

تأثير تمارين اليوغا والبدنية في تنظيم الموجات الدماغية والكيما حيوية

الدكتور
أسو محمود رضا



فهرس

الصفحة	الموضوع
5	الآية القرآنية
7	الإهداء
17	الشكر والتقدير
21	ملخص البحث باللغة العربية
29	الباب الأول
	التعريف بالبحث
31	المقدمة وأهمية البحث
35	مشكلة البحث
36	أهداف البحث
37	فروض البحث
37	مجالات البحث
38	تحديد المصطلحات
41	الباب الثاني
	الدراسات النظرية والمشابهة
43	الدراسات النظرية
43	اليوغا
43	اليوغا كطب البديل
45	الهدف من ممارسة اليوغا
47	طُرُق وأساليب اليوغا
50	المبادئ الأساسية لليوغا (العناصر الفعالة الثمانية لليوغا)
51	الأوضاع الجسمية في اليوغا (تمارين آسانا)
52	مراكز القوة الكامنة في جسم الإنسان حسب اليوغا
53	طريقة عمل اليوغا
54	تمارين اليوغا والتمارين البدنية العصرية

54	المرض والشفاء واليوغا.....
56	الإجهاد واليوغا.....
57	مستقبل اليوغا كعلاج.....
58	تأثير تمارين اليوغا في الجهازين الدوري والتنفسي.....
59	تقنيات العقل والجسم (التنفس والتأمل والإسترخاء والتغذية الراجع الحيوية).....
68	النشاط البدني.....
79	علم الأعصاب.....
88	الصحة والمرض.....
91	المتغيرات الفسيولوجية والكيموحيوية.....
98	مكونات دهون الدم.....
104	الغدد الصماء والهرمونات.....
109	الجهاز الهضمي.....
124	الدراسات المشابهة.....
124	دراسة كومار وفيرندرا (1992).....
125	دراسة نومورا وآخرون (1999).....
125	دراسة تشان وآخرون (1999).....
126	دراسة هيروشي كيمورا وآخرون، اليابان (2000).....
127	دراسة اليزابيث جوهانسون وآخرون (2001).....
128	دراسة سولاتي وآخرون في أصفان- إيران (2009).....
129	دراسة سارافاننا وكاناجاساباي (2010).....
129	دراسة ديباك وآخرون (2010).....
130	دراسة كيفر وبلانجارد (2011).....

الباب الثالث

131	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
133	منهج البحث.....
133	مجتمع البحث وعينته.....
138	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.....
139	الإجراءات الميدانية للبحث.....

139	تحديد المتغيرات العصبية والفسيولوجية والكيموحيوية ومقياس أعراض القولون العصبي.....
140	تحديد المعيار أعراض القولون العصبي (Rome Criteria III).....
143	خطوات التصميم التجريبي.....
143	التصميم التجريبي.....
143	تصميم البرنامجين التأهيلين وتطبيقهما.....
142	وسائل جمع البيانات.....
142	قياس الطول والوزن.....
146	القياسات القبلية للمتغيرات العصبية والفسيولوجية والكيموحيوية وحدة أعراض القولون العصبي.....
158	التجربة الإستطلاعية.....
159	التجربة الرئيسة.....
159	القياسات والإختبارات البعدية للمتغيرات العصبية والفسيولوجية والكيموحيوية وحدة أعراض القولون العصبي.....
160	الوسائل الإحصائية.....

الباب الرابع

161

عرض ومناقشة النتائج

163	عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (تمارين اليوغا) للمتغيرات الدماغية موجتي (ألفا وبيتا) وبعض المتغيرات الفسيولوجية والكيموحيوية وحدة أعراض القولون العصبي
186	عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التمارين البدنية) للمتغيرات الدماغية موجتي (ألفا وبيتا) وبعض المتغيرات الفسيولوجية والكيموحيوية وحدة أعراض القولون العصبي

عرض ومناقشة نتائج الفرق المطلق الإختبار البعدي عن القبلي للمجموعتين

207 التجريبيتين للمتغيرات الدماغية موجتي (ألفا وبيتا) وبعض المتغيرات
الفسيولوجية والكيموحيوية وحدة أعراض القولون العصبي

الباب الخامس

233

الإستنتاجات والتوصيات

225 الإستنتاجات

228 التوصيات

229 المصادر العربية والكوردية والأجنبية

230 المصادر العربية

240 المصادر الإنكليزية

253 مواقع الأنترنت

254 المصادر الكوردية

254 المصادر الفارسية

255 الملاحق

388 ملحق الأشكال

309 ملخص الرسالة باللغة الكوردية

316 ملخص الرسالة باللغة الانكليزية