

برنامج مقترح يستخدم الهاثا يوجا لتنمية التآزر الحسي حركي في الإيقاع الحركي للطالب المبتدئ

أ.م.د/ رانيا أحمد أحمد بدر*

مقدمة:

اليوجا هي رياضة جسدية عقلية مشتقة من الكلمة السنسكريتية "يوج"، وهي عملية منهجية منظمة لتطوير العقل والجسد لتحقيق الصحة الجيدة والتوازن العقلي وتنمي التركيز وتساعد في علاج العديد من الأمراض وتقليل التوتر،⁽¹⁾ وممارسة اليوجا بأنواعها المختلفة بشكل منتظم يجعل الجسم قوياً ومرناً، كما تُحسِّن وظائف الجهاز التنفسي، الدوري، الهضمي والهرموني.⁽²⁾

والهاثايوجا هي مجموعة من التمارين البدنية على شكل أوضاع تتضمن خلالها تمارين "أسانا Asana" مع أداء تمارين التنفس "براناياما Pranayama" في حركات بطيئة مع التكرار مما يؤدي إلى تطوير أجهزة الجسم كلها، ويأتي ذلك تمارين الاسترخاء "مانترا Mantra".⁽³⁾ ويعد توقيت الحركة هو العنصر الأساسي للتحكم في إيقاع الحركة ويتم ذلك في حركات إيقاعية متتابعة أو مستمرة ومحددة في تنسيق وتوازن وتآزر ويسمى بالـ "توقيت الضمني".⁽⁴⁾

ولأن الإيقاع الحركي هو تكرار متعاقب للإيقاع الموسيقي يصاحبه مجموعة من الحركات تهدف للوصول إلى الأداء الناجح بشكل انسيابي وهو صفة مكتسبة تنتج من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة بالشخص،⁽⁵⁾ لذلك يجب أن يحدث توازن بين الشد والارتخاء مما يتناسب مع الحركة حيث

* أستاذ مساعد بقسم العلوم الموسيقية التربوية، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان.

¹⁾ N. S. Ravi Shankar (2015): Yoga for Health "Curative Powers of Yogasanas", Pustak Mahal, New Delhi, India, p.p.13-15.

²⁾ B. K. S. Iyengar (2008): Yoga the Path to Holistic Health "The definitive step-by-step guide", Dorling Kindersley Publishers Ltd, New York, p.p.46,47.

³⁾ Horovitz, Ellen G. & Elgelid, Staffan (2015): Yoga Therapy "Theory and Practice", 1st Edition, Routledge, Taylor & Francis Group, New York, p.p.18,19.

⁴⁾ أحمد مجدي فهمي شرف (2022): الإيقاع الحركي لدى الأطفال، المجلد التاسع، العدد الثاني، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، المنصورة، ص 640.

⁵⁾ ليلي السيد فرحات (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مطابع آمون، القاهرة، ص 323.

يعمل الجهاز العصبي والعضلي بالتوافق فيما بينهما بما يتناسب مع الحركة وعندها يظهر الإيقاع الحركي.⁽¹⁾

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة الإيقاع الحركي افتقار بعض الطلاب للمرونة الكافية للأداء الجيد ووجود صعوبة في التأزر الحسي حركي عند أداء التمارين المُعطاه لهم، لذا فكرت الباحثة في استخدام بعض تمارين الهاتيا يوجا متمثلة في يوجا الجسم "أسانا Asana" ويوجا التنفس "براناياما Pranayama" ويوجا التأمل "المانترا Mantra" لتحسين أداء الطلاب خاصة طالب الإيقاع الحركي المبتدئ "الفرقة التحضيرية". وتتبقى من تلك المشكلة التساؤلات الآتية:

- 1- ما هي الهاتايوجا متمثلة في "أسانا Asana Yoga" يوجا الجسم ؟
- 2- ما هي "باراناياما Pranayama Yoga" يوجا التنفس ؟
- 3- ما هي "المانترا Mantra Yoga" يوجا التأمل ؟
- 4- ما أثر تطبيق تمارين مقترحة تستخدم الهاتيا يوجا متمثلة في يوجا الجسم والتنفس والتأمل في تنمية التأزر الحسي حركي وتحسين أداء طالب الإيقاع الحركي المبتدئ ؟

هدف البحث:

إعداد برنامج مقترح يستخدم الهاتيا يوجا لتنمية التأزر الحسي حركي في مقرر الإيقاع الحركي للطلاب المبتدئ.

أهمية البحث: تكمن أهمية هذا البحث في الفائدة التي تعود على طالب الإيقاع الحركي متمثلة في:

1. تنمية التأزر الحسي حركي لدى الطالب وأثره على أدائه في مقرر الإيقاع الحركي.
2. الفائدة التي سوف تعم على الطلاب من تحسن أدائهم في الإيقاع الحركي وتنعكس على المواد الدراسية الأخرى.

3. تقليل التوتر والقلق لدى الطلاب أثناء أداء تمارين الإيقاع الحركي خاصة للطلاب المبتدئين.

فروض البحث: تفترض الباحثة أن:

- 1- استخدام بعض تمارين الهاتيا يوجا متمثلة في "يوجا الجسم ويوجا التنفس ويوجا التأمل" تساعد على تنمية التأزر الحسي حركي في الإيقاع الحركي للطلاب المبتدئ.

⁽¹⁾ وجيه محبوب، آسيا كاظم (1991): الجمناستيك الحديث "الجمناستيك الرياضي الإيقاعي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق، ص 46.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث (الضابطة والتجريبية) في القياس القبلي بعدي لاختبار قياس الإيقاع الحركي لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

يتبع هذا البحث المنهج شبه التجريبي، ويستخدم هذا المنهج حينما يستعصى على الباحث تطبيق المنهج التجريبي بمعناه الكامل الذي يتطلب قدر من التحكم في العوامل الدخيلة التي يكون لها آثار محتملة على السلوك موضوع البحث، حيث يلاحظ الباحث نتائج حدث أو قرار يفترض أن له أثر على حياة الإنسان.⁽¹⁾

عينة البحث:

عينة عشوائية مكونة من 20 طالب بالفرقة التحضيرية بكلية التربية الموسيقية جامعة حلوان مقسمة بالتساوي 10 طلاب للمجموعة الضابطة و 10 طلاب للمجموعة التجريبية وكل مجموعة مكونة من " 5 من الإناث و 5 من الذكور".

حدود البحث:

الحدود المكانية: كلية التربية الموسيقية – جامعة حلوان.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2024/2025.

أدوات البحث:

- استمارة استطلاع رأي الأساتذة الخبراء في الاختبار القبلي – بعدي من إعداد الباحثة. (ملحق رقم 2)

- اختبار الإيقاع الحركي القبلي – بعدي. (ملحق رقم 3)
- بعض تمارينات "باراناياما Pranayama Yoga" يوجا التنفس.
- بعض تمارينات "أسانا Asana Yoga" يوجا الجسم.
- بعض تمارينات "المانترا Mantra Yoga" يوجا التأمل والاسترخاء.

مصطلحات البحث:

1- اليوجا: "Yoga"

⁽¹⁾ فؤاد أبو حطب، آمال مختار صادق (1991): مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ص 96، 97.

هي مجموعة متنوعة من الأساليب والتمارين التي يمكن من خلالها تحقيق إدراك الذات للبشر والتغلب على جميع أنواع المعاناة مما يؤدي إلى الشعور بالإنسجام والصحة الشاملة والسعادة في تجسيد لوحدة الجسم والعقل والفكر وضبط النفس من خلال تمارين رياضية.⁽¹⁾

2- الهاثا يوجا: "Hatha yoga"

هو مصطلح يشمل الاتزان بين "العقل - البدن - الروح - المشاعر" في مجموعة من التمارين البطيئة الهادئة التي تزيد من قوة عضلات وأربطة ومفاصل الجسم وتتميز الجهاز العصبي وتخلص الجسم من التوتر.⁽²⁾

3- التآزر الحسي حركي: "Sensorimotor synergy"

هو القدرة على مزامنة مجموعة من الحركات الدقيقة المعقدة بشكل سلس ومتناسق بين أجزاء الجسم.⁽³⁾

4- الإيقاع الحركي: "Eurythmique"

هو مجموعة من الحركات للتعبير عن التفاصيل الموسيقية من خلال استخدام حركات الجسم، ويرجع التطبيق والتقدم في الإيقاع الحركي لدالكروز.⁽⁴⁾

وينقسم البحث إلى:

أولاً : الإطار النظري ويشمل:

- دراسات سابقة مرتبطة بموضوع البحث.
- المفاهيم النظرية التي يحتوي عليها البحث وهي (اليوجا - هاثا يوجا، أسانا ASANA يوجا الجسم، براناياما Pranayama يوجا التنفس، مانترا Mantra يوجا التأمل - التآزر الحسي حركي - الإيقاع الحركي).

ثانياً : الإطار التطبيقي ويشمل:

¹⁾ Naik, Shripad Yesso (2016): International Day of Yoga "Common Yoga Protocol - Yoga for Harmony & Peace", 2nd Revised Edition, Ministry of AYUSH, New Delhi, India, p.3.

²⁾ Terjung, Ronald L. (1986): Exercise and Sport Sciences Reviews, V.12, American College of Sports Medicine, New York, p.103.

³⁾ انشراح إبراهيم المشرفي (2009): التربية الحركية لطفل الروضة، دار المجتمع الجامعي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، ص 17.

⁴⁾ Schales, Percy A., (1985): The Oxford Companion to Music, 10th Edition, London Oxford University Press, p.15.

(الخطوات الإجرائية- الجلسات "8 جلسات" - نتائج البحث وتفسيرها- التوصيات- الملاحق- مراجع البحث العربية والأجنبية- ملخص البحث باللغتين العربية والإنجليزية)
أولا : الإطار النظري ويشمل على:

- دراسات سابقة مرتبطة بموضوع البحث
وقد حصلت عليها الباحثة من مكتبة كلية التربية الموسيقية بجامعة حلوان، وشبكة المعلومات، ومكتبة المركز الثقافي الهندي "مولانا آزاد"، وقد تم ترتيبها زمنياً من الأقدم للأحدث.
الدراسة الأولى: "أثر دراسة التعبير الحركي على تحسين أداء الإيقاع الحركي"
هدفت تلك الدراسة إلى التعرف على أثر دراسة التعبير الحركي في تحسين الأداء في مادة الإيقاع الحركي، واستخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، وكانت العينة مجموعة من طلاب مادة الإيقاع الحركي بكلية التربية الموسيقية جامعة حلوان، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي بعدي للإيقاع الحركي لصالح المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي.
استفادت الباحثة من تلك الدراسة في التعرف على طريقة تحسين الأداء في الإيقاع الحركي من خلال التعبير الحركي.

الدراسة الثانية: "أثر استخدام تمارينات اليوجا المائية لتحسين عملية التنفس والاسترخاء لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك"
هدفت تلك الدراسة إلى معرفة أثر استخدام تمارينات اليوجا المائية المصاحبة بالموسيقى في تنظيم وتحسين عملية التنفس والاسترخاء والتخلص من الخوف لدى طالبات كلية التربية الرياضية المبتدئات، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وكانت العينة مختارة قوامها 15 طالبة من طالبات الكلية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي - بعدي للمجموعة لصالح التطبيق البعدي في تنظيم النفس والتخلص من الخوف والاسترخاء والتأقلم في الوسط المائي.
استفادت الباحثة من تلك الدراسة في الاطلاع على استخدام تمارين اليوجا في تحسين وتنظيم التنفس والاسترخاء للطالبات.

* زينب محمد عبد الباسط (1988): رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة.

* وصال الرضي (2009): بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث "العلوم الإنسانية"، مجلد 23، جزء 2، الأردن.

الدراسة الثالثة "فاعلية استخدام تمارين اليوجا وأثرها على التكيفات الفسيولوجية للجهازين العضلي والتنفسي ودقة التصويب لرماية المسدس الهوائي**"

هدفت تلك الدراسة إلى إعداد تمارين يوجا لراميات المسدس الهوائي، والتعرف على تأثير هذه التمارين على التكيف الفسيولوجي للجهاز العضلي والتنفسي، وأثر ذلك على دقة التصويب لرماية المسدس الهوائي، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وكانت العينة عينة قصدية مكونة من 8 راميات بفريق الرماية بكلية التربية الرياضية جامعة بغداد، وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في استخدام تمارين اليوجا على التكيفات الفسيولوجية للجهاز التنفسي والجهاز العضلي "EMG" لصالح التطبيق البعدي. استفادت الباحثة من تلك الدراسة في التأثير الجيد لتمرين اليوجا على الجهازين العضلي والتنفسي.

الدراسة الرابعة: "دور اليوجا في تنمية الصوت الغنائي ومعالجة بعض مشكلاته**"

هدفت تلك الدراسة إلى التعرف على يوجا الجسم "Asana" ويوجا التنفس "Pranayama" ويوجا التأمل "Mantra"، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وكانت العينة مجموعة من تدريبات يوجا الجسم والتنفس والتأمل، وأظهرت النتائج أن استخدام اليوجا بأنواعها تؤدي إلى حدوث توافق عضلي مثالي وتحقيق التوازن في عملية التنفس، مما يعطي مرونة وتحرر للصوت، ووضع مثالي لجسم المغني يساعد في تقديم أداء متوازن قوي واثق.

استفادت الباحثة من تلك الدراسة في التعرف على معالجة بعض مشكلات الغناء من خلال اليوجا. الدراسة الخامسة "تأثير تمارين اليوجا في تطوير مستوى أداء لاعب التنس وعلاقته بنتيجة المباراة**"

هدفت تلك الدراسة إلى التعرف على قيم إحصائيات المبارات قبل وبعد تنفيذ تمارين اليوجا، وإعداد تمارين لليوجا لتطوير مستوى أداء لاعب التنس، والتعرف على أثر هذه التمارين على أداء اللاعب، واستخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعتين تجريبية وضابطة، وكانت العينة قصدية من 8 لاعبين تنس من الشباب المسجلين في اتحاد التنس العراقي لعام (2017 : 2018)، وأظهرت

** عبير داخل السلمي، غصون ناطق الوادي (2015): بحث منشور، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق.

* هدى أحمد محمد علي نصير (2017): بحث منشور، مجلة علوم وفنون الموسيقى، العدد السابع والثلاثون "يونيو"، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة.

** سري محمود علي (2018): بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد الثلاثون، العدد الثاني، جامعة بغداد، العراق.

نتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إحصائيات المباريات تتمثل في تحسين القدرات البدنية والفنية والتقنيكية للاعبين وذلك للمجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة. استفادت الباحثة من تلك الدراسة في التعرف على كيفية استخدام تمارين اليوجا في تطوير الأداء للاعبات التنس وأثره على نتائج المباريات.

الدراسة السادسة: "تأثير تدريبات الهاثايوجا على تحسين بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري على عارضة التوازن للناشئات الجمباز الفني"

هدفت تلك الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي للهاثايوجا لتحسين مستوى الأداء المهاري على عارضات التوازن للناشئات تحت سن 8 سنوات، وتحسين قدراتهم البدنية (التوافق الحركي - الإطالة - التوازن - المرونة - القوة المميزة بالسرعة)، وتحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الأكروباتية والجمبازية المرتبطة بالأداء على عارضات التوازن للناشئات تحت سن 8 سنوات، وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة في الإختبار القبلي بعدي لصالح البعدي في القدرات البدنية والأداء المهاري متمثلاً في بعض المهارات الأكروباتية والجمباز. استفادت الباحثة من تلك الدراسة في تأثير الهاثا يوجا على تحسين القدرات البدنية لعارضات التوازن.

الدراسة السابعة: "Correlation of Yoga and Circadian Rhythm on Attention"

العلاقة بين اليوجا والإيقاع اليومي بالانتباه

هدفت تلك الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة اليوجا على مدى إنتباه الأشخاص، وكانت العينة عشوائية من الممارسين لرياضة اليوجا بشكل يومي، واستخدمت المنهج شبه التجريبي على مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وأظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات مدى الإنتباه لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية. استفادت الباحثة من تلك الدراسة في التعرف على تأثير اليوجا على الانتباه.

الدراسة الثامنة: "Yoga Practice Improves executive function by Attenuating Stress Levels"

* سماح بطوطة صالح محمد (2019): بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مجلد 13، عدد 13، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية.

** Misra, SANTA (2014): JYOTI SATPATHY, Dev Sanskriti interdisciplinary, international Journal 4, 01-07.

*** Gothe, Neha P. & Rahul, K. Kesuani Edward McAuley (2016): Biological Psychology, Volume 121, Pant A Decembre.

ممارسة اليوجا تُحسن الوظيفة التنفيذية من خلال تخفيف مستويات التوتر

هدفت تلك الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة اليوجا على تخفيف مستويات التوتر، واستخدمت المنهج شبه التجريبي، وكانت العينة عشوائية لمجموعة من كبار السن عددهم 118 فرد، تم ممارسة اليوجا لمدة 8 أسابيع لقياس مستوى الإجهاد والقلق ونسبة الكورتيزول، وأظهرت تحسن في مستوى الإجهاد والتعب وقياسات الكورتيزول وتحسن في أداء الذاكرة. استفادت الباحثة من تلك الدراسة في التعرف على تأثير ممارسة تمارين اليوجا على تخفيف التوتر.

- اليوجا:

هي مجموعة متنوعة من الأساليب التي يمكن من خلالها تحقيق إدراك الذات للبشر والتغلب على جميع أنواع المعاناة مما يؤدي إلى الشعور بالانسجام والصحة الشاملة والسعادة. وهي هدية لا تقدر بثمن من التقاليد الهندية القديمة وهي تجسيد لوحدة الجسم والعقل والفكر والعمل، وتؤدي بدورها إلى ضبط النفس والانسجام بين الإنسان والطبيعة، ولا تتعلق بالتمارين الرياضية فقط ولكنها تؤدي لاكتشاف التكامل ما بين أنفسنا والطبيعة والعلم مما يؤدي إلى الانسجام في جميع نواحي الحياة.⁽¹⁾ ورياضة اليوجا هي في الأصل مشتقة من المعرفة الهندية (فيرا) أما الكلمة (يوجا) هي كلمة سنسكريتية (وهي لغة أسيا والهند قديماً) ومعناها الإتحاد ما بين الجسم والعقل ليكونا وحدة يسيطر فيها الإنسان على حركته وثباته وكلما زادت السيطرة على الثبات زادت السيطرة على الحركة.⁽²⁾

تعليمات لممارسة اليوجا:

1. الممارسة في جو هادئ واسترخاء العقل والجسم.
2. يفضل ارتداء ملابس قطنية خفيفة ومريحة لتسهيل حركة الجسم.
3. النظافة (Sauca) وهي تعني نظافة المحيط والجسد والعقل بعدم التفكير في أي شيء من الممكن أن يشوش التركيز.
4. يجب ممارسة اليوجا على معدة فارغة أو خفيفة أو بعض الغسل مع الماء فقط.
5. لا ينبغي ممارسة اليوجا في حالة الإرهاق أو المرض أو في عجلة.
6. استخدام سجادة اليوجا أو بطانية مطوية للتمرين في تمارين الجلوس والاستلقاء.⁽³⁾
7. يجب أن تنتهي جلسة اليوجا بالتأمل.

¹⁾ Naik, Shripad Yesso: Op.Cit., p.p.3, 1.

⁽²⁾ خيرية السكري (2006): اليوجا للكبار والصغار "تدريب، لياقة، تعليم، علاج"، شركة جلال للطباعة، الإسكندرية، ص 6.

³⁾ Naik, Shripad Yesso: op.cit., p.7.

8. القيام بأداء التمارين حسب القدرة الشخصية.⁽¹⁾

وتعمل اليوجا على الجسم والعقل والطاقة والعاطفة، وهناك مدارس كثيرة لليوجا منها:

- (بودها "Poudha" - جين "Jain" - راجا "Raja" - بهاكتي "Bhakti" - جنانا "Jnana" - كارما "Karma" - باتانجالا "Patanjala" - كونداليني "Kundalini" - هاثايوجا "Hathayoga" - داهايانايوجا "Dhyakhyoga" - مانترايوجا "Mantrayoga" - لايايوجا "Layayoga" - أسانا براناياما "Asana Pranayama" - ياما "Yama" - نياما "Niyama" - براتياهارا "Pratyahara" - دارانا "Dharana" - دهيانا "Dhyana" - سمادهي "Samadhi" - بانددهاس "Bandhas" - مدراس "Mudras" - شاتكاراماس "Shatkaralhs" - يوكتاهارا "Yuktahara" - مانتراجابا "Mantrajapa" - يوكتاكارما "Yuktakarma").⁽²⁾

- **الهاتا يوجا:** هو نظام لتحقيق التكامل ما بين العقل والجسم من خلال التمارين البدنية المنتظمة الممارسة مما يصل بنا إلى الصحة الجيدة والتحكم المثالي في العقل والجسم ولها ثلاثة إتجاهات:
 - السيطرة على النفس.
 - تحكم العقل في الحركة.
 - ممارسة التمارين بالطريقة الصحيحة.⁽³⁾

تمارين الهاتا يوجا:

هي مجموعة من الحركات التي تهتم بالعضلات وأجهزة الجسم الحيوية ومراكز الطاقة بداخل الجسم وهي تعمل على زيادة المستوى العقلي والروحي للإنسان ويمكن أدائها في أي وقت أو مكان شرط توفير الهدوء وعدم الصخب اللازم للتركيز ويمكن أن يؤديها الفرد منفرداً أو داخل جماعة ومعنى الكلمة (ها) الطاقة الموجبة و(ثا) الطاقة السالبة وبذلك تعني التوافق والتوازن في الجسم مابين الطاقة الإيجابية والسلبية لتحقيق أحسن حالة للجسم.⁽⁴⁾ وتعد المبادئ الأساسية التي تعتمد عليها تمارين الهاتا يوجا هي:

1. التأمل Meditation

2. الاسترخاء Relaxation

¹⁾ Ibd., p.8.

²⁾ N. S. Ravi Shankar: Op.Cit., p.p.17-20.

³⁾ Ibd., p.18.

⁴⁾ Ambrosini, Diane M. (2016): Instructing Hatha Yoga "A guide for teachers and students", Second Edition, Library of Congress, Cataloging in Publication Data, California, USA, p.34.

3. التنفس Breathing

4. التركيز Concentration

5. التصور (1) Imagination

6. الحمية Diet

7. التمرينات Exercises (2) وتحتوي تمارين الهاثا يوجا على:

أ- يوجا الجسد - أسانا "Asana":

هي مجموعة من الأوضاع والحركات يقوم بها الجسم ووظيفتها شدّه وتقويته والوصول إلى أقصى قدرة من المرونة له،⁽³⁾ وتعني الوضع أو الثبات في أوضاع محددة لوقت معين أو في وضع مريح وترتكز تدريبات الأسانا على كل عضلات وأعصاب وغدد الجسم حيث أنه كلما كان مشدوداً أو مرناً بشكل جيد كلما كان أكثر مقاومة للإرهاق والتعب وهي أيضاً بوابة تدريب لنقاء العقل ومن فوائدها تحقيق تأزر وإدراك جسدي أقوى وتخفيف التوتر وزيادة التركيز كما تعمل أيضاً على تحسين عملية التنفس.⁽⁴⁾

ب- يوجا التنفس - البراناياما "Pranayama":

البرانا هي قوة الحياة حيث أن التنفس والعقل والجسد مرتبطون ارتباط وثيق، ففي الزفير يتم اخراج النفس تدريجياً لمنح الخلايا الهواء الكافي للعمل بشكل جيد مما يتيح الفرصة لتهدئة العقل والجسد، وتمارين التنفس وهو ليس بالتنفس العميق يشد عضلات الوجه ويجعل الجمجمة وفروة الرأس متصلبة، ويشد عضلات الصدر ويتم ذلك بسحب النفس أو إطلاقه برفق ولا يجب أن يصاحب ذلك حركات مفاجئة، وبالممارسة المستمرة لهذه التمارين تقوم بتوسيع الجهاز التنفسي وتنشيط الجهاز العصبي المركزي وتحفيز الأعصاب الطرفية.⁽⁵⁾

¹⁾ Parkes, Sally (2017): The Manual of Yoga Anatomy "Step-by-Step Guidance and Anatomical Analysis of 30 Asanas", Global Book Publishing Pty Ltd, London, United Kingdom, p.73.

²⁾ Ambrosini, Diane M.: Op.Cit. p.45.

³⁾ <https://www.pcc.edustaff/pdf/1571/eight.limbs.of.yoga.summary.articale.pdf>

⁴⁾ Hutton, Christopher (2014): Benefits of Yoga Pranayama, Asana, and Meditation Techniques for Classically Trained Singers and Voice Educators, A Research Paper Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Musical Arts, Arizona State University, p.26.

⁵⁾ B. K. S. Iyengar: Op.Cit. p.p.54,55.

هي تطوير الوعي بتنفس الشخص ويلي ذلك تنظيم متعمد للتنفس باعتباره الأساس الحيوي الوظيفي لوجود الشخص، ويساعد ذلك في السيطرة على العقل بتدفق الشهيق والزفير (Svasa-Prasvasa) من خلال فتحتي الفم والأنف ويتم بالتدرج بالاستنشاق المنظم والمتحكم والمراقب.⁽¹⁾

ج- يوجا الاسترخاء - مانترا "Mantra" التأمل "Meditation":

هو مصطلح سنسكريتي تعني (مان) العقل، و(ترا) إطلاق أو الحماية أو التحرر، وتعني إطلاق العقل أو التحرر من العقل، وهي حالة من الهدوء لتقليل التوتر وزيادة التركيز ويمكن ممارستها بأكثر من شكل،⁽²⁾ وفيها ينخفض معدل ضربات القلب، ويتباطأ التنفس ووظائف المخ، وكلها تكون علامات لاسترخاء الجسم والعقل والتخلص من حمض اللاكتيك، وهو هرمون مرتبط بالتوتر ويتم التخلص منه أثناء النوم ولكن مع التأمل يتضاعف التخلص منه أربع مرات.⁽³⁾

- التأزر الحسي حركي:

هو درجة التوافق والاتساق بين حركات العين وحركات الأداء الحركي،⁽⁴⁾ ويرى العلماء أنه شيء غاية في الأهمية بالنسبة للإنسان في جميع مراحل حياته حيث أن التطور الحركي له تأثير كبير على النواحي النفسية والاجتماعية للفرد.⁽⁵⁾

وعرفه عبد الرحمن سليمان بأنه قدرة الفرد على المزاجية بين الرؤية وحركة بعض أجزاء الجسم أو الجسم كله، وهو القدرة على تحقيق التزامن بين المعلومات البصرية وحركة أجزاء الجسم، وهي مهارة ضرورية لكثير من المجالات مثل المجالات الموسيقية، الرياضية، والأكاديمية كالكتابة، والمهارات المختلفة للحياة اليومية.⁽⁶⁾

- الإيقاع الحركي "Eurythmique":

¹⁾ Naik, Shripad Yesso: Op.Cit., p.p.5, 6.

²⁾ Frawley, David "Pandit Vamadeva Shastri" (2010): Mantra Yoga and Primal Sound "Secrets of Seed (Bija) Mantras", Lotus Press, 1st Edition, USA, p.6.

³⁾ Hota, Bijoylaxmi (2015): Yoga for School Children, fifth impression, Rupa Publications, India, p.115.

⁴⁾ السيد عبد الحميد سليمان (2002): فاعلية برنامج في علاج صعوبات الإدراك البصري وتحسين مستوى القراءة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، دراسات تربوية واجتماعية، مجلد 8، عدد 1، كلية التربية، جامعة حلوان، القاهرة، ص 164.

⁵⁾ أحمد محمد سليمان خصاونة، محمد عبد ربه هندي الخوالدة (2016): بناء مقياس متعدد الأبعاد للتعرف على اضطراب التأزر الحركي التطوري dyspraxia وتشخيصه لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم بمنطقة حائل، المجلة التربوية، المجلد 30، العدد 119، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت، ص 122.

⁶⁾ عبد الرحمن سيد سليمان (2004): اضطراب التوحد، مكتبة زهراء الشرق، الطبعة الثالثة، القاهرة، ص 125.

يعتبر اميل جاك دالكروز E.J. Dalcroze هو أول من فطن إلى العلاقة بين الإيقاع الموسيقي وعلم الإيقاع الحركي، حيث أنه قد وضع طريقة لتعلم الموسيقى توضح الارتباط بين الحركة والإيقاع، فالإيقاع الموسيقي هو وسيلة لتنظيم وتعلم الإيقاع الحركي، وقد ساعدت التمرينات التي وضعها دالكروز على تمكين الفرد من الإحساس والتعبير بالموسيقى لتشكيل فناً متكاملًا متصلًا بالحياة والحركة، وذلك بتنمية الإحساس بالإيقاعات المختلفة والتعبير عن أنواع الموسيقى المتعددة.⁽¹⁾ وقد ابتكر دالكروز علم الإيقاع الحركي فوضع أهمية خاصة بالإيقاع، وقام بابتكار متتابعات حركية لها تأثير كامل على الجسم، وقد بنى منهجه على الموسيقى التي هي عبارة عن قوة روحية ونفسية، وهي محصلة لوظائف العقل والتعبير التي تأتي من خلال طاقة التنبيه والإثارة والتنظيم الذي يعطي الأوامر لكل الوظائف الحيوية في الجسم.⁽²⁾

وهو علم وفن مبني على الإدراك والاحساس في الأداء مما يجعل هناك اندماج بين الذهن والسمع وباقي أجزاء الجسم، وممارسة الفرد للإيقاع الحركي قائمة على تكرار لأعداد من الأفعال العضلية والنفسية البسيطة متطلباً ذلك إدراك واستجابة سريعة من أعضاء الجسم للأوامر المعطاة إليها من المراكز العصبية والحسية في المخ.⁽³⁾

• الأهداف الرئيسية لتدريس مادة الإيقاع الحركي:

يتمثل هذا في إيجاد تيار متجانس متصل بين المزاج والشخصية والذكاء وذلك لتحقيق نمو متوازن للفرد من خلال ربط اللحن بالإيقاع الحركي وبذلك تتكامل عناصر الموسيقى الأساسية ويكون لها تأثير على الإنسان في:

- 1- الجسم: بما للموسيقى من تأثير على الشخص بتهديته أو إثارته.
- 2- العقل: من خلال الوصول إلى فهم وتحليل الصيغ والمؤلفات الموسيقية.
- 3- العاطفة: من خلال التأثير على الشخص بأن تجعله فرحان أو حزين.
- 4- تحسين الاستجابات الإيقاعية واكتساب الفرد للقدرة على التركيز بشكل أكبر.
- 5- تنمية الذاكرة الموسيقية والقدرة على التخيل والابتكار.
- 6- تنمية القدرة السمعية والاحساس بالتناسق والتناسب والتذوق الموسيقي.⁽⁴⁾

⁽¹⁾ جيلان أحمد عبد القادر (1998): الموسيقى والطفل، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة، ص 54.

⁽²⁾ Biographical, Baker's (1978): Dictionary of Musicians, Sixth Edition, Macmillan Publishing Co., New York, p.50.

⁽³⁾ أميمة أمين فهمي، عائشة سعيد سليم (2002): مرجع سابق، ص 5.

⁽⁴⁾ المرجع السابق ص 5، 6.

ثانياً: الإطار التطبيقي: ويشمل

الخطوات الإجرائية: قامت الباحثة بتحديد الخطوات الإجرائية كالتالي:

1. اختيار عينة البحث 20 طالب من الفرقة التحضيرية 10 للمجموعة الضابطة و10 للمجموعة التجريبية تحتوي كل مجموعة على 5 من الإناث و 5 من الذكور.

2. تحديد المنهج المتبع وهو المنهج شبه التجريبي.

3. الاطلاع على منهج الإيقاع الحركي للفرقة التحضيرية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.

(ملحق رقم 1)

4. إعداد اختبار قبلي - بعدي من قبل الباحثة وتم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء (ملحق رقم 2، 3). وكانت نتائجه في الجدول التالي:

جدول رقم (1) يوضح نسب موافقة السادة الخبراء على أسئلة الاختبار القبلي - بعدي

الأسئلة	موافق	النسبة المئوية	غير موافق	النسبة المئوية	موافق بعد التعديل	النسبة المئوية
الأول	8	72.7%	—	—	3	27.3%
الثاني	9	81.8%	—	—	2	18.2%
الثالث	10	90.9%	—	—	1	9.9%
الرابع	أ	90.9%	—	—	1	9.9%
	ب	90.9%	—	—	1	9.9%

ومن النسب الموضحة في الجدول السابق يتضح ارتفاع نسبة الموافقة على بنود الاختبار الأربعة بنسبة 85.5% ومراعاة تعديل ما طُلب تعديله من الأساتذة الخبراء.

5. تصميم برنامج يحتوي على بعض تمارين الهاثا يوجا، وقد راعت الباحثة في تصميم البرنامج تحديد التمارين المناسبة لتحقيق الهدف منها وهي:

- تحديد عدد التمارين في كل جلسة والتنوع ما بين يوجا الجسد ويوجا التنفس ويوجا التأمل.
- مراعاة الفروق الفردية والتدرج والتكافؤ والتكامل.
- توضيح شكل الأداء الصحيح لكل تمرين.
- مراعاة أداء التمارين بالشكل الجيد الصحيح والوصول لأقصى مدى حركي للوضع، وزيادة وقت الثبات في الوضع للوصول لأقصى درجة من الاستفادة.
- التدرج في الزمن وعدد التكرارات.

- التدرج في وضع التمارين تماشياً مع مقرر الإيقاع الحركي للفرقة التحضيرية من الأسهل إلى الأصعب لتحقيق الأهداف المطلوبة.

6. وضع جلسات البرنامج وتشتمل على 8 جلسات وزمن كل جلسة ساعة وقد راعت أن يكون وقت الجلسة مناسب للتدريب على كل تمرين بوقت كافى حتى يتم أداءها جيداً وتضمن الأهداف.
7. أداء التمارين المختلفة وتتمثل في 3 تمارين (تمهيدية "تنفس" - أساسية "جسد، إيقاع حركي" - ختام "استرخاء") في كل جلسة للوصول للأداء السليم والتآزر الحسي حركي عند الطالب المبتدئ.
- الأهداف العامة للجلسات:**

- 1- تنظيم النفس أثناء أداء التمارين.
- 2- شد الجسم متمثلاً في شد الجذع والأيدي والأرجل والوصول بها إلى مرحلة من المرونة لينعكس هذا على الأداء.
- 3- أداء تمارين الجسم أسانا Asana بالشكل السليم واستغراق الوقت المناسب في التمرين للوصول إلى أقصى استفادة منه.
- 4- أداء تمارين الإيقاع الحركي في زمن منتظم وأداء الاشارات بشكل جسم سليم وتطبيق ما يتم التدريب عليه في تمارين التنفس والجسد أثناء أداء تمارين الإيقاع الحركي.
- 5- أداء تمارين التأمل والاسترخاء بالشكل السليم ومحاولة تصفية العقل والذهن وإعطاء أوامر للجسد بالسكون والهدوء للوصول إلى أقصى استفادة من التأمل.

تطبيق الاختبار القبلي:

تم تطبيق الاختبار القبلي لاختبار على عينة البحث المكونة من 20 طالب 10 للمجموعة الضابطة و 10 للمجموعة التجريبية المكونة من 5 إناث و 5 ذكور لكل مجموعة بالفرقة التحضيرية بحجرة الإيقاع الحركي بكلية التربية الموسيقية جامعة حلوان في يوم السبت الموافق 2025/2/22 للعام الجامعي 2025/2024م بحضور لجنة ثلاثية مكونة من أساتذة بقسم العلوم الموسيقية التربوية وهم أ.د. غ/ دليلة رفيق و أ.م.د. غ/ أحمد أنور و أ.د/ رانا ساهر.

جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى:

الزمن: 60 دقيقة

التاريخ: 24 / 2 / 2025م

أهداف الجلسة: في نهاية الجلسة يكون الطالب قادراً على أن:

- يتعرف على تمارين التنفس والجسد والاسترخاء.

- يؤدي التوافق والتناغم بين وضع الجسم والنفس السليم متمثلاً في الشهيق والزفير بشكل ثابت ومنتظم.
- يؤدي تمارين الجسد بالوضع الصحيح للوصول إلى أقصى استفادة حركية من الوضع.
- يحرص على الثبات في الوضع بدون حركة واستكمال الوضع بحركات ديناميكية للاستفادة منها في تمارين الإيقاع الحركي.
- يؤدي تمارين الإيقاع الحركي بشكل سليم.
- يحرص على شد الجسم وإشارات الميزان في زمن بطيء.
- يؤدي تمرين الاسترخاء بشكل سليم.
- الوسائل: السبورة - صور لتمرين الهاثا يوجا - آلة البيانو.
- طرق التدريس المستخدمة: المناقشة - البيان العملي.
- خطوات سير الجلسة: تمهيد - تمارين أساسية - تمرين ختام
- تمهيد:

تمارين التنفس Pranayama - المدة 10 دقائق - باستخدام التمارين الآتية:

(1) بهوتشاري مودرا Bhoochari Mudra

- الجلوس بشكل مستقيم مع وضع اليد اليسرى على الركبة.
- غلق العينين والاسترخاء.
- فتح العينين ورفع اليد اليمنى إلى الوجه مع توجيه راحة اليد للأسفل والمرفق للخارج.
- وضع الإبهام تحت الأنف والتحديد في طرف الإصبع الأصغر دون أن ترمش العين من دقيقتين إلى ثلاثة والتنفس بشكل منتظم.



شكل رقم (1)

(2) براماري براناياما Bhramari Pranayama

- الجلوس في وضع القرفصاء.
- سد كلتا الأذنين بأصبعي السبابة.
- غلق العينين وأخذ نفس عميق.
- أثناء الزفير نطق مقطع (ممم).
- تكرار هذا الأداء 5 مرات.



شكل رقم (2)

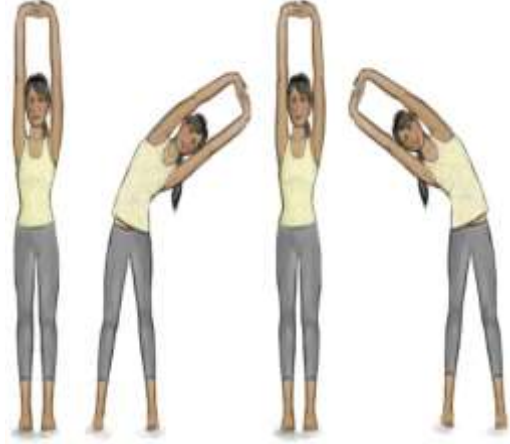
حيث قامت الباحثة بشرح كل تمرين على حدى وعرض صور لشكل الأداء ثم طلبت من الطلاب أداء التمارين ومدة كل تمرين 5 دقائق.

تمارين أساسية:

أ- تمارين الجسد Asana - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

1) تريكا تاداسنا Triyaka Tadasana

- الوقوف مع مبالغة القدمين.
- تشبيك الأصابع ومد الأذرع فوق الرأس.
- زفير وانحناء لليسار.
- شهيق واستقامة للجسم.
- تطبيق الزفير للجانب الأيمن ثم شهيق واستقامة للجسم.
- تكرار هذا الأداء 10 مرات للجانبين.



شكل رقم (3)

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين وقامت بأدائه بنفسها ثم طلبت من الطلاب أدائه في الزمن المطلوب لأداء التمرين مع الحرص على الأداء بالشكل الجيد للوصول إلى أقصى استفادة.

2) دفيكو ناسانا Dwikonasana

- الوقوف بشكل مستقيم مع وضع اليدين مترابطتين خلف الظهر.
- الاستنشاق.
- أثناء الزفير يتم الانحناء للأمام مع رفع الذراعين للأعلى.
- الاستنشاق مرة أخرى والعودة إلى وضع البداية.
- تكرار الحركة 5 مرات.



شكل رقم (4)

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين وقامت بأدائه بنفسها ثم طلبت من الطلاب أدائه في الزمن المطلوب لأداء التمرين مع الحرص على شد الجسم جيداً أثناء الأداء.

3) تريكو ناسانا الثالث Trikonasana III

- الوقوف مع مبادعة القدمين ومد الذراعين على الجانبين.
- زفير والانحناء للأمام.
- حبس النفس ولف الجذع ولمس القدم اليسرى باليد اليمنى ثم الالتفاف إلى الجانب الآخر ولمس القدم اليمنى باليد اليسرى.

- العودة لوضع الانحناء.
- شهيق ثم العودة لوضع البداية.
- تكرار الأداء 10 مرات.



شكل رقم (5)

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين وقامت بأدائه بنفسها ثم طلبت من الطلاب أداء التمرين بالشكل المطلوب ثم الانتقال إلى الجهة الأخرى من الجسم والتكرار 10 مرات مع الحرص على شكل الأداء وشد الجسم والعضلات والأيدي والأرجل جيداً. ثم قامت الباحثة بتطبيق مقابلة 3 مقابل 2 على التمرين السابق حيث قامت بأدائها أمام الطلاب ثم طلبت منهم أدائها عند سماع الأمر Hop يقوم بالتبديل للاتجاه الآخر من الجسم.

ب- تمارين الإيقاع الحركي - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

التمرين الأول: 4 0 | 0 0

طلبت الباحثة من الطلاب الوقوف مع مبادعة القدمين وفرد الذراعين متوازيين وتحريك الأذرع بالعد أربع عدّات مرة وعكس الاتجاه لأربع عدّات، ثم قامت بالعزف على البيانو مصاحبةً لأدائهم التمرين مشياً مع أداء إشارات الميزان مع العد البطيء والتركيز على شد الجسم والأذرع في الإشارات.

التمرين الثاني: 2 4 0 | 0 0 0 0

طلبت الباحثة من الطلاب الصعود بالذراعين في عدتين لأعلى مع الوقوف على مشط القدم بالتدرج مع الشهيق والهبوط لأسفل في عدتين مع نزول كعب القدم على الأرض مع الزفير مع مصاحبة الباحثة بالعد، ثم أداء التمرين التمرين بإشارات الميزان في زمن بطيء وصاحبته الباحثة بالعزف على البيانو.

التمرين الثالث: 4 4 0 | 0 0 0 0

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين بإشارات الميزان في زمن بطيء وصاحبتهم بالعزف لهم والعزف على البيانو مع الحرص على التزام الطلاب بشد الجسم والإشارات والمحافظة على الشهيق والزفير.

التمرين الرابع: 

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين بإشارات الميزان في زمن بطيء وصاحبتهم بالعزف على البيانو والعد لهم مع الحرص على التزامهم بشد الجسم والمحافظة على الشهيق والزفير.

تمرين ختام:

تمرين استرخاء Mantra – المدة 10 دقائق – باستخدام التمرين الآتي:

– سامبهافي مودرا Sambhavi Mudra

- الجلوس بشكل مستقيم في وضع مسترخي مع إغلاق العينين.
- فتح الأعين والنظر والتركيز على نقطة في الأمام ثم إغماض العينين مع الشهيق والزفير.
- تكرار الأداء 3 مرات.



شكل رقم (6)

طلبت الباحثة من الطلاب الجلوس في وضع مريح وغلقت العينين ووضع الكفين على الركبتين وقامت الباحثة بتشغيل موسيقى يوجا في الخلفية وطلبت من الطلاب محاولة الاسترخاء والاستماع للموسيقى والتفكير في أشياء إيجابية.

التعليق والتقويم:

- وجد الطلاب صعوبة في تنفيذ تمارين التنفس في بداية الأمر مما دعا الباحثة إلى تعديل أداء هؤلاء الطلاب في تمارين التنفس.
- تعثر بعض الطلاب في أداء بعض تمارين الجسد فقامت الباحثة بتعديل أدائهم أكثر من مرة للوصول للأداء الجيد.
- أدى بعض الطلاب تمارين الإيقاع بإشارات غير سليمة وقامت الباحثة بتعديل شكل الجسم والأداء للوصول للشكل المطلوب.
- وجد الطلاب صعوبة في تنفيذ تمرين الاسترخاء وبعضهم كان يتكلم أثناء التمرين فقامت الباحثة بإعطاء توجيهات للطلاب أثناء التأمل لضمان الخروج بالفائدة المطلوبة من التمرين.

الجلسة الثانية:

التاريخ: 1 / 3 / 2025م

الزمن: 60 دقيقة

أهداف الجلسة: في نهاية الجلسة يكون الطالب قادراً على أن:

- يتذكر تمارين التنفس والجسد والاسترخاء السابق دراستها.
- يتعرف على تمارين الجسد الجديدة.
- يتنفس الصحيح متمثلاً في الشهيق والزفير أثناء أداء تمارين الهاثا يوجا والإيقاع الحركي.
- يؤدي تمارين الجسد بالشكل السليم للوصول إلى أقصى استفادة حركية منها.
- يطبق مقابلة (3 مقابل 2) في تمرين الجسد الثالث.
- يؤدي الثبات أثناء أداء تمارين اليوجا لاستكمال الوضع بحركات ديناميكية.
- يحرص على الثبات في علامة  مع شد الجسم والإشارات في زمن بطيء.
- يؤدي تمرين الاسترخاء بشكل سليم.

الوسائل: السبورة - صور لتمرين الهاثا يوجا - آلة البيانو.

طرق التدريس المستخدمة: المناقشة - البيان العملي.

خطوات سير الجلسة: تمهيد - تمارين أساسية - تمرين ختام

تمهيد:

تمارين التنفس Pranayama - المدة 10 دقائق - باستخدام التمارين الآتية:

(1) شانكوخي مودرا Shankuchi Mudra

- الجلوس في وضع مريح وسد الأذنين بالإبهام.
- وضع السبابة على العينين المغلقة وإغلاق فتحتي الأنف بالأصابع الوسطى ووضع إصبعي البنصر أسفل الأنف وإصبعين الخنصر أسفل الشفتين.
- إزالة الأصابع الوسطى والتنفس بعمق وحبس النفس إلى أقصى فترة ممكنة.
- أداء التمرين لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.



شكل رقم (7)

(2) بهوتشاري مودرا Bhoochari Mudra تم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (1).

حيث قامت الباحثة بشرح كل تمرين على حدى وعرض صور لشكل الأداء ثم طلبت من الطلاب أداء التمارين واحد تلو الآخر حيث يستغرق كل تمرين 5 دقائق.

تمارين أساسية:

أ- تمارين الجسد Asana – المدة 20 دقيقة – باستخدام التمارين الآتية:

(1) تاداسنا Tadasana

- الوقوف مع وضع القدمين معاً.
- تشبيك الأصابع ووضع اليد على الرأس.
- شهيق ثم رفع أصابع القدم ومد الذراعين فوق الرأس مع توجيه راحة اليد للخارج ولأعلى.
- التمدد والثبات بعض الوقت.
- تطبيق الزفير وخفض الكعب على الأرض مع إبقاء اليد على الرأس.
- تكرار هذا الأداء 10 مرات.



شكل رقم (8)

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين وقامت بأدائه بنفسها ثم طلبت من الطلاب أدائه في الزمن المطلوب لأداء التمرين مع الحرص على الأداء بالشكل سليم وشد الجسم والأذرع والأرجل جيداً للوصول إلى الاستقامة المطلوبة.

(2) تريكو ناسانا الثالث Trikonasana III تم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (5).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب الصورة التوضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه وأداء مقابلة 3 مقابل 2 وتنفيذ الأمر عند الأداء كما في الجلسة السابقة.

(3) تريكو ناسانا الثاني Trikonasana II

- الوقوف مع مبادعة القدمين ومد الذراعين على الجانبين.
- الزفير مع ثني الساق اليسرى والانحناء إلى الجانب الأيسر ولمس القدم اليسرى مع تدوير الوجه لأعلى والنظر للسقف.
- خفض الذراع اليمنى للاتجاه الأيسر في وضع أفقي.
- شهيق والعودة لوضع البداية وتكرار الأداء مع اليد الأخرى في الاتجاه الأيمن.
- تكرار الأداء 10 مرات.



شكل رقم (9)

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين وقامت بأدائه بنفسها ثم طلبت من الطلاب أداء التمرين مع الحرص على الأداء ببطء للجهة اليمنى من الجسم والعد 10 مرات ثم الانتقال إلى الجهة اليسرى والعد 10 مرات، ثم قامت الباحثة بتطبيق مقابلة 3 مقابل 2 على التمرين السابق حيث يقوم الطلاب بفرد الذراعين كما بالشكل السابق (9) في الثلث الأول، ثم الانحناء يميناً كما بذات الشكل في الثلث الثاني، وفي نطق "and" ينظر بوجهه لأعلى، ثم خفض الذراع اليسرى باتجاه اليمين كما بذات الشكل في الثلث الثالث والأخير، ثم العودة إلى وضع الوقوف ثانية مع الحرص على فرد الذراعين والقدمين لتحقيق أقصى حد من الاستطالة لتحقيق المرونة أثناء الأداء.

ب- تمارين الإيقاع الحركي - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

التمرين الأول: $\frac{3}{4}$ $\text{♩} \text{♩} \text{♩} | \text{♩} \text{♩} \text{♩} ||$

طلبت الباحثة من الطلاب الوقوف في دائرة وأداء التمرين السابق في زمن بطيء والحرص على شد الجسم والذراعين والأداء بشكل سليم، ثم طلبت منهم أدائه بالتبادل ما بين اليدين بالتصفيق لأداء 3 مقابل 2 ثم بالإشارات مع انتظام التنفس بشكل سليم.

التمرين الثاني: $\frac{3}{4}$ $\text{♩} \text{♩} | \text{♩} \text{♩} ||$

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة مع أداء إشارات الميزان بشكل سليم في زمن بطيء والحرص على ثبات الجسم في علامة ♩ ثم طلبت منهم الوقوف والأرجل على شكل (Λ) ونطق التمرين مع فرد الذراعين إلى الجانبين في علامة ♩ والانحناء إلى القدم باليد اليمنى في علامة ♩ في المازور الأولى وعكس الاتجاه في المازورة الثانية مع الحفاظ على الشهيق والزفير بشكل منتظم.

التمرين الثالث: $\frac{3}{4}$ $\text{♩} \text{♩} | \text{♩} \text{♩} ||$

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة بإشارات الميزان والحرص على أدائه في زمن بطيء والثبات في علامة ١ مع الحرص على التزام الطلاب بشد الجسم والذراعين ثم طلبت منهم الوقوف والأرجل على شكل (Λ) ونطق التمرين مع فرد الذراعين إلى الجانبين في علامة ١ والانحناء للمس القدم اليمنى في علامة ١ في المازور الأولى وعكس الاتجاه في المازورة الثانية مع الحفاظ على الشهيق والزفير بشكل منتظم.

تمرين ختام:

تمرين استرخاء Mantra - المدة 10 دقائق - باستخدام التمرين الآتي:

- سامبهافي مودرا Sambhavi Mudra وتم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (6).

ثم طلبت الباحثة من الطلاب الجلوس في وضع مريح وغلق العينين ووضع الكفين على الركبتين وتحدثت الباحثة بعبارات إيجابية عن الهدوء والصفاء والسكون والسعادة مع الاستماع إلى موسيقى يوجا هادئة في الخلفية لتساعدتهم على الاسترخاء والتفكير بشكل جيد وهادئ وإيجابي.

التعليق والتقييم:

- أدى الطلاب تمارين التنفس بشكل جيد.
- وجد الطلاب صعوبة في تنفيذ تمرين تاداسانا في البداية والصعوبة في الثبات والاتزان مما جعل الباحثة تقوم بأدائه أكثر من مرة مع الطلاب للحصول على التوازن والثبات المطلوب.
- تذكر الطلاب تمرين تريكو ناسانا الثالث وأداء المقابلة عليه من الجلسة السابقة.
- وجد بعض الطلاب صعوبة في أداء المقابلة مع تمرين تريكو ناسانا الثاني فقامت الباحثة بتدريب الطلاب على أداء المقابلة في التمرين أكثر من مرة حتى تمام الإجابة.
- لم يؤدي بعض الطلاب إشارات الميزان بالشكل الصحيح المطلوب فقامت الباحثة بتعديل شكل أداء إشارات الميزان لبعض الطلاب للوصول إلى الأداء السليم.
- لاقى تمرين الاسترخاء والتأمل "مانترا Mantra" على إعجاب الطلاب وتم تنفيذه بشكل أفضل من الجلسة السابقة.

الجلسة الثالثة:

الزمن: 60 دقيقة

التاريخ: 3 / 3 / 2025م

أهداف الجلسة: في نهاية الجلسة يكون الطالب قادراً على أن:

- يتذكر تمارين التنفس والجسد والاسترخاء السابق دراستها.

- يتعرف على التمرين الثاني من تمارين الجسد.
- يؤدي تمارين الهاثا يوجا والإيقاع الحركي بشكل صحيح.
- يؤدي تمارين الجسد بالشكل السليم للوصول إلى أقصى استفادة منها.
- يطبق مقابلة (3 مقابل 2) في تمرين الجسد الثالث.
- الثبات أثناء أداء تمارين اليوجا لاستكمال الوضع بحركات ديناميكية.
- يحرص على الثبات في علامة ٠ مع شد الجسم وأداء الإشارات في زمن بطيء.
- يؤدي تمرين الاسترخاء بشكل سليم.
- الوسائل: السبورة - صور لتمرين الهاثا يوجا - آلة البيانو.
- طرق التدريس المستخدمة: المناقشة - البيان العملي.
- خطوات سير الجلسة: تمهيد - تمارين أساسية - تمرين ختام

تمهيد:

- تمارين التنفس Pranayama - المدة 10 دقائق - باستخدام التمارين الآتية:
- (1) براماري براناياما Bhramari Pranayama تم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (2).
- (2) شانكوخي مودرا Shankuhi Mudra تم شرحه في الجلسة الثانية شكل رقم (7).
- حيث قامت الباحثة بعرض صور كل تمرين ليتذكر الطلاب الأداء ثم يقوموا بأداء التمارين واحد تلو الآخر حيث يستغرق كل تمرين 5 دقائق.

تمارين أساسية:

- أ- تمارين الجسد Asana - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

(1) كاتيتشاكرا سنا Katichakrasana

- الوقوف مع مد الذراعين إلى الجانبين بشكل أفقي.
- مبادعة القدمين ولف الخصر والاستدارة لليسر مع وضع اليد اليمنى على الكتف الأيسر واليد اليسرى إلى الجانب الأيمن من الخصر من الخلف وراحة اليد متجهة للخارج.
- التكرار لجهة الجانب الأيمن وعكس الحركة.
- تكرار هذا الأداء 10 مرات.



شكل رقم (10)

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين وقامت بأدائه بنفسها ثم طلبت من الطلاب أدائه في زمن بطيء بالشكل المطلوب وتصاحب أدائهم بالعد 10 عدات جهة اليمين ثم العودة للوضع الأساسي بفرد الذراعين والعد 10 عدات جهة اليسار مع الحرص على شد الجسم والأذرع والحرص على الشهيق والزفير بانتظام.

(2) دفيكو ناسانا Dwikonasana تم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (4).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب الصورة التوضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه في زمن بطيء وصاحبته بالعد والحفاظ على الشهيق والزفير.

(3) إيكّا بادا براناماسانا Eka Pada Pranamasana

- الوقوف على القدم اليسرى مع وضع اليدين مطويتين أمام الشخص والقدم اليمنى تستند على الفخذ الأيسر فوق الركبة مباشرة.
- النظر للأمام والتنفس بعمق 10 عدات.
- التبديل بالساق اليمنى.



شكل رقم (11)

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين وقامت بأدائه بنفسها بنفس الشكل بشكل آخر أكثر سهولة لمن لا يستطيع أدائه في شكله الأصلي، ثم طلبت من الطلاب أداء التمرين بالجهة اليمنى وصاحبته بالعد البطيء 10 عدات ثم الانتقال للجهة اليسرى للجسد والعد 10 عدات، ثم قامت الباحثة بتطبيق مقابلة 3 مقابل 2 على التمرين السابق في زمن بطيء مرة للجهة اليمنى والأخرى للجهة اليسرى مع الحفاظ على تنظيم التنفس بالشهيق والزفير بشكل هادئ وسليم.

ب- تمارين الإيقاع الحركي - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

التمرين الأول: 3/4

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة في زمن بطيء والحرص على شد الجسم والذراعين جيداً أثناء أداء إشارات الميزان وصاحبتهم بالعزف على آلة البيانو.

ثم طلبت منهم أداء تمرين صوتين: 3/4

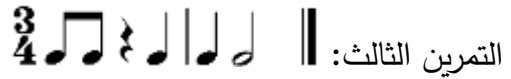
حيث يقوم الطلاب بتصفيق علامة ♩ في المازورة الأولى وأداء إشارات الميزان الثلاثي في المازورة الثانية للصوت الأعلى وأداء علامة ♩ سيراً للصوت الأسفل.

التمرين الثاني: 

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة في زمن بطيء والحرص على شد الجسم والذراعين جيداً أثناء أداء إشارات الميزان وصاحبتهم بالعزف على آلة البيانو.

ثم طلبت منهم أداء تمرين صوتين: 

حيث قام الطلاب بأداء إشارات الميزان الثلاثي في المازورة الأولى مع علامة ♩ وتصفيق علامة ♩ في المازورة الثانية للصوت الأعلى وأداء علامة ♩ سيراً للصوت الأسفل.

التمرين الثالث: 

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة في زمن بطيء والحرص على أدائه بإشارات الميزان بشكل سليم بمصاحبة عزف الباحثة على البيانو مع حفاظ الطلاب على الشهيق والزفير بشكل منتظم.

تمرين ختام:

تمرين استرخاء Mantra - المدة 10 دقائق - باستخدام التمرين الآتي:

- سامبهافي مودرا Sambhavi Mudra وتم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (6).

نفذ الطلاب التمرين كالجلسات السابقة مع الاستماع إلى موسيقى يوجا هادئة في الخلفية والمحافظة على الشهيق والزفير بشكل منتظم والحرص على صفاء العقل والاحساس والهدوء.

التعليق والتقويم:

- أدى الطلاب تمارين التنفس بشكل جيد.

- وجد بعض الطلاب صعوبة في أداء تمرين إيكابادا براناماسانا في البداية وكذلك صعوبة في

أداء المقابلة على نفس التمرين فقامت الباحثة بتدريهم على الأداء أكثر من مرة حتى تم الاستيعاب.

- وجد بعض الطلاب صعوبة في أداء التمرين الأول في الإيقاع الحركي فقامت الباحثة بتدريب الطلاب على التمرين حتى الوصول للأداء السليم.

- شعور الطلاب بالإيجابية بعد تمرين الاسترخاء والتأمل "مانترا Mantra".

الجلسة الرابعة:

التاريخ: 8 / 3 / 2025م الزمن: 60 دقيقة

أهداف الجلسة: في نهاية الجلسة يكون الطالب قادراً على أن:

- يتذكر تمارين الهاثا يوجا السابق دراستها.
- يتعرف على التمرين الأول من تمارين الجسد.
- يطبق مقابلة (3 مقابل 2) في تمرين الجسد الثالث.
- يحرص على الثبات في علامة  مع شد الجسم وأداء الإشارات في زمن بطيء.
- الوسائل: السبورة - صور لتمارين الهاثا يوجا - آلة البيانو.
- طرق التدريس المستخدمة: المناقشة - البيان العملي.
- خطوات سير الجلسة: تمهيد - تمارين أساسية - تمرين ختام

تمهيد:

تمارين التنفس Pranayama - المدة 10 دقائق - باستخدام التمارين الآتية:

(1) براماري براناياما Bhramari Pranayama تم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (2).

(2) شانكوخي مودرا Shankuhi Mudra تم شرحه في الجلسة الثانية شكل رقم (7).

حيث قامت الباحثة بعرض صور كل تمرين ليتذكر الطلاب الأداء ثم قاموا بأداء التمارين واحد تلو الآخر حيث يستغرق كل تمرين 5 دقائق.

تمارين أساسية:

أ- تمارين الجسد Asana - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

(1) تاداسانا Tadasana تم شرحه في الجلسة الثانية شكل رقم (8).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين ليتذكر الطلاب الأداء ثم قاموا بأدائه في زمن بطيء بالشكل المطلوب وتصاحب أدائهم بالعد 10 عدات ثم الاستراحة والعد 5 عدات ثم تكرار الأداء مرة أخرى.

(2) تريكو ناسانا الأول Trikonasana I

- الوقوف مع مباعدة القدمين ووضع اليدين خلف الظهر.
- شهيق مع ثني الساق اليمنى وأثناء الزفير الانحناء إلى الأمام بحيث تلمس الأنف الركبة اليسرى.
- تكرار الأداء مع الساق اليسرى لمدة 10 مرات بالتبادل.



شكل رقم (12)

حيث عرضت الباحثة على الطلاب الصورة التوضيحية للتمرين ووضحت طريقة أدائه بالشكل السليم ثم طلبت منهم أدائه والثبات على الوضع في 10 عدات جهة اليمين ثم العودة للوضع الأصلي وأدائه جهة اليسار في 10 عدات أيضاً مع المحافظة على الشهيق والزفير.

(3) هاستا أوتاهاناسانا الثاني Hasta Uttahanasana II

- الوقوف بشكل مستقيم والقدمين متقاربتين واليدين مطويتين في الأمام.
- شهيق ودفع اليدين للأمام مع فردهما إلى أقصى حد للخلف مع مباعدة القدمين.
- زفير وإعادة الذراعين إلى الجانبين.
- تكرار الأداء 10 مرات.



شكل رقم (13)

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين وقامت بأدائه بنفسها، ثم طلبت من الطلاب أداء التمرين في زمن بطيء والثبات في 5 عدات وفرد الذراعين في 10 عدات ثم راحة ثم تكرار التمرين 5 مرات مع المحافظة على الشهيق والزفير بشكل منتظم، ثم قامت الباحثة بتطبيق مقابلة 3 مقابل 2 بحيث تكون على التمرين في الثلث الأول الوضع الأول والثلث الثاني الوضع الثاني وفي "and" تفرد اليد اليمنى والثلث الثالث تفرد اليد اليسرى في تتابع، والأداء 5 مرات متتالية في اليد اليمنى وعند سماع الأمر "Hop" يتم عكس الحركة.

ب- تمارين الإيقاع الحركي - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

التمرين الأول: 3/4

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة في زمن بطيء وأداء إشارات

الميزان بشكل سليم وصاحبتهم بالعزف على آلة البيانو والحرص على أداء علامة  مع إشارات الميزان والإحساس بالركوز والثبات بعد أداء علامة  في المازورة الأولى.

التمرين الثاني: 

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة أثناء أداء إشارات الميزان وصاحبتهم بالعزف على آلة البيانو، ثم طلبت منهم بعد أداء التمرين كاملاً أداء المازورة الثانية فقط عن طريق مشي علامة  ثم رفع الأذرع في علامة  والنزول بالجدع للمس اليدين للأرجل في زمن العلامة والثبات ثم العد 10 عدات.

التمرين الثالث: 

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة في زمن بطيء بشكل سليم وصاحبتهم الباحثة بالعزف على البيانو والحرص على أداء علامة  بشكل منتظم مع إشارات الميزان. **تمرين ختام:** تمرين استرخاء Mantra - المدة 10 دقائق - باستخدام التمرين الآتي: - سامبهافي مودرا Sambhavi Mudra وتم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (6).

نفذ الطلاب التمرين كالجلسات السابقة مع الاستماع إلى موسيقى يوجا هادئة في الخلفية والمحافظة على الشهيق والزفير بشكل منتظم وتخيل مناظر طبيعية هادئة والتفكير بإيجابية. **التعليق والتقويم:**

- أدى الطلاب تمارين التنفس بشكل جيد.
- أدى الطلاب التمرينين الأول والثاني من تمارين الجسد بشكل جيد.
- وجد بعض الطلاب صعوبة في أداء 3 مقابل 2 في التمرين الثالث من تمارين الجسد فقامت الباحثة بتدريب الطلاب على التمرين بالمقابلة أكثر من مرة للوصول للأداء السليم.
- وجد بعض الطلاب صعوبة في أداء الجزء الأخير من التمرين الثالث في الإيقاع الحركي فقامت الباحثة بتدريب الطلاب على أداء التمرين حتى تم الاستيعاب.
- كان لتمرين الاسترخاء والتأمل "مانترا Mantra" تأثير جيد على الطلاب في آخر الجلسة.

الجلسة الخامسة:

الزمن: 60 دقيقة

التاريخ: 10 / 3 / 2025م

أهداف الجلسة: في نهاية الجلسة يكون الطالب قادراً على أن:

- يتذكر تمارين الهاثا يوجا السابق دراستها.

- يتعرف على التمرين الأول من تمارين الجسد.
- يطبق مقابلة (3 مقابل 2) في تمرين الجسد الثالث.
- يحرص على الثبات في علامة • مع شد الجسم والإشارات في زمن بطيء.
- الوسائل: السبورة - صور لتمارين الهاثا يوجا - آلة البيانو.
- طرق التدريس المستخدمة: المناقشة - البيان العملي.
- خطوات سير الجلسة: تمهيد - تمارين أساسية - تمرين ختام
- تمهيد:

تمارين التنفس Pranayama - المدة 10 دقائق - باستخدام التمارين الآتية:

(1) براماري براناياما Bhramari Pranayama تم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (2).

(2) شانكوخي مودرا Shankuhi Mudra تم شرحه في الجلسة الثانية شكل رقم (7).

حيث قامت الباحثة بعرض صور كل تمرين ليتذكر الطلاب الأداء ثم قاموا بأداء التمارين واحد تلو الآخر حيث يستغرق كل تمرين 5 دقائق.

تمارين أساسية:

أ- تمارين الجسد Asana - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

(1) كاتيتشاكرا سانا Katichakrasana تم شرحه في الجلسة الثالثة شكل رقم (10).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب الصورة التوضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه على كل جهة من الجسم والثبات 10 عدات.

(2) ناتاراجاسانا Natarajasana

- رفع الساق اليمنى وتمريها فوق اليسرى.
- وضع اليد اليسرى فوق الرسغ الأيمن مع تعليق اليد لأسفل.
- النظر مباشرة للأمام والتنفس بعمق 10 عدات.
- تكرار الأداء على الجانب الآخر للجسم.



شكل رقم (14)

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين وقامت بأدائه بنفسها، ثم طلبت من الطلاب أداء التمرين والثبات 10 عدات على كل جانب من الجسم بالتبادل.

(3) هاستا أوتاهاناسانا الثاني Hasta Uttahanasana II تم شرحه في الجلسة الرابعة شكل رقم (13).

ثم قامت الباحثة بتطبيق مقابلة 3 مقابل 2 على التمرين السابق حيث التث الأول الشكل الأول والتث الثاني الشكل الثاني وفي "and" تفرد اليد اليمنى والتث الثالث تفرد اليد اليسرى بالتبادل 10 مرات في زمن بطيء لضمان أدائها بشكل سليم في زمن صحيح.

ب- تمارين الإيقاع الحركي - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة في زمن بطيء في وحدة ١ ثم التحويل لميزان 8 في وحدة ١. أثناء أداء إشارات الميزان مع مصاحبته بالعزف على آلة البيانو.

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة بإشارات الميزان في زمن بطيء ومراعاة أداء علامة ١٠ بالثبات على الأرض وجبر القدم الأخرى مع أداء إشارات الميزان بشكل سليم.

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة بإشارات الميزان في زمن بطيء والاحساس بزمن العلامات بشكل جيد ومراعاة ثبات الجسم في أداء علامة له مع جر القدم الأخرى وأداء إشارات الميزان بشكل سليم ومصاحبتهم بالعزف على البيانو.

تمرين استرخاء Mantra – المدة 10 دقائق – باستخدام التمرين الآتي:

– سامبهافي مودرا Sambhavi Mudra وتم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (6).

نفذ الطلاب نفس التمرين كالجلسات السابقة والمحافظة على الشهيق والزفير بشكل منتظم مع الاستماع إلى موسيقى يوجا هادئة في الخلفية والحرص تصفية العقل والشعور بالهدوء والسكينة.

التعليق والتقويم:

- أدى معظم الطلاب تمارين التنفس بشكل جيد.

- تعثر بعض الطلاب في الثبات في تمرين ناتاراجاسانا فقامت الباحثة بتكرار التمرين أكثر من مرة للوصول إلى أقصى وقت للثبات مع شد الجسم أثناء الأداء.
- وجد بعض الطلاب صعوبة في أداء 3 مقابل 2 في التمرين الثالث للجسد فقامت الباحثة بإعادة وتكرار أداء المقابلة كثيراً مع الطلاب حتى تم اسيعاب أدائها.
- وجد بعض الطلاب صعوبة في أداء التحويل من وحدة ♪ إلى وحدة ♫ في التمرين الأول فقامت الباحثة بتوضيح التمرين وإعادة الأداء حتى تم الاستيعاب.
- احساس الطلاب بالهدوء بعد أداء تمرين الاسترخاء والتأمل "مانترا Mantra".

الجلسة السادسة:

الزمن: 60 دقيقة

التاريخ: 15 / 3 / 2025م

أهداف الجلسة: في نهاية الجلسة يكون الطالب قادراً على أن:

- يتذكر تمارين الهاثا يوجا السابق دراستها.
- يطبق مقابلة (3 مقابل 2) في تمرين الجسد الثالث.
- يحرص على الثبات في علامة ♪ .
- يتعرف على الأشكال الإيقاعية ♪ ، ♫ ، و تفسيرها بالرباط ♪ ♫ ♪ ♫ ♪ .
- يؤدي الإشارات في زمن بطيء.
- يؤدي الملو بالكونتربوبينت بشكل جديد ومتنوع.
- الوسائل: السبورة - صور لتمارين الهاثا يوجا - آلة البيانو.
- طرق التدريس المستخدمة: المناقشة - البيان العملي.
- خطوات سير الجلسة: تمهيد - تمارين أساسية - تمرين ختام

تمهيد:

تمارين التنفس Pranayama - المدة 10 دقائق - باستخدام التمارين الآتية:

(1) براماري براناياما Bhramari Pranayama تم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (2).

(2) شانكوخي مودرا Shankuhi Mudra تم شرحه في الجلسة الثانية شكل رقم (7).

حيث قامت الباحثة بعرض صور كل تمرين ليتذكر الطلاب الأداء ثم قاموا بأداء التمارين واحد تلو الآخر حيث يستغرق كل تمرين 5 دقائق.

تمارين أساسية:

أ- تمارين الجسد Asana - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

(1) تريكا تاداسنا Triyaka Tadasana تم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (3).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه حيث الثبات على كل جانب 10 عدات مع الحفاظ على الشهيق والزفير بانتظام.

(2) دفيكو ناسانا Dwikonasana تم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (4).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب الصورة التوضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه مع مصاحبته بالعد 10 عدات ثم العودة للوضع الأساسي والاستراحة فيه 5 عدات وتكرار التمرين مرة أخرى مع الحفاظ على الشهيق والزفير بشكل منتظم.

(3) تريكو ناسانا الثاني Trikonasana II تم شرحه في الجلسة الثانية شكل رقم (9).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب صورة توضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه والثبات جهة اليمين 10 عدات والعودة للوضع الأول ثم الثبات جهة اليسار 10 عدات مع الحفاظ على الشهيق والزفير بانتظام، ثم أداء مقابلة 3 مقابل 2 على التمرين السابق 10 مرات بالتبادل بين اليمين واليسار.

ب- تمارين الإيقاع الحركي - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

التمرين الأول: 

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة بإشارات الميزان في زمن بطيء مع مصاحبته بالعزف على آلة البيانو مع التركيز على شكل الجسم والثبات في أداء علامة  مع جر القدم الأخرى وأداء الإشارة، ثم طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق والحرص على الأداء السليم في الزمن وتوزيع الصوتين بين اليدين والقدمين كما بالشكل التالي


التمرين الثاني: 

قامت الباحثة بتفسير الإيقاع  للطلاب بالشكل  وأيضاً تفسير الإيقاع  بالشكل  وتفسير الهدف من التمرين وهو تحقيق الثبات في علامة  والأشكال الإيقاعية السابقة بشكل صحيح.

التمرين الثالث: 4/4

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة بإشارات الميزان في زمن بطيء وصاحبتهم بالعزف على البيانو ثم طلبت منهم أداء علامة 4/4 بالملو بالكونتربوينت للقيم الزمنية.



تمرين ختام:

تمرين استرخاء Mantra - المدة 10 دقائق - باستخدام التمرين الآتي:

- سامبهافي مودرا Sambhavi Mudra وتم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (6).

نفذ الطلاب التمرين كالجلسات السابقة مع الاستماع إلى موسيقى يوجا هادئة في الخلفية تساعد على صفاء العقل والاسترخاء والهدوء.

التعليق والتقويم:

- أدى الطلاب تمارين التنفس بشكل جيد جداً.
- تمكن معظم الطلاب من أداء تمارين الجسد الثلاثة وقامت الباحثة بالتعديل لباقي الطلاب للوصول إلى الأداء الجيد.
- وجد بعض الطلاب صعوبة في تفهم الأشكال الإيقاعية 4/4 وعكسها 4/4 وأدائها فقامت الباحثة بتكرار شرح وأداء الأشكال الإيقاعية أكثر من مرة مع الطلاب حتى تمكن الطلاب من استيعابهم بشكل جيد.
- أداء معظم الطلاب للملو بالكونتربوينت بطريقة جيدة.
- تمرين الاسترخاء والتأمل "مانترا Mantra" ترك أثر جيد على الطلاب.

الجلسة السابعة:

التاريخ: 17 / 3 / 2025م الزمن: 60 دقيقة

أهداف الجلسة: في نهاية الجلسة يكون الطالب قادراً على أن:

- يتذكر تمارين التنفس والجسد والاسترخاء السابق دراستها.
- يطبق مقابلة (3 مقابل 2) في تمرين الجسد الثالث.
- يحرص على ثبات الجسم في العلامات 4/4 ، 3/4 .
- يقوم بتحويل من ميزان 4/4 إلى ميزان 8/8 مع الحرص على شد الجسم والإشارات في زمن بطيء.

الوسائل: السبورة - صور لتمارين الهاثا يوجا - آلة البيانو.

طرق التدريس المستخدمة: المناقشة - البيان العملي.

خطوات سير الجلسة: تمهيد - تمارين أساسية - تمرين ختام

تمهيد:

تمارين التنفس Pranayama - المدة 10 دقائق - باستخدام التمارين الآتية:

(1) براماري براناياما Bhramari Pranayama تم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (2).

(2) شانكوخي مودرا Shankuhi Mudra تم شرحه في الجلسة الثانية شكل رقم (7).

حيث قامت الباحثة بعرض صور كل تمرين ليتذكر الطلاب الأداء ثم قاموا بأداء التمارين واحد تلو الآخر حيث يستغرق كل تمرين 5 دقائق.

تمارين أساسية:

أ- تمارين الجسد Asana - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

(1) كاتيتشاكرا سانا Katichakrasana تم شرحه في الجلسة الثالثة شكل رقم (10).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب الصورة التوضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه ليتم الثبات في كل وضع 10 عدات ثم العودة لوضع البداية بالتبادل بين جانبي الجسم مع الانتظام في الشهيق والزفير.

(2) تاداسانا Tadasana تم شرحه في الجلسة الثانية شكل رقم (8).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب الصورة التوضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه في 10 عدات لكل وضع مع التركيز على شد الجسم كاملاً والأذرع والثبات 10 عدات لكل وضع للوصول إلى أقصى استفادة من التمرين والحفاظ على الشهيق والزفير.

(3) هاستا أوتاهاناسانا الثاني Hasta Uttahanasana II تم شرحه في الجلسة الرابعة شكل

رقم (13).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب الصورة التوضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه والأداء بالشكل السليم مع شد الجسم كاملاً والذراعين للحصول على أقصى قدر من الاستطالة أثناء الأداء والتكرار 10 مرات مع التركيز على الشهيق والزفير، ثم قامت الباحثة بتطبيق مقابلة 3 مقابل 2 على التمرين السابق كما تم تطبيقها في الجلسات السابقة مع التركيز على شكل الجسم والأداء البطيء والحفاظ على تنظيم التنفس بالشهيق والزفير بشكل هادئ وسليم.

ب- تمارين الإيقاع الحركي - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

التمرين الأول:

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة بإشارات الميزان في زمن بطيء مع التركيز على شكل الجسم وأداء الإشارات أثناء الأداء والتدريب على ثبات الجسم في علامة مع جر القدم الأخرى وأداء الإشارة وأداء علامة قبلها في المازورة الأخيرة لزيادة زمن الثبات في الزمن المطلوب مع مصاحبتها بالعزف على آلة البيانو.

التمرين الثاني: T.F. وأدائه كما بالشكل التالي



طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة في وحدة ١ ثم تحويله إلى وحدة ٢. ثم الرجوع مرة أخرى لوحدة ١ للوقوف على مدى تركيز الطلاب بالتحويل من وحدة ١ إلى وحدة ٢. والعكس مع أداء الإشارات بشكل سليم في الزمن المطلوب مع مصاحبته بالعزف على آلة البيانو.

التمرين الثالث:

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة في زمن بطيء مع أداء إشارات الميزان بشكل سليم مع التركيز على شكل الجسم والاحساس بثبات الجسم مع جر القدم الأخرى في علامة  وأداء الإشارة وكذلك الثبات في الجزء الأخير من المازورة الأخيرة للعلامات  ،  ، ومصاحبتهم بالعزف على البيانو.

ثم طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق والحرص على الأداء السليم في الزمن وتوزيع الصوتين بين اليدين والقدمين كما بالشكل التالي



تمرین ختام:

تمرين استرخاء Mantra - المدة 10 دقائق - باستخدام التمرين الآتي:

- سامبهافي مودرا Sambhavi Mudra وتم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (6).

نقد الطلاب نفس التمرين كالجلسات السابقة مع الاستماع إلى موسيقى يوجا هادئة في الخلفية مع محاولة الاسترخاء والهدوء وتصفية العقل.

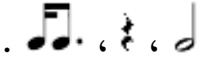
التعليق والتقويم:

- أدى الطلاب تمارين التنفس بشكل جيد جداً وبدء ظهور أثرها أثناء أداء تمارين الإيقاع الحركي.
 - أدى الطلاب تمارين الجسد بشكل جيد وأيضاً أداء 3 مقابل 2 في التمرين الثالث كما تذكروا التمارين السابقة التي تم تطبيق المقابلة عليها.
 - أدى الطلاب تمارين الإيقاع الحركي كان بشكل صحيح وكذلك الإشارات في الوحدات المختلفة.
 - الشعور الجيد بالزمن والأداء تم بمرونة أكثر وشد الجسم والأذرع والأقدام كان بشكل سليم.
 - طلبت الباحثة من الطلاب نطق التمارين الإيقاعية قبل أدائها في زمن بطيء للتأكيد على الاحساس بزمن العلامات.
 - ظهر الأثر الجيد لتمرين الاسترخاء والتأمل "مانترا Mantra" على الطلاب في نهاية الجلسة.
- الجلسة الثامنة:**

الزمن: 60 دقيقة

التاريخ: 22 / 3 / 2025م

أهداف الجلسة: في نهاية الجلسة يكون الطالب قادراً على أن:

- يتذكر تمارين التنفس والجسد والاسترخاء السابق دراستها.
- يطبق مقابلة (3 مقابل 2) في تمرين الجسد الثالث.
- يحرص على ثبات الجسم في العلامات  .
- يؤدي الملو بالكونترابونت في تمرين الإيقاع الحركي الثالث.
- الوسائل: السبورة - صور لتمرين الهاثا يوجا - آلة البيانو.

طرق التدريس المستخدمة: المناقشة - البيان العملي.

خطوات سير الجلسة: تمهيد - تمارين أساسية - تمرين ختام

تمهيد:

تمارين التنفس Pranayama - المدة 10 دقائق - باستخدام التمارين الآتية:

(1) براماري براناياما Bhramari Pranayama تم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (2).

(2) شانكوخي مودرا Shankuhi Mudra تم شرحه في الجلسة الثانية شكل رقم (7).

حيث قامت الباحثة بعرض صور كل تمرين ليتذكر الطلاب الأداء ثم يقوموا بأداء التمارين واحد تلو الآخر حيث يستغرق كل تمرين 5 دقائق.

تمارين أساسية:

أ- تمارين الجسد Asana - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

(1) تريكو ناسانا الأول Trikonasana I تم شرحه في الجلسة الرابعة شكل رقم (12).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب الصورة التوضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه بالتبادل ما بين جانبي الجسم والثبات على كل وضع 10 عدات مع الانتظام في الشهيق والزفير مع شد الجسم للحصول على أكبر قدر من الاستفادة من التمرين في المرونة الثبات.

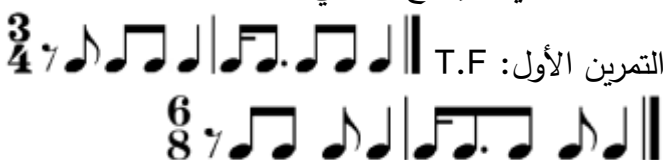
(2) ناتاراجاسانا Natarajasana تم شرحه في الجلسة الخامسة شكل رقم (14).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب الصورة التوضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه بالتبادل ما بين جانبي الجسم مرة جهة اليمين 10 عدات والوقوف بشكل مستقيم ثم عمل التمرين جهة اليسار 10 عدات والراحة لمدة 5 عدات والحفاظ على الشهيق والزفير.

(3) إيكابادا براناماسانا Eka Pada Pranamasana تم شرحه بالجلسة الثالثة شكل رقم (11).

حيث عرضت الباحثة على الطلاب الصورة التوضيحية للتمرين ثم طلبت من الطلاب تذكر أدائه والثبات جهة اليمين 10 عدات ثم الوقوف بشكل مستقيم ثم أدائه والثبات جهة اليسار 10 عدات مع استمرار الشهيق والزفير بشكل سليم، ثم تطبيق 3 مقابل 2 على التمرين السابق كما تم في الجلسات السابقة عن طريق السير في دائرة مع الحفاظ على تنظيم التنفس بالشهيق والزفير.

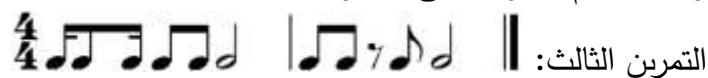
ب- تمارين الإيقاع الحركي - المدة 20 دقيقة - باستخدام التمارين الآتية:

التمرين الأول: T.F.  وأدائه كما بالشكل التالي

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة في وحدة  في زمن بطيء مع أداء إشارات الميزان ثم أدائه في وحدة  مع المحافظة على شكل الأداء وشد الجسم وأداء الإشارات بشكل سليم في الزمن المطلوب وصاحبتهم بالعزف على آلة البيانو.

التمرين الثاني: 

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة والتركيز على شد الجسم وأداء علامة  بشكل صحيح أثناء أداء إشارات الميزان ومراعاة ثبات مع جر القدم الأخرى في علامة  وأداء الإشارة وكذلك الثبات في الجزء الأخير من المازورة الأخيرة للعلامات  ،  ، ومصاحبتهم بالعزف على البيانو.

التمرين الثالث: 

طلبت الباحثة من الطلاب أداء التمرين السابق سيراً في دائرة وأداء إشارات الميزان بشكل

سليم ومصاحبتهم بالعزف على البيانو، ثم طلبت منهم تصفيق أول علامتين من كل مازورة وملو



بالكونتريوينت لعلامة ليصبح الأداء كالتالي:

تمرين ختام:

تمرين استرخاء Mantra - المدة 10 دقائق - باستخدام التمرين الآتي:

- سامبهافي مودرا Sambhavi Mudra وتم شرحه في الجلسة الأولى شكل رقم (6).

نفذ الطلاب التمرين كالجلسات السابقة والاستماع لموسيقى يوجا هادئة والمحافظة على الشهيق والزفير بشكل منتظم والحفاظ على صفاء الذهن والاسترخاء مع تخيل أشياء إيجابية وسعيدة.

التعليق والتقويم:

- أدى الطلاب تمارين التنفس بشكل جيد جداً وقد ظهر أثره في كل التمارين على مدار الجلسة.
- أدى الطلاب تمارين الجسد الثلاثة بشكل جيد وجاء ذلك من خلال تكرار بعض التمارين أثناء الجلسات حتى تم حفظها من قبل الطلاب فأصبح التركيز على تحسين شكل الأداء.
- وجد بعض الطلاب صعوبة في الأداء لعلامة  فقامت الباحثة بتدريب الطلاب عليها حتى تم أدائها بشكل جيد وصحيح.
- قام الطلاب بأداء جميع التمارين بشكل جيد وصحيح.
- كان لتمرين الاسترخاء والتأمل "مانترا Mantra" تأثير جيد وإيجابي على الطلاب خلال الجلسات وآخر جلسة على الأخص.

التعليق العام على الجلسات:

- أدت تمارين التنفس إلى تحسين أداء الطلاب بشكل عام وخاصة أثناء الأداء لتمرين الإيقاع الحركي.
- الأداء بزمين بطيء أدى إلى تحسين أداء الإيقاعات داخل تمارين الإيقاع الحركي.
- تمارين الجسد أسانا Asana كان لها أثر في تحسين وضع الجسم وشكل إشارات الميزان وتحسين مرونة وتأزر الأداء في تمارين الإيقاع الحركي.
- ساعدت تمارين الجسد أسانا Asana التي تم تطبيق 3 مقابل 2 عليها على تحسين أداء المقابلة والاحساس بزمناها والذي كان له الأثر الجيد في تحسين أداء المقابلة المتعارف عليها.

- تمرين الاسترخاء لاقى استحسان من الطلاب في نهاية كل جلسة مما كان له أثر في الاحساس بالهدوء وعدم التوتر وانعكس هذا بالإيجاب على أداء الطلاب فيما بعد.

تطبيق الاختبار البعدي:

بعد الإنتهاء من الجلسات التجريبية تم تطبيق الاختبار البعدي في نفس الظروف التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي على نفس العينة المكونة من 20 طالب 10 للمجموعة الضابطة و10 للمجموعة التجريبية المكونة من 5 إناث و 5 ذكور لكل مجموعة بالفرقة التحضيرية بحجرة الإيقاع الحركي بكلية التربية الموسيقية جامعة حلوان في يوم الإثنين الموافق 2025/3/24 للعام الجامعي 2025/2024 بحضور نفس اللجنة الثلاثية السابقة في الاختبار القبلي.

نتائج البحث:

تمت الإجابة على تساؤلات البحث الأول والثاني والثالث في الجزء النظري الخاصة بأنواع اليوجا المستخدمة في جلسات البرنامج المقترح وهي يوجا "التنفس - الجسد - التأمل والاسترخاء" من حيث التعريف بها وشرح التمارين على كل نوع وكيفية أدائه وتوظيفه لرفع كفاءة أداء الطالب.

وقد كانت إجابة السؤال الرابع بعد اتباع التحليلات الإحصائية الملائمة على درجات عينة البحث في اختبار قياس الإيقاع الحركي القبلي - بعدي من 50، وفيما يلي استعراض تلك النتائج:

جدول رقم (2) يوضح درجات الاختبار القبلي - بعدي للمجموعة الضابطة

مس	درجات القبلي	درجات البعدي	ف	ف - م	(ف - م) ²
مج	165	232	67-	—	156.9
م	16.5	23.2	6.7-	—	—
1	14	25	11-	4.3-	18.49
2	13	18	5-	1.7-	2.89
3	22	31	9-	2.3-	5.29
4	17	28	11-	4.3-	18.49
5	17	25	8-	1.3-	1.69
6	17	21	4-	2.7-	7.29
7	18	28	10-	3.3-	10.89
8	16	25	9-	2.3-	5.29

86.49	9.3-	16-	28	12	9
0.09	0.3-	7-	26	19	10

جدول رقم (3) يوضح درجات الاختبار القبلي - بعدي للمجموعة التجريبية

مس	درجات القبلي	درجات البعدي	ف	ف - م	(ف - م) ²
مج	150	436	286-	—	144.4
م	15	43.6	28.6-	—	—
1	15	47	32-	3.4-	11.56
2	15	45	30-	1.4-	1.96
3	14	44	30-	1.4-	1.96
4	15	46	31-	2.4-	5.76
5	18	49	31-	2.4-	5.76
6	18	47	29-	0.4-	0.16
7	15	47	32-	3.4-	11.56
8	16	35	19-	9.6-	92.16
9	14	40	26-	2.6-	6.76
10	10	36	26-	2.6-	6.76

يتضح من الجداول السابقة التحقق من صحة فروض البحث حيث تثبت هذه النتائج صحة الفرض الأول وهو تنمية التأزر الحسي حركي في الإيقاع الحركي للطالب المبتدئ من خلال استخدام بعض تمارين الهاثا يوجا متمثلة في "يوجا الجسم ويوجا التنفس ويوجا التأمل" وقد ظهر ذلك في نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي - بعدي لصالح الاختبار البعدي مما يؤكد فاعلية البرنامج في تنمية التأزر الحسي حركي لدى طلاب العينة التجريبية، وتتضح صحة الفرض الثاني بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث (الضابطة والتجريبية) في القياس القبلي - بعدي لاختبار الإيقاع الحركي لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي مما يؤكد أن البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسين مستوى أداء الطلاب للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وهذا الارتفاع معنوي عند مستوى 0.01% بين الاختبار القبلي والبعدي مما يحقق فرض البحث الثاني.

خلاصة النتائج:

دلت نتائج البحث على تحسن واضح في أداء طلاب المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج عليها عن أداء طلاب المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالطريقة المعتادة، وقد ظهر التحسن في تحسين التنفس والاحساس بالهدوء والثبات من خلال تمارين البراناياما والمانترا وفي شكل شد الجسم واكتساب مرونة وتأزر حسي حركي ظهر أثره في أداء الإشارات الدالة على الموازين بشكل سليم، وكذلك الاحساس بالزمن بشكل أدق وأوضح أثناء أداء تمارين الإيقاع الحركي في موازين $\frac{2}{4}$ ، $\frac{3}{4}$ ، $\frac{4}{4}$ والتحويل من ميزان $\frac{3}{4}$ إلى ميزان $\frac{6}{8}$ بسلاسة، كما اتضح ذلك في أداء الملو بالكونتربوينت وتمرين الصوتين Polyrhythm، والاستفادة من بعض تمارين الجسد للتدرب على أداء مقابلة (3 مقابل 2) وهو محتوى مقرر الإيقاع الحركي مما يؤكد نجاح البرنامج المُعد من الباحثة الذي طُبّق على المجموعة التجريبية والذي يدل على إمكانية تطعيم محتوى مقرر الإيقاع الحركي ببعض من تمارين الهاثا يوجا والاستفادة منها في رفع المرونة والتأزر الحسي حركي عند الطلاب خاصةً طلاب الفرقة التحضيرية.

توصيات البحث:

في نهاية البحث توصي الباحثة بـ

(1) ادراج بعض من تمارين الهاثا يوجا متمثلة في

- تمارين التنفس براناياما Pranayama

- تمارين الجسد أسانا Asana

- تمارين التأمل Mantra

في مناهج الإيقاع الحركي والتعبير الحركي في مرحلتي البكالوريوس والدراسات العليا لما لها من أثر في تحسين المرونة والتأزر الحسي حركي والذي يؤدي بدوره تحسين أداء الطالب في تلك المقررات.

(2) تنظيم ورش عمل للهاثا يوجا على يد متخصصين في رياضة اليوجا.

المراجع

- (1) أحمد مجدي فهمي شرف (2022): الإيقاع الحركي لدى الأطفال، المجلد التاسع، العدد الثاني، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، المنصورة.
- (2) أحمد محمد سليمان خصاونة، محمد عبد ربه هندي الخوالدة (2016): بناء مقياس متعدد الأبعاد للتعرف على اضطراب التآزر الحركي التطوري dyspraxia وتشخيصه لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم بمنطقة حائل، المجلة التربوية، المجلد 30، العدد 119، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت.
- (3) السيد عبد الحميد سليمان (2002): فاعلية برنامج في علاج صعوبات الإدراك البصري وتحسين مستوى القراءة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، دراسات تربوية واجتماعية، مجلد 8، عدد 1، كلية التربية، جامعة حلوان، القاهرة.
- (4) أميمة أمين فهمي، عائشة سعيد سليم (2002): الموضوعات الدالكرولية بين النظرية والتطبيق في الإيقاع الحركي، الجزء الأول، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- (5) انشراح إبراهيم المشرفي (2009): التربية الحركية لطفل الروضة، دار المجتمع الجامعي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- (6) جيلان أحمد عبد القادر (1998): الموسيقى والطفل، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة.
- (7) خيرية السكري (2006): اليوجا للكبار والصغار "تدريب، لياقة، تعليم، علاج"، شركة جلال للطباعة، الإسكندرية.
- (8) عبد الرحمن سيد سليمان (2004): اضطراب التوحد، مكتبة زهراء الشرق، الطبعة الثالثة، القاهرة.
- (9) فؤاد أبو حطب، آمال مختار صادق (1991): مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- (10) ليلى السيد فرحات (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مطابع آمون، القاهرة.
- (11) وجيه محجوب، آسيا كاظم (1991): الجمناستيك الحديث "الجمناستيك الرياضي الإيقاعي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.

- 12) Ambrosini, Diane M. (2016): Instructing Hatha Yoga “A guide for teachers and students”, Second Edition, Library of Congress, Cataloging in Publication Data, California, USA.
- 13) B. K. S. Iyengar (2008): Yoga the Path to Holistic Health “The definitive step-by-step guide”, Dorling Kindersley Publishers Ltd, New York.
- 14) Biographical, Baker’s (1978): Dictionary of Musicians, Sixth Edition, Macmillan Publishing Co., New York.
- 15) Frawley, David “Pandit Vamadeva Shastri” (2010): Mantra Yoga and Primal Sound “Secrets of Seed (Bija) Mantras”, Lotus Press, 1st Edition, USA.
- 16) Horovitz, Ellen G. & Elgelid, Staffan (2015): Yoga Therapy “Theory and Practice”, Routledge, Taylor & Francis Group, 1st Edition, New York.
- 17) Hota, Bijoylaxmi (2015): Yoga for School Children, fifth impression, Rupa Publications, India.
- 18) Hutton, Christopher (2014): Benefits of Yoga Pranayama, Asana, and Meditation Techniques for Classically Trained Singers and Voice Educators, A Research Paper Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Musical Arts, Arizona State University.
- 19) <https://www.pcc.edu.staff/pdf/1571/eight.limbs.of.yoga.summary.article.pdf>
- 20) N. S. Ravi Shankar (2015): Yoga for Health “Curative Powers of Yogasanas”, Pustak Mahal, New Delhi, India.
- 21) Naik, Shripad Yesso (2016): International Day of Yoga “Common Yoga Protocol – Yoga for Harmony & Peace”, 2nd Revised Edition, Ministry of AYUSH, New Delhi, India.

- 22) Parkes, Sally (2017): The Manual of Yoga Anatomy “Step-by-Step Guidance and Anatomical Analysis of 30 Asanas”, Global Book Publishing Pty Ltd, London, United Kingdom.
- 23) Schales, Percy A. (1985): The Oxford Companion to Music, 10th Edition, London Oxford University Press.
- 24) Terjung, Ronald L. (1986): Exercise and Sport Sciences Reviews, V.12, American College of Sports Medicine, New York.

ملاحق البحث

ملحق رقم (1)

مقرر الإيقاع الحركي للفرقة التحضيرية - كلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان

الرمز الكودي:	اسم المقرر: إيقاع حركي ١	الفرقة/ المستوى: العام الدراسي /
التخصص:.....	عدد الوحدات الدراسية: (٢) ساعة تطبيقية أسبوعياً	

٢- الأهداف العامة للمقرر بعد دراسة هذا المقرر يكون الطالب قادراً على: ١- أداء العلامات الإيقاعية حركياً في موازين مختلفة. ٢- استخدام مهارة الحركة والتأثر العضلي الحركي بين القدمين واليدين. ٣- أداء تمارين حركية متعددة الإيقاعات polly rhythm. ٤- أداء تمارين إيقاعية متنوعة أو مسموعة بالتحويل من ميزان لآخر مع الاحتفاظ بجزيئات الإيقاع trans formation. ٥- أداء ضربين من الضروب العربية ضرب السماقي الدارج و ضرب المصمودي. ٦- أداء مقاييل ٢ مقابل ٣ و ٣ مقابل ٤ بتوزيعاتها	٣- المستهدف من تدريس المقرر: أ- المهارات المعرفية بعد دراسة هذا المقرر يكون الطالب قادراً على أن : ١- يتعرف على الوضع الصحيح للاستعداد قبل البدء. ٢- يحدد مكونات التوجة الإيقاعية لتدليله التقسيم. ٣- يتعرف على كيفية الأداء الحركي لإشارات الموازين المختلفة أثناء القراءة الوعائية. ٤- يتعرف على كيفية الابتكار الحركي للحن غربي أو عربي باستخدام الموازين البسيطة والمركبة والضروب الموسيقية العربية. ٥- يصف الأنماط المختلفة من إيقاعات الجاز وكيفية أدائها حركياً. ٦- يتعرف على كيفية الأداء الحركي للمقاييل الإيقاعية ٢ مقابل ٣ و ٣ مقابل ٤. ٧- يتعرف على كيفية التحويل من ميزان لآخر مع الاحتفاظ بجزيئات الإيقاع. ٨- يتعرف على كيفية أداء تعدد الإيقاعات.
بعد دراسة هذا المقرر يكون الطالب قادراً على أن: ١- يميز بين الوحدة الثنائية والثلاثية. ٢- يميز بين كيفية أداء العلامات الإيقاعية المنتظمة والشلجة حركياً. ٣- يميز بين أداء العلامات الإيقاعية حسب موعدها داخل التمارين الإيقاعية. ٤- يقارن بين العلامات الإيقاعية من حيث الأداء الحركي. ٥- يحلل الأداء من خلال التشكيل الجماعي. ٦- يحلل تمرين التحويل من الميزان الثلاثي البسيط إلى الميزان الثنائي المركب.	ب- المهارات الذهنية

ج- المهارات المهنية و العملية الخاصة بالمقرر بعد دراسة هذا المقرر يكون الطالب قادراً على أن: ١- يستنتج تشكيلات حركية يربط فيها بين الأسس العلمية والابتكار. ٢- يؤدي تشكيلات حركية بمصاحبة لحن شرقي وغربي أو بإيقاعات الجاز باستخدام إشارات الميزان. ٣- يطبق ما تعلمه في أداء تمريلات إيقاعية متنوعة	د- المهارات العامة يجب أن يكون الطالب مكتسباً للمهارات العامة التالية: ١- مهارة التواصل الفعال. ٢- الثقة بالنفس عن طريق أدائه تشكيلات من ابتكاره. ٣- تنمية مهارة التقويم الذاتي والتعلم المستمر. ٤- استخدام المادة العلمية في خدمة المجتمع الأكاديمي لعلاج بعض مشكلات التأثر الحركي. ٥- تنمية التفكير الابتكاري.
٤- محتوى المقرر - أسس الحركة ووضع الاستعداد لبدء الحركة ومقوماتها المختلفة. - الموازين المختلفة "البسيطة والمركبة" وكيفية أداء الإشارات المصاحبة لها حركياً. - الأداء الحركي لتشكيلات الإيقاعية بالثوجة ثنائية وثلاثية التقسيم. - دراسة أنماط مختلفة من إيقاعات الجاز "روك ، هارد روك، شنتشا". - الإداء الحركي لتمرين متعدد الإيقاعات polly rhythm. - الإداء الحركي لتمرين التحويل من ميزان لآخر مع الاحتفاظ بجزيئات الإيقاع trans formation. - أداء المقاييل الإيقاعية ٢ مقابل ٣. - أداء المقاييل الإيقاعية ٣ مقابل ٤ بتوزيعاتها. - كيفية أداء الضروب العربية حركياً "التم واللك" أثناء الغناء على ضرب السماقي الدارج و ضرب المصمودي. - أداء تشكيل حركي على لحن. - إعادة صياغة بعض الابتكارات من قبل المدرس للطالب الذي يعاني من بعض المشكلات الحركية (التأثر الحركي).	٥- أساليب التعليم والتعلم - المنافسة. - المحاضرة. - العروض العملية. - التعلم التعاوني. - التعلم الذاتي. - المحاكاة.

ملحق رقم (2)

استمارة استطلاع رأي الأساتذة المتخصصين في الاختبار القبلي - بعدي

السيد الاستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة أ.م.د/ رانيا أحمد بدر الأستاذ المساعد في قسم العلوم الموسيقية التربوية
بكلية التربية الموسيقية جامعة حلوان بإعداد بحث بعنوان:

" برنامج مقترح يستخدم الهاثا يوجا لتنمية التآزر الحسي حركي في الإيقاع الحركي
للطالب المبتدئ "

حيث أن البحث يهدف إلى:

إعداد برنامج مقترح يستخدم الهاثا يوجا لتنمية التآزر الحسي حركي في مقرر الإيقاع الحركي
للطالب المبتدئ.

أرجو من سيادتكم إبداء الرأي في صلاحية اختبار الإيقاع الحركي المعد من قبل الباحثة
وإن كان لسيادتكم آراء أو مقترحات برجاء تدوينها وتوضيحها في الخانة الخاصة بها.
ولسيادتكم جزيل الشكر والاحترام ،،،،،

الباحثة

ملحق رقم (3)

50 درجة

اختبار الإيقاع الحركي للطالب المبتدئ القبلي - بعدي

السؤال الأول: 16 درجة (8 درجات لأداء العلامات، 8 درجات لأداء الإشارات)

قم بأداء التمرين التالي مع التركيز على وضع الاستعداد وأداء الإشارات

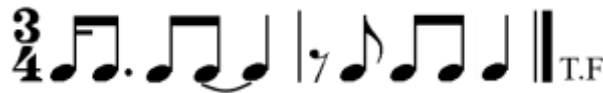


هذا التمرين لقياس (الاحساس بالزمن - مرونة الأداء - الثبات في أداء العلامات الإيقاعية الممتدة - أداء الإشارات بسلاسة).

أوافق	لا أوافق	موافق بعد التعديل	ملاحظات

السؤال الثاني: 14 درجة (6 درجات للتمرين الأول، 4 درجات للتمرين الثاني، 4 درجات لأداء الإشارات)

قم بأداء التمرين التالي حركياً مع أداء الإشارات الدالة على الميزان للتمرين الأساسي وعند التحويل للميزان الآخر



هذا التمرين لقياس (التركيز - الاحساس بالزمن - أداء الإشارات بسلاسة في الميزانين - ثبات وضع الجسم في أداء العلامات الإيقاعية الممتدة).

أوافق	لا أوافق	موافق بعد التعديل	ملاحظات

السؤال الثالث: 10 درجات (6 درجات للأداء، 4 درجات للانتقال من شكل لآخر)



أمامك مازورة في ميزان $\frac{3}{4}$ قم بأدائها ب 3 أشكال مختلفة من اختيارك مستخدماً من التالي:

- الإشارات الدالة على الميزان الموسيقي.
- الملئ بالكونتربوينت.
- الإقدام والإحجام.
- ابتكار من الطالب.

على أن تؤدي المازورة مرتان لكل شكل بشرط الحفاظ على الزمن وسلاسة الأداء دون توقف.
هذا التمرين لقياس (التركيز - سرعة الانتقال بين أشكال الأداء - مرونة الأداء - التأزر الحسي حركي).

أوافق	لا أوافق	موافق بعد التعديل	ملاحظات

السؤال الرابع: 10 درجات (5 درجات للشكل الأول، 5 درجات للشكل الثاني)

قم بأداء مقابلة 3 مقابل 2 في زمن بطيء مستخدماً الأشكال الآتية:

أ- الشكل الأول: قم بأداء المقابلة في حركة الذراعين



ب- الشكل الثاني: قم بأداء المقابلة بحركة القدمين في

الشكل الآتي أو الشكل الأقل صعوبة مع الحفاظ على ثبات

الجسم



هذا التمرين لقياس (الثبات - المرونة في الأداء - التأزر الحسي

حركي - التركيز - التنفيذ في الزمن الصحيح).

أوافق	لا أوافق	موافق بعد التعديل	ملاحظات

ملحق رقم (4)

أسماء السادة المحكمين على استطلاع الرأي

- (1) أ.د.غ/ سوزان عبد الله - أستاذ متفرغ بقسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.
- (2) أ.د.غ/ فاطمة الجرشة - أستاذ متفرغ بقسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.
- (3) أ.د.غ/ هويدا خليل - أستاذ بقسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.
- (4) أ.د.غ/ كاميليا جمال الدين - أستاذ متفرغ بقسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.
- (5) أ.د.غ/ عصمت بدوي - أستاذ متفرغ بقسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.
- (6) أ.د.غ/ دليلة رفيق - أستاذ متفرغ بقسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.
- (7) أ.م.د.غ/ أحمد أنور - أستاذ مساعد متفرغ بقسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.
- (8) أ.د/ منال محمد علي - أستاذ ورئيس قسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.
- (9) أ.د/ رانيا مصطفى - أستاذ بقسم العلوم الموسيقية التربوية ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.
- (10) أ.د/ سناء صلاح - أستاذ بقسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.
- (11) أ.د/ رانا ساهر - أستاذ بقسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.

ملخص البحث

برنامج مقترح يستخدم الهاثا يوجا لتنمية التأزر الحسي حركي في الإيقاع الحركي للطالب المبتدئ

اليوجا هي رياضة لتطوير العقل والجسد وتقليل التوتر وتجعل الجسم قوياً ومرناً، والهاثا يوجا هي مجموعة من التمارين البطيئة الهادئة التي تزيد من قوة عضلات الجسم وتؤدي إلى اللياقة لكافة أجهزة الجسم، والأداء الناجح بشكل انسيابي هو توازن بين الشد والارتخاء بما يتناسب مع الحركة. لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة الإيقاع الحركي افتقار بعض الطلاب للمرونة الكافية للأداء الجيد ووجود صعوبة في التأزر الحسي حركي عند أداء التمارين المخطط لهم، لذا فكرت الباحثة في استخدام بعض تمارين الهاثا يوجا متمثلة في يوجا الجسم "أسانا Asana" ويوجا التنفس "براناياما Pranayama" ويوجا التأمل "المانترا Mantra" لتحسين أداء الطلاب خاصة طالب الإيقاع الحركي المبتدئ "الفرقة التحضيرية"، ويهدف البحث إلى إعداد برنامج مقترح يستخدم الهاثا يوجا لتنمية التأزر الحسي حركي في مقرر الإيقاع الحركي للطلاب المبتدئ، وتكمن أهمية البحث في تنمية التأزر الحسي حركي لدى الطالب وأثره على أدائه في مقرر الإيقاع الحركي، والفائدة التي سوف تعم على الطلاب من تحسن أدائهم في الإيقاع الحركي وتنعكس على المواد الدراسية الأخرى، وتقليل التوتر والقلق لدى الطلاب أثناء أداء تمارين الإيقاع الحركي خاصة للطلاب المبتدئين، ودلت النتائج على تنمية التأزر الحسي حركي في الإيقاع الحركي للطلاب المبتدئ من خلال استخدام بعض تمارين الهاثا يوجا متمثلة في "يوجا الجسم ويوجا التنفس ويوجا التأمل"، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث (الضابطة والتجريبية) في القياس القبلي-بعدي لاختبار الإيقاع الحركي لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وكانت العينة مكونة من (20) طالب 10 طلاب مجموعة ضابطة و 10 طلاب مجموعة تجريبية مكونة من 5 إناث و 5 ذكور لكل مجموعة في 8 جلسات، وتنقسم الجلسة إلى 3 تمارين (تمهيدية "تنفس" - أساسية "جسد، وإيقاع حركي" - ختام "استرخاء") في كل جلسة وذلك للوصول للأداء السليم والتأزر الحسي حركي عند الطالب المبتدئ.

وينقسم البحث إلى جزئين: الجزء النظري واشتمل على دراسات سابقة - يليها المفاهيم: (يوجا - هاثا يوجا - أسانا ASANA يوجا الجسم - براناياما Pranayama يوجا التنفس - مانترا Mantra يوجا التأمل - التأزر الحسي حركي - الإيقاع الحركي).

والجزء التطبيقي واشتمل على الخطوات الإجرائية للبحث و8 جلسات مقترحة ثم تلى ذلك النتائج وتفسيرها للإجابة على تساؤلات البحث والتحقق من هدف وفروض البحث ثم التوصيات ومراجع البحث العربية والأجنبية ثم اختتم البحث بالملخص باللغتين العربية والإنجليزية. الكلمات المفتاحية: اليوجا – الهاثا يوجا – التأزر الحسي حركي – الإيقاع الحركي.

Abstract

A proposed program using Hatha Yoga to develop sensorimotor coordination in the movement rhythm of the beginner student

Yoga is a sport that develops the mind and body, reduces stress, and makes the body strong and flexible. Hatha yoga is a group of slow, gentle exercises that increase the strength of the body's muscles and lead to fitness for all body systems. Successful, fluid performance is a balance between tension and relaxation in proportion to the movement.

The researcher noticed, while teaching the motor rhythm course, that some students lacked sufficient flexibility to perform well and had difficulty in sensory-motor coordination when performing the exercises given to them. Therefore, the researcher thought of using some Hatha Yoga exercises represented by body yoga "Asana", breathing yoga "Pranayama", and meditation yoga "Mantra" to improve the students' performance, especially the beginner motor rhythm student (preparatory group). **The research aims** to prepare a proposed program that uses Hatha Yoga to develop sensory-motor coordination in the motor rhythm course for beginner students. **The importance** of the research lies in developing sensory-motor coordination in the student and its impact on his performance in the motor rhythm course, and the benefit that will spread to the students from improving their performance in motor rhythm and reflecting on other academic subjects, and reducing tension and anxiety in students while performing motor rhythm exercises, especially for beginner students. **The results** indicated the development of sensory-motor coordination in the motor rhythm of the beginner student through the use of some Hatha Yoga exercises represented in "body yoga, breathing yoga, and meditation yoga," and the presence of statistically significant differences between the scores of the research sample (control and experimental) in the pre-post measurement of the motor rhythm test in favor of the experimental group in the post measurement. The researcher used the semi-experimental **approach** and the sample consisted of (20) students 10 control group students - 10 experimental group students consisting of 5 females and 5 males per group in 8 sessions. The session was divided into 3 exercises (introductory "breathing" - basic "body and movement rhythm" - concluding "relaxation") in each session in order to reach proper performance and sensory-motor coordination in the novice student.

The research is divided into two parts: the theoretical part, which includes previous studies, followed by the concepts: (Yoga - Hatha Yoga - Asana "body yoga" - Pranayama "breathing yoga" - Mantra "meditation yoga" - Sensorimotor Coordination - movement rhythm).

The applied part included the procedural steps of the research and 8 proposed sessions. This was followed by the results and their interpretation to answer the research questions and verify the research objective and hypotheses, then the recommendations and Arabic and foreign research references. The research concluded with a summary in both Arabic and English.

Keywords: Yoga – Hatha Yoga - Sensorimotor Coordination- Eurythmique.