الطالب رؤيته حول سياق هذا النشاط، مع التركيز على الفوائد التي تجلبها اليوغا للصحة الجسدية والعقلية، كونها واحدة من أكثر الأنشطة العلاجية والتمرينية شمولاً في الوقت الحالي.

لا تفوت فرصة الدراسة مع أفضل محترفي اليوغا واصقل  
مهاراتك مستعيناً بإرشادهم التربوي المخصص"





## المدير 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 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 و مدربة في مؤسسات أخرى مثل The 14 Street Y، ومنتجج 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 المعلمين في معهد اليوغا المتكامل - نيويورك، الولايات المتحدة
- ♦ مدرسة اليوغا العلاجية في The 14TH Street Y
- ♦ معالجة يوغا في معهد اليوغا الشامل Wellness Spa في نيويورك
- ♦ مدرسة علاجية في Educational Alliance: Center for Balanced Living
- ♦ بكالوريوس في التعليم الابتدائي من State University بنيويورك
- ♦ ماجستير في اليوغا العلاجية من جامعة Maryland

بفضل TECH, يمكنك التعلم من  
أفضل المحترفين في العالم"



## هيكل الإدارة

### أ. Escalona García, Zoraida

- ♦ نائب رئيس الرابطة الإسبانية لليوغا العلاجية
- ♦ مؤسسة طريقة Air Core (الفصول التي تجمع بين TRX والتدريب العملي مع اليوغا)
- ♦ مدربة في اليوغا العلاجية
- ♦ بكالوريوس العلوم البيولوجية من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دورة في التدريس: أشتانجا لليوغا التقدمة، فيسيوم يوغا، ميوفاسسيال يوغا واليوغا والسرطان
- ♦ دورة في مراقب بيلاتيس أرضي
- ♦ دورة في العلاج النباتي والتغذية
- ♦ دورة في أستاذ التأمل



## الأساتذة

### أ. Villalba, Vanessa

- ♦ مدربة في صالات الألعاب الرياضية Villalba
- ♦ مدربة في فينياسا (Vinyasa) يوغا Power Yogag في معهد اليوغا الأوروبي (IEY) في إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا الطائرة، في إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا متكاملة في IEY إشبيلية
- ♦ Huelva IEY في Body Intelligence TM Yoga Level
- ♦ مدربة يوغا للنساء الحوامل وما بعد الولادة في IEY إشبيلية
- ♦ مدربة اليوغا Nidra، اليوغا العلاجية وShamanic Yogag
- ♦ مدربة بيلاتيس أساسي من قبل FEDA
- ♦ مدربة بيلاتيس على الأرض باستخدام الأدوات.
- ♦ فنية متقدمة في اللياقة والتدريب الشخصي من قبل FEDA
- ♦ مدربة Spinning Start | من قبل الاتحاد الإسباني ل Spinning
- ♦ مدربة Power Dumbell من قبل جمعية اللياقة البدنية والممارسات الهوائية
- ♦ مدلكة في Quirotema من مدرسة القسم العلوي للتدليك والعلاجات
- ♦ تدريب على التصريف للمفاوي من قبل PRAXIS، إشبيلية



# الهيكل والمحتوى

تم تطوير محتوى هذا المؤهل العلمي من قبل خبراء كبار في تطبيق اليوغا كأسلوب علاجي. بهذه الطريقة، سيحصل الطالب على تحديث للديناميكيات الجديدة التي يتم فيها تطوير هذا النشاط وأهمية تحسين الحالة البدنية. بالإضافة إلى ذلك، ستتعلم بعمق عن المواقف الأكثر استخدامًا في هذا المجال والفوائد التي يجلبها كل منها لرفاهية الفرد.





سيسمح لك البرنامج الأكاديمي هذا بتحديث اليوغا وتعزيز تقنيات  
الوضعيات بهدف توفير العلاج الطبيعي من خلال هذا النشاط"



## الوحدة 1. تطبيق تقنيات أسانات وتكاملها

- 1.1 وضعيات أسانات
  - 1.1.1 تعريف وضعيات أسانات
  - 2.1.1 الوضعيات في اليوغا سوترا
  - 3.1.1 الغرض الأعمق من الوضعيات
  - 4.1.1 الوضعيات 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 البنادق
  - 4.2.1 تأثير الغونا على التدريب
- 3.1 الوضعيات الواقفة
  - 1.3.1 أهمية الوضعيات الواقفة
  - 2.3.1 كيفية عملها
  - 3.3.1 الفوائد
  - 4.3.1 موانع الاستعمال والاعتبارات
- 4.1 وضعيات الجلوس والاستلقاء
  - 1.4.1 أهمية وضعيات الجلوس في وضعية الجلوس
  - 2.4.1 وضعيات الجلوس للتأمل
  - 3.4.1 وضعيات الاستلقاء: التعريف
  - 4.4.1 فوائد وضعيات الاستلقاء
- 5.1 تمديد الوضعيات
  - 1.5.1 لماذا تعتبر الإضافات مهمة؟
  - 2.5.1 كيفية العمل بها بأمان
  - 3.5.1 الفوائد
  - 4.5.1 الموانع
- 6.1 الوضعيات 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. الوضعيات 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. الوضعيات في الانحناء الجانبي
  - 1.8.1. الأهمية
  - 2.8.1. الفوائد
  - 3.8.1. أكثر الأخطاء شيوعاً
  - 4.8.1. الموانع
- 9.1. أهمية اليور المضادة
  - 1.9.1. ما هي؟
  - 2.9.1. متى تفعل ذلك
  - 3.9.1. الفوائد أثناء التدريب
  - 4.9.1. أكثر الأعمدة 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 وضعيات الوقوف الرئيسية

- 7.2. التمديدات المعرضة للخطر
  - 1.7.2. بوجا نجاسانا
  - 2.7.2. وضعية المواجهة للأعلى
  - 3.7.2. سارال بوجا نجاساناس: أبو الهول
  - 4.7.2. وضعية الجراد
- 8.2. ملحقات
  - 1.8.2. وضعية منحبة الظهر الراكعة
  - 2.8.2. وضعية القوس
  - 3.8.2. وضعية العجلة
  - 4.8.2. وضعية الجسر
- 9.2. الفتل
  - 1.9.2. وضعية زاوية جا دوارة
  - 2.9.2. وضعية مثلث دوار
  - 3.9.2. وضعية الزاوية المقلوقة
  - 4.9.2. وضعية الكرسي
- 10.2. الوركين
  - 1.10.2. وضعية القرفصاء
  - 2.10.2. وضعية العرش
  - 3.10.2. وضعية منحنى أمامي بزاوية واسعة
  - 4.10.2. وضعية رأس البقرة

- 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
- 3.2. الوضعيات الواقفة
  - 1.3.2. أوتكاتسانا: وضعية الكرسي
  - 2.3.2. أنجانيآسانا: اندفاع منخفض
  - 3.3.2. فيرابهاذراساناس 1: المحارب 1
  - 4.3.2. أوتكاتا كوناساناس: وضعية الآلهة
- 4.2. ثني العمود الفقري في وضع الوقوف
  - 1.4.2. آدو موكا
  - 2.4.2. Pasrvotanassana
  - 3.4.2. Prasarita PadottanAsanas
  - 4.4.2. وضعية الإحناء للأمام
- 5.2. الوضعيات الانحناء الجانبي
  - 1.5.2. وضعية المثلث المقيد
  - 2.5.2. Virabhadrasanas 2: المحارب 2
  - 3.5.2. وضعية العارضة
  - 4.5.2. وضعية الزاوية الجانبية الممتدة
- 6.2. وضعيات التوازن
  - 1.6.2. Vkrisana
  - 2.6.2. وضع اليد إلى إصبع القدم الكبير الممتد
  - 3.6.2. وضعية الراقص
  - 4.6.2. وضعية النسر

## الوحدة 3. تفصيل الوضعيات الأرضية الرئيسية وتكييفها مع الدعامات

- 7.3. الحزام
  - 1.7.3. ما هي وكيفية استخدامها؟
  - 2.7.3. متغيرات وضعيات الواقفة
  - 3.7.3. متغيرات وضعيات الجلوس والاستلقاء
  - 4.7.3. متغيرات وضعيات الختامية والتصالحية
- 8.3. وضعيات الكرسي
  - 1.8.3. ما هو؟
  - 2.8.3. الفوائد
  - 3.8.3. تحية الشمس على الكرسي
  - 4.8.3. وضعية الجبل على الكرسي
- 9.3. اليوغا على الكرسي
  - 1.9.3. تمرين الضغط
  - 2.9.3. ملحقات
  - 3.9.3. الالتواءات والميول
  - 4.9.3. مقلوب
- 10.3. الوضعيات التصالحية
  - 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

- 1.3. الوضعيات الأرضية الرئيسية
  - 1.1.3. وضعية القط - وضعية البقرة
  - 2.1.3. الفوائد
  - 3.1.3. المتغيرات
  - 4.1.3. وضعية الموظفين
- 2.3. تمرين الضغط في وضع الاستلقاء
  - 1.2.3. وضعية الإنحناء الجالس إلى الأمام
  - 2.2.3. وضعية الرأس الى الركبة
  - 3.2.3. وضعية منحنى أمامي جالس يمتد الجزء الخلفي من الجسم
  - 4.2.3. وضعية السلحفاة
- 3.3. الالتواءات والإمالة الجانبية
  - 1.3.3. وضعية سيد الأسماك
  - 2.3.3. وضعية الثماني زوايا
  - 3.3.3. وضعية مكرسة للحكيم بهارادفاجا
  - 4.3.3. وضعية الرأس الى الركبة
- 4.3. وضعيات الختام
  - 1.4.3. بالاسانا
  - 2.4.3. وضعية زاوية مقيدة مائلة
  - 3.4.3. وضع الطفل السعيد
  - 4.4.3. وضعية البطن الدوارة أ و ب
- 5.3. مقلوب
  - 1.5.3. الفوائد
  - 2.5.3. الموانع
  - 3.5.3. فيريتا كاراني
  - 4.5.3. وضعية الجسم المتكامل
- 6.3. الكتل
  - 1.6.3. ما هي وكيفية استخدامها؟
  - 2.6.3. متغيرات وضعيات الواقفة
  - 3.6.3. متغيرات وضعيات الجلوس والاستلقاء
  - 4.6.3. متغيرات وضعيات الختامية والتصالحية



هدف جامعة TECH هو مساعدتك على مواصلة النمو  
في مجال عملك وشهادة الخبرة الجامعية هذه مثال  
على ذلك. ابدأ الآن"

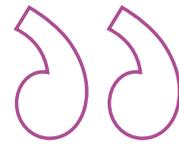
# المنهجية

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"



## منهج دراسة الحالة لوضع جميع محتويات المنهج في سياقها المناسب

يقدم برنامجنا منهج ثوري لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز المهارات في سياق متغير وتنافسي ومتطلب للغاية.



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

سيتم توجيهك من خلال نظام التعلم القائم على إعادة التأكيد على ما تم تعلمه، مع منهج تدريسي طبيعي وتقدمي على طول المنهج الدراسي بأكمله.

## منهج تعلم مبتكرة ومختلفة

إن هذا البرنامج المُقدم من خلال TECH هو برنامج تدريس مكثف، تم خلقه من الصفر، والذي يقدم التحديات والقرارات الأكثر تطلبًا في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. تعزز هذه المنهجية النمو الشخصي والمهني، متخذة بذلك خطوة حاسمة نحو تحقيق النجاح. ومنهج دراسة الحالة، وهو أسلوب يبرسي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

يعدك برنامجنا هذا لمواجهة تحديات جديدة في بيئات  
غير مستقرة ولتحقيق النجاح في حياتك المهنية "



كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخداماً من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب، بل اعتمد منهج دراسة الحالة على تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تحديد هذه المنهجية كمنهج قياسي للتدريس في جامعة هارفارد.

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في منهج دراسة الحالة، وهو منهج تعلم موجه نحو الإجراءات المتخذة لحل الحالات. طوال البرنامج، سيواجه الطلاب عدة حالات حقيقية. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والجدال والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



سيتعلم الطالب، من خلال الأنشطة  
التعاونية والحالات الحقيقية، حل المواقف  
المعقدة في بيئات العمل الحقيقية.

## 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*.

في عام 2019، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية متفوقين بذلك على جميع الجامعات الافتراضية الناطقة باللغة الإسبانية في العالم.

في TECH تتعلم بمنهجية رائدة مصممة لتدريب مدراء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصممة لهذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.



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. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، والقانون الدولي، والمهارات الإدارية، وعلوم الرياضة، والفلسفة، والقانون، والهندسة، والصحافة، والتاريخ، والأسواق والأدوات المالية. كل ذلك 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  
تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على  
الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

استناداً إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضاً أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئاً هو ضرورياً لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الحُصين بالمخ، لكي نحتفظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى.

بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية.



## 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 وملموشًا 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 للطالب.

### 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.

### التدريب العملي على المهارات والكفاءات

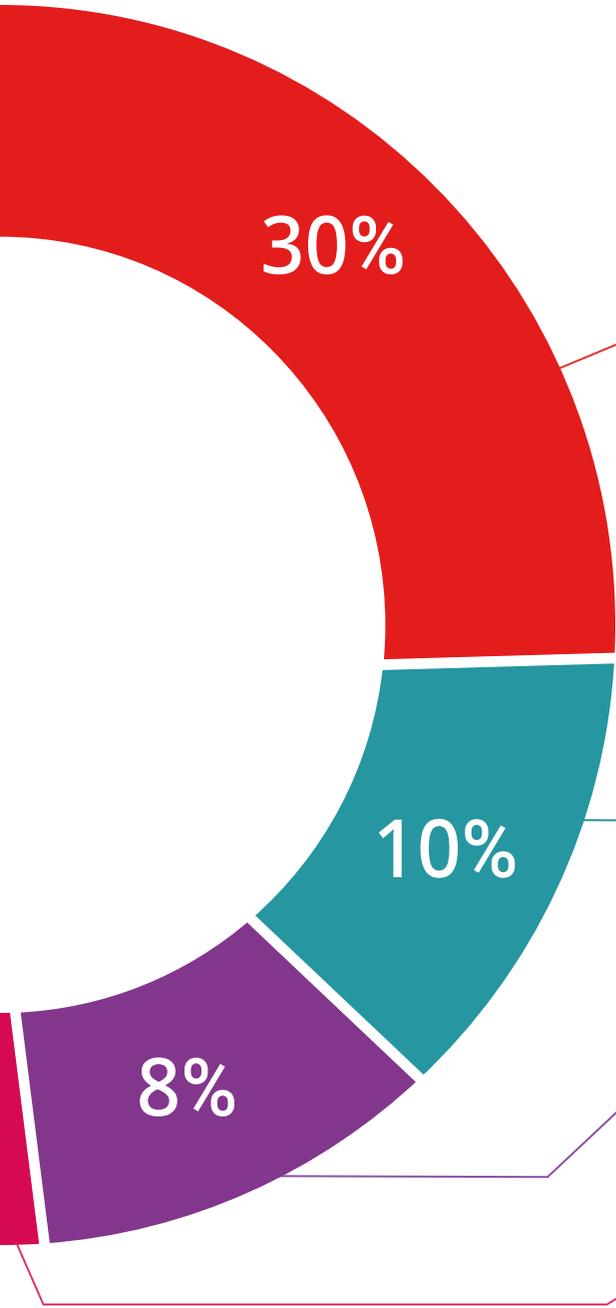


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

### 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.





### دراسات الحالة (Case studies)

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة المختارة خصيصًا لهذا الموقف. حالات معروضة ومحللة ومدروسة من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



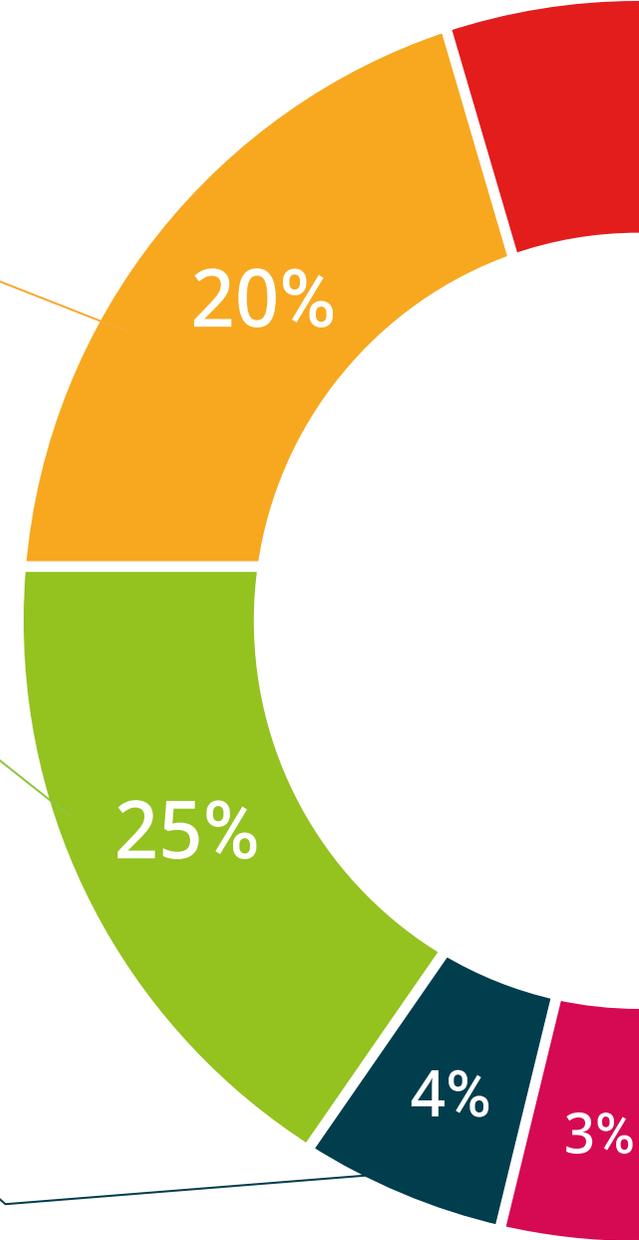
### ملخصات تفاعلية

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".



### 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.



# المؤهل العلمي

تضمن شهادة الخبرة الجامعية في الأسنان والوضعيات والتنويعات لاستخدامهم في اليوغا العلاجية بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، للحصول على مؤهل شهادة الخبرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي ال شهادة الخبرة الجامعية في الأسنان والوضيعات والتنويجات لاستخدامهم 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 والوضيعات والتنويجات لاستخدامهم في اليوغا العلاجية

طريقة: عبر الإنترنت

مدة: 6 أشهر



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

شهادة الخبرة الجامعية

الأساس والوضعيات والتنويعات  
لاستخدامهم 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 الأسانا والوضيعات والتنويغات لاستخدامهم في اليوغا العلاجية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

