

# شهادة الخبرة الجامعية تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





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: [www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-different-therapeutic-yoga-techniques](http://www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-different-therapeutic-yoga-techniques)

# الفهرس

01

المقدمة

صفحة 4

02

الأهداف

صفحة 8

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 18

05

المنهجية

صفحة 24

06

المؤهل العلمي

صفحة 32

# المقدمة

عادة ما تنطوي العمليات أو المراحل الفسيولوجية، مثل مرحلة ما بعد الولادة أو انقطاع الطمث أو نمو الأطفال والمراهقين، على بعض الصعوبات في تطورها الصحيح. في هذا السياق، يعتبر النشاط البدني أمراً ضرورياً، كما هو الحال مع الاختيار المناسب للتمارين والخطط العلاجية. في هذا السياق، أصبحت اليوغا مجاًلاً مطلوباً بشكل متزايد لأنه يوفر، من خلال تقنيات الميكانيكا الحيوية المختلفة وطرق الاسترخاء، علاجات بديلة للأمراض المختلفة. بالتالي، يجب على مدربي هذا التمرين أن يظلوا على اطلاع بأحدث الأساليب المبتكرة للصحة الميكانيكية الحيوية التي يتم تنفيذها حالياً في هذا التخصص. بالنسبة لهم، قامت TECH بتطوير برنامج الدراسة 100% عبر الإنترنت والذي سيساعدهم، من خلال منهجية Relearning، على تحديث مهاراتهم بسرعة ومرونة.



بفضل شهادة الخبرة الجامعية هذه، ستتقن الدورات العلاجية لليوغا،  
ودمجها الصحيح في الجلسات، وستضع خطط تعافي فعالة للغاية"



تضمن شهادة الخبرة الجامعية في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وتحديثاً في السوق، أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير حالات عملية يقدمها خبراء في تقنيات 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 الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

تولد الإصابات الجسدية التوتر والقلق لدى الرياضيين والأشخاص الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية بشكل احترافي. تميل عمليات التعافي، في بعض الحالات، إلى أن تكون مريحة للغاية وتتسبب في العديد من حالات عدم اليقين لدى الأفراد. لهذا السبب، أصبحت تقنيات التنفس الواعي أو Pranayama واحدة من أكثر الطرق فائدة وكفاءة لتحسين تركيز المستخدمين والوضوح العقلي ووظيفة الرئة. يتم تطبيق هذا، مثل اتجاهات اليوغا العلاجية الأخرى، بشكل متزايد في عمليات إعادة التأهيل وحتى لمنع الأضرار المحتملة.

من هذا السيناريو، يحتاج المهنيون في هذا القطاع إلى البقاء على اطلاع بأحدث استراتيجيات العمل المبتكرة في هذا المجال. يمكن الوصول إلى هذه المعرفة والمهارات من خلال شهادة الخبرة الجامعية من TECH حيث سيتمكن الطالب من إتقان مهاراته فيما يتعلق بهذا النشاط متعدد التخصصات.

من خلال خطة دراسية كاملة، ستقوم بتطوير مراجعة لطرق تنظيم الجلسة، مع الأخذ في الاعتبار احتياجات كل شخص والمشكلة التي تريد علاجها. بالإضافة إلى ذلك، ستتمكن من تحليل البروتوكولات الأكثر فعالية لتحسين الحالة البدنية للمستخدمين في مواجهة مضايقات معينة مثل آلام العضلات أو أسفل الظهر. بالإضافة إلى ذلك، سوف تتعمق في القواعد الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء.

في عملية التعلم هذه، سيعتمد المحترف على Relearning، وهي منهجية 100% عبر الإنترنت تم تكوينها بواسطة TECH لتوسيع مهاراتهم العملية بأسرع طريقة وأكثرها مرونة. من ناحية أخرى، طوال فترة الدراسة، سيكون لديك التوجيه التدريسي من الخبراء ذوي مسيرة متميزة في اليوغا العلاجية. بالمثل، في عملية التحديث هذه، سيكون لدى الخريجين مواد فيديو ورسوم بيانية ومواد متعددة الوسائط أخرى من شأنها أن تسهل فهمهم للمفاهيم الأكثر تعقيداً في هذا المجال التخصصي.



لا تفوت الفرصة لتكون جزءاً من شهادة الخبرة الجامعية هذه وتحديث كل مهاراتك لإدارة اليوغا العلاجية لدى كبار السن"

سوف تقوم، بالتعاون مع أفضل الخبراء، بتحليل تقنيات الاسترخاء المتقدمة مثل تنفس Pranayama وتأمل Koryuhoo.

لقد أثبتت اليوغا أنها بديل فعال لعلاج آلام الجسم، ومع هذا البرنامج ستتمكن من توجيه الجلسات التي تحقق هذا الهدف.

من خلال Relearning ومحاكاة الحالات الحقيقية وطرق التدريس الأخرى، ستسمح لك TECH بإتقان استراتيجيات وخطط تدخل مختلفة لعلاج الإصابات الرياضية من خلال اليوغا العلاجية"

البرنامج يضم في أعضاء هيئة تدريسه محترفين في مجال الطاقات المتجددة يصون 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.



# الأهداف

الهدف الرئيسي من هذا المؤهل العلمي هو تزويد المهني بالتدريب المتقدم على التقنيات المستخدمة حاليًا في مجال اليوغا العلاجية. سيتم ذلك من خلال المحتوى المحدث الذي سيسمح لهم بتعزيز استراتيجياتهم وخطط إعادة التأهيل وتنفيذ المواقف المختلفة التي تناسب احتياجات ومتطلبات المرضى. بالإضافة إلى ذلك، من المتوقع أن يكتسب كل خريج مهارات عملية في هذه المواضيع من خلال موارد تعليمية مبتكرة مثل Relearning ومحاكاة الحالات الحقيقية.



حقق أهدافك في التحسين والتحديث بشأن أحدث التطورات في  
اليوغا العلاجية من خلال هذا البرنامج 100% عبر الإنترنت"



## الأهداف العامة



- ♦ دمج المعرفة والمهارات اللازمة للتطوير والتطبيق الصحيح لتقنيات اليوغا العلاجية من وجهة نظر سريرية
- ♦ إنشاء برنامج يوغا مصمم ومبني على أدلة علمية
- ♦ التعمق في الوضعيات الأكثر ملاءمة بناءً على خصائص الشخص والإصابات التي يسببها
- ♦ الخوض في دراسات حول الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على أسانا اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكيف اليوغا الوضعيات مع أمراض كل شخص
- ♦ التعمق في القواعد الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الموجودة



بمساعدة TECH، ستتمكن من تحقيق التميز ووضع نفسك كخبير يتمتع بمستوى عالٍ من إتقان تقنيات اليوغا العلاجية الأكثر تعقيدًا"





## الوحدة 1. اليوغا في لحظات التطور مختلفة

- ♦ التعمق في احتياجات الجسم المختلفة وممارسة اليوغا في أوقات مختلفة من الحياة، مثل الطفولة والبلوغ والعمر الثالث
- ♦ اكتشاف كيف يمكن لممارسة اليوغا أن تساعد النساء أثناء الدورة الشهرية وانقطاع الطمث، وكيفية تكيف هذه الممارسة لتلبية احتياجاتهن
- ♦ التعمق في رعاية اليوغا وممارستها أثناء الحمل وبعد الولادة، وكيفية تكيف هذه الممارسة لتلبية احتياجات النساء في هذا الوقت
- ♦ تحديد مدى ملاءمة ممارسة اليوغا للأشخاص ذوي الاحتياجات الجسدية و/أو الحسية الخاصة، وكيفية تكيف هذه الممارسة لتلبية احتياجاتهم
- ♦ تعلم كيفية إنشاء تسلسلات يوغا محددة لكل لحظة تطويرية واحتياجات فردية
- ♦ تحديد وتطبيق أفضل الممارسات لضمان السلامة والرفاهية أثناء ممارسة اليوغا في لحظات تطويرية مختلفة وحالات خاصة

## الوحدة 2. تقنيات تنفسية

- ♦ وصف فسيولوجيا الجهاز التنفسي ومدى ارتباطها بممارسة pranayama
- ♦ التعرف على أنواع التنفس المختلفة ومدى تأثيرها على الجهاز التنفسي والجسم بشكل عام
- ♦ التعرف على مكونات التنفس المختلفة مثل الشهيق والزفير والاحتجاز ومدى تأثير كل منها على فسيولوجية الجسم
- ♦ التعمق في مفاهيم قنوات الطاقة أو nadis، وكيفية ارتباطها بفسولوجيا التنفس وممارسة pranayama
- ♦ وصف الأنواع المختلفة من pranayama وكيفية تأثيرها على فسيولوجيا الجسم والعقل
- ♦ التعرف على المفاهيم الأساسية للمدراس وكيفية ارتباطها بفسولوجيا التنفس وممارسة pranayama
- ♦ التعمق في تأثيرات ممارسة pranayama على فسيولوجيا الجسم وكيف يمكن لهذه التأثيرات أن تساعد في تحسين الصحة والرفاهية

## الوحدة 3. تقنيات التأمل والاسترخاء

- ♦ وصف الأسس الفسيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء في ممارسة اليوغا
- ♦ الخوض في تعريف المانترا وتطبيقها وفوائدها في ممارسة التأمل
- ♦ التعرف على الجوانب الداخلية لفلسفة اليوغا، بما في ذلك Samadhig Dhyana Dharana Pratyahara، ومدى ارتباطها بالتأمل
- ♦ التعرف على الأنواع المختلفة لموجات الدماغ وكيفية حدوثها في المخ أثناء التأمل
- ♦ التعرف على أنواع وتقنيات التأمل المختلفة الموجهة وكيفية تطبيقها في ممارسة اليوغا
- ♦ التعمق في مفهوم Mindfulness وأساليبها واختلافاتها مع التأمل
- ♦ التعمق في Savasana، وكيفية توجيه الاسترخاء، والأنواع المختلفة والتكيفات
- ♦ التعرف على الخطوات الأولى في يوجا نيدرا وتطبيقها في ممارسة اليوغا

# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

تضم هيئة التدريس في هذا المؤهل العلمي خبراء كبار في مجال اليوغا العلاجية. يمتلك فريق التدريس هذا أحدث التقنيات المبتكرة في هذا المجال وتطبيقاتها للوقاية والعلاج وإعادة تأهيل الأشخاص الذين يعانون من أنواع مختلفة من الإصابات. قد شارك كل من هؤلاء المهنيين بنشاط في اختيار المحتوى ومواد الوسائط المتعددة المدمجة في المؤهل العلمي. استناداً إلى مهاراتهم وخبراتهم، سيحصل الطالب على الدليل التربوي الأكثر اكتمالاً وتحديثاً في الوقت الحالي.



تعلم من أفضل المحترفين النشطين في هذا المجال واتقن  
مهاراتك في تطبيق تقنيات اليوغا"



## المديرة الدولية المستضافة

كونها مديرة المعلمين ورئيسة تدريب المدرسين في معهد اليوغا المتكامل في نيويورك، تم تصنيف Dianne Galliano كواحدة من أهم الشخصيات في هذا المجال على المستوى الدولي. ينصب تركيزها الأكاديمي بشكل رئيسي على اليوغا العلاجية، مع أكثر من 6000 ساعة موثقة من التدريس والتدريب المستمر.

بالتالي، كان عملها هو التدريس وتطوير بروتوكولات ومعايير التدريب وتوفير التعليم المستمر لمدرسي معهد اليوغا المتكامل. إنها تجمع بين هذا العمل ودورها كمعالجة ومدرسة في مؤسسات أخرى مثل The 14TH Street Y أو Integral Yoga Institute Wellness Spa أو the Educational Alliance: Center for Balanced Living.

يمتد عملها أيضاً إلى إنشاء وتوجيه برامج اليوغا، وتطوير التمارين وتقييم التحديات التي قد تنشأ. لقد عملت طوال حياتها المهنية مع ملفات تعريف مختلفة من الأشخاص، بما في ذلك الرجال والنساء الأكبر سناً ومتوسطي العمر، والأفراد قبل الولادة وبعدها، والشباب وحتى قدامى المحاربين الذين يعانون من مجموعة من مشاكل الصحة البدنية والعقلية.

لكل منهم تقوم بعمل دقيق وشخصي، حيث عالجت الأشخاص المصابين بهشاشة العظام، أثناء التعافي من جراحات القلب أو ما بعد سرطان الثدي، والدوار، وآلام الظهر، ومتلازمة القولون العصبي والسمنة. حصلت على العديد من الشهادات، أبرزها E-RYT 500 من Yoga Alliance، ودعم الحياة الأساسي (BLS) من American Health Training ومدرسة تمرين Somatic Movement Center.



## أ. Galliano, Dianne

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

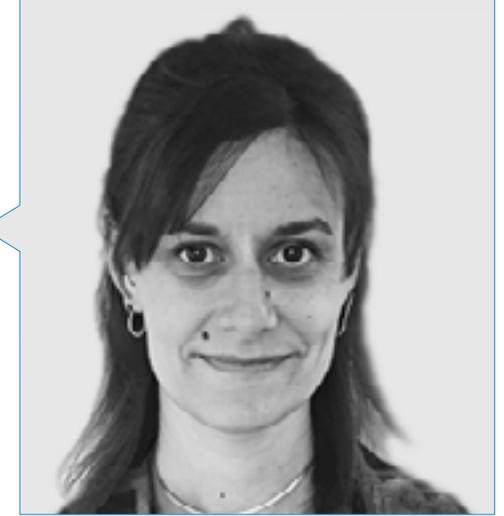
بفضل TECH ستتمكن من التعلم  
مع أفضل المحترفين في العالم"



## 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، ويوغا الليفي العضلي، واليوغا 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 المعهد الأوروبي لليوغا
- ♦ أخصائية في اليوغا المتكاملة والتأمل
- ♦ أخصائية في يوغا Powerg Vinyasa يوغا
- ♦ أخصائية اليوغا العلاجية

### أ. Ferrer, Ricardo

- ♦ مدير مركز مدرسة Luz
- ♦ مدير المدرسة الوطنية للريكي التطوري
- ♦ مدرب Hot Yoga في مركز Luz
- ♦ مدرب المدربي Power Yoga
- ♦ مدرب مراقبي اليوغا
- ♦ مدرب يوغا Ashtanga واليوغا التقدمة
- ♦ مدرب تاي تشي وتشاي تشي كونغ
- ♦ مدرب Body Intelligence Yoga
- ♦ مدرب Sup Yoga

### أ. Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ مترجمة وحدة اليوغا للأطفال المصابين بالتوحد وذوي الاحتياجات الخاصة مع Louise Goldberg
- ♦ مدربة ومعلمة اليوغا عبر الإنترنت
- ♦ متعاونة ومدربة اليوغا في جمعية اليوغا الخاصة الإسبانية، Empresa Enseñanzas Modernas، مدرسة Om Shree Om، مركز SatNam، مركز Cercedilla الرياضي، من بين آخرين
- ♦ مدرسة اليوغا والتأمل ومنسقة دورات العافية
- ♦ دروس اليوغا في جلسات فردية للأطفال ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة من خلال جمعية Respirávila
- ♦ منظمة ومبعدة رحلات اليوغا إلى الهند
- ♦ المديرية السابق لمركز Yamunadeva
- ♦ معالجة Gestalt والجهازية في مركز Yamunadeva
- ♦ ماجستير في التنفس الواعي في IRC
- ♦ محاضرة جامعية في اليوغا ندى مع مدرسة ندى يوغا البرازيل، بالتعاون مع مدرسة ندى يوغا في Rishikesh
- ♦ محاضرة جامعية في أسلوب العلاج باللعب، المرافقة العلاجية مع Playmobil
- ♦ محاضرة جامعية في اليوغا عبر الإنترنت مع Louise Goldberg من مركز اليوغا في Deerfield Beach، فلوريدا



# الهيكل والمحتوى

لقد حققت تقنيات اليوغا الحديثة والمحدثة تطبيقات ونتائج مختلفة من حيث إعادة تأهيل الإصابات والوقاية من بعض الأمراض للرياضيين والأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة بشكل احترافي. لهذا السبب، قامت TECH بدمج الابتكارات الرئيسية في هذا المجال في منهج شامل حيث سيكتسب المحترف المعرفة والمهارات العملية للتميز بناءً على أساليب التدريس مثل Relearning ودراسات الحالة من مدرسة هارفارد.



أكمل شهادة الخبرة الجامعية هذه بشكل مريح من المنزل، دون القيام برحلات مكلفة إلى مركز الدراسة، وذلك بفضل منصة 100% الإلكترونية من TECH"



## الوحدة 1. اليوغا في لحظات التطور مختلفة

### 1.1. الطفولة

1.1.1. لماذا هي مهمة؟

2.1.1. الفوائد

3.1.1. كيف هو الفصل

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 التبويض

4.2.1. المرحلة الأصفرية

3.1. اليوغا والدورة الشهرية

1.3.1. تسلسل المرحلة الجريبية

2.3.1. تسلسل مرحلة التبويض

3.3.1. تسلسل المرحلة الأصفرية

4.3.1. تسلسل أثناء الحيض

4.1. سن اليأس

1.4.1. اعتبارات عامة

2.4.1. التغيرات الجسدية والهرمونية

3.4.1. فوائد هذه الممارسة

4.4.1. الأسانا الموصى بها

5.1. الحمل

1.5.1. لما ممارسته

2.5.1. أسانا في الثلث الأول من الحمل

3.5.1. أسانا في الثلث الثاني من الحمل

4.5.1. أسانا في الثلث الثالث من الحمل

6.1. بعد الولادة

1.6.1. الفوائد الجسدية

2.6.1. الفوائد العقلية

3.6.1. التوصيات العامة

4.6.1. التدرب مع الطفل

### 7.1. كبار السن

1.7.1. الأمراض الرئيسية التي سنجدها

2.7.1. الفوائد

3.7.1. اعتبارات عامة

4.7.1. الموانع

8.1. الإعاقة الجسدية

1.8.1. تلف الدماغ

2.8.1. تلف الحبل الشوكي

3.8.1. تلف العضلات

4.8.1. كيفية تصميم الفصل الدراسي

9.1. الإعاقة الحسية

1.9.1. السمععية

2.9.1. المرئية

3.9.1. الحسية

4.9.1. كيفية تصميم تسلسل

10.1. اعتبارات عامة حول الإعاقات الأكثر شيوعًا التي سنواجهها

1.10.1. متلازمة Down

2.10.1. التوحد

3.10.1. الشلل الدماغي

4.10.1. اضطراب النمو الفكري

## الوحدة 2. تقنيات تنفسية

1.2. البراناياما (Pranayama)

1.1.2. التعريف

2.1.2. الأصل

3.1.2. الفوائد

4.1.2. مفهوم prana

2.2. أنواع التنفس

1.1.2. البطني

2.2.2. الصدري

3.2.2. الترقوة

4.2.2. التنفس اليوغا الكامل

- 9.2. البراناياما المجددة
  - 1.9.2. سوريا بهيدا (Surya bheda)
  - 2.9.2. كومباكا (Kumbaka)
  - 3.9.2. سامافريتي (Samavritti)
  - 4.9.2. مريدانغا (Mridanga)
  - 10.2. مودراس (Mudras)
    - 1.10.2. ما هي؟
    - 2.10.2. الفوائد ومتى يتم دمجها
    - 3.10.2. معنى كل إصبع
    - 4.10.2. المودرا (mudra) الرئيسية المستخدمة في الممارسة

### الوحدة 3. تقنيات التأمل والاسترخاء

- 1.3. التغني (Mantras)
  - 1.1.3. ما هي؟
  - 2.1.3. الفوائد
  - 3.1.3. التغني الافتتاحي
  - 4.1.3. التغني الختامي
  - 2.3. الجوانب الداخلية لليوغا
    - 1.2.3. براتياهارا (Pratyahara)
    - 2.2.3. الدهرانة (Dharana)
    - 3.2.3. الدهيانا (Dhyana)
    - 4.2.3. السمادي (Samadhi)
  - 3.3. التأمل
    - 1.3.3. التعريف
    - 2.3.3. الموضوع
    - 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. أثناء التأمل

- 3.2. تنقية قنوات الطاقة البرانية أو nadis
  - 1.3.2. ما هي nadis؟
  - 2.3.2. سوشوما (Sushuma)
  - 3.3.2. Ida
  - 4.3.2. المساحة Pindala
  - 4.2. الشهيقي: puraka
    - 1.4.2. الشهيقي من البطن
    - 2.4.2. الشهيقي الحجابي/الضلعي
    - 3.4.2. الاعتبارات العامة والموانع
    - 4.4.2. العلاقة مع bandhas
  - 5.2. الزفير rechaka
    - 1.5.2. الزفير من البطن
    - 2.5.2. الزفير الحجابي/الضلعي
    - 3.5.2. الاعتبارات العامة والموانع
    - 4.5.2. العلاقة مع bandhas
  - 6.2. الاحتباس: kumbakha
    - 1.6.2. أنثارا كومبهاكا (Anthara Kumbhaka)
    - 2.6.2. باهيا كومبهاكا (Bahya kumbhaka)
    - 3.6.2. الاعتبارات العامة والموانع
    - 4.6.2. العلاقة مع bandhas
  - 7.2. تقنية Pranayamas
    - 1.7.2. دوتي (Douti)
    - 2.7.2. أنوناسيكا (Anunasika)
    - 3.7.2. نادي شودانا (Nadi Shodana)
    - 4.7.2. براماري (Bhramari)
  - 8.2. البراناياما المحفزة والمنعشة
    - 1.8.2. كابالابهاطي (Kapalabhati)
    - 2.8.2. باستريكا (Bastrika)
    - 3.8.2. أوجايي، (i) (Ujjayi)
    - 4.8.2. شيتالي (Shitali)

- 5.3 أنواع التأمل
  - 1.5.3 الروحاني
  - 2.5.3 العرض
  - 3.5.3 البوذي
  - 4.5.3 الحركة
- 6.3 تقنيات التأمل 1
  - 1.6.3 التأمل لتحقيق رغبتك
  - 2.6.3 تأمل القلب
  - 3.6.3 التأمل كوكيوهو (Kokyuhoo)
  - 4.6.3 تأمل الابتسامة الداخلية
- 7.3 تقنيات التأمل 2
  - 1.7.3 التأمل لتطهير الشاكرا
  - 2.7.3 التأمل في اللطف المحب
  - 3.7.3 التأمل في هدايا الوقت الحاضر
  - 4.7.3 التأمل في صمت
- 8.3 التركيز الكامل للذهن (Mindfulness)
  - 1.8.3 التعريف
  - 2.8.3 مما تتكون؟
  - 3.8.3 كيف يتم تطبيقه؟
  - 4.8.3 التقنيات
- 9.3 الاسترخاء / savAsanas
  - 1.9.3 الموقف الختامي للفصول الدراسية
  - 2.9.3 كيفية القيام بها والتعديلها
  - 3.9.3 الفوائد
  - 4.9.3 كيفية توجيه الاسترخاء
- 10.3 اليوغا نيدرا (nidra)
  - 1.10.3 ما هي اليوغا نيدرا (nidra)؟
  - 2.10.3 كيف هي الجلسة؟
  - 3.10.3 المراحل
  - 4.10.3 مثال الجلسة

من خلال منهجية إعادة التعلم Relearning،  
سيكون لديك إمكانية تعزيز موضوعات شهادة  
الخبرة الجامعية هذه بتصميم أكبر"



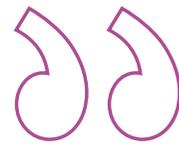
# المنهجية

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 فننساه 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 الحصين 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

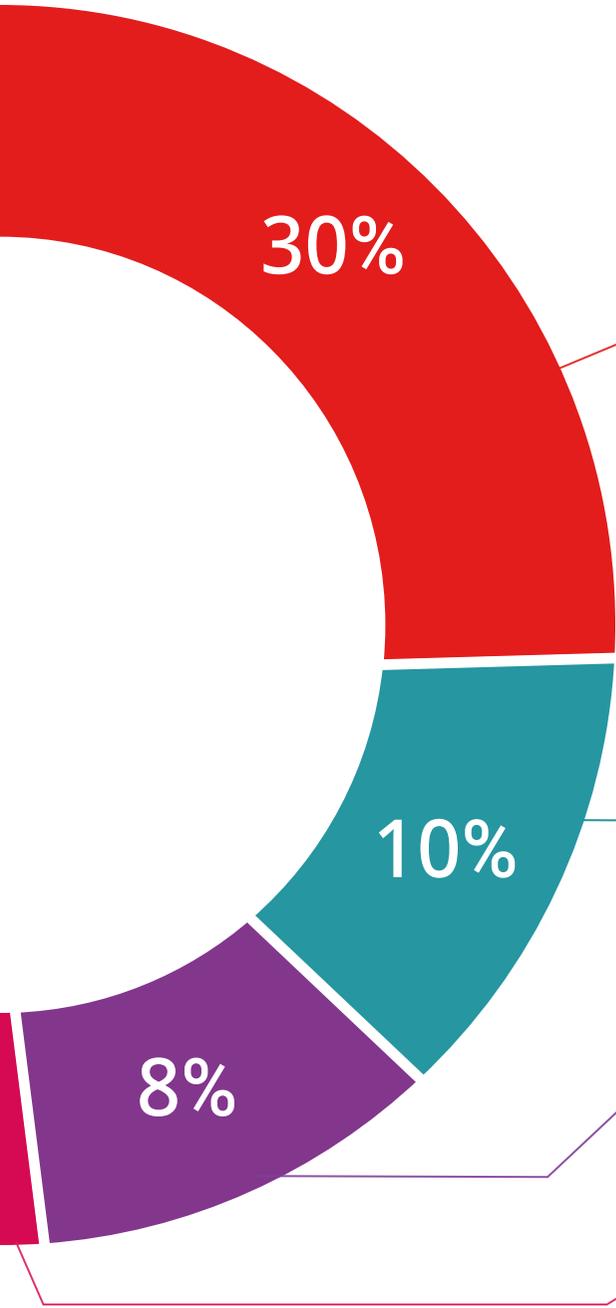


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

### 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.



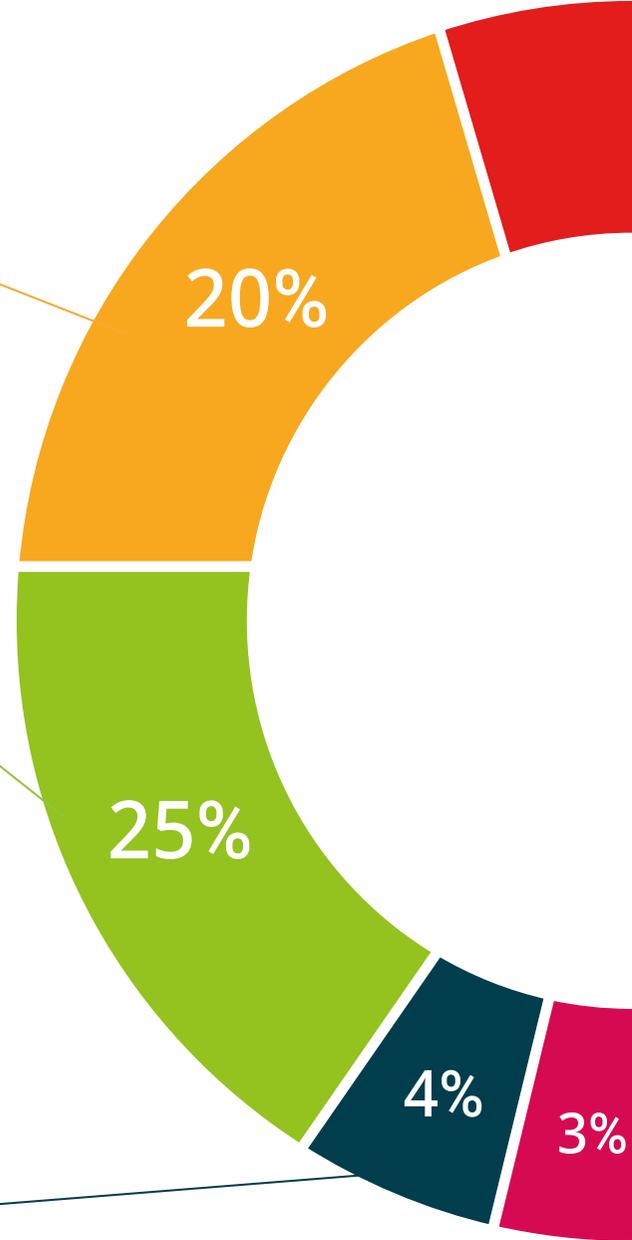
#### ملخصات تفاعلية

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 تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، 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"



يحتوي برنامج شهادة الخبرة الجامعية في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة البرنامج التعليمي الأكثر اكتمالاً وحدائثاً في السوق.

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

إن المؤهل الصادر عن **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 تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة

طريقة: عبر الإنترنت

مدة الدراسة: 6 أشهر



المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

الابتكار

الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

الحاضر المعرفة

الحاضر

الجودة

المعرفة

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

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

