

**REGULATIONS AND SYLLABUS
FOR
MA (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: MA (YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE)
Distance Education Mode

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 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) 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, 26 km 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

The Course may be conducted through Distance Education Mode.

Candidate for admission to the MA in Yoga for Human Excellence shall be required to have completed any Degree.

3. DURATION OF THE COURSE

The course shall extend over a period of two years 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 the year for the respective subjects.

4. **COURSE OF STUDY**

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

- 8 Theory papers
 - 2 Practicals
- ❖ Examination shall be conducted at the end of the year.
 - ❖ Candidates shall be permitted to do the MA concurrently the UG/PG/ Diploma / Certificate programmes respectively. The course of study shall complete theoretical along with practical training.
 - ❖ Unit wise continuous evaluation should be assigned by the Institution.

5. **COURSE DELIVERY**

Most of the instructions are imparted through distance education methodology.

The printed study material written in self-instructional style for both theory and practical components of the course is supplied to the student in batches of subject papers.

6. **SUPPORT SERVICES**

In order to provide individualized support to the student, the Vethathiri Maharishi Institute for Spiritual and Intuition Education has around 2227 VISION sub-centres as Manavalakalai Mandram Trusts throughout India.

The students should contact the nearby Manavalakalai Mandram Trust (VISION sub-centre) for initiation of meditation, Yoga Practices and Introspection Courses. They should remit the fees for the same as per norms fixed by World Community Service Centre. There will be 4 stages of introspection courses of two days each and students should attend these course classes.

The students shall attend the VISION sub-centres once a week for practical. At the centers the students can interact with the faculties and refer to books in library.

7. PERSONAL CONTACT PROGRAMME (PCP)

There will be one Personal Contact Programmes (PCP) for 5 days at Aliyar every year. The students should attend compulsorily anyone of Personal Contact Program (PCP) for 5 days in a year. They have to pay the actual expenses for food and accommodation.

8. REQUIREMENT TO APPEAR FOR THE EXAMINATIONS:

A candidate will be permitted to appear for the University Examination for any year if he / she has attended anyone of the Personal Contact Programme for 5 days at Aliyar each year. Attendance in the contact programme is compulsory.

9. SCHEME OF EXAMINATIONS

Paper/ Theory	Title of the paper	Hrs of Instruction	Hrs of Exam	Scheme of Examination		
				CIA	FINAL	TOTAL
	FIRST YEAR					
1	யோகா தோற்றமும் வளர்ச்சியும்		3	50	50	100
2	உடல் நலம்		3	50	50	100
3	உயிர் வளமும் மன வளமும்		3	50	50	100
4	குண நலப்பேறும், சமுதாய நலனும்		3	50	50	100
5	யோகப் பயிற்சிகள் 1		3	50	50	100
	SECOND YEAR			50	50	100
6	தற்கால யோகாவின் பயன்பாட்டு முறைகள்		3	50	50	100
7	இறை ஞானமும் முழுமைப் பேறும்		3	50	50	100
8	உலக சமுதாய வாழ்க்கை நெறி		3	50	50	100
9	உலக சமாதானத் திட்டங்கள்		3	50	50	100
10	யோகப் பயிற்சிகள் 2		3	50	50	100
	TOTAL		30	500	500	1000

The internal and final University examinations carry 50% and 50% weightage. For Continuous Internal Assessment (CIA), the students shall write two assignments for each paper before he / she sits for the final comprehensive Examination (CE). The final Examinations will be conducted at the various examination centres throughout Tamilnadu in June and December of every year.

10. MEDIUM OF INSTRUCTION AND EXAMINATIONS

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

11. 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 M.A in Yoga for Human Excellence.
- (iii) If a candidate does not complete the course successfully within a period of **5** years from the date of his/her joining he/she will not be eligible to receive the MA 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.

12. 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.

13. CONFERMENT OF MA in Yoga for Human Excellence

No candidate shall be eligible for conferment of the MA in Yoga for Human Excellence unless he/she has undergone the prescribed course of study and attended one Personal Contact Programmes at Aliyar every year or has been exempted there from in the manner and has passed the examinations as have been prescribed therefore.

14. 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.

15. FACULTY MEMBERS

The World community has 200 trained Professors 600 Assistant Professors and 2000 Masters to handle the classes. The University may use this faculty members for contact classes and examination.

16. 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>
Total	= 100 marks

* * * * *

தொலை நிலைக் கல்வி முதுகலைப் பட்ட வகுப்பு

M.A. in Yoga for Human Excellence யோகமும் மனித மாண்பும்

பாடத் திட்டம்

தாள் - 1 : யோகா தோற்றமும் வளர்ச்சியும்

அலகு 1 :

யோகா - பொருள் விளக்கம் - யோகா ஓர் அறிவியல் - யோகா ஓர் கலை - யோகாவின் தோற்றம் - வரலாறு - தொன்மை - யோகா - வேத காலத்தில் - வேத காலத்திற்கு பின் - தற்காலத்தில்

அலகு 2

இந்தியத் தத்துவத்தில் யோகா - தத்துவம் பொருள் விளக்கம் - இந்திய மேலை நாட்டுத் தத்துவங்களின் வேறுபாடு - இந்தியத் தத்துவத்தின் சிறப்பு - வேதத்தை ஏற்கும் தத்துவ முறைமைகள் (ஆத்திகம்) - வேதத்தை மறுக்கும் தத்துவ முறைமைகள் (நாத்திகம்)

அலகு 3

இந்தியத் தத்துவத் தரிசனங்கள் - சாங்கியமும் யோகமும் - இந்தியத் தத்துவ நூல்கள் - யோகவைப் பற்றிய குறிப்புகள் - உபநிடதங்களில் - இதிகாசங்களில் - பகவத் கீதையில் - பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரம்.

அலகு 4

சமயம் - பொருள் விளக்கம் - ஆன்மீகம் - பொருள் விளக்கம் - சமயத்திற்கும் ஆன்மீகத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு - சமயமும் யோகமும் - சமயங்களில் யோகா - இந்து சமயத்தில் (சைவம் - வைணவம்) - பௌத்தத்தில் - கிருத்துவத்தில் - இஸ்லாத்தில்.

அலகு 5

தமிழர் கலையே யோகம் - சித்தர் மரபு - சித்தர் தத்துவம் - சித்தர் இலக்கியம் - சைவ சித்தாந்தமும் - யோக கலையும் - திருமந்திர யோகம்.

முதுகலைப் பட்ட வகுப்பு

தாள் - 2 : உடல் நலம்

அலகுகள்

1. 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

2. 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

3. 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

4. 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

5. யோகாசனம்

ஆசன விதிமுறைகள் :-

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

ஆசனங்கள் :-

பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சக்கராசனம்(பக்கவாட்டில்), விருச்சாசனம். யோகமுத்தரா, பச்சி மோத்தாசனம், உஸ்ட்ராசனம், வக்கராசனம், சலபாசனம், புஜங்காசனம், தனுராசனம், சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம், ஹலாசனம், நவுக் காசனம், நவாசனம், பவன முக்தாசனம், மக்கராசனம், உத்தன பாதாசனம் கோமுகாசனம், சவாசனம் - Stage 1, சவாசனம் -Stage 2, சவாசனம் -Stage3 சவாசனம் - Stage4, திரிகோணாசனம், தடாஆசனம், பாதஹஸ்தாசனம், தனுராசனம், சுகாசனம், சக்கராசனம், சிதாசனம். உத்கடாசனம், மண்டுகாசனம், சுப்தவஜ்ராசனம், பர்வதாசனம், மகாமுத்தரா, தோலங்குலாசனம், அர்த்தபவனமுக்தாசனம், சுங்காசனம், ஜானுசிரசாசனம்,

பிராணாயமம் :- நாடி சுத்தி, உஜ்ஜய், சீட்டாலி, சீத்காரி, 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

முதுகலைப் பட்ட வகுப்பு

தாள் - 3 : உயிர் வளமும் மன வளமும்

அலகுகள்

1. 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,
கற்பு நெறி

மரணமில்லா பெருவாழ்வு :-

ஜீவ சமாதி - வித்து சக்தி கெட்டிப் படுதல் - சித்தர் முறை

2. மனவளம்

பஞ்சகோசங்கள் :-

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

மனத்தின் பாடிநிலைகள் :-

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

3. 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

4. தவம்

ஆக்கினை தவ விளக்கம்

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

சாந்தி தவ விளக்கம் - தண்டுவட சுத்தி :-

மனவளக்கலை கலையின் சிறப்பு - தவ விளக்கம் - பயன்கள்

துரிய தவ விளக்கம் :-

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

துரியாதீத விளக்கம் :-

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

5. சிறப்பு தவங்கள்

பஞ்ச பூத நவக்கிரக தவ விளக்கம் :-

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் - சூரியன், புதன், சுக்கிரன், சந்திரன், செவ்வாய், சூரு, 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, தூரியம், சக்தி களம், சிவ களம் - பயன்கள்

முதுகலைப் பட்ட வகுப்பு

தாள் - 4 : குண நலப்பேறும், சமுதாய நலனும்

அலகுகள்

1. வாழ்வின் நோக்கம்

வாழ்க்கைத் தத்துவம் :- தேவை - காப்பு

வாழ்க்கைத் தத்துவம் :- அறநெறி - அறிவின் படிநிலைகள்

எண்ணம் ஆராய்தல் :-

மனமும் எண்ணமும் - எண்ணத்தின் சிறப்பு - எண்ணம் எழக் காரணங்கள்

எண்ணம் ஆராய்தல் செயல் முறை :-

ஆறு வகைக் காரணங்கள் - செய்முறை விளக்கம் - அட்டவணை

2. 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

3. 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

4. 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

5. 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

ஜனநாயகத்தின் 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)

முதுகலைப் பட்ட வகுப்பு

தாள் - 5 : யோகப் பயிற்சிகள் -1

அலகு - 1 : உடற்பயிற்சி,

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

அலகு - 2 : காயகல்பப் பயிற்சி,

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

அலகு - 3 : தவம்

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

அலகு - 4 : சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சி
தீபப் பயிற்சி

அலகு - 5 : யோகாசனம்

பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சக்கராசனம்(பக்கவாட்டில்), விருச்சாசனம். யோகமுத்ரா, பச்சி மோத்தாசனம், உஸ்ட்ராசனம், வக்கராசனம், சலபாசனம், புஜங்காசனம், தனுராசனம், சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம், ஹலாசனம், நவுக் காசனம், நவாசனம், பவன முக்தாசனம், மக்கராசனம், உத்தன பாதாசனம் கோமுகாசனம்,

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 |

முதுகலைப் பட்ட வகுப்பு

தாள்: 6 - தற்கால யோகாவி ன் பயன்பாட்டு முறைகள்

அலகு 1 :-

யோகாவின் வகைப்பாடுகள் - கர்மயோகம் - பக்தி யோகம் - ஞானயோகம் ராஜயோகம் - ஹதயோகம்.

அலகு 2 :-

வேதாத்திரியம் - அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் வாழ்க்கை விளக்கம் - கோட்பாடுகளும் - செயல்பாட்டு நிலைகளும்.

அலகு 3 :-

விஞ்ஞான மெய்ஞ்ஞானம் - ஒற்றுமை - பார்வை.

அலகு 4 :-

வர்மகலை - வர்மகலைத் தத்துவம் - செயல்பாடுகள் - பயன்கள் - இயற்கை வைத்தியம் முறைகள் - பயன்கள்.

அலகு 5 :-

பாரதியார் இறை சிந்தனைகளும் - இராமலிங்க வள்ளலாரின் கோட்பாடுகளும்

முதுகலைப் பட்ட வகுப்பு

தாள் - 7 : இறை ஞானமும் முழுமைப் பேறும்

அலகுகள்

1. 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

2. பிரபஞ்ச தன்மாற்றம்

பஞ்சபூதங்களின் தோற்றம்

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

நட்சத்திரம், கோள்கள் தோற்றம்

தன்னிறுக்கச் சழ்ந்தமுத்தும் 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

3. 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 - ஐயுணர்வும், மெய்யுணர்வும்

உணர்வு நிலைகள் - மெய்யுணர்வின் மேன்மைகள் - கருணையுள்ள
பேற்றிவு

இறைநிலை தவம்

தவ விளக்கம்

4. 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

5. 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

முதுகலைப் பட்ட வகுப்பு

தாள் 8 : உலக சமுதாய வாழ்க்கை நெறி

அலகு - 1: நான் என்ற தத்துவமே நாம்

'நான்' என்ற தத்துவமே நாம் - பொது ஆட்சி - இந்தத் திட்டத்தைப் பரப்பும் வழி - முதல் திட்டம் - பழக்கத்தால் மன மாறுதல் - உலக சமாதான சங்கம் வேண்டும் - சங்கமும் - சேவையும் - ஆட்சி ஏற்போர் சங்கல்பம் - சமாதானத் தூதுவர்கள்

அலகு - 2 : நீதியும் பண்பாடும்

நேர்மையான நீதிமுறை - குற்றம் - மரண தண்டனை; *பொருள் துறையில் சமநீதி* :- பொருளாதாரம் - கூட்டுறவு முறையில் தொழில் - பொதுவுடைமை ஆறு மூலதனங்கள் - ஆறு வாழ்க்கை வசதிகள் - வேலைப் பங்கீடு *தெய்வ நீதி வழி வாழ்தல்*; இயற்கையை மதித்தல் - வழிபடுதல்

அலகு - 3 : சீர்த்திருத்த சிந்தனைகள்

சீர் செய்த பண்பாடு :- ஐவகை ஒழுக்கம் *சிந்தனையோர் வழி வாழ்வு* :- சுருதி, யுக்தி, அனுபவம், சிந்தனையாளர்கள் வாழ்க்கை முறை *தேர்த் திருவிழா தவிர்த்தல்* :- வாணிப நோக்கம் - பொருட் செலவு - சுகாதாரக்கேடு *சிறுவர்கட்கே விளையாட்டு* :- சிறுவர்கட்கு உடற்பயிற்சி - எட்டு விளையாட்டுக்கள் - விளையாட்டில் பெரியவர்களுக்கு வரும் விளைவுகள்

அலகு - 4 : சமுதாயப் பார்வை

பார் முழுவதும் உணவு நீர் பொதுவாக்கல் :- உணவு உற்பத்தி - மக்கள் தொகைப் பெருக்கம் - பங்கீட்டு முறை - நீர் ஆதாரம் - நதி நீர் இணைப்பு *சிறப்புணர்ந்த பெண் மதிப்பு* :- பெண்ணின் பெருமை - நிறையும் குறையும் - பெண் கல்வி - பொறுப்பும் கடமையும் - மனைவி நல வேட்பு நாள் *குழந்தை வளர்ப்பு* :- தாய்மார்களின் பொறுப்பு - தாய் சேய் நலம், குழந்தை தாய் பாசம், குழந்தைகளை அறிஞர்கள் வளர்த்தல் - குழந்தை வளர்க்கும் முறை

அலகு - 5 : கற்பு - ஒழுக்கப் பண்பாடு

இன்றைய உலகக் காட்சி - ஆண் பெண் நட்பொழுக்கம் - இயற்கையின் வேகம் - விளைவறிந்த விழிப்பு - நல்வாழ்க் கேற்ற நட்பு முறை - கற்பும் பெண்கள்

பொறுப்பு - கற்பழிவின் பெருங்கேடு - கற்பு ஒழுக்கம் - இச்சையின் வேகம் - ஆராய்ச்சியாளர்களின் பொறுப்பு - உலகமும் அறிவாளிகளின் முயற்சியும் - கடமை

முதுகலைப் பட்ட வகுப்பு

தாள் 9 : உலக சமாதானத் திட்டங்கள்

அலகு - 1 : சமுதாய சிக்கலுக்கான ஆய்வுத் தீர்வுகள்

சமுதாய சிக்கலுக்கான ஆய்வுத் தீர்வுகள் :- தன்னிலை அறியாமை - தேவையற்ற சடங்கு முறைகள் - ஆன்மீகக் கல்வி இன்மை - தீர்வுகள்

அலகு - 2: உலக சமாதான வித்து

ஊர்தோறும் தொழிற்கல்வி - எல்லா மதங்களும் ஒன்று படும் - மனிதனை மனிதன் அறிதல் - தனி மனிதனும் சமூகமும் - உலக சமாதான வித்து

அலகு - 3 : ஐக்கிய நாடுகள் சபை - உலக ஆட்சி

போர் தோன்றக் காரணங்களும், விளைவுகளும் :- போரின் சரித்திரம் - போரினால் விளையும் தீமைகள்; **போரில்லா நல்லுலகம் :-** ஆயுத கலைப்பு; **ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் :-** அமைப்பு, இலட்சியம், தற்போதைய செயல்பாடுகள் - இரத்து அதிகாரம்; **நிலவுலகுக்கோர் ஆட்சி :-** அரசியல் - ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் பொறுப்பு, பாதுகாப்புச்சபையில் திருத்தங்கள் - இராணுவத்தைக் கலைத்தல் - எல்லைப் பாதுகாப்பு;

அலகு - 4 : பயனுள்ள கல்வி முறை

பயனுள்ள கல்வி முறை - கட்டாயம் கற்க வேண்டிய தொழில்கள் :- விவசாயம், துணி நெய்தல், வீடு கட்டுதல், சமையல் செய்தல் - எழுத்துக் கல்வியும், தொழில்

கல்வியும் - மொழி - உலகப் பொது மொழி - இயந்திரங்களைச் செய்தல், இயக்குதல்.

அலகு - 5 : வளமான பாரதம்

இன்றைய பாரதம் :- இயற்கை வளம் - மனித வளம் **அரசியல் அமைப்பும் சீர்திருத்தமும் :-** அரசியல் குழப்பம் - சீர்திருத்தம் - நல்லாட்சி முறை **சமூக சீர்திருத்தம் :-** குழந்தைகள், ஊனமுற்றோர், முதியோர்கள் பாதுகாத்தல் - பராமரித்தல்

முதுகலைப் பட்ட வகுப்பு

தாள் - 10 : யோகப் பயிற்சிகள் - 2

அலகு - 1 : சிறப்பு ஆசனங்கள்

சுவாசனம் - Stage 1, சுவாசனம் -Stage 2, சுவாசனம் -Stage3 சுவாசனம் - Stage4, திரிகோணாசனம், தடாஆசனம், பாதஹஸ்தாசனம், தனுராசனம், சுகாசனம், சக்கராசனம், சிதாசனம். உத்கடாசனம், மண்டுகாசனம், சுப்தவஜ்ராசனம், பர்வதாசனம், மகாமுத்ரா, தோலங்குலாசனம், அர்த்தபவனமுக்தாசனம், சுங்காசனம், ஜானுசிரசாசனம்,

அலகு - 2 : பிராணாயாமம்

நாடி சுத்தி, உஜ்ஜய், சீட்டாலி, சீத்காரி, கபாலபதி

அலகு - 3 : 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 - 4 : சிறப்பு தவம்

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

அலகு - 5 : சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சி

கண்ணாடிப் பயிற்சி, பாஸஸ் கொடுத்து நோய் தீர்த்தல்

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 |