

ماجستير خاص اليوغا العلاجية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





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 إلى الموقع الإلكتروني: www.techtute.com/ae/sports-science/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

في مجتمع حديث يفتقر إلى الوقت، تعيش اليوغا عصرًا ذهبيًا بفضل فوائدها الصحية الواسعة النطاق. كما يمكن تحسين الأمراض الجسدية أو تقليل الوزن أو تقوية العظام في جلسات قصيرة. وبعيداً عن كونه اتجاهًا سائدًا، فقد تم ترسيخ هذا النشاط البدني في جميع أنحاء العالم وتم إدراجه في برامج التعافي أو الإعداد للرياضيين. لهذا السبب تم إنشاء هذا المؤهل 100% أونلاين، والذي يوفر للمحترفين في عالم الرياضة المعرفة الأكثر شمولاً في الميكانيكا الحيوية والعلاج الحركي وأحدث التطورات في تخطيط جلسات اليوغا العلاجية. كل هذا بالإضافة إلى محتوى الوسائط المتعددة الذي يحتل الصدارة الأكاديمية.



بفضل الماجستير الخاص هذا ستكون على
اطلاع بأحدث التطورات في اليوغا العلاجية
وتطبيقها مع الرياضيين رفيعي المستوى”



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 تمورها بها تجمع المعلومات العلمية والرعاية العملي حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة
- ♦ محاضرات نظرية، وأسئلة للخبير، ومنتديات نقاشية حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ♦ إمكانية الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت



ستحظى بمقاطع فيديو مفصلة وحالات سريرية حتى لا تفوتك أي تفاصيل عن أحدث تقنيات اليوغا العلاجية المطبقة على المرضى الذين يعانون من مشاكل أسفل الظهر"

يمارس كبار الرياضيين مثل نوفاك دجوكوفيتش وليبرون جيمس وروبرت ليفاندوفسكي اليوغا لفوائدها البدنية مثل حماية المفاصل وتحسين المرونة وزيادة قدرة الرتة. ومع ذلك، فإن الحد من الألم أو التحكم في التنفس له تأثير إيجابي على الأشخاص الذين يعانون من الأمراض التنكسية أو الجف أو اختلال الركبة أو ألم الظهر أو عرق النسا.

وقد دعمت الأبحاث العلمية تمارين اليوغا العلاجية ليس فقط للحفاظ على اللياقة البدنية، ولكن أيضًا لمعالجة بعض الأمراض الجسدية والنفسية. في مواجهة هذا الواقع، لا يمكن للمحترف في عالم الرياضة أن يبقى غافلاً عن التطورات الجديدة التي تحدث في هذا المجال. ولهذا السبب هذا سيوضح لك الماجستير الخاص الذي يدرسه أخصائيو من ذوي الخبرة الواسعة الاتجاهات الجديدة في هذه الطريقة والمفاهيم الرئيسية للميكانيكا الحيوية وتطبيقها السريري.

وللقيام بذلك، سيتم تزويد الطلاب بموارد تعليمية متعددة الوسائط ستقودهم إلى دراسة تطبيق تقنيات الوضعيات وتكاملها بشكل متمق، وتخطيط التمارين ووصفها وفقاً لخصائص الشخص وأمراضه. وبالإضافة إلى ذلك، فإن دراسات الحالة التي يقدمها خبراء هذا المؤهل العلمي ستكون مفيدة للغاية لدمجها في عملهم المعتاد.

بالإضافة إلى ذلك، سيحظى الخريجون بصوف رئيسية متقدمة *Masterclasses* حصرياً لهذا البرنامج، يقدمها معلم دولي ذو خبرة واسعة في مجال تعليم اليوغا بشكل خاص لمعلمي اليوغا. ستقدم هذه الدروس لمحة عامة عن أهم التطورات والتقنيات وبرامج التمارين والتطورات في هذا المجال. كل هذا مع نهج عملي ومفيد للإدراج في العمل اليومي.

بالإضافة إلى ذلك، يحظى الماجستير الخاص في اليوغا العلاجية بمشاركة معلم دولي شهير متخصص في اليوغا العلاجية. من خلال الصفوف الرئيسية المتقدمة *Masterclasses*، سيتاح للطلاب فرصة التعرف على آخر الأخبار والتطورات في موضوعات مثل الأساس الفسيولوجي العصبي لتقنيات التأمل، وتطبيق تقنيات الوضعيات وتكاملها، وأكثر الأمراض شيوعاً التي يتم علاجها في اليوغا العلاجية. كل هذا سيتم تدريسه من قبل أحد الشخصيات الرائدة في هذا المجال، مما يضمن تجربة تعليمية ثرية وعالية الجودة لجميع المتخصصين في مجال الرياضة.

وبالتالي، فإن محترف النشاط البدني والرياضة أمام فرصة ممتازة للتعلم في اليوغا العلاجية من خلال تعليم جامعي يمكن الوصول إليه باي وقت ومكان تريد ستحتاج فقط إلى جهاز إلكتروني لتتمكن من الاطلاع على المنهج الدراسي، وسيتم توزيع العبء التدريسي وفقاً لاحتياجاتك. برنامج بدون حضور أو فصول دراسية ذات جداول زمنية ثابتة، مما سيتيح للطلاب الجمع بين مسؤولياتهم ومؤهلات عالية الجودة.

هذا البرنامج متاح 100% أونلاين مصمم للمهنيين الذين يسعون للحصول على شهادة جامعية تتوافق مع مسؤوليات عملهم.

يدرج كل من "غاريني موغوروزا" و"باو غاسول" و"ديفيد بيكهام" اليوغا ضمن ممارساتهم اليومية. ادمج أحدث التمارين في برامجك للرياضيين المتعافين.

مؤهل جامعي يسمح لك بدراسة الميكانيكا الحيوية الوضعيات الواقفة بتعمق أكبر كلما رغبت في ذلك"

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، ومن خلاله على المهني أن يحاول حل مختلف مواقف التدريب المهنية التي تنشأ خلال البرنامج الأكاديمي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



الأهداف

بمجرد الانتهاء من مدة 12 شهرًا من هذا الماجستير الخاص اليوغا العلاجية، سيكون المحترف قد حدّث معرفته بهذه الطريقة والفوائد المهمة التي تجلبها للأطفال وكبار السن على حد سواء. وبهذه الطريقة، يمكن تكييف كل جلسة بشكل مناسب مع الأمراض المختلفة التي قد يعاني منها الرياضي أو الأشخاص الذين صُمم النشاط من أجلهم. خلال هذه العملية، سيكون لديك فريق تدريب متخصص سيرشدك لتحقيق هذه الأهداف.





في غضون 12 شهراً ستكون قادراً على تكييف جلسات علاج
اليوغا مع المرضى الذين يعانون من تنوع وظيفي وإدراكي"



الأهداف العامة



- ♦ دمج المعرفة والمهارات اللازمة للتطوير والتطبيق الصحيح لتقنيات العلاج باليوغا من وجهة نظر سريرية
- ♦ إنشاء برنامج يوغا مصمم ومبني على أدلة علمية
- ♦ التعمق في الوضعيات الأنسب وفقاً لخصائص الشخص والإصابات التي يعاني منها
- ♦ تعميق الدراسات حول الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على وضعيات اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكييف أسانان اليوغا مع أمراض كل شخص
- ♦ التعمق في الأساس الفسيولوجي العصبي لتقنيات التأمل والاسترخاء الحالية



الفوائد التي يقدمها اليوغا العلاجية تجعله مناسباً للنساء الحوامل. حَضَّر أفضل جلساتك بفضل هذا المؤهل"



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 والهيكل 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 أسانات وإدماجها

- ♦ الخوض في المساهمة الفلسفية والوظائف العضوية في مختلف الوضعيات
- ♦ تحديد مبادئ الحد الأدنى من العمل: Sthira و Sukham و Asanasmg
- ♦ تعميق مفهوم الوضعيات الواقفة
- ♦ وصف فوائد وموانع استخدام الوضعيات في التمديد
- ♦ توضيح الفوائد وموانع الاستعمال لأسانات في الدوران والانحناءات الجانبية
- ♦ وصف الوضعيات المضادة ووقت استخدامها
- ♦ تعميق فهم النطاق وتطبيقها في اليوغا العلاجية



الوحدة 4. تحليل الأسانات للوقوف على القدمين الرئيسية

- ♦ التعمق في الأسس الميكانيكية الحيوية لوضعية الجبل، وأهميتها كوضعية أساسية لوضعية الوقوف الأخرى
- ♦ معرفة الأشكال المختلفة لتمارين تحية الشمس وتعديلاتها وكيفية تأثيرها على الميكانيكا الحيوية للوضعية الواقفة
- ♦ الإشارة إلى الوضعية الرئيسية في وضعية الوقوف وتنويعاتها وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ تحديث المعرفة بالأساسيات الميكانيكية الحيوية لتمرين ثني العمود الفقري الرئيسي والوضعية الجانبية وكيفية أدائها بأمان وفعالية
- ♦ الإشارة إلى أسانات التوازن الرئيسية للوضعية وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية للحفاظ على الثبات والتوازن أثناء هذه الوضعية
- ♦ 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 وتكييفها مع الدعامات

- ♦ تحديد الوضعية الأرضية الرئيسية وتنويعاتها وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ تعمق في أساسيات الميكانيكا الحيوية للوضعية الختامية وكيفية أدائها بأمان وفعالية
- ♦ تحديث المعرفة حول الوضعية 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 للوضعية الأرضية
- ♦ دراسة استخدام الدعامات لتكييف الوضعية مع الاحتياجات والقدرات البدنية المختلفة
- ♦ التعمق 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 للوقاية منها وتحسين التعافي منها
- ♦ تحديد إصابات الكتف وكيفية تكييف ممارسة اليوغا لتخفيف الألم وتحسين الحركة
- ♦ التعمق في أمراض المعصم والكتف وكيفية تكييف ممارسة اليوغا لتجنب الإصابة وتقليل الانزعاج
- ♦ تعميق أساسيات الوضعية وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية لتحسين الوضعية والوقاية 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
- ♦ الانتقال 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 التضاط وتطوره، وتطبيقه في ممارسة اليوغا
- ♦ تحديد مسارات اللفافة العضلية المختلفة والوضعية المحددة لكل سلسلة من السلاسل
- ♦ تطبيق الميكانيكا الحيوية لللفافة في ممارسة اليوغا لتحسين الحركة والقوة والمرونة
- ♦ تحديد الاختلالات اللفافية الرئيسية وكيفية تصحيحها من خلال ممارسة اليوغا والميكانيكا الحيوية لللفافة

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 ودهارانا وديانا، وسامادي، 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 وأساليبها والاختلاف بينها وبين التأمل
- التعمق في وضعية الجثة السافاسانا SavAsanas، وكيفية توجيه الاسترخاء وأنواعه المختلفة والتكيفات
- تحديد الخطوات الأولى في اليوغا نيدرا وتطبيقها في ممارسة اليوغا

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 تكيف التدريب لتلبية احتياجاتهن
- الخوض في رعاية وممارسة اليوغا أثناء الحمل وما بعد الولادة، وكيفية تكيف التدريب لتلبية احتياجات المرأة في هذا الوقت
- تحديد مدى ملاءمة ممارسة اليوغا للأشخاص ذوي الاحتياجات البدنية و/أو الحسية الخاصة، وكيفية تكيف 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 البرانايااما
- الانتقال 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 البرانايااما
- وصف الأنواع المختلفة من البرانايااما وكيفية تأثيرها على الوظائف العضلية للجسم والعقل
- تحديد المفاهيم الأساسية للمودرا وكيفية ارتباطها بالوظائف العضلية للتنفس وممارسة البرانايااما
- الخوض في تأثيرات ممارسة البرانايااما على الوظائف العضلية للجسم وكيف يمكن أن تساعد هذه التأثيرات في تحسين الصحة والعافية

الكفاءات

يسمح هذا الماجستير الخاص للمهنيين بتوسيع نطاق كفاءاتهم لتطوير جلسات اليوغا العلاجية في النشاط البدني والرياضة، بالإضافة إلى تعزيز مهاراتهم حتى يتمكنوا من التخطيط لكل جلسة بشكل مناسب. سيمكنك ذلك من تحسين تطبيق تقنيات الوضعية والتأمل وفقاً لخصائص كل شخص ولتحقيق هذه الغاية، سيتم تزويد الطلاب بمحاكاة الحالات السريرية، والتي تعد أداة تعليمية مفيدة للغاية.





أنت تبحث عن خيار أكاديمي من شأنه أن يعزز قدراتك على
تكييف دروس اليوغا مع الأشخاص ذوي الإعاقة"



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

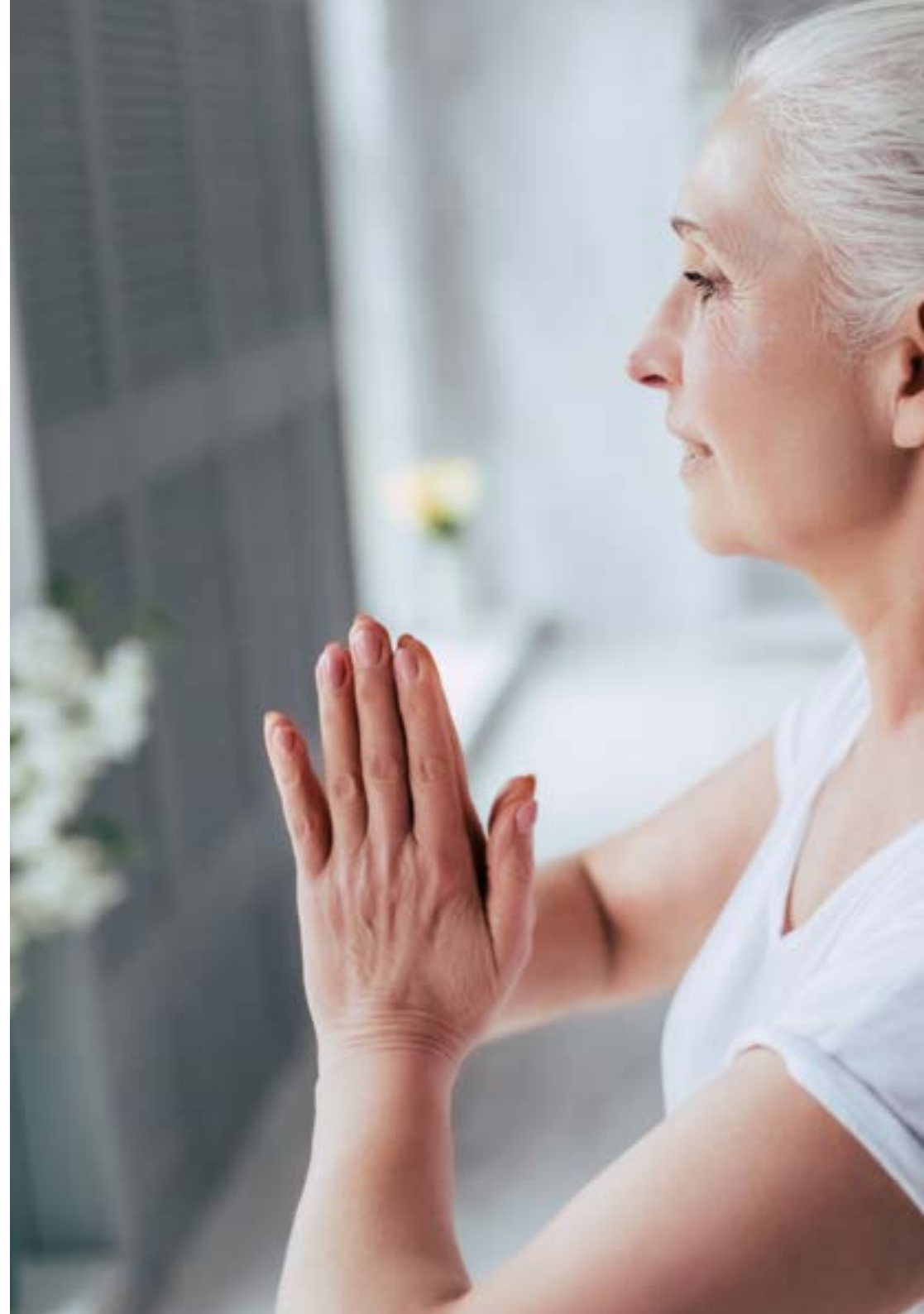
التحق بالمؤهل العلمي الذي سيتيح
لك دمج الوضعيات في برامج التعافي
لرياضيي النخبة"



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
- ♦ تشجيع التدريب السليم لتقنيات اليوغا من أجل الوقاية من الإصابات المحتملة



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

تلتزم جامعة TECH بتوفير تعليم عالي الجودة لطلابها يكون في متناول الجميع، وتحقيقًا لهذه الغاية، تختار بدقة أعضاء هيئة التدريس الذين يشكلون جزءًا من كل درجة من درجاتها. في هذه الحالة، سيكون لدى المحترف تحت تصرفه طاقم إداري وتربسي متخصص في اليوغا العلاجية، مع خبرة واسعة في المراكز الرائدة. كما تنعكس خلفيته المهنية الواسعة ومؤهلاته العالية في محتوى هذا البرنامج 100% أونلاين.



سيرشذك فريق متخصص من المعلمين من الدرجة
الأولى في عالم اليوغا العلاجية خلال عملية التعلم
هذه التي تستمر 12 شهراً"



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 معهد اليوغا المتكامل، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية
- ♦ مدرسة اليوغا العلاجية في شارع 14th Street Y
- ♦ معالجة اليوغا في منتجع اليوغا الصحي بمعهد اليوغا المتكامل في مدينة نيويورك
- ♦ مدرسة علاجية في التحالف التعليمي: Center for Balanced Living
- ♦ إجازة في التعليم الابتدائي من جامعة ولاية نيويورك.
- ♦ الماجستير 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 (دروس تجمع بين TRX والتدريب الوظيفي مع اليوغا).
- ◆ مدربة اليوغا العلاجية
- ◆ شهادة في العلوم البيولوجية من جامعة مدريد المستقلة
- ◆ دورة في معلمي: يوغا Ashtanga التقليدية ويوغا FisiomYoga واليوغا الليفية العضلية واليوغا والسرطان.
- ◆ دورة في بيلاطيس مدرب بيلاطيس الأرضية
- ◆ دورة في العلاج بالنباتات والتغذية
- ◆ دورة 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
- ◆ أخصائية في اليوغا العلاجية

أ. Ferrer, Ricardo

- ◆ مدير المعهد الأوروبي لليوغا
- ◆ مدير مدرسة مركز النور
- ◆ مدير المدرسة الوطنية للريكي التطوري
- ◆ مدرب يوغا ساخنة في مركز النور
- ◆ مدرب مدربين Power Yoga
- ◆ مدرب مدرب اليوغا
- ◆ مدرب يوغا الأشتانغا واليوغا التقديمية
- ◆ 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 الجهازى في مركز Yamunadeva
- ♦ ماجستير في عمل التنفس الواعي في IRC
- ♦ دورة يوغا Nada مع مدرسة يوغا Nada 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 نيدرا، 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 المفاوي بواسطة PRAXIS، إشبيلية

الهيكل والمحتوى

تم تطوير منهج هذا المؤهل العلمي من قبل فريق تدريس متخصص قام بوضع منهج دراسي مصمم لتقديم المحتوى الأكثر شمولاً وتحديثاً عن اليوغا العلاجية في النشاط البدني والرياضة. برنامج حيث سيتمكن الطلاب، بالإضافة إلى إيجاد مواد تعليمية مبتكرة، من التقدم بطريقة أكثر طبيعية بفضل نظام إعادة التعلم *Relearning*. منهجية تقلل من ساعات الدراسة الطويلة وتسمح للمختص بدراسة تكامل اليوغا بطريقة رشيقة للمرضى الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية وذوي الإعاقة والسمنة والوضعية الأكثر استخداماً في الوقت الحاضر.





سيتيح لك نظام إعادة التعلم الذي تستخدمه
جامعة TECH تقليل ساعات الدراسة الطويلة"

الوحدة 1. بنية 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 التباط الوسطي
 - 4.10.2 النباش الوسطي وأهميتها في اليوغا

الوحدة 3. تطبيق تقنيات أسانات وإدماجها

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

الوحدة 4. تحليل الأسانات للوقوف على القدمين الرئيسية

- 1.4 . أسانا الجبل TadAsanas
 - 1.1.4 . الأهمية
 - 2.1.4 . الفوائد
 - 3.1.4 . التنفيذ
 - 4.1.4 . الفرق مع أسانا 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 . الأسانا الواقفة
 - 1.3.4 . UtkatAsanas: وضعية الكرسي
 - 2.3.4 . AnjaneyAsanas: اندفاع منخفض
 - 3.3.4 . Virabhadrasanas 1: المطارب 1
 - 4.3.4 . Utkata KonAsanas: وضعية الآلهة
- 4.4 . ثني العمود الفقري في وضع الوقوف
 - 1.4.4 . Adho mukha
 - 2.4.4 . Pasrvotanassana
 - 3.4.4 . Prasarita PadottanAsanas
 - 4.4.4 . وضعية الإحناء للأمام UthanAsanas
- 5.4 . Asanas الانحناء الجانبي
 - 1.5.4 . Uthhita trikonAsanas المثلث المقيد
 - 2.5.4 . Virabhadrasanas 2: المطارب 2
 - 3.5.4 . ParighAsanas
 - 4.5.4 . وضعية الزاوية الجانبية الممتدة Uthhita ParsvaKonAsanas
- 6.4 . الأسانا التوازن
 - 1.6.4 . Vkrasana
 - 2.6.4 . وضع اليد Uthhita إلى إصبع القدم الكبير الممتد padangustAsanas
 - 3.6.4 . وضعية الراقص NatarajAsanas
 - 4.6.4 . وضعية النسر GarudAsanas

- 5.3 . أسانا التمدد
 - 1.5.3 . لماذا تعتبر التمددات مهمة؟
 - 2.5.3 . كيفية العمل بها بأمان
 - 3.5.3 . الفوائد
 - 4.5.3 . العوائق
- 6.3 . أسانا 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 . الأسانا الدورانية: الالتواء
 - 1.7.3 . ميكانيكا الالتواء
 - 2.7.3 . كيفية القيام بذلك بشكل صحيح
 - 3.7.3 . الفوائد الوظيفية العضلية
 - 4.7.3 . العوائق
- 8.3 . الأسانا في الانحناء الجانبي
 - 1.8.3 . الأهمية
 - 2.8.3 . الفوائد
 - 3.8.3 . أكثر الأخطاء شيوعاً
 - 4.8.3 . العوائق
- 9.3 . أهمية اليوغا المضادة
 - 1.9.3 . ما هي؟
 - 2.9.3 . متى تفعل ذلك
 - 3.9.3 . الفوائد أثناء التدريب
 - 4.9.3 . أكثر الأعمدة 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 سيد الأسماك Ardha MatsyendrAsanas
- 2.3.5. وضعية الثماني زوايا VakraAsanas
- 3.3.5. وضعية مكرسة للحكيم بهارادفاجا BharadvajAsanas
- 4.3.5. وضعية الرأس الى الركبة الى Parivrita janu sirsAsanas
- 4.5. الأسنان الختام
- 1.4.5. بالاسانا BalAsanas
- 2.4.5. وضعية زاوية مقيدة مائلة Supta Badha KonAsanas
- 3.4.5. وضع 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. الكتل
- 1.6.5. ما هي وكيفية استخدامها؟
- 2.6.5. أنواع الأسنان الواقفة
- 3.6.5. أنواع الأسنان الجلوس والاستلقاء
- 4.6.5. أنواع الأسنان الختامية والترميمية
- 7.5. الحزام
- 1.7.5. ما هي وكيفية استخدامها؟
- 2.7.5. تنويعات الأسنان الواقفة
- 3.7.5. أنواع الأسنان الجلوس والاستلقاء
- 4.7.5. أنواع الأسنان الختامية والترميمية
- 8.5. وضعيات الكرسي
- 1.8.5. ما هو؟
- 2.8.5. الفوائد
- 3.8.5. تحية الشمس على الكرسي
- 4.8.5. الأسنان 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. التمديدات
- 1.8.4. وضعية منحية 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. الفتل
- 1.9.4. وضعية زاوية جا 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 القرصاء MalAsanas
- 2.10.4. وضعية العرش Badha KonAsanas
- 3.10.4. وضعية منحنى أمامي بزواوية واسعة Upavista KonAsanas
- 4.10.4. وضعية رأس البقرة GomukhAsanas

الوحدة 5. تفصيل الأسنات الأرضية الرئيسية وتكييفها مع الدعائم

- 1.5. الأسنان الأرضية الرئيسية
- 1.1.5. وضعية القط MarjaryAsanas - وضعية البقرة BitilAsanas
- 2.1.5. الفوائد
- 3.1.5. المتغيرات
- 4.1.5. DandAsanas
- 2.5. تمرين الضغط في وضع الاستلقاء
- 1.2.5. وضعية الإنحناء الجالس إلى الأمام PaschimottanAsanas
- 2.2.5. وضعية الرأس الى الركبة الى Janu sirsAsanas
- 3.2.5. وضعية منحنى 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. الظهارة
 - 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
 - 6.10.4. التهاب المفاصل

- 9.5. اليوغا على الكرسي
 - 1.9.5. تمرين الضغط
 - 2.9.5. التمددات
 - 3.9.5. الالتواءات والميول
 - 4.9.5. مقلوب
 - 10.5. الأسانا الترميمية
 - 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. نتوءات
 - 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

- .7.7 LE: خط حلازوني
- 1.7.7. التعريف
- 2.7.7. المسارات التشريحية
- 3.7.7. الوضعيات السلبية
- 4.7.7. الوضعيات النشطة
- 8.7. الخطوط الوظيفية
- 1.8.7. التعريف
- 2.8.7. المسارات التشريحية
- 3.8.7. الوضعيات السلبية
- 4.8.7. الوضعيات النشطة
- 9.7. خطوط الأذرع
- 1.9.7. التعريف
- 2.9.7. المسارات التشريحية
- 3.9.7. الوضعيات السلبية
- 4.9.7. الوضعيات النشطة
- 10.7. الاختلالات الرئيسية
- 1.10.7. النمط المثالي
- 2.10.7. مجموعة الثني والتمديد
- 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 الجُرَيْبِيَّة
- 3.2.8. مرحلة الإباضة
- 4.2.8. المرحلة الأصفرية

الوحدة 7. النظام اللفافي

- 1.7. الواجهة
- 1.1.7. التاريخ
- 2.1.7. الواجهة مقابل الشلل العصبي
- 3.1.7. الأنواع
- 4.1.7. المفاهيم
- 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 اللفافة العضلية
- 1.3.7. التعريف
- 2.3.7. الأهمية في اليوغا
- 3.3.7. مفهوم التشابك
- 4.3.7. الأغشية الثلاثة
- 4.7. LPS: خط خلفي ضحل
- 1.4.7. التعريف
- 2.4.7. المسارات التشريحية
- 3.4.7. الوضعيات السلبية
- 4.4.7. الوضعيات النشطة
- 5.7. LAS: الخط الأمامي السطحي
- 1.5.7. التعريف
- 2.5.7. المسارات التشريحية
- 3.5.7. الوضعيات السلبية
- 4.5.7. الوضعيات النشطة
- 6.7. LL: الخط الجانبي
- 1.6.7. التعريف
- 2.6.7. المسارات التشريحية
- 3.6.7. الوضعيات السلبية
- 4.6.7. الوضعيات النشطة

- 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 الدماغي
- 4.10.8. اضطراب النمو الفكري

الوحدة 9. تقنيات التنفس

- 1.9. Pranayama
- 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 اليوغا 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. الشهيقي: puraka
- 1.4.9. الشهيقي البطني
- 2.4.9. الشهيقي الجبائي/الضلعي
- 3.4.9. الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
- 4.4.9. العلاقة مع النطاقات

- 3.8. اليوغا والدورة الشهرية
- 1.3.8. تسلسل الطور الجريبي
- 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. الأسانا الموصى بها
- 5.8. الحمل
- 1.5.8. لماذا تمارسها
- 2.5.8. الأسانا في الثلث الأول من الحمل
- 3.5.8. الأسانا في الثلث الثاني من الحمل
- 4.5.8. الأسانا في 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 التي 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 الشوكي
- 3.8.8. تلف العضلات
- 4.8.8. كيفية تصميم فصل دراسي

الوحدة 10. تقنيات التأمل والاسترخاء

- 1.10. Mantras
 - 1.1.10.1. ما هي؟
 - 2.1.10.2. الفوائد
 - 3.1.10.3. Mantras الافتتاحية
 - 4.1.10.4. Mantras الختامية
- 2.10. الجوانب الداخلية لليوغا
 - 1.2.10.1. Pratyahara
 - 2.2.10.2. Dharana
 - 3.2.10.3. Dhyana
 - 4.2.10.4. Samadhi
- 3.10. التأمل
 - 1.3.10.1. التعريف
 - 2.3.10.2. الوضعية
 - 3.3.10.3. الفوائد
 - 4.3.10.4. الموانع
 - 4.10.4. موجات الدماغ
 - 1.4.10.1. التعريف
 - 2.4.10.2. التصنيف
 - 3.4.10.3. من النوم إلى اليقظة
 - 4.4.10.4. أثناء التأمل
 - 5.10.5. أنواع التأمل
 - 1.5.10.1. الروحانية
 - 2.5.10.2. العرض
 - 3.5.10.3. البوذية
 - 4.5.10.4. الحركة

- 5.9. الزفير rechaka
 - 1.5.9.1. الزفير البطني
 - 2.5.9.2. الزفير الجبائي/الضلعي
 - 3.5.9.3. الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
 - 4.5.9.4. العلاقة مع النطاقات
- 6.9. حبس التنفس: kumbakha
 - 1.6.9.1. وضعية Anthara Kumbhaka
 - 2.6.9.2. Bahya kumbhaka
 - 3.6.9.3. الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال
 - 4.6.9.4. العلاقة مع النطاقات
- 7.9. تقنية Pranayamas
 - 1.7.9.1. Douti
 - 2.7.9.2. Anunasika
 - 3.7.9.3. Nadi Shodana
 - 4.7.9.4. Bhramari
- 8.9. Pranayamas محفزة ومنعشة
 - 1.8.9.1. Kapalabhati
 - 2.8.9.2. Bastrika
 - 3.8.9.3. Jajayi
 - 4.8.9.4. Shitali
- 9.9. Pranayamas التجديدية
 - 1.9.9.1. Surya bheda
 - 2.9.9.2. Kumbaka
 - 3.9.9.3. Samavritti
 - 4.9.9.4. Mridanga
- 10.9. Mudras
 - 1.10.9.1. ما هي؟
 - 2.10.9.2. الفوائد ومتى يتم تضمينها
 - 3.10.9.3. معنى بكل إصبع
 - 4.10.9.4. مودرا الرئيسية المستخدمة في التدريب



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

7.10. تقنيات التأمل 2

1.7.10. تأمل تطهير الشاكرات

2.7.10. تأمل اللطف والمحبة

3.7.10. تأمل هدايا الحاضر

4.7.10. تأمل الصمت

8.10. اليقظة الذهنية

1.8.10. التعريف

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 نيدرا nidra

1.10.10. ماهي يوجا nidra؟

2.10.10. كيف تبدو الجلسة؟

3.10.10. المراحل

4.10.10. مثال على جلسة

حسن قدرة الرئة لدى الرياضيين بفضل
تطبيق أحدث تقنيات اليوغا العلاجية"



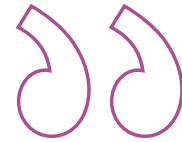
المنهجية

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.

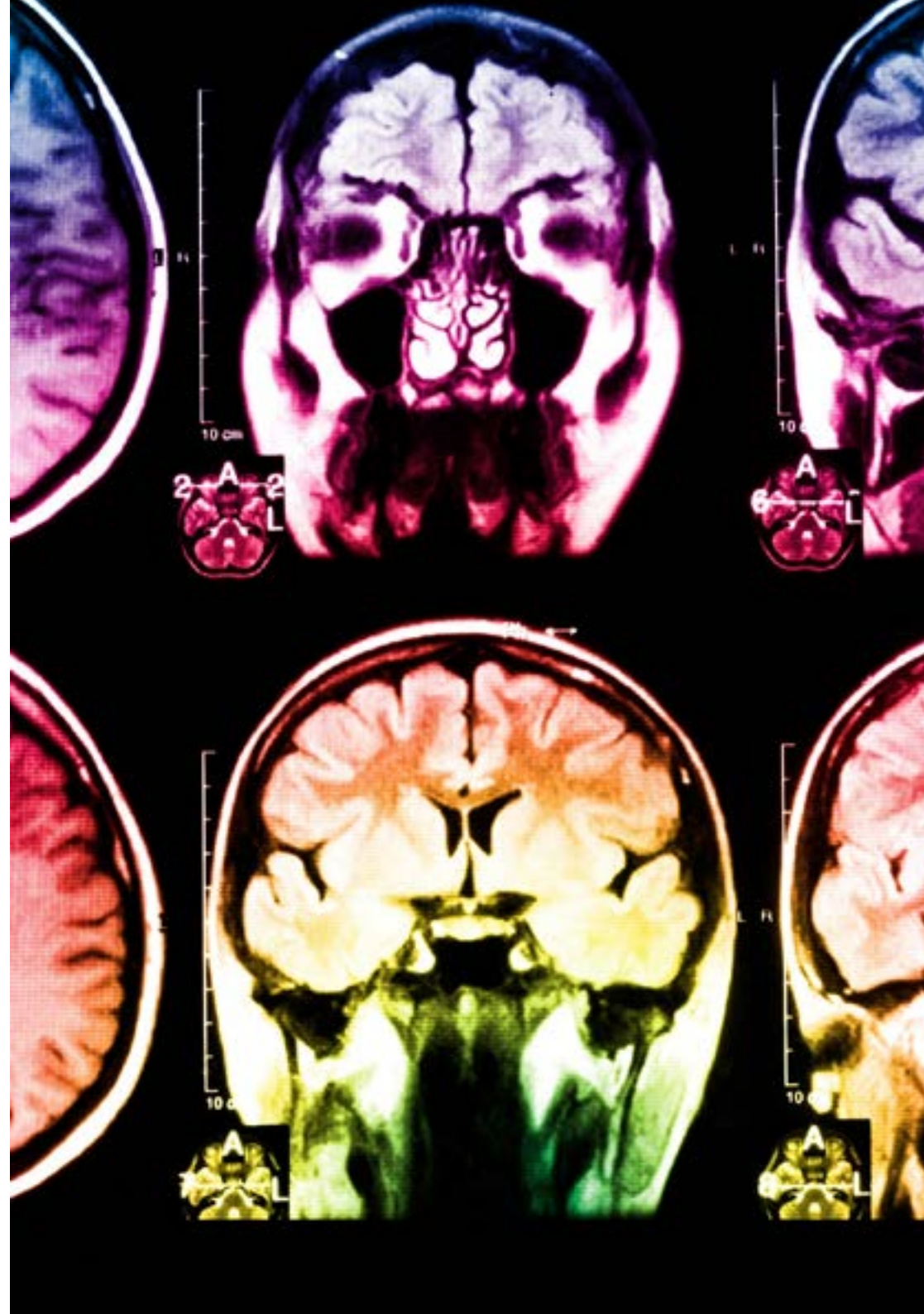


في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساها ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، 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 الذاكرة، 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

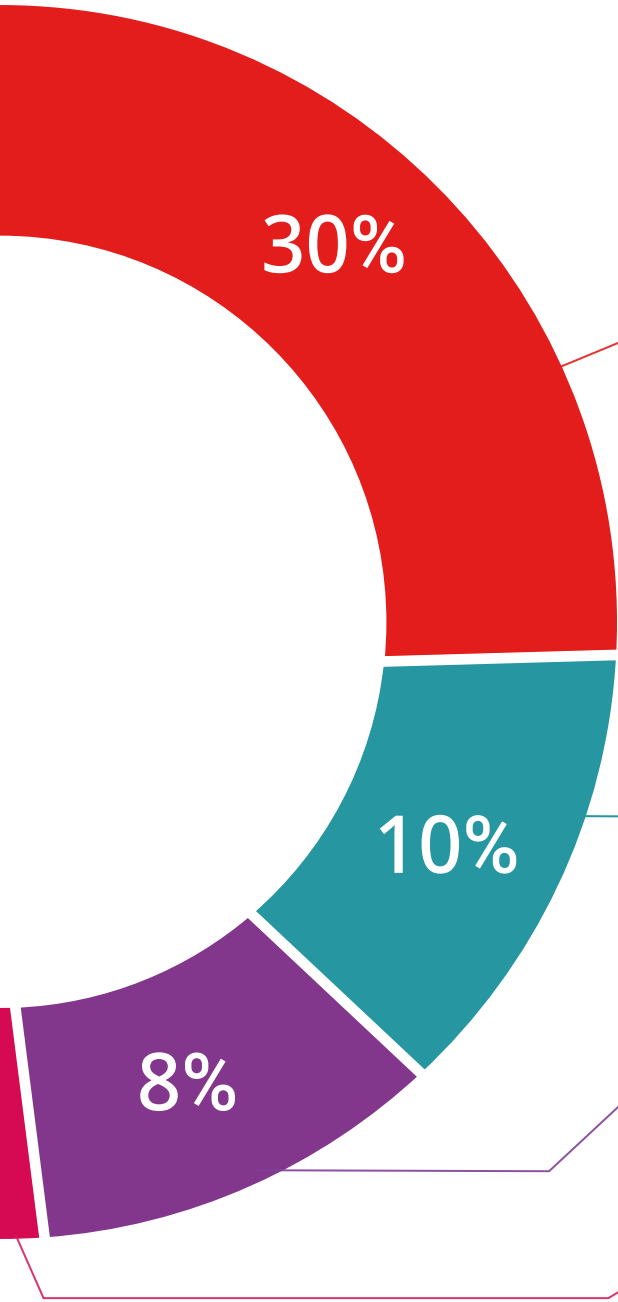


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

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.



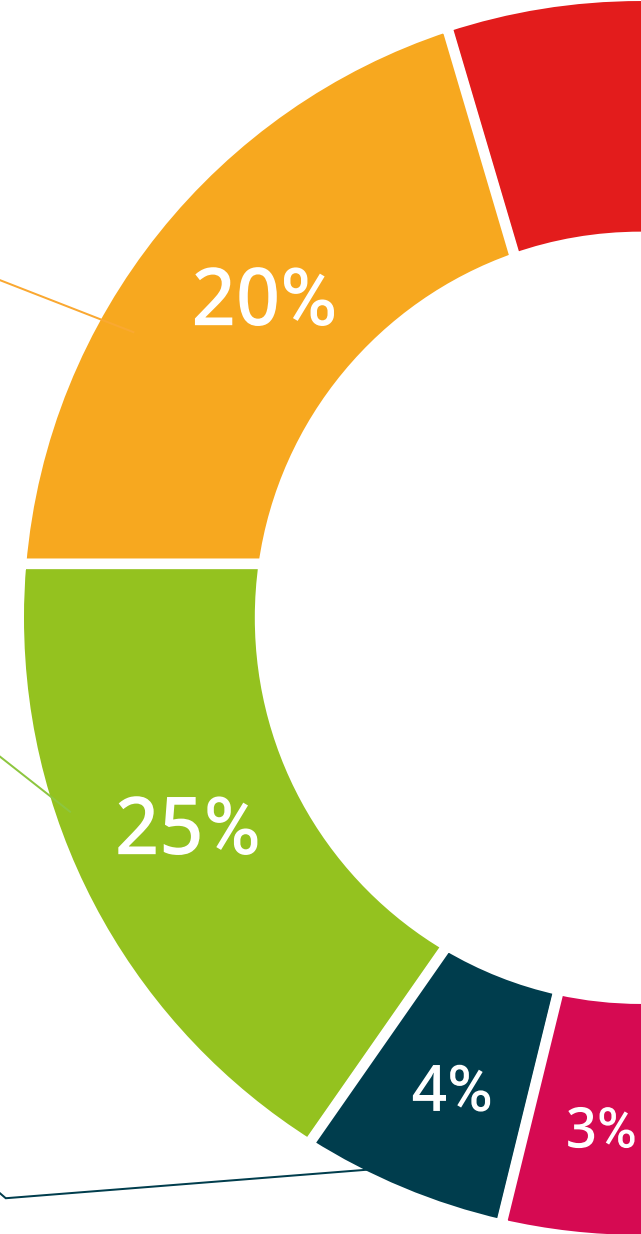
ملخصات تفاعلية

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.

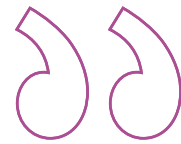


المؤهل العلمي

يضمن الماجستير الخاص في اليوغا العلاجية، بالإضافة الى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على شهادة اجتياز الماجستير الخاص الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتاز هذا البرنامج بنجاح واحصل على مؤهل علمي
دون الحاجة إلى السفر أو القيام بإجراءات 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 اكتمالاً وحداثة في السوق. بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل ماجستير خاص الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية**.

ماجستير خاص في اليوغا العلاجية

التوزيع العام للخطة الدراسية		التوزيع العام للخطة الدراسية	
الدرجة	المادة	نوع المادة	عدد الساعات
1*	التعليم العام	إلزامي	1500
1*	مهنيات التعلم	إلزامي	0
1*	مهنيات التعلم	إلزامي	0
1*	تطوير شخصي: الأسس التكنولوجية والفلسفية والنفسية	إلزامي	150
1*	المعرفة الثانية والمستقبلية الشخصية في تعليم الطفولة	إلزامي	150
1*	المسؤولية والتعاون في العمل	إلزامي	150
1*	التاريخ والتطور الذاتي والتفاني المستقبلي للتربية الخاصة	إلزامي	150
1*	المهارات السوف والاعتماد	إلزامي	150
1*	تعليم الأطفال الموهوبين أو صعوبات النمو	إلزامي	150
1*	تعليم الأطفال ذوي الصعوبات المتعددة	إلزامي	150

tech الجامعة التكنولوجية

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

tech الجامعة التكنولوجية

شهادة تخرج
هذه الشهادة ممنوحة إلى

المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم
لاحتيازه/لاحتيازها 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 Navarro
أ.د. / د. Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص مصحوباً دائماً بالموهل الجامعي المكتملي الصادر عن المستندات المصدقة بالاعتماد المعتمدة في كل بلد

TECH AFNOR235 tech@unitec.com/centrocalles

الجامعة
التيكنولوجية
tech

ماجستير خاص

اليوغا العلاجية

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 12 شهر
- « المؤهل العلمي: TECH الجامعة التكنولوجية
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

ماجستير خاص اليوغا العلاجية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

