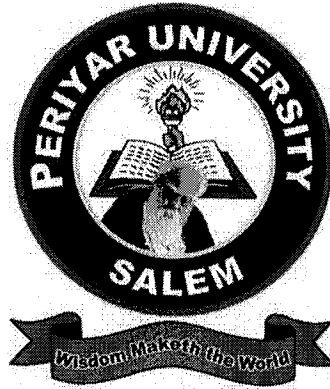


PERIYAR UNIVERSITY

SALEM - 636 011



COMMON PAPER FOR ALL UNDER GRADUATE PROGRAMMES

SYLLABUS FOR VALUE EDUCATION

(For Candidates admitted in the Colleges affiliated to Periyar University from 2021 - 2022 onwards)

மனவளக்கலை யோகா

Value Education

Total: 30 Hours

Objectives:

Providing the Value Education to improve the Students' Good character - understanding physical health - maintaining youthfulness - Moderation in five aspects of life - Personality Development - Learning of Introspection - Understanding Cultural Values - Learning Exercises and Yogaasanas.

நோக்கம் :

மாணவர்கள் குணநல மேம்பாட்டிற்கான மதிப்புக் கல்வி அளித்தல் - உடல்நலம் பற்றித் தெளிதல் - இளமை காத்தல் - ஐந்தில் அளவுமுறை கைகொள்ளல் - நற்குணங்களை வளர்த்தல் - அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுதல் - பண்பாடு மதிப்புணர்தல் - உடற்பயிற்சி, யோகாசனங்கள் கற்றுக் கொள்ளல்.

Unit : 1 Yoga and Physical Health

Health - Meaning and Definition - Physical Structure - Three bodies - Five limitations - Simplified Physical Exercises - Hand, Leg, Breathing, Eye exercises - Kapalabathi, Makarasana 1,2 , Massage, Acu pressure, Relaxation exercises - Yogasanas - Pranamasana - Hastha Uttanasana - Pada Hasthasana - Aswa Sanjalana Asana - Thuvipatha asva Sanjalana asana - Astanga Namaskara - Bhujangasana - Atha Muktha Savasana - Aswa Sanjalana Asana - Pada Hasthasana - Hastha Uttanasana - Pranamasana - Padmasana - Vajrasana - Ardha katti Chakrasana - Viruchasana - Yogamudra - Patchimothasana - Ustrasana - Vakkarasana - Salabasana

அலகு 1 : யோகமும் உடல்நலமும்

வாழ்க்கை நலம் - உடல்நலம் - மூன்று உடல்கள் - ஐந்தில் அளவுமுறை - எளியமுறை உடற்பயிற்சி - கை, கால், மூச்சு, கண் பயிற்சிகள் - கபாலபதி, மகராசனம், உடல் வருடுதல், அக்கு பிரா, உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி முறை - ஆசனம் - பிராணாமாசனம் - ஹஸ்த உட்டாணாசனம் - பாத ஹஸ்தாசனம் - அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - துவி பாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் - பஜங்காசனம்

- அத் முக்த சாவாசனம் - அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - பாத ஹஸ்தாசனம் - ஹஸ்த உட்டானாசனம் - பிராணாமாசனம் - பத்மாசனம் - வஜ்ராசனம் - அர்த்த கட்டி சக்கராசனம் - விருச்சாசனம் (ஏகபாதாசனம்) - யோகமுத்ரா - பச்சி மோத்தாசனம் - உஸ்டராசனம் - வக்கராசனம் - சலபாசனம்

Unit - 2 : Greatness of Life Force and Mind

Maintaining youthfulness - Postponing the ageing process - Sex and spirituality - Significance of sexual vital fluid - Married life - Chastity - Development of mind in stages - Mental Frequencies - Methods for Concentration - Meditation and its Benefits

அலகு 2 : உயிர்வளமும் மனவளமும்

இளமை காத்தல் - முதுமையைத் தள்ளிப் போடுதல் - பால் உணர்வும் ஆன்மிகமும் - வித்தின் மகிமை - இல்லறவாழ்வு - கற்புநெறி - மனம் அறிவாக இயங்கும் பத்துப் படி நிலைகள் - மன அலைச்சுழல் - தவ நிலைகள் - தவத்தின் பயன்கள்

Unit - 3 : Personality Development - Sublimation

Purpose and Philosophy of Life - Introspection - Analysis of Thought - Practice of Analysis of Thoughts - Moralization of Desire - Practice for Moralization of Desires - Neutralization of Anger - Practice - Strengthening of will-power.

அலகு 3 : குணநலப்பேறு

வாழ்வின் நோக்கமும், வாழ்க்கைத் தத்துவமும் - அகத்தாய்வு - எண்ணம் ஆராய்தல் - எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி முறை - ஆசை சீரமைத்தல் - ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி முறை - சினம் தவிர்த்தல் - சினத்தை வெல்ல பயிற்சி முறை.

Unit - 4 : Human Resources Development

Eradication of Worries - Analysis and Eradication practice - Benefits of Blessings - Effect of good vibrations - Greatness of Friendship - Guidance for good Friendship - Individual Peace and world peace - Good cultural behavioral patterns

அலகு 4 : மனிதவள மேம்பாடு

கவலை ஒழித்தல் - கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறை - வாழ்த்தும் பயனும் - அலை இயக்கம் - நட்பு நலம் - நல்ல நட்பு - தனிமனித அமைதி - உலக அமைதி - நல்லொழுக்க பண்பாட்டு முறைகள்.

Unit - 5 : Law of Nature

Unified force - Cause and effect system - Purity of thought deed and Genetic Centre -
Love and Compassion - Gratitude - Cultural Education - Fivefold culture.

அலகு 5 : இயற்கை நியதி

ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றல் - செயல்விளைவுத் தத்துவம் - கருமையத்தாய்மைக்கும்
வளத்துக்கும் ஏற்ற செயல்கள் - அன்பும் கருணையும் - நண்ணியுணர்வு - பண்பாட்டுக்கல்வி
- ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு

Note: Practical orientation be introduced to the learners

Text Books:

Manavalakalai Yoga

World Community Service centre

Vethathiri Pathippagam - Erode

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi, 2011, Journey of Consciousness, Erode, Vethathiri Publications.
2. Vethathiri Maharishi, 2014, Simplified Physical Exercises, Erode, Vethathiri Publications,
3. Vethathiri Maharishi, 2004, Unified force, Erode, Vethathiri Publications
4. Yoga for modern age - Thathuvagnani Vethathiri Maharishi
5. Sound Health through yoga – Dr. K. Chandrasekaran, November 1999 Prem Kalyan Publications, Madurai
6. Light on yoga - BKS.lyenger
7. எளிய உடற்பயிற்சி - உடற்பயிற்சி - வேதாத்திரி மகரிஷி, முதல் பதிப்பு 1984, 91ஆம் பதிப்பு 2016, ஈரோடு வேதாத்திரி பதிப்பகம்.
8. Thathuvagnani Vethathiri Maharishi – Kayakalpa yoga – First Edition 2009 - Vethathiri Publications, Erode.
9. Environmental Studies - Bharathidasan University Publication Division
10. மனவளக்கலை தொகுப்பு - 1, 2 - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
11. Religion, Science and Culture - Dr. S. Radhakrishnan
12. ஜீவகாந்தம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
13. Social Yoga System - Dr. K. Satyamurty, Vedadri Centre for Brahmajnana, Guntur, AP
14. இல்லந்தோறும் இயற்கை உணவுகள் (Nature Dietes) - Dr. மதுரம் சேகர்.
15. Genetic centre - Thathuvagnani Vethathiri maharishi

