

**REGULATIONS AND SYLLABUS
FOR
CERTIFICATE COURSE in YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE**

Offered by

**BHARATHIAR UNIVERSITY, COIMBATORE
FROM 2007-2008**

Under The

**UNIVERSITY INDUSTRY INTERACTION AND
CONSULTANCY SERVICE CENTER (UIICSC)
COLLABORATIVE PROGRAMME**

**BHARATHIAR UNIVERSITY
UNIVERSITY INDUSTRY INTERACTION PROGRAMMES
FOR APPROVED INSTITUTIONS**

REGULATIONS AND SYLLABUS
(WITH EFFECT FROM THE ACADEMIC YEAR 2007 ONWARDS)

TITLE OF THE COURSE: CERTIFICATE COURSE in YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

1. DESCRIPTION OF THE COURSE / OBJECTIVES OF THE COURSE

INSTITUTION:

Thathuvagnani Vethathiri Maharishi established the “World Community Service Centre” (W.C.S.C.) in 1958 at No. 26, II Seaward Street, Thiruvanmiyur, Chennai – 600 041, Tamil Nadu, India, (Tel: 91-44-24411692, email: wcsc@md4.vsnl.net.in) as a forum for his teachings. His philosophy covers every aspect of our life, body, mind and senses. Hence it is a total package comprising of

- Simple and effective physical exercises to keep the body fit,
- Kaya Kalpa techniques for anti-aging process,
- Simplified Kundalini Meditation for a serene mind,
- Self introspection techniques for purification of thoughts and
- Brahma Gnanam to realize the divinity in man.

One of his visions blossomed in 2004 when he founded the “Vethathiri Maharishi Institute for Spiritual and Intuition Education” (VISION for Wisdom), an educational wing of WCSC based in Aliyar, Pollachi Taluk, Coimbatore District. (Tel: 91-4253-288733, email: vision@vethathiri.org) The work of this Institute is to focus on dissemination of Maharishi’s philosophy and teachings to schools, colleges and universities and arrange seminars and conferences to highlight the impact of Maharishi’s contributions to science, philosophy, literature, individual peace and world peace. Several colleges and universities have included Maharishi’s teachings in their curricula and a number of scholars are presently pursuing their M.Phil. and Ph.D. programmes based on his philosophy.

Aims and Objectives:

“For education to be complete, it should include not only the training of the intellect but also the refinement of the heart and discipline of the soul”, declared Dr. Radhakrishnan.

The vision of Vethathiri Maharishi Institute for Spiritual and Intuition Education is to fulfill this obligation.

VISION :

To bring World Peace through Individual Peace.

MISSION :

To achieve peace, prosperity, happiness, harmony and wisdom by one and all.

VISION for Wisdom

The Vethathiri Maharishi institute for spiritual and Intuition Education offers course in Yoga for Human Excellence. This course endeavors to provide a spiritual, scientific, simple and practical way of achieving prosperity, health, happiness and harmony. With the mission of propagation of the teachings of Vethathiri Maharishi, the institute commits itself to enlighten the people of all walks of life through education and training.

The institute, by its courses and practices, **strives to achieve the following:**

- * To train and develop the physical body for leading a healthy life.
- * To rejuvenate the life energy, to retard the ageing process and to achieve spiritual development.
- * To offer meditation practices to strengthen the mind, increase its will power, concentration, creativity and receptivity and ultimately to transform the mind to achieve self-realization.
- * To practice introspection techniques to purify the mind.
- * To help every individual to realize the enduring values of peace, non-violence and harmony to revitalize human society for restoring its sanity and strength.

CAMPUS AT ALIYAR:

The campus is enchantingly situated at the foothills of Anaimalai range, 26km from Pollachi in Coimbatore district of Tamil Nadu, well connected by bus services. The Temple of Consciousness is the center place of the campus. There are auditoria, classrooms, dormitories, guestrooms and a canteen to serve the needs of the trainees. Only vegetarian food is provided in the campus.

2. ELIGIBILITY FOR ADMISSION TO THE COURSE

Certificate Course in Yoga for Human Excellence : Candidate for admission to the Certificate Course in Yoga for Human Excellence shall be required to have completed the 8th standard Examination.

3. DURATION OF THE COURSE

Certificate in Yoga for Human Excellence:

The course shall extend over a period of 20 weeks comprising of Six months Pattern. Semester extends from January to June or July to December including Admission and Examination period within Six months. Examinations shall be conducted at the end of sixth month for the respective subjects.

This course is an off-campus programme conducted at various VISION sub-centres of Manavalakalai Mandram Trust. The candidate admitted to this course would spend two days in the VISION Sub-Centres every week with three hours per day. They would at least spend five days at Aliyar for field training.

227 sub centres are there in and around Tamil Nadu and nearby states of Karnataka, Kerala and Andhra as well as Delhi. They are having enough facilities to accommodate 50 students with necessary infrastructure.

4. COURSE OF STUDY

Certificate Course in Yoga for Human Excellence

The course of the study for the Certificate in Yoga for Human Excellence shall consist of the following.

- 2 Theory Papers
- 1 Practical
- ❖ Examination shall be conducted at the end of every semester.
- ❖ Every theory paper should have at least 60 contact hours of study including period of study in the Institute.
- ❖ Candidates shall be permitted to do the Certificate Course concurrently the UG/PG/ Diploma / Certificate programmes respectively. The course of study shall complete theoretical along with practical training.
- ❖ Unit wise continues evaluation should be assigned by the Institution.

5. REQUIREMENT TO APPEAR FOR THE EXAMINATIONS:

A candidate will be permitted to appear for the University Examination for any year if he / she secures not less than 90 per cent of attendance in the number of instructional days / Practicals at the Institute / VISION centre in the calendar year, failing which he / she should redo that course of study.

6. SCHEME OF EXAMINATIONS

Paper/ Theory	Title of the paper	Hrs of Instruction		Hrs of Exam		Scheme of Examination		
		T	P	T	P	CIA	FINAL	TOTAL
1	ÈhÀ »® (Physical Health)	60		3		50	50	100
2	E°° ÁÍ•® ©Ú ÁÍ•® (Art of nurturing the Life Force and Mind)	60		3		50	50	100
3	÷- òP· £°Ø]PÒ (Yoga Practices)		60		3	50	50	100
	TOTAL	120	60	6	3	150	150	300
TOTAL HOURS		180						

7. MEDIUM OF INSTRUCTION AND EXAMINATIONS

The medium of Instruction and Examination for all the papers shall be in Tamil and English.

8. PASSING REQUIREMENTS

- (i) A candidate shall be declared to have passed the examination in a subject if he/she secured not less than 50 per cent marks in the University Examination and 50 per cent marks in aggregate i.e. internal and external (University) Examinations put together.
- (ii) A candidate who successfully completes the course and passes the examination prescribed in all the subjects of study shall be declared to have been qualified for the Certificate Course in Yoga for Human Excellence.
- (iii) If a candidate does not complete the course successfully within a period of **3** years from the date of his/her joining he/she will not be eligible to receive the Certificate Course in Yoga for Human Excellence.
- (iv) A candidate who fails in the examination can reappear in the next odd or even semester as the case may be.
- (v) No candidate shall be permitted to reappear for any paper more than three times.

9. CLASSIFICATION OF SUCCESSFUL CANDIDATES

- (i) All candidates securing not less than 75% of the aggregate marks shall be declared to have passed in **FIRST CLASS with DISTINCTION** provided they have passed the examination in every subject without failure in any time within the course of study.
- (ii) All the candidates securing not less than 60% of the aggregate marks shall be declared to have passed in **FIRST CLASS** provided they have passed the examination in every subject.

- (iii) Other successful candidates shall be declared to have passed the examinations in **SECOND CLASS**.

10. CONFERMENT OF THE CERTIFICATE Course

No candidate shall be eligible for conferment of the Certificate Course unless he/she has undergone the prescribed course of study for a period of not less than one year in an institution approved by the University or has been exempted there from in the manner and has passed the examinations as have been prescribed therefore.

11. SYLLABUS

The syllabus for various subjects shall be clearly demarcated into five viable units in each paper / subject. Further every unit should have learning objectives and books for reference, spelt out clearly.

12. FACULTY MEMBERS

The World community has 200 trained Professors, 600 Assistant Professors and 2000 Masters to handle the classes.

13. QUESTION PAPERS

The University Examinations shall be conducted for 50 marks and it will be converted to 75 marks as an external examination. The pattern of question papers for all the subjects shall be as follows:

Part A – 10 Questions – No Choice

(Two Questions from each Unit)

10 x 2 = 20 marks

Part B – 5 Questions – Either Or type

(Two Questions from each Unit)

5 x 6 = 30 marks

Part C – 5 Questions – Either or type

(Two Questions from each Unit)

5x 10 = 50 marks

Total = 100 marks

* * * * *



பாரதியார் பல்கலைக்கழகம், கோயமுத்தூர்

VISION for Wisdom

CERTIFICATE Course in Yoga for Human Excellence



சான்றிதழ் படிப்பு - யோகமும் மனித மாண்பும் பாடத் திட்டம்

தாள் - 1 : உடல் நலம்

நோக்கம்

1. நோயற்று வாழ உடற்பயிற்சியும் உணவு முறைகளும்
2. யோகாவின் கொள்கைகள் மற்றும் உடற்கல்வியியல் விளக்கங்களும் அடங்கியுள்ளன.

அலகுகள்

I. உடல் நலம்

வாழ்வின் நோக்கம் - தற்கால வாழ்க்கை முறையும் உடல் நலமும் - மூன்று உடல்கள் - உடற்பயிற்சியின் அவசியம்

II. உடல் அமைப்பும் இயக்கமும்

உடல் அமைப்பு - நோய் வரக் காரணங்கள் - மூன்று ஓட்டங்கள் - உடல், உயிர், மன இயக்க உறவுகள்

III. உணவும் மருத்துவமும்

உணவில் ஒழுங்கு - உணவு மருத்துவம் - ஐந்தில் அளவு முறை - மருத்துவ முறைகள்

IV. எளிய முறை உடற்பயிற்சி

கை, கால் பயிற்சி - மூச்சு பயிற்சி, கண் பயிற்சி, கபாலபதி பயிற்சி - மகராசனம் பகுதி I, மகராசனம் பகுதி - II - உடல் வருடுதல், அக்கு பிரசர், உடல் தளர்த்தல்.

V. யோகாசனம்

ஆசன விதிமுறைகள் - ஆசனங்கள் (15) - பிராணாயாமம் (3) - முத்திரை (14) - பந்தம்(3)

சான்றிதழ் படிப்பு- யோகமும் மனித மாண்பும்

தாள் - 2 : உயிர் வளமும் மன வளமும்

நோக்கம் :

1. மனதை ஒரு முகப்படுத்தவும் அமைதிப்படுத்தவும் தவமுறைகள்களும்
2. உயிர் வளம் காக்க காயகல்பப் பயிற்சியும் விளக்கமும் அடங்கியுள்ளன,

அலகுகள்

I. உயிர் வளம்

காயகல்ப தத்துவம் - இளமை காத்தல், முதுமையை தள்ளிப்போடுதல் - பால் உணர்வும் ஆன்மீகமும் - மரணமில்லா பெருவாழ்வு

II. மனவளம்

பஞ்சகோசங்கள் - மனத்தின் படிநிலைகள் - மன அலைச்சுழல் - எளிய முறை குண்டலினி யோகம்

III. ஜீவகாந்தம்

காந்த உடல் - பஞ்ச தன் மாத்திரை - தீப்பயிற்சி விளக்கம் - கண்ணாடிப் பயிற்சி விளக்கம்

IV. தவங்கள்

ஆக்கினை தவ விளக்கம் - சாந்தி தவ விளக்கம் - தண்டுவட சுத்தி - தூரிய தவ விளக்கம் - தூரியாதீத விளக்கம் - பஞ்ச பூத நவக்கிரக தவ விளக்கம் - பஞ்சேந்திரிய தவ விளக்கம் - நித்தியானந்த தவ விளக்கம் - ஒன்பது மைய தவ விளக்கம்

V. குண நலப்பேறு

வாழ்க்கைத் தத்துவம் - எண்ணம் ஆராய்தல் - ஆசை சீரமைத்தல் - சினம் தவிர்த்தல் - கவலை ஒழித்தல் -வாழ்த்தும் பயனும்

சான்றிதழ் படிப்பு- யோகமும் மனித மாண்பும்

தாள் - 3 : யோகப் பயிற்சிகள்

நோக்கம் :

1. உடல் நலம், உயிர் நலம், மனவளம் பெற, சீவகாந்த ஆற்றல் பெருக, ஆளுமைத்திறனூக்கம் அடைய செய்முறைப் பயிற்சிகளும்
2. தவம் முறைகளும் அடங்கியுள்ளன.

அலகுகள்

I : உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி செய்தல் :- கைப் பயிற்சி - கால் பயிற்சி - மூச்சுப் பயிற்சி - கண் பயிற்சி - கபாலபதி - மகராசனம் - உடல் தேய்த்தல் - அக்குபிரஷர் - உடல் தளர்த்தல்;

II : காயகல்பப் பயிற்சி

காயகல்பப் பயிற்சி செய்தல்; அஸ்வினி முத்திரை, மூல பந்தம், ஓஜஸ் மூச்சு

III : தவம்

ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டுவடசுத்தி - துரிய தவம் - துரியாதீதம் தவம்

IV : சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சி

தீபப் பயிற்சி

V : யோகாசனம்

பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சக்கராசனம்(பக்கவாட்டில்), விருச்சாசனம். யோகமுத்ரா, பச்சி மோத்தாசனம், உஸ்ட்ராசனம், வக்கராசனம், சலபாசனம், மக்கராசனம், புஜங்காசனம், சவாசனம், மகாமுத்ரா,ஹலாசனம், திரிகோணாசனம்,

நோக்கீட்டு நூல்கள் (References):

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 1. நல வாழ்விற்கு யோகா | - முனைவர் R. திருமைலைச் சாமி |
| 2. எளியமுறை உடற்பயிற்சி, | - வேதாத்திரி பதிப்பகம் |
| 3. காயகல்பப் பயிற்சிக் குறிப்பேடு | - வேதாத்திரி பதிப்பகம் |
| 4. யோக சாதனை | - சுவாமி ராம்தேவ் |
| 5. Sound Health through Yoga | - Dr. K. Chandrasekaran |
| 6. கல்வித் துறையில் யோகாசனப் பயிற்சி | - முனைவர் H. R. நாகேந்திரா |