

## علاج اليوغا

## Yoga Therapy

### توصيف المقرر

يهدف مقرر "علاج اليوغا" إلى تعريف الطلاب بأساسيات اليوغا كأداة علاجية بديلة، ودورها في تحسين الصحة الجسدية والنفسية. يركز المقرر على تقنيات وأساليب اليوغا المستخدمة في معالجة العديد من الأمراض، مثل القلق، التوتر، الألم المزمن، اضطرابات النوم، وأمراض الجهاز العصبي. كما يتناول المقرر دمج اليوغا مع العلاجات الأخرى في الطب البديل لتحقيق نتائج شاملة في تعزيز الصحة العامة والعلاج الشامل للجسم والعقل.

### أهداف المقرر

1. تعريف الطلاب بمفهوم اليوغا وفوائدها الصحية العامة والنفسية.
2. دراسة أساليب اليوغا المختلفة مثل اليوغا التنفسية (براناياما)، اليوغا العلاجية (تشارانغا)، والتأمل.
3. تعلم كيفية استخدام تقنيات اليوغا لعلاج الأمراض العضوية والنفسية مثل آلام الظهر، التوتر العصبي، القلق، واضطرابات النوم.
4. فهم كيفية دمج اليوغا مع أساليب العلاج الأخرى مثل العلاج النفسي والعلاج البديل.

### المخرجات المتوقعة

بعد إتمام هذا المقرر، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على:

1. شرح المبادئ الأساسية لليوغا وكيفية تأثيرها على الجسم والعقل.
2. استخدام تقنيات اليوغا لعلاج مجموعة متنوعة من الاضطرابات الجسدية والنفسية.
3. تطبيق أساليب التنفس اليوغية (براناياما) لتحسين وظائف الجهاز التنفسي والحد من التوتر.
4. تصميم وتنفيذ برامج علاجية لمرضى باستخدام اليوغا.