

# شهادة الخبرة الجامعية التشريح وعلم وظائف الأعضاء في اليوجا العلاجية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية **tech**

## شهادة الخبرة الجامعية التشريح وعلم وظائف الأعضاء في اليوجا العلاجية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techitute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-anatomy-physiology-therapeutic-yoga](http://www.techitute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-anatomy-physiology-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

اكتسبت اليوغا العلاجية شعبية كبيرة كشكل من أشكال العلاج التكميلي لمجموعة متنوعة من الحالات، من الاضطرابات العضلية الهيكلية إلى الأمراض المزمنة. بالإضافة إلى ذلك، فإن تكامل المعرفة حول التشريح وعلم وظائف الأعضاء من قبل المدربين في هذا المجال أمر ضروري في هذا النشاط لأنه يساعد على فهم كيفية تأثير المواقف المختلفة وتقنيات التنفس على الجسم. مع وضع ذلك في الاعتبار، طورت TECH برنامجًا أكاديميًا سيسمح للمشاركين فيها بتوسيع منظورهم حول الجوانب الفيزيائية والبيولوجية للجسم التي تشارك في تنشيط هذا أثناء جلسات التمرين. كل هذا، من خلال منهجية 100٪ عبر الإنترنت ستمنحهم مرونة كبيرة.





شهادة خبرة جامعية ستسمح لك باكتساب أحدث تقنيات اليوجا  
العلاجية، ومحدثة معرفتك بالتشريح وعلم وظائف الأعضاء"



شهادة الخبرة الجامعية في التشريح وعلم وظائف الأعضاء في اليوجا العلاجية تحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثاً في السوق. أبرز خصائصه هي:

- ♦ إجراء حالات عملية قدمها خبراء في علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء في اليوجا العلاجية
- ♦ المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها، تجمع المعلومات العلمية والعملية حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها على المنهجيات المبتكرة
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

حاليًا، هناك الكثير من الإصابات والاضطرابات التي يمكن الوقاية منها وإعادة تأهيلها من خلال العلاج الطبيعي، مما يسمح لمستخدميها بالعمل على أجسامهم وتحسين صحتهم وتقليل الألم. لذلك، من الضروري أن يتم تدريب المهنيين في هذا المجال بشكل كامل في التشريح، لأن هذا سيسمح لهم بإجراء جلسات اليوجا وفقًا لقيود الجسم وعمر الشخص.

لذلك، تقدم TECH المهنيين الذين يرغبون في التخصص في هذا المجال وتبسيط الضوء داخله على شهادة الخبرة الجامعية هذه، مما سيسمح لهم بمواصلة التقدم في حياتهم المهنية. هذا لأنهم سيكتسبون معرفة أكثر تقدمًا في علم وظائف الأعضاء والتي ستساعدك على تنظيم جلسات علاج أكثر تخصيصًا وفقًا لعمر المريض. بالإضافة إلى ذلك، سيقومون بتحديث مهاراتهم في هذا المجال، لأنهم سيعرفون بعمق النظام اللفافي والفوائد التي تمنحها اليوجا للجسم.

سيكون هذا ممكنًا بفضل مسار الرحلة الأكاديمي الذي تم إعداده من قبل هيئة التدريس بهذا المؤهل، والذي يتكون من أفضل المهنيين في مجال اليوجا وستنقل إلى الطلاب البانوراما الحالية لهذه المهنة، من خلال دراسة الجوانب الفيزيائية والبيولوجية للجسم في كل مرحلة من مراحل الحياة.

ستسمح منهجية إعادة التعلم (Relearning) المبتكرة للطلاب بإكمال مناهجهم الدراسية 100% عبر الإنترنت، من المنزل ودون الحاجة إلى تلبية جداول التعلم الصارمة. سيكون هذا ممكنًا بفضل موارد الوسائط المتعددة التي تقدم بطريقة تعليمية جميع موضوعات البرنامج. بالإضافة إلى ذلك، ستتاح للطلاب الفرصة لتحسين مهاراتهم في حل المشكلات من خلال تحليل دراسات الحالة التي تحاكي مواقف العمل الحقيقية.



تتيح لك TECH الفرصة للتخصص في هذا المجال، وزيادة مجال عملك من خلال إتقان تطبيق اليوجا كأداة إعادة تأهيل"

حقق جميع أهدافك وكن جزءًا من أفضل  
المحترفين في مجال العلاج باليوجا.

ادرس من منزلك بأريحية وفي أي وقت سيكون  
ممكناً بفضل هذا البرنامج.

إتقان أحدث التطورات في علم وظائف الأعضاء سيسمح  
لك بتوجيه جلسات أكثر اكتمالاً وشخصية، حيث ستفهم  
الخصائص المحددة لكل مستخدم من مستخدميك"



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.

إن محتوى الوسائط المتعددة الذي تم تطويره باستخدام أحدث التقنيات التعليمية، والذين سيتيح للمهني فرصة  
للتعلم الموضوعي والسياقي، أي في بيئة محاكاة ستوفر تأهيلاً كاملاً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي من خلاله يجب على المهني محاولة حل  
المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ خلال الدورة الأكاديمية. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من  
نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



# الأهداف

ستسمح شهادة الخبرة الجامعية هذه للطلاب بتوسيع معرفته التقنية حول اليوغا العلاجية وتشريح الجسم البشري، بهدف فهم حدودها بعمق وبالتالي تنظيم جلسات تأخذ هذا الجانب في الاعتبار. ولذلك فإن الهدف الرئيسي لهذا البرنامج هو تزويد الطالب بعدد كبير من الأدوات التي ستساعده على تطوير رؤية أكثر شمولاً لليوجا وفوائدها ضمن العلاج الطبيعي.







يمكن العثور على كل ما تحتاجه لمواصلة التقدم  
في حياتك المهنية في شهادة الخبرة الجامعية  
هذه من TECH. ماذا تنتظر للتسجيل؟"



## الأهداف العامة



- ♦ دمج المعرفة والمهارات اللازمة للتطوير والتطبيق الصحيحين لتقنيات اليوغا العلاجية من وجهة نظر سريرية
- ♦ إنشاء برنامج يوغا مصمم وقائم على الأدلة العلمية
- ♦ التعمق في الوضعيات الأكثر ملاءمة بناءً على خصائص الشخص والإصابات التي يتعرض لها
- ♦ التعمق في دراسات حول الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على وضعيات اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكيف وضعيات اليوغا مع أمراض كل شخص
- ♦ التعمق في القواعد الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الموجودة



كن متخصصًا في اليوغا العلاجية مع TECH  
وحقق تقدمًا في حياتك المهنية على الفور"

## الأهداف المحددة



### الوحدة 1. هيكل الجهاز العضلي الهيكلي

- ♦ التعمق في علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء في عظام الجسم البشري والعضلات وأنظمة المفاصل
- ♦ التعرف على الهياكل والوظائف المختلفة للجهاز العضلي الهيكلي وكيفية ترابطها مع بعضها البعض
- ♦ استكشاف الأوضاع والحركات المختلفة لجسم الإنسان، وفهم كيفية تأثيرها على بنية الجهاز العضلي الهيكلي
- ♦ التعرف على إصابات الجهاز العضلي الهيكلي الشائعة وكيفية الوقاية منها

### الوحدة 2. الأسس الفيزيولوجية العصبية للاسترخاء والتأمل

- ♦ التعمق في تاريخ ومفهوم اللقافة وأهميتها في ممارسة اليوغا
- ♦ التعرف على الأنواع المختلفة للمستقبلات الميكانيكية في اللقافة وكيفية تطبيقها في أنماط مختلفة من اليوغا
- ♦ الإشارة إلى ضرورة تطبيق مصطلح اللقافة في دروس اليوغا لممارسة أكثر فعالية ووعيًا.
- ♦ استكشاف أصل وتطور مصطلح التوتر وتطبيقه في ممارسة اليوغا
- ♦ التعرف على مسارات الليفي العضلي المختلفة والمواقف المحددة لكل سلسلة من السلاسل
- ♦ تطبيق الميكانيكا الحيوية لللقافة في ممارسة اليوغا لتحسين الحركة والقوة والمرونة
- ♦ التعرف على الاختلالات الوضعية الرئيسية وكيفية تصحيحها من خلال ممارسة اليوغا والميكانيكا الحيوية لللقافة

### الوحدة 3. اليوجا في لحظات تطويرية مختلفة

- ♦ التعمق في الاحتياجات المختلفة للجسم وممارسة اليوغا في أوقات مختلفة من الحياة، مثل الطفولة والبلوغ وكبار السن
- ♦ البحث في كيفية مساعدة ممارسة اليوجا للنساء أثناء الدورة الشهرية وانقطاع الطمث، وكيفية تكييف هذه الممارسة لتلبية احتياجاتهن
- ♦ التعمق في رعاية وممارسة اليوجا أثناء الحمل وما بعد الولادة، وكيفية تكييف الممارسة لتلبية احتياجات المرأة في هذا الوقت
- ♦ تحديد مدى كفاية ممارسة اليوغا للأشخاص ذوي الاحتياجات البدنية و/أو الحسية الخاصة، وكيفية تكييف هذه الممارسة لتلبية احتياجاتهم
- ♦ تعلم إنشاء تسلسلات يوغا محددة لكل لحظة تطويرية وحاجة فردية
- ♦ تحديد وتطبيق أفضل الممارسات لضمان السلامة والرفاهية أثناء ممارسة اليوغا في مختلف الأوقات التطورية والأوضاع الخاصة



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمثل الالتزام الرئيسي لـ TECH تجاه طلابها في تزويدهم بتعليم جيد والوصول إلى الموارد التربوية عالية المستوى. لهذا السبب، تم اختيار فريق التدريس لهذا البرنامج بعناية. بهذه الطريقة، سيتعلم الطالب من أفضل المتخصصين في هذا المجال، والذين سيشاركون تحدياً حول الجوانب التي تشمل علم وظائف الأعضاء ضمن العلاجات التي يتم إجراؤها من خلال اليوجا.



TECH لديها أفضل المعلمين لتدريس شهادة الخبرة الجامعية هذه. اغتنم الفرصة واكتشف إلى أي مدى يمكنك أن تصل كأخصائي في اليوغا العلاجية"



## المدير الدولي المُستضاف



كونها مديرة المعلمين ورئيسة تدريب المدربين في معهد اليوغا المتكامل في نيويورك، تم تعيين Dianne Galliano كواحدة من أهم الشخصيات في هذا المجال على الصعيد الدولي. كان تركيزها الأكاديمي هو **اليوغا العلاجية** بشكل أساسي، حيث تم توثيق أكثر من 6000 ساعة من التدريس والتدريب المستمر.

وهكذا، كان عملها هو توجيه ووضع البروتوكولات ومعايير التدريب وتوفير التعليم المستمر لمدرسي معهد اليوغا المتكامل. تجمع بين هذا العمل ودورها كمعالجة ومدرسة في مؤسسات أخرى مثل The 14TH Street Y أو Integral Yoga Institute Wellness Spa أو التحالف التعليمي: Center for Balanced Living.

يمتد عملها أيضًا نحو **إنشاء وتوجيه برامج اليوغا**، وتطوير التعاريف وتقييم التحديات التي قد تنشأ. لقد عملت طوال حياتها المهنية مع شخصيات مختلفة من الأفراد، بما في ذلك الرجال والنساء الأكبر سنًا 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 ومدرّب تمرين معتمد من Somatic Movement Center.

## أ. Galliano, Dianne

- مديرة المعلمين في معهد اليوجا المتكامل - نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية
- مدرسة اليوجا العلاجية في 14TH Street Y
- معالجة اليوجا في Integral Yoga Institute Wellness Spa في نيويورك
- المدرسة العلاجية في التحالف التعليمي: Center for Balanced Living
- بكالوريوس في التعليم الابتدائي من جامعة ولاية نيويورك
- ماجستير في اليوجا العلاجية من جامعة Maryland

بفضل TECH ستتمكن من التعلم مع  
أفضل المحترفين في العالم"



## هيكـل الإدارة

### أ. Escalona García, Zoraida

- ♦ نائبة رئيس الجمعية الإسبانية لليوجا العلاجية
- ♦ مؤسسة طريقة Air Core (الفصول التي تجمع بين TRX والتدريب الوظيفي مع اليوغا)
- ♦ مدربة يوغا علاجية
- ♦ شهادة في العلوم البيولوجية من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دورة في التدريس: يوجا أشتانجا التقدمة، وفيزيوم يوجا (FisiomYoga)، ويوجا الليفي العضلي، واليوجا والسرطان
- ♦ دورة مراقبة Pilates الأرضية
- ♦ دورة في العلاج بالأعشاب والتغذية
- ♦ دورة في التدريس والتأمل





## الأساتذة

### أ. Losada, Óscar

- ♦ معلم يوجا فينياسا ويوجا القوة وأخصائي تقويم العظام في مركز شجرة الحياة (El Árbol de la Vida)
- ♦ مدرب يوجا فينياسا ومدرب يوجا في معهد اليوجا الأوروبي (IEY)، مدريد
- ♦ مدرب يوجا بين في IEY، برشلونة
- ♦ معلم يوجا فينياسا ويوجا القوة في Gimnasio Fitness، مدريد
- ♦ أخصائي تقويم العظام والمدلك الرياضي في Gimnasio Fitness، مدريد
- ♦ أخصائي يوجا Rocket Yoga من IEY Huelva
- ♦ متخصص في اليوغا العلاجية و Yin Yogag واللفافة بواسطة IEY Huelva
- ♦ متخصص في اليوغا للأطفال من IEY Alicante
- ♦ طبيب العظام الهيكلي الثاني من Kabat
- ♦ التدليك الرياضي والتدليك اليدوي من قبل مدراء Orthos معهد اليوغا الأوروبي

### أ. García, Mar

- ♦ مديرة ومدرسة بمركز Satnam Yoga لليوجا
- ♦ مدرسة يوجا Vinyasa
- ♦ مدرسة يوجا خاصة
- ♦ مدرسة اليوغا للأطفال والعائلات



# الهيكل والمحتوى

تم تطوير المحتويات التي تعد جزءًا من المسار الأكاديمي لشهادة الخبرة الجامعية هذه من قبل أفضل الخبراء في اليوجا العلاجية. وبهذه الطريقة، ستتاح للطالب إمكانية أن يدرس من ثلاث وحدات التركيب القاطري للجسم، وكذلك النظام اللفافي وتنفيذ الأنشطة البدنية في كل مرحلة من مراحل الحياة. بالإضافة إلى ذلك، ستقوي المهارات التي تسمح لك بإجراء جلسات علاج كاملة باستخدام هذا التمرين.



معرفة هيكل الجهاز الحركي سيكون المفتاح المثالي لك لتطوير  
جلسات اليوغا وفقاً لقيود هذا"



## الوحدة 1. هيكل الجهاز العضلي الهيكلي

- 1.1. الموقع التشريحي والمحاور والمستوي
  - 1.1.1. التشريح الأساسي وعلم وظائف الأعضاء في جسم الإنسان
  - 2.1.1. الوضع التشريحي
  - 3.1.1. محاور الجسم
  - 4.1.1. الخطط التشريحية
- 2.1. العظم
  - 1.2.1. تشريح العظام في جسم الإنسان
  - 2.2.1. هيكل ووظيفة العظام
  - 3.2.1. أنواع العظام المختلفة وعلاقتها بالوضعية والحركة
  - 4.2.1. العلاقة بين الجهاز العظمي والجهاز العضلي
- 3.1. المفاصل
  - 1.3.1. تشريح وفسيولوجيا مفاصل جسم الإنسان
  - 2.3.1. أنواع مختلفة من المفاصل
  - 3.3.1. دور المفاصل في الوضعية والحركة
  - 4.3.1. أكثر إصابات المفاصل شيوعًا وكيفية الوقاية منها
- 4.1. الغضروف
  - 1.4.1. تشريح وفسيولوجيا غضروف جسم الإنسان
  - 2.4.1. أنواع مختلفة من الغضروف ووظيفتها في الجسم
  - 3.4.1. دور الغضاريف في المفاصل والحركة
  - 4.4.1. الإصابات الأكثر شيوعًا للغضروف والوقاية منه
- 5.1. الأوتار والأربطة
  - 1.5.1. تشريح وفسيولوجيا الأوتار والأربطة في جسم الإنسان
  - 2.5.1. أنواع مختلفة من الأوتار والأربطة ووظيفتها في الجسم
  - 3.5.1. دور الأوتار والأربطة في الوضع والحركة
  - 4.5.1. الإصابات الأكثر شيوعًا للأوتار والأربطة وكيفية الوقاية منها
- 6.1. العضلات الهيكلية
  - 1.6.1. تشريح وفسيولوجيا الجهاز العضلي الهيكلي لجسم الإنسان
  - 2.6.1. العلاقة بين العضلات والعظام في الوضع والحركة
  - 3.6.1. دور اللفافة في الجهاز العضلي الهيكلي وعلاقته مع ممارسة اليوجا العلاجية
  - 4.6.1. الإصابات الأكثر شيوعًا في العضلات وكيفية الوقاية منها

- 7.1. تطوير الجهاز العضلي الهيكلي
  - 1.7.1. النمو الجنيني والجنيني للجهاز العضلي الهيكلي
  - 2.7.1. نمو وتطور الجهاز العضلي الهيكلي في مرحلة الطفولة والمراهقة
  - 3.7.1. التغيرات العضلية الهيكلية المرتبطة بالشيخوخة
  - 4.7.1. تطوير وتكييف الجهاز العضلي الهيكلي مع النشاط البدني والتدريب
- 8.1. مكونات الجهاز العضلي الهيكلي
  - 1.8.1. تشريح وفسيولوجيا العضلات الهيكلية وعلاقتها بممارسة اليوجا العلاجية
  - 2.8.1. دور العظام في الجهاز العضلي الهيكلي وعلاقتها بالوضعية والحركة
  - 3.8.1. وظيفة المفاصل في الجهاز العضلي الهيكلي وكيفية الاعتناء بها أثناء ممارسة اليوجا العلاجية
  - 4.8.1. دور اللفافة والأنسجة الضامة الأخرى في الجهاز العضلي الهيكلي وعلاقتها بممارسة اليوجا العلاجية
- 9.1. السيطرة على العصب في عضلات الهيكل العظمي
  - 1.9.1. تشريح وفسيولوجيا الجهاز العصبي وعلاقته بممارسة اليوجا العلاجية
  - 2.9.1. دور الجهاز العصبي في تقلص العضلات والتحكم في الحركة
  - 3.9.1. العلاقة بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي الهيكلي في الوضع والحركة أثناء ممارسة اليوجا العلاجية
  - 4.9.1. أهمية التحكم العصبي العضلي للوقاية من الإصابات وتحسين الأداء في ممارسة اليوجا العلاجية
- 10.1. تقلص العضلات
  - 1.10.1. تشريح وفسيولوجيا تقلص العضلات وعلاقته بممارسة اليوجا العلاجية
  - 2.10.1. الأنواع المختلفة من تقلص العضلات وتطبيقها في ممارسة اليوجا العلاجية
  - 3.10.1. دور التنشيط العصبي العضلي في تقلص العضلات وعلاقته بممارسة اليوجا العلاجية
  - 4.10.1. أهمية التمدد وتقوية العضلات في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء في ممارسة اليوجا العلاجية

## الوحدة 2. الأسس الفيزيولوجية العصبية للاسترخاء والتأمل

- 1.2. الفيزيولوجيا العصبية لنشاط الدماغ
  - 1.1.2. ما هي الفيزيولوجيا العصبية؟
  - 2.1.2. موجات الدماغ
  - 3.1.2. تحسين اليوجا في الفيزيولوجيا العصبية البشرية
  - 4.1.2. الاستنتاجات
- 2.2. تقنيات الاسترخاء الغربية (Mezieres, Vittoz, Benson, Jacobson, Schultz)
  - 1.2.2. مقدمة
  - 2.2.2. مظاهر الاسترخاء
  - 3.2.2. أكثر تقنيات الاسترخاء الغربية شيوعًا
  - 1.3.2.2. الاسترخاء التدريجي
  - 2.3.2.2. الاسترخاء الحسي النفسي
  - 3.3.2.2. تقنيات التصور

- 3.6.2. دورة كاملة في خمس مراحل: العناصر الخمسة
- 1.3.6.2. تكوين الأرض وتطورها وأطوارها وعلاقتها بالعناصر الخمسة
- 4.6.2. العناصر الخمسة والسلوك والعلاقة بينها: "قانون التوليد" و"قانون السيطرة"
- 1.4.6.2. قانون التوليد
- 2.4.6.2. قانون الهيمنة أو السيطرة
- 7.2. تزامن chakras - الآسنا - pranayama bandha: دورة الطاقة
- 1.7.2. مقدمة
- 2.7.2. التزامن من خلال اليوجا
- 3.7.2. مثال على التطبيق العملي لتزامن اليوجا
- 4.7.2. المتغيرات التي تؤثر على مستوى الطاقة. فصول
- 5.7.2. مواسم ومبادئ ayurveda
- 6.7.2. المتغيرات التي تؤثر على المستويات الثلاثة
- 2.7.2. الضوء والطاقة

### الوحدة 3. اليوجا في لحظات تطويرية مختلفة

- 1.3. طفولة
- 1.1.3. لماذا هي مهمة جدا؟
- 2.1.3. الفوائد
- 3.1.3. كيف يبدو الفصل
- 4.1.3. مثال على تحية الشمس المتكيفة
- 2.3. المرأة والدورة الشهرية
- 1.2.3. مرحلة الحيض
- 2.2.3. الطور الجريبي
- 3.2.3. مرحلة التبويض
- 4.2.3. المرحلة الصفراء
- 3.3. Yoga والدورة الشهرية
- 1.3.3. تسلسل الطور الجريبي
- 2.3.3. تسلسل مرحلة التبويض
- 3.3.3. تسلسل الطور الأصفر
- 4.3.3. تسلسل أثناء الحيض
- 4.3. سن اليأس
- 1.4.3. اعتبارات عامة
- 2.4.3. التغيرات الجسدية والهرمونية
- 3.4.3. فوائد الممارسة
- 4.4.3. الأوضاع لموصى به

- 3.2. تقنيات الاسترخاء الشرقية الأكثر استخداما. (التأمل التجاوزي، Maharishi Mahesh Yogui, Paramahansa Yogananda, Osho)
- 1.3.2. التأمل التجاوزي (MT) ل Maharishi Mahesh Yogui
- 2.3.2. Paramahansa Yogananda
- 3.3.2. Osho
- 4.2. التحكم في التنفس و Pranayamas و Bandhas
- 1.4.2. التنفس و Pranayama و Bandhas
- 1.1.4.2. bandhas
- 2.4.2. عمل التنفس
- 5.2. Prana و Nadis و Kundalini و Mudrasg
- 1.5.2. مقدمة
- 2.5.2. Prana
- 3.5.2. أنواع prana
- 5.5.2. Nadis
- 6.5.2. Kundalini
- 2.5.2. المودرا
- 1.2.5.2. مودرا Gyan
- 2.2.5.2. مودرا Shuni
- 3.2.5.2. مودرا Surya
- 4.2.5.2. مودرا Buddhi
- 5.2.5.2. "مودرا"
- 6.2.5.2. مودرا المسيح
- 7.2.5.2. مودرا venus
- 8.2.5.2. مودرا الدب
- 9.2.5.2. مودرا الصلاة
- 10.2.5.2. مودرا بوذا
- 11.2.5.2. مودرا الشطاذ
- 12.2.5.2. أشكال أخرى من المودرا
- 6.2. الطاقة والعناصر الخمسة
- 1.6.2. ما هي الطاقة؟
- 1.1.6.2. الطاقة في الكائنات الحية
- 2.1.6.2. سلوك الطاقة في جميع أنحاء الكون أو العالم
- 3.1.6.2. The Bing-Bang: أصل الكون
- 2.6.2. ال Yin و ال Yang: السلوك المزدوج للطاقة
- 1.2.6.2. خصائص ال Yin و ال Yang
- 2.2.6.2. المبادئ الأولية لنظرية Yin-Yang



- 5.3 الحمل
  - 1.5.3 لماذا تمارسه
  - 2.5.3 الوضعيات في الربع الأول
  - 3.5.3 الوضعيات في الربع الثاني
  - 4.5.3 الوضعيات في الربع الثالث
- 6.3 ما بعد الولادة
  - 1.6.3 الفوائد الجسدية
  - 2.6.3 الفوائد العقلية
  - 3.6.3 توصيات عامة
  - 4.6.3 التدريب مع الطفل
- 7.3 كبار السن
  - 1.7.3 الأمراض الرئيسية التي سنجدها
  - 2.7.3 الفوائد
  - 3.7.3 اعتبارات عامة
  - 4.7.3 موانع الإستعمال
- 8.3 إعاقة جسدية
  - 1.8.3 التلف الدماغى
  - 2.8.3 تلف العمود الفقري
  - 3.8.3 تلف العضلات
  - 4.8.3 كيفية تصميم فصل دراسي
- 9.3 ضعف في الإحساس
  - 1.9.3 سمعي
  - 2.9.3 بصري
  - 3.9.3 حسي
  - 4.9.3 كيفية تصميم التسلسلات
- 10.3 الاعتبارات العامة للإعاقات الأكثر شيوعًا التي سنواجهها
  - 1.10.3 متلازمة داون
  - 2.10.3 التوحد
  - 3.10.3 الشلل الدماغى
  - 4.10.3 اضطرابات التنمية الفكرية

مزيج من أفضل محتوى الوسائط المتعددة  
ومنهجية التعلم الأكثر ابتكارا في السوق  
في انتظارك. سجل الآن"



# المنهجية

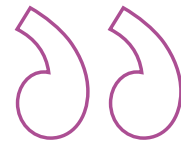
يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم، فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: **Relearning** أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

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



## 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 تطلباً 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.

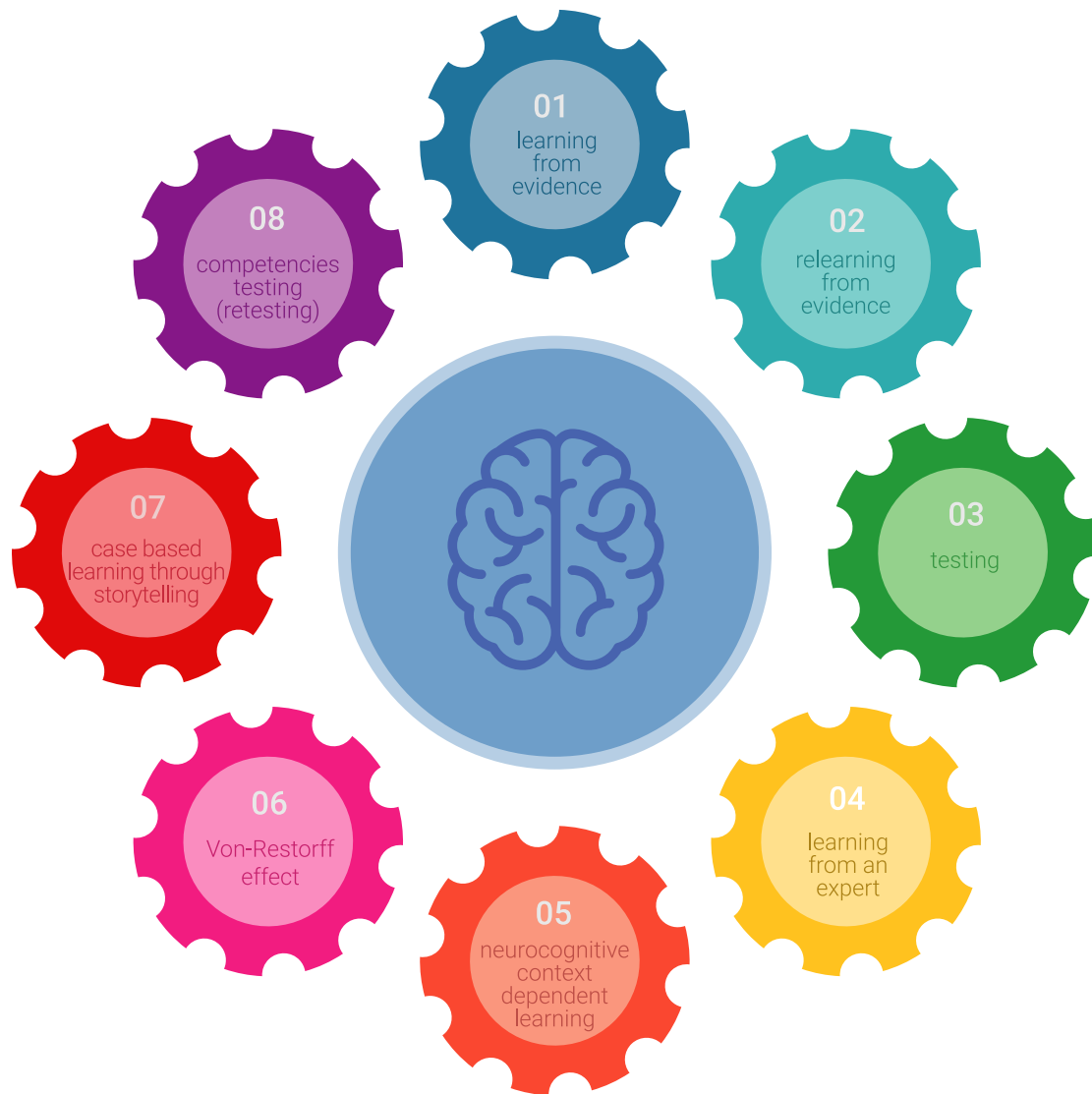


سيتعلم الطالب، من خلال الأنشطة التعاونية والحالات الحقيقية، حل المواقف المعقدة في بيئات العمل الحقيقية.

## 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 جانبًا 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.

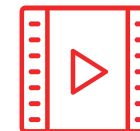
استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضًا أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئًا هو ضروريًا لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الحصين بالمخ، لكي نحتفظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى.

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

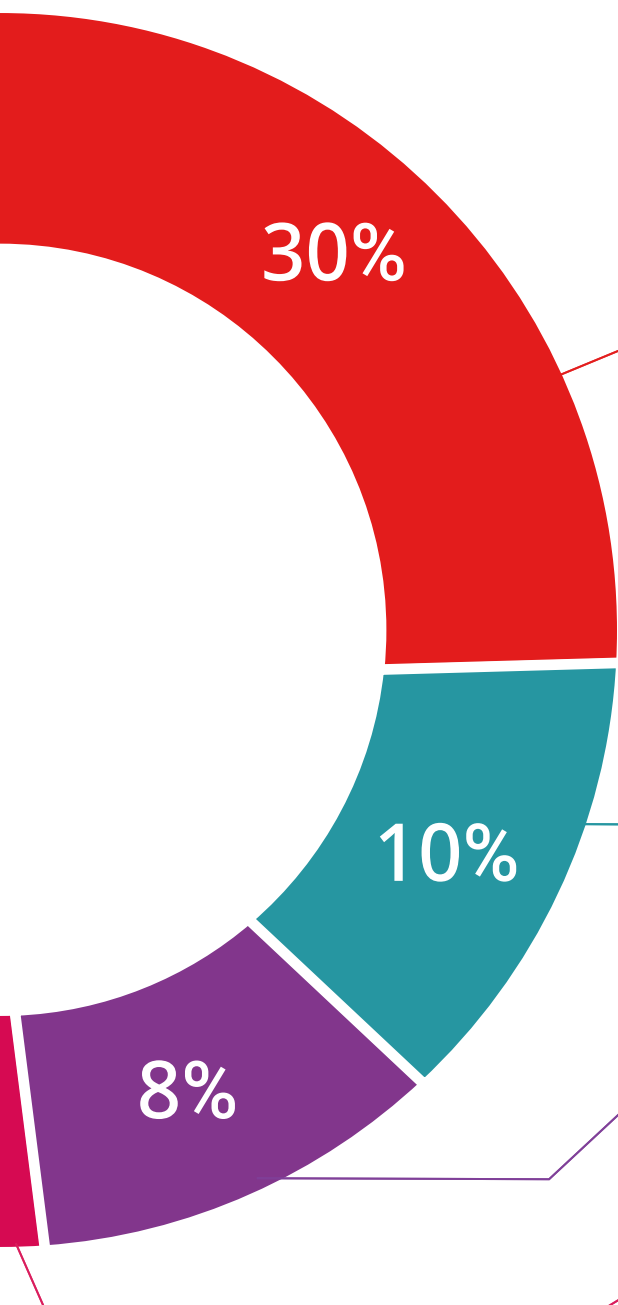


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

## 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.



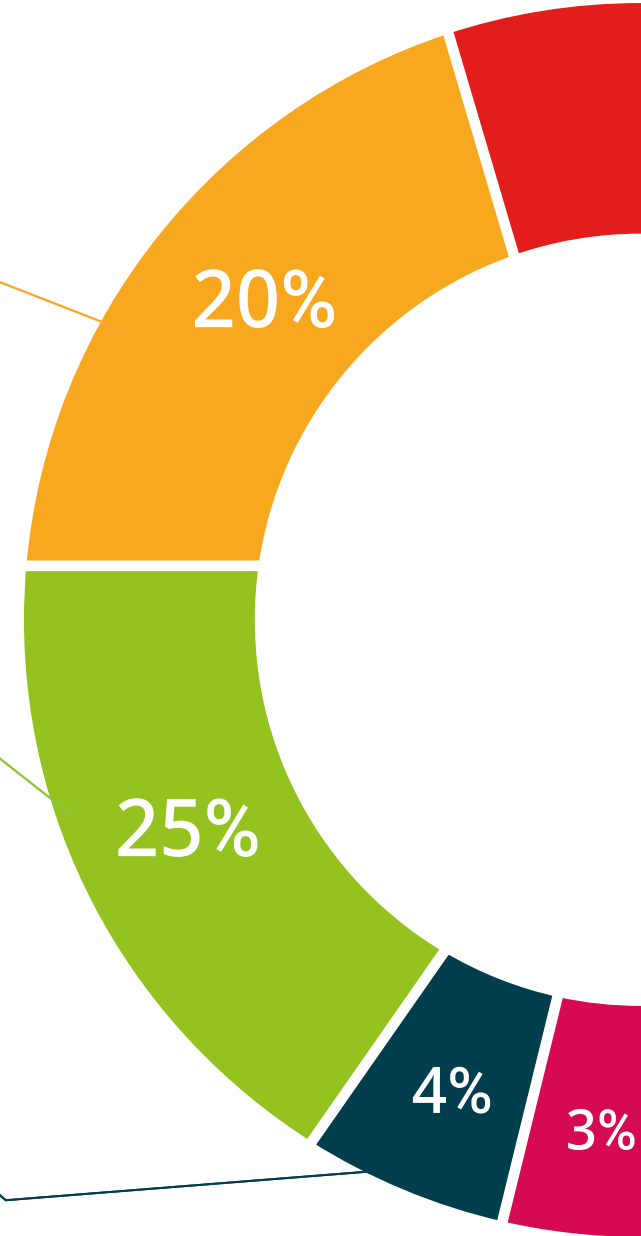
#### ملخصات تفاعلية

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 علم التشريح وعلم وظائف في البوجا العلاجية، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدثاً، الحصول على شهادة اجتياز شهادة الخبرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.





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



هذه شهادة الخبرة الجامعية في التشريح وعلم وظائف الأعضاء في اليوجا العلاجية تحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثه في السوق.

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

إن الشهادة الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية ستشير للمؤهلات التي حصلت عليها في شهادة الدبلوم وستفي بالمتطلبات التي تطلبها عادة مجالس الوظائف والمسابقات ولجان التقييم الوظيفي المهني.

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في التشريح وعلم وظائف الأعضاء في اليوجا العلاجية

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 450 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية

## شهادة الخبرة الجامعية التشريح وعلم وظائف الأعضاء في اليوجا العلاجية

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 أشهر
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

# شهادة الخبرة الجامعية التشريح وعلم وظائف الأعضاء في اليوجا العلاجية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

