

العلاج باليوغا

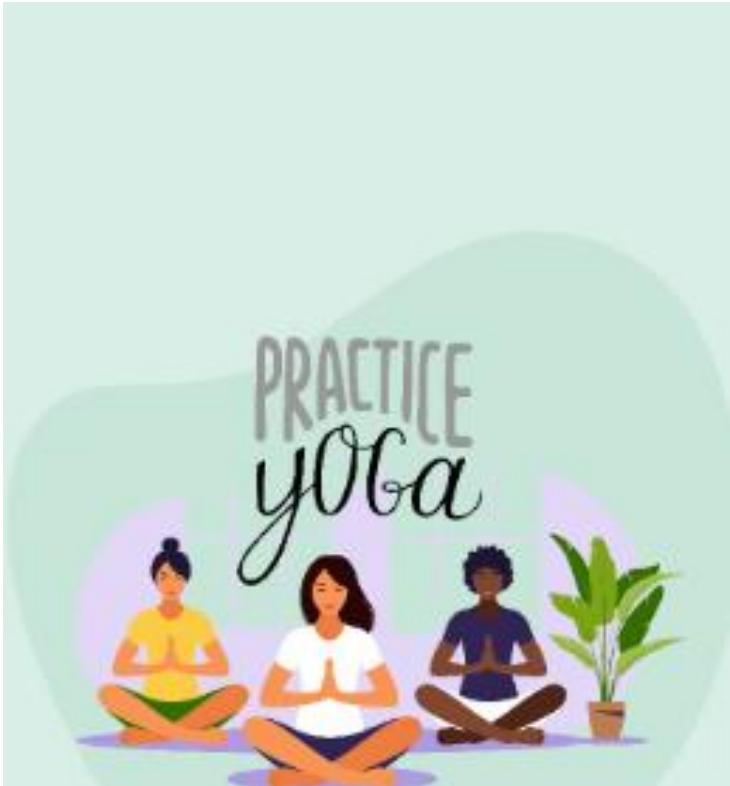
Yoga Therapy

Ass. Prof Walaa Ahmed

كلية الصحة – بكالوريوس طب بديل وتكاملي

1. المقدمة

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



المخرجات المتوقعة من الدرس

بعد إتمام هذا المقرر، يتوقع 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 التنفسى والحد من التوتر.
4. تصميم وتنفيذ برامج علاجية لمرضى باستخدام اليوغا.

تعود جذور اليوغا إلى الهند القديمة، وتحديداً إلى حضارة وادي السند التي ازدهرت منذ آلاف السنين. إليك نظرة مفصلة على أصل اليوغا:



جذور اليوغا القديمة:

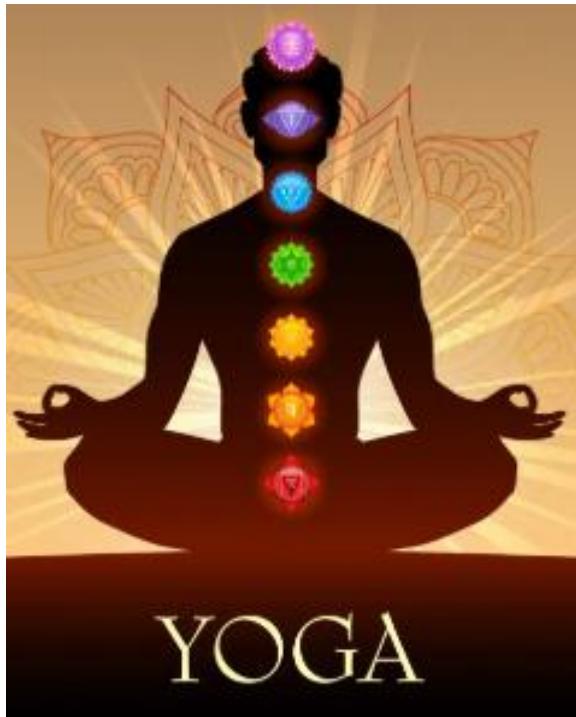
حضارة وادي السند:

- تشير الأدلة الأثرية إلى أن ممارسات شبيهة باليoga كانت موجودة في حضارة وادي السند، التي يعود تاريخها إلى حوالي 3000 قبل الميلاد.
- تم العثور على أختام حجرية تصور شخصيات في وضعيات تأملية، مما يشير إلى وجود ممارسات روحية وجسدية مبكرة.

النصوص الفيدية:



- وردت إشارات إلى اليوغا في النصوص الفيدية القديمة، وهي مجموعة من النصوص الدينية الهندية التي يعود تاريخها إلى حوالي 1500 قبل الميلاد.
- تتحدث هذه النصوص عن ممارسات روحية وتأملية تهدف إلى تحقيق الاتحاد مع الوعي الكوني.
- في القرن الثاني قبل الميلاد، قام الحكم باتانجالي بتجميع اليوغا سوترا، وهو نص أساسي في فلسفة اليوغا.
- يقدم اليوغا سوترا إطاراً منظماً لليوغا، يصف ثمانية مراحل في طريق اليوغا.



◦ يقدم اليوغا إطاراً منظماً لليوغا تكون اليوغا من ثمانية أطراف:

ياما (القيود الأخلاقية) نياما (الملاحظات الذاتية) آسانا (الوضعيات الجسدية)
برانيااما (تمارين التنفس) براتيابهارا (سحب الحواس) دهارانا (التركيز)
سامادهي (التنوير) دهاليانا (التأمل)

◦ هذه الأطراف توفر إطاراً شاملأً لممارسة اليوغا، يتجاوز مجرد الوضعيات
الجسدية.

تطور اليوغا عبر العصور:



- **اليوغا الكلاسيكية :** تطورت اليوغا الكلاسيكية في الفترة التي تلت باتانجالي، مع التركيز على التأمل والممارسات الروحية .
- **اليوغا التانtra :** ظهرت اليوغا التانtra في العصور الوسطى، مع التركيز على استخدام الطقوس والطقوس لتحقيق التنوير .
- **اليوغا الحديثة :** في القرنين التاسع عشر والعشرين، انتشرت اليوغا في الغرب، وتطورت إلى مجموعة متنوعة من الأساليب والممارسات .
- أصبحت اليوغا الحديثة تركز على الوضعيات الجسدية (آسانا) وفوائدها الصحية.



تطور اليوغا عبر العصور:

اليoga في الوقت الحاضر:

اليوم، تمارس اليوغا من قبل ملايين الأشخاص حول العالم، لأسباب متنوعة، بما في ذلك الصحة البدنية والعقلية، والتخفيض من التوتر، والتنمية الروحية.

اليوم يوجد العديد من الأساليب الحديثة لليoga، مثل هاثا يوغا، فينياسا يوغا، أشتانغا يوغا، وغيرها.

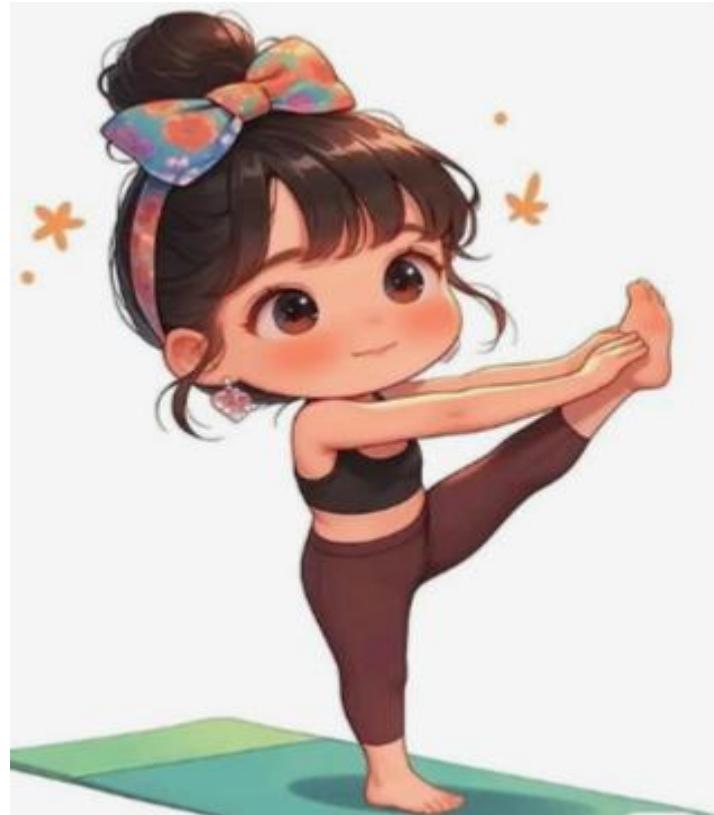


مفهوم اليوغا وفوائدها الصحية العامة والنفسية



- اليوغا هي ممارسة قديمة نشأت في الهند، وتجمع بين الوضعيات الجسدية والتنفس المنضبط والتأمل، بهدف تحقيق التوازن بين العقل والجسم والروح. وهي أكثر من مجرد تمارين رياضية أنها فلسفية وممارسة شاملة تهدف إلى تحقيق التوازن والانسجام بين العقل والجسم والروح.
- كلمة "يوغا" مشتقة من الكلمة السنسكريتية "يوج" التي تعني "الاتحاد" أو "الوصل".
- تهدف اليوغا إلى تحقيق الاتحاد بين الذات الفردية والوعي الكوني، أو بين العقل والجسم.

فوائد اليوغا الصحية العامة



- تحسين المرونة:** تساعد اليوغا على زيادة مرونة الجسم وتنمية العضلات.
- تنمية العضلات:** تساهم وضعيات اليوغا في تنمية العضلات، خاصة عضلات الظهر والبطن.
- تحسين التوازن:** تساعد اليوغا على تحسين التوازن والتنسيق بين أعضاء الجسم.
- تحفيض الآلام:** يمكن لليوغا أن تخفف من آلام الظهر والمفاصل والصداع.

فوائد اليوغا الصحية العامة



- تحسين صحة القلب:** تساعد اليوغا على خفض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية.
- تحسين جودة النوم:** تساعد اليوغا على الاسترخاء والتخلص من الأرق.
- تعزيز صحة الجهاز التنفسي:** تساعد اليوغا على تحسين وظائف الجهاز التنفسي من خلال تمارين التنفس.

فوائد اليوغا الصحية النفسية



- تقليل التوتر والقلق :**تساعد اليوغا على تهدئة العقل والتخلص من التوتر والقلق .
- تحسين المزاج :**يمكن لليوغا أن تزيد من مستويات السعادة والرضا .
- زيادة التركيز :**تساعد اليوغا على تحسين التركيز والانتباه .
- تعزيز الوعي الذاتي :**تساعد اليوغا على زيادة الوعي الذاتي وفهم الذات .
- تحسين الصحة العقلية :**يمكن لليوغا أن تساعد في علاج الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم .

مفهوم اليوغا وفوائدها الصحية العامة والنفسية



فوائد اليوغا الشاملة:

- **الصحة البدنية:** تحسين المرونة والقوة والتوازن، وتحفيض الآلام، وتحسين صحة القلب والجهاز التنفسي.
- **الصحة العقلية:** تقليل التوتر والقلق، وتحسين المزاج، وزيادة التركيز، وتعزيز الوعي الذاتي.
- **الصحة الروحية:** تحقيق السلام الداخلي، وزيادة الوعي الروحي، وتطوير الاتصال بالذات الداخلية.

التقييمات (1) QUIZ



أسئلة صحيحة وخطأ:

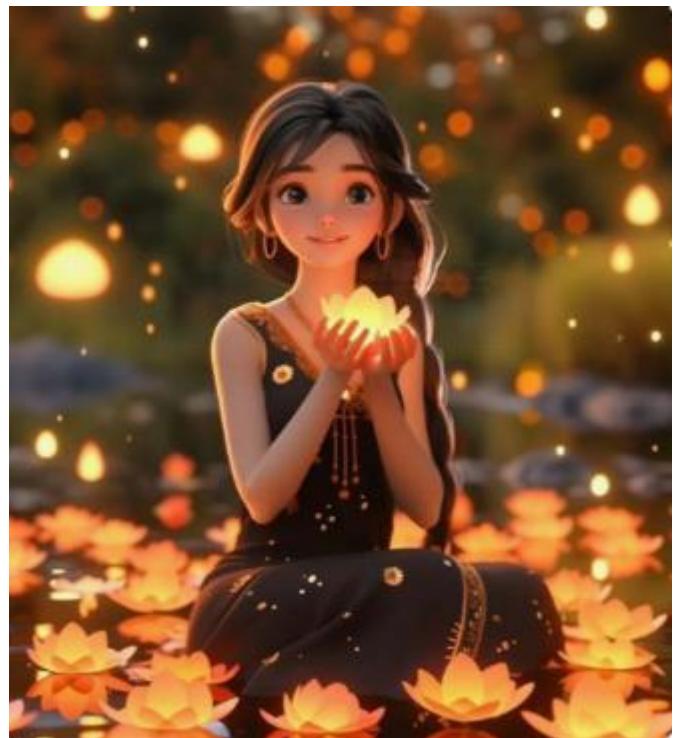
1. اليوغا هي مجرد مجموعة من التمارين الرياضية.
 2. اليوغا مناسبة فقط للأشخاص الذين يتمتعون بمرنة عالية.
 3. التأمل هو جزء أساسي من ممارسة اليوغا.
 4. اليوغا نشأت في الصين.
- أسئلة اختيارية:

5. ما هو الهدف الرئيسي من ممارسة اليوغا?
 - أ. بناء العضلات.
 - ب. تحقيق التوازن بين العقل والجسم والروح.
 - ج. فقدان الوزن السريع.
 - د. زيادة السرعة.



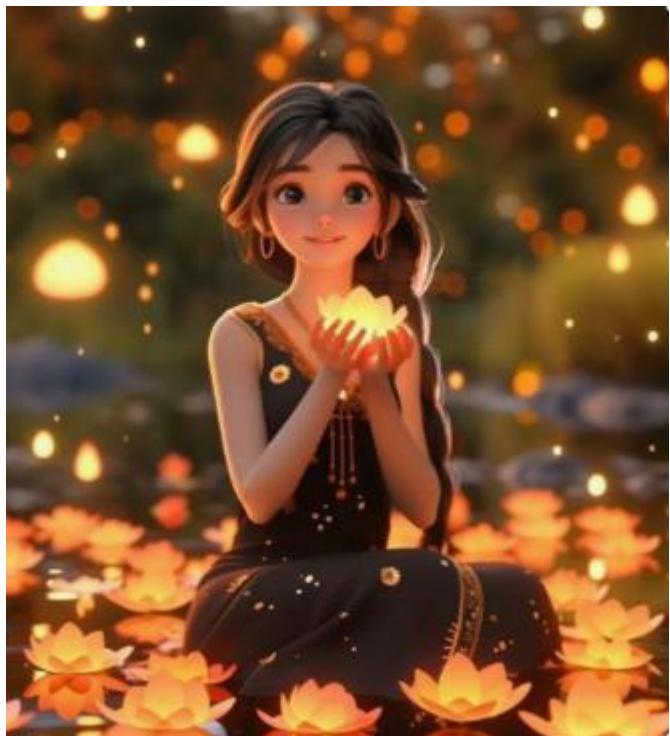
- **الأجوبة**
- 1. خطأ
- 2. خطأ
- 3. صح
- 4. خطأ
- 5. ب. تحقيق التوازن بين العقل والجسم والروح

اليوغا التنفسية (براناياما)، اليوغا العلاجية (تشارانغا)، والتأمل



- براناياما والتأمل هما جزءان أساسيان من اليوغا العلاجية.
- يتم استخدام تمارين التنفس والتأمل لتهيئة العقل والجسم، مما يعزز عملية الشفاء.
- تساعد براناياما على تنظيم تدفق الطاقة في الجسم، مما يدعم فعالية وضعيات اليوغا العلاجية.
- التأمل يساعد في تقليل التوتر والقلق المرتبطين بالحالات الصحية المزمنة

أساليب اليوغا المختلفة



■ اليوغا ليست مجرد نوع واحد من التمارين، بل هي مجموعة واسعة من الأساليب والممارسات التي تختلف في تركيزها وأهدافها. كل أسلوب يركز على جوانب معينة من التمارين البدنية، التنفس، والتأمل و من أساليب اليوغا

الشائعة

أشتانغا يوغا

فينياسا يوغا

هاثا يوغا

يوغا الترميم

يین يوغا

آيينغار يوغا

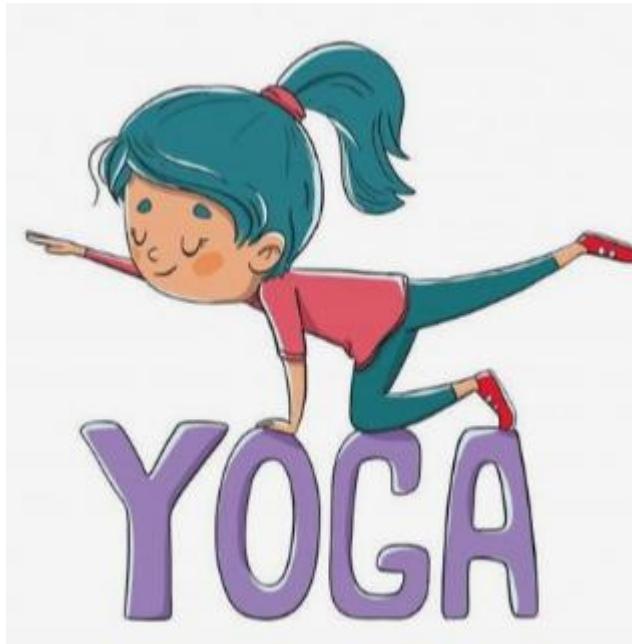
كونداليني يوغا

هوت يوغا (بيكرام يوغا)

يوغا القوة

أساليب اليوغا المختلفة

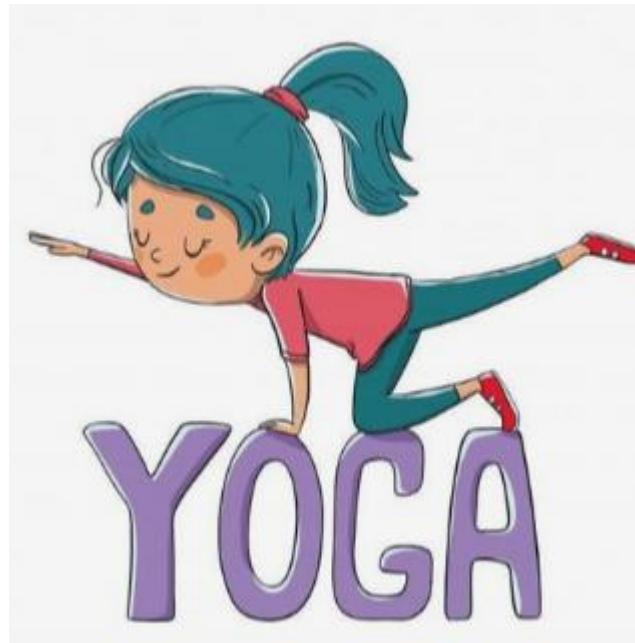
✓ هاثا يوغا



- من أكثر الأساليب شيوعاً، وتركتز على التوازن بين الجسد والعقل.
- مناسبة للمبتدئين لأنها بطيئة نسبياً وتساعد على تعلم الأساسيات.
- يعتبر هذا الأسلوب أساسياً لمعظم أنواع اليوغا الحديثة.
- يركز على الوضعيات الجسدية الأساسية (آسانا) وتمارين التنفس (براناياما).

أساليب اليوغا المختلفة

✓ فينياسا يوغا

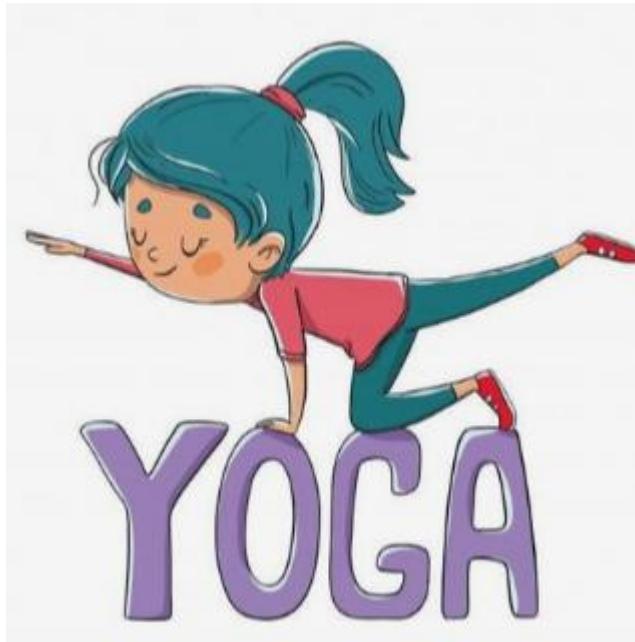


- يتميز بتدفق الحركات بين الوضعيات، مع تنسيق الحركة مع التنفس.
- يوفر تمريناً ديناميكياً وحيوياً تساعد في تحسين اللياقة وزيادة مرونة الجسم.
- يُعرف أيضاً باسم "فلو يوغا" أو تدفق اليوغا، حيث يتم الانتقال بسلسة بين الوضعيات المختلفة مع التركيز على التنفس.
- مثالية لمن يحبون النشاط والحركة أثناء التمرين.

أساليب اليوغا المختلفة

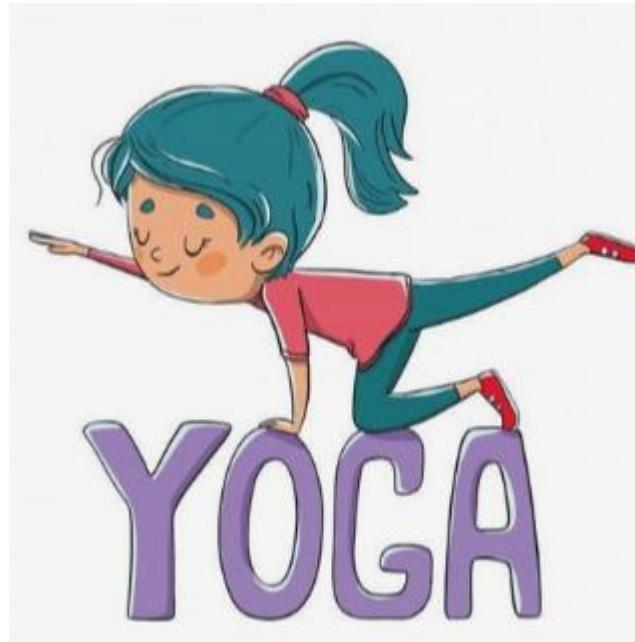
✓ أشتاباغا يوغا

- نوع مكثف من اليوغا يتضمن سلسلة محددة من الوضعيات.
- يتطلب قوة ومرنة عاليتين.
- يتبع تسلسلاً محدداً من الوضعيات
- وهو مناسب لمن يبحثون عن تحدي بدني.



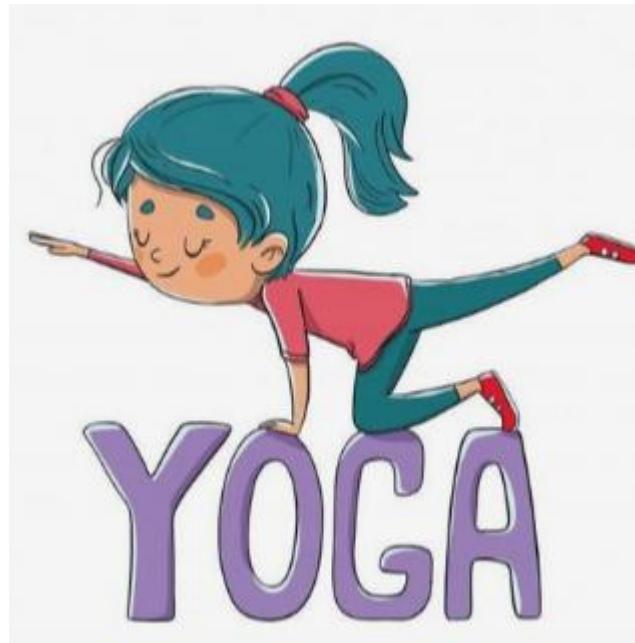
أساليب اليوغا المختلفة

✓ يين يوغا



- يركز على الوضعيات السلبية التي يتم الاحتفاظ بها لفترات طويلة.
- تركز على التمدد العميق والاسترخاء، حيث يتم الاحتفاظ بكل وضعية لفترة طويلة (من 3 إلى 5 دقائق).
- يهدف إلى استرخاء الأنسجة الضامنة وتحسين المرونة العميقية.
- يعتبر مكملاً جيداً لأنواع اليوغا الأكثر نشاطاً.
- مناسبة للأشخاص الذين يرغبون في ممارسة تأملية ومهدئة.

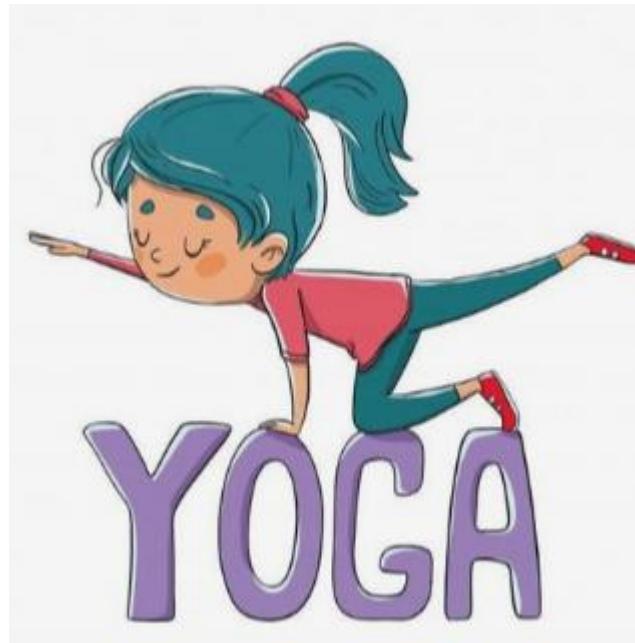
أساليب اليوغا المختلفة



✓ إينغر يوغا

- يركز على الدقة والتفاصيل في الوضعيات.
- يستخدم الدعام مثل الأحزمة والكتل لمساعدة الممارسين على تحقيق الوضعيات بشكل صحيح.
- تستخدم أدوات مثل الكتل والأحزمة لمساعدة الممارسين في تحقيق الوضعيات بشكل مثالى.
- مناسب للأشخاص الذين يبحثون عن ممارسة دقيقة ومنظمة.

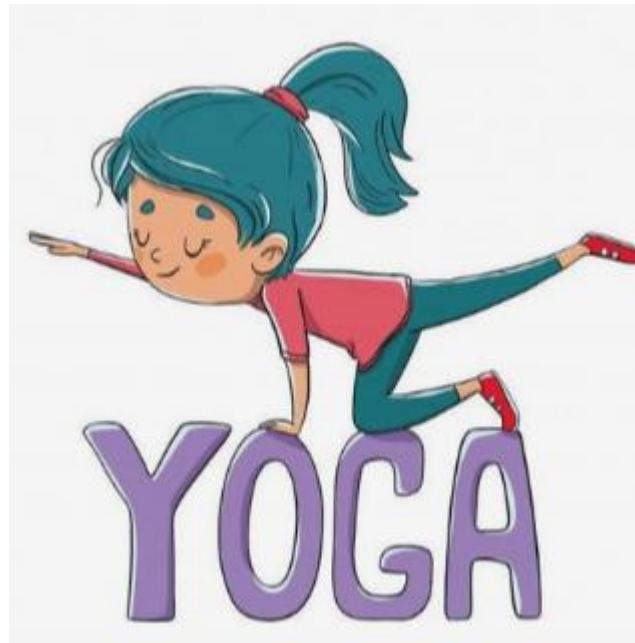
أساليب اليوغا المختلفة



✓ باور يوغا (يوغا القوة)

- نوع حديث من اليوغا يركز على بناء القوة والتحمل.
- يشبه فينياسا يوغا، ولكنه غالباً ما يكون أكثر تحدياً.
- يساعد على حرق السعرات الحرارية وبناء العضلات.
- ترکز على بناء القوة والقدرة على التحمل من خلال وضعيات تتطلب مجهوداً بدنياً.

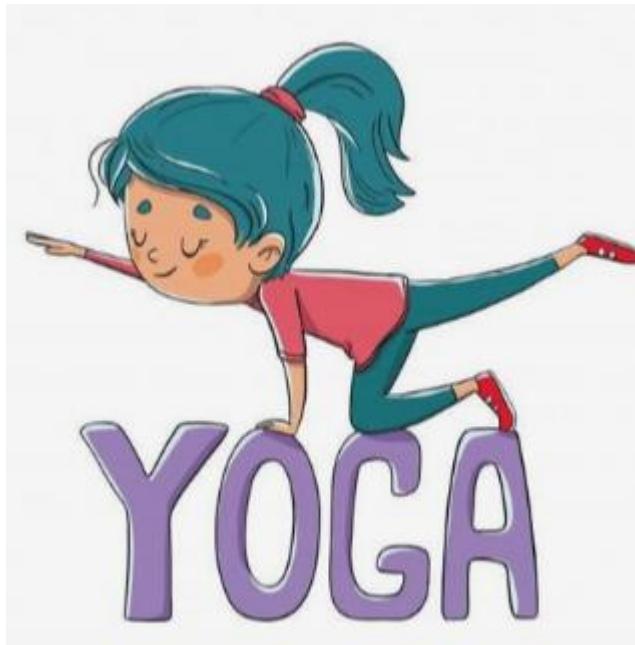
أساليب اليوغا المختلفة



✓ هوت يوغا (بيكرام يوغا)

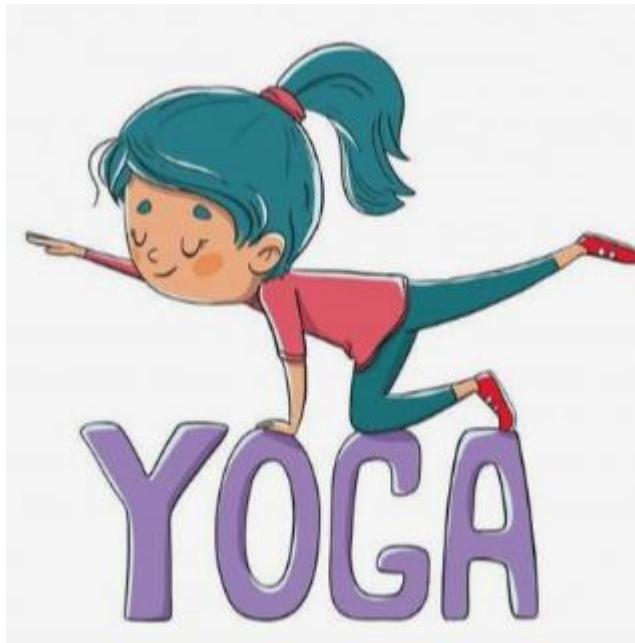
- تتم ممارسته في غرفة دافئة ورطبة (حوالي 40 درجة مئوية) .
- يتضمن سلسلة محددة من 26 وضعية و 2 تمارين تنفس.
- يهدف إلى زيادة المرونة والتخلص من السموم من خلال التعرق، لكنها قد تكون متعبة لغير المعتادين على الحرارة.

أساليب اليوغا المختلفة



- ✓ **كونداليني يوغا**
 - ترکز على الوعي الروحي والطاقة الداخلية من خلال الحركات، التنفس، والتأمل.
 - تتضمن تكرار التمارين، مما يجعلها مميزة عن الأساليب الأخرى.

أساليب اليوغا المختلفة



✓ يوغا الترميم

- تهدف إلى الاسترخاء العميق، حيث يتم استخدام أدوات مساعدة مثل الوسائد والبطانيات لدعم الجسم في وضعيات مريحة.
- رائعة للتخفيف من التوتر وتحسين النوم.
- مناسب للأشخاص الذين يعانون من التوتر أو الإرهاق.

□ التأمل هو جزء جوهري من اليوجا ويهدف إلى تهدئة العقل وزيادة الوعي الذاتي



□ التأمل هو ممارسة لتدريب العقل على التركيز والوعي

□ يهدف إلى تهدئة العقل وتقليل التوتر وتعزيز السلام الداخلي

□ يمكن ممارسته في وضعيات مختلفة، مثل الجلوس أو الاستلقاء أو المشي

فوائد التأمل :



- ❑ تقليل التوتر والقلق.
- ❑ تحسين التركيز والانتباه.
- ❑ زيادة الوعي الذاتي.
- ❑ تعزيز الصحة العاطفية.
- ❑ تحسين جودة النوم.



✓ أنواع التأمل:

- تأمل الوعي الذهني: يركز على مراقبة الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام.
- تأمل المانtra: يستخدم ترديد كلمات أو عبارات لتهيئة العقل.
- تأمل التجاوز: يهدف إلى تجاوز الأفكار والوصول إلى حالة من الوعي الخالص.
- تأمل المحبة واللطف: يركز على تنمية مشاعر الحب والرحمة تجاه الذات والآخرين.

التقييمات (2) QUIZ



أسئلة صحيحة وخطأ:

1. كونداليني يوغا هو نوع من اليوغا يُمارس في بيئة ساخنة ويتضمن 26 وضعية محددة
2. يُبين يوغا تُستخدم لتحسين المرونة من خلال الاحتفاظ بالوضعيات لفترات طويلة.

أسئلة اختيارية:

3. أي من أساليب اليوغا التالية يُعرف باسم "تدفق اليوغا" ويركز على التنقل السلس بين الوضعيات؟
4. أ) يُبين يوغا ب) فينياسا يوغا ج) بيكرام يوغا د) باور يوغا

■ الأجوبة

1. خطأ

2. صح

3. ب) فينياسا يوغما



استخدام تقنيات اليوغا لعلاج الأمراض العضوية والنفسية

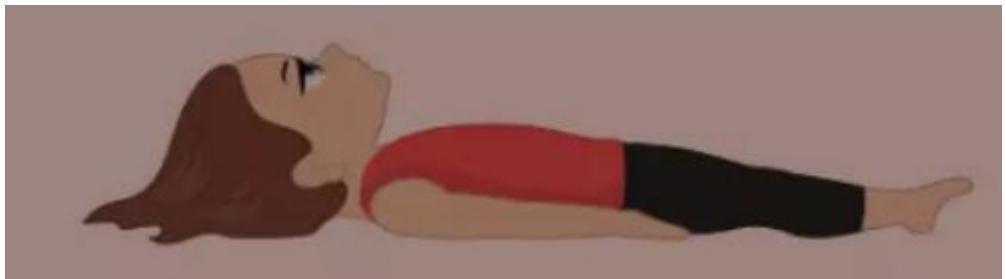
✓ تُستخدم تقنيات اليوغا بشكل متزايد كعلاج تكميلي للأمراض العضوية والنفسية، وذلك لفوائدها المتعددة التي تشمل تحسين الصحة الجسدية والعقلية ومنها :

آلام الظهر

يمكن استخدام وضعيات الاسترخاء مثل "وضع الجثة" لتخفييف التوتر العضلي وتسكين الألم.

تمارين التنفس: تُساعد تمارين التنفس العميق على تخفيف التوتر وتسكين الألم.

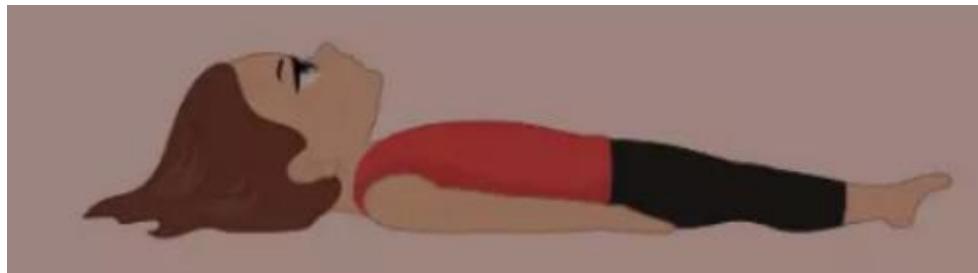
الفوائد: تقوية عضلات الظهر وتحسين المرونة و تخفيف التوتر العضلي وتسكين الألم.



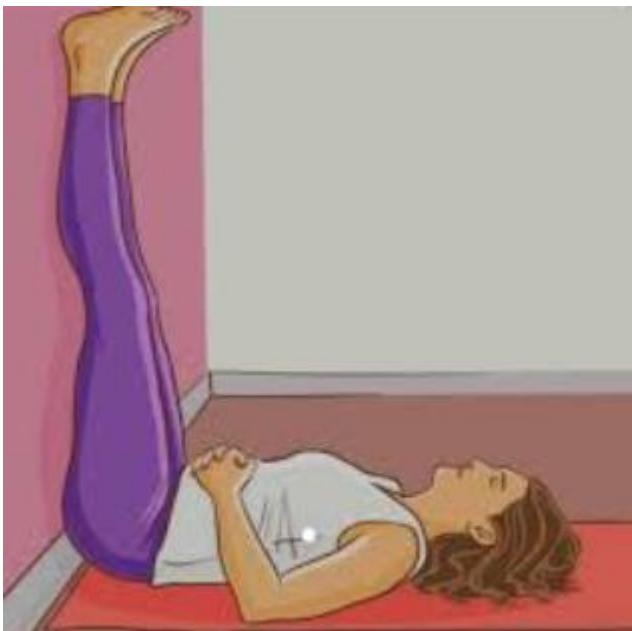
استخدام تقنيات اليوغا لعلاج الأمراض العضوية والنفسية



- التوتر العصبي والقلق
- يمكن استخدام وضعيات الاسترخاء مثل "وضع الجثة" لتهيئة الجهاز العصبي وتقليل التوتر.
- يمكن استخدام وضعيات مثل "وضع الشجرة" لتحسين التوازن والتركيز، مما يساعد على تهدئة العقل.
- تمارين التنفس: تساعد تمارين التنفس العميق على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل القلق.
- تمارين التنفس الأنفي البديل يساعد على تحقيق التوازن بين نصفي الدماغ وتهيئة العقل.



استخدام تقنيات اليوغا لعلاج الأمراض العضوية والنفسية



□ اضطرابات النوم

- يمكن استخدام وضعيات الاسترخاء مثل وضع الساقين على الحائط" و"وضع الجثة" على تهدئة الجسم والعقل قبل النوم.
- وضعيات الانحناء للأمام تساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتجهيز الجسم للنوم.
- تمارين التنفس: تُساعد تمارين التنفس العميق على تهدئة الجهاز العصبي وتحسين جودة النوم.
- الفوائد: تهدئة الجهاز العصبي وتحسين جودة النوم وتقليل الأرق وتجهيز الجسم والعقل للنوم

كيفية دمج اليوغا مع أساليب العلاج الأخرى مثل العلاج النفسي والعلاج البديل

□ يمكن دمج اليوغا بشكل فعال مع أساليب العلاج الأخرى لتحقيق نتائج أفضل في

علاج الأمراض العضوية والنفسية ومن الطرق التي يمكن من خلالها دمج اليوغا

مع العلاج النفسي والعلاج البديل

✓ دمج اليوغا مع العلاج النفسي: لتساعد في علاج الصدمات النفسية

✓ دمج اليوغا مع العلاج البديل: مثل العلاج بالتدليك لتساعد في إرخاء العضلات

وتحسين الدورة الدموية



كيفية دمج اليوغا مع أساليب العلاج الأخرى مثل العلاج النفسي والعلاج البديل

✓ دمج اليوغا مع الوخز بالإبر: لتساعد في تحسين تدفق الطاقة في الجسم، مما يعزز

فعالية الوخز بالإبر

✓ دمج اليوغا مع العلاج بالأعشاب: لتساعد في تقليل التوتر الذي يؤثر على فعالية

الاعشاب

✓ دمج اليوغا مع العلاج الطبيعي: لتساعد في تحسين المرونة والقوه والتوازن

✓ يمكن تعديل وضعيات اليوغا لتناسب احتياجات الأفراد الذين يعانون من إصابات أو

حالات طبية محددة



التقييمات (3) QUIZ



أسئلة صحيحة وخطأ:

1. يمكن استخدام اليوغا subsitutes كديل كامل للعلاج الطبي للأمراض العضوية
2. لتأمل هو جزء أساسي من اليوغا ويمكن أن يساعد في تحسين جودة النوم
3. دمج اليوغا مع العلاج بالأعشاب يساعد في تقليل التوتر الذي يؤثر على فعالية الأعشاب

■ الأجوبة



1. خطأ

2. صح

3. صح

الرابط	عنوان الفيديو
https://youtu.be/inpok4MKVLM?si=HhXZqFEmR73cygzx	5-Minute Meditation You Can Do Anywhere
https://youtu.be/cvQn6Pzxnto?si=EshzX6AKDk_xwJ2V	7 Science-Based Benefits of Yoga That You Should Know

- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH): Acupuncture: In Depth: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16244651/>.
- NCCIH: Yoga: What You Need To Know:
<https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/yoga-for-health-science>.
- "Yoga: The Spirit and Practice of Moving Into Stillness" by Erich Schiffmann
- "Everyday Yoga" by Belleruth Naparstek and Cheryl Fenner Brown:
- "Yoga for Healthy Aging: A Guide to Lifelong Well-Being" by Baxter Bell and Nina Zolotow:

شكرا لكم

Thank
you!

