

**REGULATIONS AND SYLLABUS  
FOR  
DIPLOMA 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: DIPLOMA 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](mailto: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 Intuitional Education” (VISION for Wisdom), an educational wing of WCSC based in Aliyar, Pollachi Taluk, Coimbatore District. (Tel: 91-4253-288733, email: [vision@vethathiri.org](mailto: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 Intuitional 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 Intuitional 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**

Candidate for admission to the Diploma Course in Yoga for Human Excellence shall be required to have completed the 10<sup>th</sup> standard Examination.

## **3. DURATION OF THE COURSE**

The course shall extend over a period of 40 weeks comprising of Annual Pattern. Calendar year extends from January to December and academic year extends from July to June including Admission and Examination period for each year.

Examinations shall be conducted at the end of every year for the respective subjects.

This course is an off-campus programme conducted at various VISION sub-centres of Manavalakalai Mandram Trust. The candidates 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

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

- 4 Theory Papers
- 2 Practical
- ❖ Examination shall be conducted at the end of every calendar/academic year.
- ❖ 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 Diploma 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 / academic 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	உடல் நலம் (Physical Health)	60		3		50	50	100
2	உயிர் வளமும் மன வளமும் (Art of nurturing the Life Force and Mind)	60		3		50	50	100
3	குண நலப்பேறும், சமுதாய நலனும் (Sublimation and Social welfare)	60		3		50	50	100
4	இறை ஞானமும் முழுமைப் பேறும் (Science of Divinity and Realization of Thyself)	60		3		50	50	100

5	யோகப் பயிற்சிகள் 1 (Yoga Practices 1)		60		3	50	50	100
6	யோகப் பயிற்சிகள் 2 (Yoga Practices 2)		60		3	50	50	100
<b>TOTAL</b>		<b>240</b>	<b>120</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>600</b>

TOTAL HOURS                      360

## 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 Diploma 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 Diploma 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 DIPLOMA

No candidate shall be eligible for conferment of the Diploma 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 Service Centre has 200 trained Professors, 600 Assistant Professors and 2000 Masters to handle the classes.

#### 13. QUESTION PAPERS

The University Examinations shall be conducted for 100 marks and it will be converted to 50 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 )	<u>5x 10 = 50 marks</u>
<b>Total</b>	<b>= 100 marks</b>

\* \* \* \* \*

**DIPLoma Course in**  
***Yoga for Human Excellence***  
***VISION for Wisdom***

YOGA for HUMAN EXCELLENCE

யோகமும் மனித மாண்பும்

பட்டயப் படிப்பு

பாடத் திட்டம்

**தாள் - 1 : உடல் நலம்**

**நோக்கம்**

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

**அலகுகள்**

**I. உடல் நலம்**

**வாழ்வின் நோக்கம் :-** நோயற்ற வாழ்வு - தான், சமுதாயம், இயற்கை - வினைப் பதிவே தேகம் - உடலே கோயில்

**தற்கால வாழ்க்கை முறையும் உடல் நலமும் :-**

விஞ்ஞான வளர்ச்சியும் இயந்திர வாழ்க்கையும் - போட்டி உலகம் - மன பாதிப்புகள்

**மூன்று உடல்கள் :-**

பரு உடல் - நுண்ணுடல் - காந்த உடல்

**உடற்பயிற்சியின் அவசியம் :-**

அணு அடுக்கு சீரமைப்பு - சீரான ஜீவகாந்த ஓட்டம் - விலங்கினப் பதிவு நீக்கம்

**II. உடல் அமைப்பும் இயக்கமும்**

**உடல் அமைப்பு :-**

பஞ்ச பூதக் கூட்டு - எலும்பு, தசை, நரம்பு மண்டலங்கள் - ஜீரண உறுப்புகள்

**நோய் வரக் காரணங்கள் :-**

பருவ வேறுபாடு - பாரம்பரிய கருவமைப்பு பதிவு - வான் கோள்களின் ஓட்டம் - நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை

**மூன்று ஓட்டங்கள் :-**

இரத்தம் - வெப்பம், காற்று ஓட்டங்கள் - வலி, நோய், மரணம்,

**உடல், உயிர், மன இயக்க உறவுகள் :-**

ஒத்த உறவு - ஒன்றினால் ஒன்று பாதிப்பு

### III. உணவும் மருத்துவமும்

#### யோகமும் உணவுமுறையும்:-

சாத்வீக, தாமச, ரஜோ உணவு - எளிய உணவு அளவு முறை - யோக தத்துவம் - உணவின் வகைகள் - உபவாசத்தின் முக்கியத்துவம் - உணவுமுறையில் நார்ச் சத்தின் முக்கியத்துவம் - உணவுமுறையில் பழ வகைகளின் முக்கியத்துவம் - உணவுமுறையில் காய்கறிகளின் முக்கியத்துவம் - யோகமும் சைவ உணவும் - காலத்தால் உண்ணல்.

#### உணவு மருத்துவம் :-

இயற்கை உணவு - உணவே மருந்து - உணவு முறையும் நோய் குணமாக்குதலின் முக்கியத்துவம் உணவுத் திட்டம்

#### ஐந்தில் அளவு முறை :-

உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு, எண்ணம்

#### மருத்துவ முறைகள் :-

அலோபதி - சித்தா - ஆயுர்வேதா - யுனானி - ஹோமியோபதி

### IV. எளிய முறை உடற்பயிற்சி

கை, கால் பயிற்சி - பயன்கள்

மூச்சு பயிற்சி, கண் பயிற்சி, கபாலபதி பயிற்சி - பயன்கள்

மகராசனம் பகுதி I, மகராசனம் பகுதி - II - பயன்கள்

உடல் வருடுதல், அக்கு பிரசர், உடல் தளர்த்தல் - பயன்கள்

### V. யோகாசனம்

#### ஆசன விதிமுறைகள் :-

காலம், இடம், ஆடை, வயது, நிலை, உணவு, சுவாசம், பார்வை, வழிமுறைகள்

#### ஆசனங்கள் :-

பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சக்கராசனம்( பக்கவாட்டில்), விருச்சாசனம். யோகமுத்ரா, பச்சி மோத்தாசனம், உஸ்ட்ராசனம், வக்கராசனம், சலபாசனம், புஜங்காசனம், தனுராசனம், சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம், ஹலாசனம், நவுக் காசனம், நவாசனம், பவன முக்தாசனம், சவாசனம், மக்கராசனம், உத்தன பாதாசனம் தடாஆசனம், பாதஹஸ்தாசனம், தனுராசனம், சுகாசனம், சக்கராசனம், சிதாசனம். உத்கடாசனம், மண்டுகாசனம், சுப்தவஜ்ராசனம், பர்வதாசனம், மகாமுத்ரா, தோலங்குலாசனம்.

பிராணாயாமம் :- நாடி சுத்தி, உஜ்ஜய், சீட்டாலி, சீத்தகாரி, கபாலபதி

#### முத்திரை:-

அஸ்வினி முத்திரை, கேசரி முத்திரை, ஆதி முத்திரை, ஞான முத்திரை (சின் முத்திரை) - வாயு முத்திரை - சூன்ய முத்திரை - பிருத்வி முத்திரை - பிராண முத்திரை - அபான முத்திரை - அபான வாயு முத்திரை - வருண முத்திரை - சூரிய முத்திரை - லிங்க முத்திரை

பந்தம்:- மூல பந்தம், ஜாலந்தர பந்தகம், உத்யான பந்தம்

பட்டயப் படிப்பு - யோகமும் மனித மாண்பும்

## தாள் - 2 : உயிர் வளமும் மன வளமும்

**நோக்கம் :**

1. மனதை ஒரு முகப்படுத்தவும் அமைதிப்படுத்தவும் தவமுறைகள்களும்
2. உயிர் வளம் காக்க காயகல்பப் பயிற்சியும் கற்றுத் தரப்படுகின்றன.

### I. உயிர் வளம்

**காயகல்ப தத்துவம் :-**

பரு உடல், ஜீவ வித்துக் குழம்பு, உயிர், ஜீவகாந்தம், மனம்

**இளமை காத்தல், முதுமையை தள்ளிப்போடுதல் :-**

நரம்பூக்கம், புவி ஈர்ப்பு

**பால் உணர்வும் ஆன்மீகமும் :-**

வித்தின் மகிமை, இயற்கையின் வேகம், இச்சையின் வேகம், இல்லற வாழ்வு, கற்ப நெறி

**மரணமில்லா பெருவாழ்வு :-**

ஜீவ சமாதி - வித்து சக்தி கெட்டிப் படுதல் - சித்தர் முறை

### II. மனவளம்

**பஞ்சகோசங்கள் :-**

அன்ன மயம், மனோ மயம், பிராண மயம், விஞ்ஞான மயம், ஆனந்த மயம்,

**மனத்தின் படிநிலைகள் :-**

உணர்ச்சி, தேவை, முயற்சி, செயல், விளைவு, அனுபோகம், அனுபவம், ஆராய்ச்சி, தெளிவு, முடிவு

**மன அலைச்சுழல் :-**

தவநிலையும் அலைச்சுழலும் பீட்டா ஆல்பா, தீட்டா, டெல்டா

**எளிய முறை குண்டலினி யோகம் :-**

குண்டலினி - மூலாதாரம் - ஏழு மையங்கள் மாற்றி அமைத்தல் - ஆக்கினையில் உயிர் உணர்வு

### III. ஜீவகாந்தம்

**காந்த உடல் :-**

ஜீவகாந்த விளக்கம் - உயிரின் படர்க்கை நிலை - மனம்

**பஞ்ச தன் மாத்திரை :-**

அழுத்தம், ஒளி, ஒலி, சுவை, மணம்

**தீப்பயிற்சி விளக்கம் :-**

ஜீவகாந்தப் பெருக்கம் - விதி முறைகள் - பயன்கள்

**கண்ணாடிப் பயிற்சி விளக்கம் :-**

ஜீவகாந்தப் பெருக்கம் - விதி முறைகள் - பயன்கள் - நோய் தீர்த்தல்

**IV. தவம்****ஆக்கினை தவ விளக்கம்**

ஆக்கினை விளக்கம் - ஸ்பரிச தீட்சை - ஞானக்கண் - பிட்யுட்ரி சுரப்பி - மாற்றிப் பிறத்தல் - புலனடக்கம் - விழிப்புணர்வு - ஆகாமிய கர்மம் - அலைச்சூழல்

**சாந்தி தவ விளக்கம் - தண்டுவட சுத்தி :-**

மனவளக்கலை கலையின் சிறப்பு - தவ விளக்கம் - பயன்கள்

**துரிய தவ விளக்கம் :-**

தவ விளக்கம் - பயன்கள் - பிராரப்த கர்மப் பதிவு கழிதல் - மூளை செல்கள் ஆற்றல் பெருகல் - பினியல் சுரப்பி - அலைச் சூழல் - நயன தீட்சை -

**துரியாதீத விளக்கம் :-**

தவ விளக்கம் - சமாதி நிலை - அனைத்து கர்மப் பதிவு நீங்குதல் (இறை நிலையோடு.....) ஜீவ பிரம்ம ஐக்கிய முக்தி - அறிவு முழுமை.

**V. சிறப்பு தவங்கள்****பஞ்ச பூத நவக்கிரக தவ விளக்கம் :-**

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் - சூ ரியன், புதன், சக்கிரன், சந்திரன், செவ்வாய், குரு, சனி ,ராகு கேது ஆகியவற்றின் மீது தவம் - பயன்கள்

**பஞ்சேந்திரிய தவ விளக்கம் :-**

தவ விளக்கம் - மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி - பயன்கள் (கவி - ஐந்து புலன்கள் மூலம்.....)

**நித்தியானந்த தவ விளக்கம் :-**

தவ விளக்கம் - உடல், மன ரீதியாகப் பயன்கள்

**ஒன்பது மைய தவ விளக்கம் :-**

தவ விளக்கம் - மூலாதாரம், சுவாதிஸ்டானம், மணிப்பூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை, துரியம், சக்தி களம், சிவ களம் - பயன்கள்

பட்டயப் படிப்பு - யோகமும் மனித மாண்பும்

## தாள் - 3 : குண நலப்பேறும், சமுதாய நலனும்

1. எண்ணங்களை ஆராய்ச்சி செய்யவும், ஆசைகளை சீரமைக்கவும்
2. சினம் தவிர்த்து, கவலை ஒழித்து வாழவும்,
3. பிற சீவன்களோடும், மனிதர்களோடும் நட்புடன் வாழ வாழ்த்தும் முறையும்,
4. சமூகத்திறன் மற்றும் வாழ்வியல் மேலாண்மை

### I. வாழ்வின் நோக்கம்

**வாழ்க்கைத் தத்துவம் :-** தேவை - காப்பு

**வாழ்க்கை தத்துவம் :-** அறநெறி - அறிவின் படிநிலைகள்

**எண்ணம் ஆராய்தல் :-**

மனமும் எண்ணமும் - எண்ணத்தின் சிறப்பு - எண்ணம் எழக் காரணங்கள்

**எண்ணம் ஆராய்தல் செயல் முறை :-**

ஆறு வகைக் காரணங்கள் - செய்முறை விளக்கம் - அட்டவணை

### II. ஆசையும் சினமும்

**ஆசை சீரமைத்தல் :-**

ஆசை எழக்காரணம் - மூவகை ஆசை - உறவும் துறவும்

**ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி :-**

மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகள் - பயிற்சி முறை - அட்டவணை

**சினம் தவிர்த்தல் :-**

சினம் எழக்காரணம் - சினம் எனும் சங்கிலி - பொறுமை - மன்னிப்பின் மேன்மை

**சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி :-**

சினத்தின் கேடுகள் - உடல் நலத்திற்கு, மன வளத்திற்கு, நட்பு நலத்திற்கு, சமுதாய வளத்திற்கு - பயிற்சி முறைகள் - அட்டவணை

### III. நட்பு நலம்

**கவலை ஒழித்தல் :-**

கவலை என்றால் என்ன? - எழக் காரணங்கள் - கவலையும் ஞானமும் - கேடுகள்

**கவலை ஒழித்தல் செய்முறை :-**

நான்கு வகை கவலைகள் - பயிற்சி முறை - அட்டவணை

**வாழ்த்தும் பயனும் :-**

அலை இயக்கம் - வாழ்த்தின் மேன்மை - வாழ்த்தும் முறை - அருட்காப்பு, சங்கற்பம்

#### குடும்ப அமைதி :-

குடும்பம் என்றால் என்ன? - பிணக்கு எழ நான்கு காரணங்கள் - தேவை, அளவு, தன்மை, காலம் - சகிப்புத் தன்மை, விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம் - பொருளாதார ஏற்றத் தாழ்வு - பால் உறவு - கணவன் மனைவி நட்பு

#### IV. சமுதாய நலம்

##### ஐவகை கடமைகள்:-

கடமை விளக்கம் - தான், குடும்பம், சுற்றம், ஊர், உலகம்

##### ஐந்து ஒழுக்கப் பண்பாடு:-

உழைப்பின் மூலம் ஊதியம், பிறர் மனம், உடல் வருந்தாத நிலை, உயிர் கொல்லாமை, பிறர் சுதந்திரம் பறிக்காமை, ஈகை - இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு

##### பெண்ணின் பெருமை :-

பெண்மை. தாய்மை, இறைமை - தியாகம் - துறவு - மனைவி நல வேட்பு நாள்

##### உலக அமைதி :-

தனி மனித அமைதி, குடும்ப அமைதி, உலக அமைதி - போரினால் பொருளாதார பாதிப்பு, உயிரிழப்பு - உலக சகோதரத்துவம்

#### V. பண்பாட்டுக் கல்வி

##### 5.1 இயற்கை வளம் காத்தல் :-

சுற்றுச் சுழல் தூய்மை - சுற்றுச் சுழல் கேடுகள் (நிலம், நீர், காற்றும், எண்ணம்) - தீர்வுகள் : மரம் நடுதல் - தூய்மை காத்தல்

##### 5.2 பண்பாட்டுக் கல்வி

தற்பெருமையின்மை, கர்வமின்மை, கடும்பற்றின்மை, சுயநலமின்மை, தன்னடக்கம், விடா முயற்சி, அமைதி, அகிம்சை, பொறுமை, நேர்மை, உண்மை, மற்றவருக்கு உரிய மதிப்பை அளித்தல், மன்னித்தல், பொறாமை இல்லாதிருத்தல், மன உறுதி, பிறரிடம் யாசிக்காமை, எதிலும் நல்லதை காணல், பிரதி பலன் எதிர்பாராமல் சேவை

##### 5.3 நல்லாட்சி முறை

ஐனநாயகத்தின் மேன்மை - தலைவர்களைத் தேர்வு செய்வதில் மக்களின் பொறுப்பு - ஆட்சி முறைக்கான கல்வி - ஆன்மீகக் கல்வி

##### 5.4 தொண்டின் மேன்மை :-

தொண்டின் சிறப்பு - சேவை மனப்பான்மை - ஆன்மீக உயர்வுக்கு அடிப்படை - உடலால், மனதால், பொருளால் தொண்டு செய்தல் (உ.,தா) அன்னை தெரசா, மகாத்மா காந்தியடிகள் - நம்மால் செய்ய முடிந்த தொண்டு - அட்டவணை (செய்ததும் செய்ய போவதும்)

பட்டயப் படிப்பு - யோகமும் மனித மாண்பும்

## தாள் - 4 : இறை ஞானமும் முழுமைப் பேறும்

**நோக்கம் :**

1. இறைநிலை பற்றிய விளக்கமும்
2. காந்த தன்மாற்ற விளைவுகளும்
3. பிரபஞ்சம், உயிரினம் தோன்றிய விதம் பற்றிய விஞ்ஞான, மெய்ஞ்ஞான விளக்கங்களும்
4. செயல்விளைவுத் தத்துவம் பற்றிய விளக்கங்களும் அடங்கியுள்ளன.

### I. இறை நிலை விளக்கம்

**இறைநிலை தன்மைகள் நான்கு :-**

வற்றாயிருப்பு, பேராற்றல், பேரறிவு, காலம்

**இறைநிலையின் திறம் மூன்று**

பரிணாமம், இயல்புக்கம், கூர்தலறம்

**மதமும் நோக்கமும்**

இறையுணர்வும் அறநெறியும்

**மெய்ப்பொருள் ஒன்றே**

பல்வேறு இறை கோட்பாடுகள் - பொதுவுண்மைகள்-ஒரே தெய்வம்- சுத்தவெளி

### II. பிரபஞ்ச தன்மாற்றம்

**பஞ்சபூதங்களின் தோற்றம்**

சுத்தவெளி - தன்னிறுக்க ஆற்றல் - நுண்ணதிர்வு - இறைத்துகள் - காந்தம் - விண் - மூலகம் - பஞ்சபூதங்கள்

**நட்சத்திரம், கோள்கள் தோற்றம்**

தன்னிறுக்கச் சூழ்ந்தமுத்தும் ஆற்றல் - இறுக்கும் ஆற்றல் - விலக்கும் ஆற்றல் - காந்தம் - மின்சாரம் - இராசாயனம் - பஞ்ச தன் மாத்திரை - ஜடப்பொருளில் அறிவு - அமைப்பு, துல்லியம், இயக்க ஒழுங்கு

**வான் காந்தம்**

பிரபஞ்சத் தோற்றம் பற்றிய பிற கருத்துகள் - கோள்கள், நட்சத்திரம், அண்டம், தோன்றிய விதம் - இயக்கம்

**கோள்களுக்கும் உயிர்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு**

கோள்களின் காந்த அலை தாக்கம் - ஜடப்பொருள், உயிர்ப் பொருள் - கருமையம்

### III. உயிரினத் தன்மாற்றம்

**உயிரினத் தோற்றம்** - ஓரறிவு முதல் ஐயறிவு வரை - இயல்புக்க அறிவு உணர்தல், துய்த்தல், பிரித்துணர்தல் - ஜீவகாந்தத் தடையை உணர்தல் - துல்லிய சமதளச் சீர்மை

**மனித இனத் தோற்றமும் ஆறாவது அறிவின் சிறப்பும்**

அனுமானம் - கூர்தலறம்

**சீவ காந்தம்** - ஐய்யுணர்வும், மெய்யுணர்வும்

உணர்வு நிலைகள் - மெய்யுணர்வின் மேன்மைகள் - கருணையுள்ள பேறறிவு

**இறைநிலை தவம்**

தவ விளக்கம்

#### IV. கருமையம்

##### 4.1 கருமையம்

அமைப்பு, சிறப்படைதல், மனமாக இயங்குதல் - பதிதல் - பாவம் புண்ணியம் இருப்பதற்கான அடையாளம் - சஞ்சித, பிராரப்த, ஆகாம்ய கர்மம்

##### 4.2 மெளனத்தின் மேன்மை

மெளன வகைகள் - பேசா நோன்பு - மன அடக்கப் பயிற்சி - அகத்தவம் - அகத்தாய்வு - இறையுணர்வுக்கு மெளனத்தின் அவசியம் - நிலைபேறு

##### 4.3 அறுகுணச் சீரமைப்பு

பேராசை - நிறை மனம், சினம் - பொறுமை, கடும் பற்று - ஈகை, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை - நேர் நிறை உணர்வு முறையற்ற பால்கவர்ச்சி - கற்பு நெறி, வஞ்சம் - மன்னிப்பு

##### 4.4 கருமையத் தூய்மை

அமைப்பு - கருமையக் களங்கம் - தூய்மை செய்தல்- பழிச் செயல்ப் பதிவு போக்கும் முறைகள் - பிராயச் சித்தம் - மேல் பதிவு - உணர்ந்து திருந்தி அழித்தல் - கருமையத் தூய்மைக்கான பத்து வழி முறைகள்

#### V. முழுமைப் பேறு

##### 5.1 நான் யார்? - தன்னை அறிதல்

தோற்றப் பொருள் - விண் - இறைத்துகள் - சுத்தவெளி - அறிவே தெய்வம் - நானென்பது அறிவு - இறையே நான் - அறிந்தது இறை சிவம் மலர்ந்தது அன்பு

##### 5.2 செயல் விளைவு

இறை நீதி - விதி, மதி, - கூர்தலறம் - எண்ணம், சொல், செயலில் விழிப்பு நிலை இன்பமும் துன்பமும் - நமது செயலின் விளைவே - விளையும் காலம்

##### 5.3 கர்மயோகம் :-

கடமை அறம் - நன்றியுணர்வு - விளைவறிந்த விழிப்பு நிலை - கர்மயோக நெறிகள் 10

##### 5.4 அன்பும் கருணையும்

விளக்கம் - உதாரணங்கள் - எல்லாப் பொருட்களிலும், உயிர்களிலும் இறைவனைக் காணுதல் - அன்றாட வாழ்வில் அன்பும் கருணையுமாக வாழ்தல் - பயிற்சி

பட்டயப் படிப்பு - யோகமும் மனித மாண்பும்

## தாள் - 5 : யோகப் பயிற்சிகள் -1

**நோக்கம் :**

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

**அலகு - I : உடற்பயிற்சி,**

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

**அலகு - II : காயகல்பப் பயிற்சி,**

**காயகல்பப் பயிற்சி செய்தல்;** அஸ்வினி முத்திரை, மூல பந்தம், ஓஜஸ் மூச்சு (உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தில் நேர்முகமாக கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்)

**அலகு - III : தவம்**

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

**அலகு - IV : சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சி**

தீபப் பயிற்சி

(உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தில் நேர்முகமாக கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்)

**அலகு - V : யோகாசனம்**

பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சக்கராசனம்( பக்கவாட்டில்), விருச்சாசனம். யோகமுத்ரா, பச்சி மோத்தாசனம், உஸ்ட்ராசனம், வக்கராசனம், சலபாசனம்

**நோக்கீட்டு நூல்கள் (References):**

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

பட்டயப் படிப்பு - யோகமும் மனித மாண்பும்

## தாள் - 6 : யோகப் பயிற்சிகள் - 2

### நோக்கம் :

1. உடல் நலம், உயிர் நலம், மனவளம் பெற, சீவகாந்த ஆற்றல் பெருக, ஆளுமைத்திறனுக்கம் அடைய செய்முறைப் பயிற்சிகளும்
2. தவம் நடத்தும் முறைகளும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

### அலகு - I : சிறப்பு ஆசனங்கள்

புஜங்காசனம், தனுராசனம், சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம், ஹலாசனம், நவுக் காசனம், நவாசனம், பவன முக்தாசனம், சவாசனம், மக்கராசனம், உத்தன பாதாசனம், சக்கராசனம், சிதாசனம், அர்த்த சக்கராசனம், உத்கடாசனம், விருச்சாசனம், மண்டுகாசனம், சப்தவஜ்ராசனம், பர்வதாசனம், தோலங்குலாசனம், உசர்ட்டாசனம், யோகமுத்ரா, மகாமுத்ரா, அர்த்த பவனமுக்தாசனம், பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், கோமுகாசனம், சவாசனம் -StageI. சவாசனம் -StageII. சவாசனம் -StageIII. சவாசனம் - StageIV பச்சிமோத்தாசனம்.

### அலகு - II : பிராணாயாமம்

நாடி சுத்தி, உஜ்ஜய், சீட்டாலி, சீத்காரி, கபாலபதி

### அலகு - III : முத்திரை

ஞான முத்திரை, வாயு முத்திரை, சூன்ய முத்திரை, பிருத்வி முத்திரை, பிரவண முத்திரை, அபான முத்திரை, அபான வாயு முத்திரை, சூரிய முத்திரை, வருண முத்திரை, லிங்க முத்திரை

பந்தம் : மூல பந்தம், உத்யான பந்தம், ஜாலந்தர் பந்தம்

### அலகு - IV : சிறப்பு தவம்

பஞ்சேந்திரிய தவம் - பஞ்சபூத நவக்கிரக தவம் - ஒன்பது மைய தவம் - நித்தியானந்த தவம் - இறைநிலை தவம்

### அலகு - V : சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சி

கண்ணாடிப் பயிற்சி, பாஸஸ் கொடுத்து நோய் தீர்த்தல்

### நோக்கீட்டு நூல்கள் (References):

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