

BHARATHIAR UNIVERSITY : COIMBATORE
SYLLABUS FOR
"YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE"
FOR PART – IV IN THIRD SEMESTER OF UNDERGRADUATE CANDIDATES
WITH EFFECT FROM 2008-09
IN CBCS PATTERN

Unit I - Yoga and Physical Health

- 1.1 Physical Structure – Three bodies – Five limitations
- 1.2 Simplified Physical Exercises – Hand Exercises -Leg Exercises – Breathing Exercises – Eye Exercises – Kapalapathi
- 1.3 Maharasanas 1-2 – Massages – Acu-puncture – Relaxation
- 1.4 Yogasanas – ~~Swastika~~ ^UPadmasana – Vajrasanas – Chakrasanas (Side) – Viruchasanas – Yoga muthra – Patchimothasanas – Ustrasanas – Vakkarasanas – Salabasanas

Unit II - Art of Nurturing the life force and Mind

- 2.1 Maintaining the youthfulness – Postponing the ageing process
- 2.2 Sex and Spirituality - Significance of sexual vital fluid – Married life – Chastity
- 2.3 Ten stages of Mind
- 2.4 Mental frequency – Methods for concentration

Unit III - Sublimation

- 3.1 Purpose and Philosophy of life
- 3.2 Introspection – Analysis of Thought
- 3.3 Moralization of Desires
- 3.4 Neutralization of Anger

Unit IV – Human Resources Development

- 4.1 Eradication of worries
- 4.2 Benefits of Blessings
- 4.3. Greatness of Friendship
- 4.4 Individual Peace and World Peace

Unit V – Law of Nature

- 5.1 Unified force – Cause and Effect system
- 5.2 Purity of Thought and Deed and Genetic Centre
- 5.3 Love and Compassion
- 5.4 Cultural Education – Five fold Culture

BHARATHIAR UNIVERSITY : COIMBATORE

SYLLABUS FOR

"YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE"

FOR PART – IV IN THIRD SEMESTER OF UNDERGRADUATE CANDIDATES

WITH EFFECT FROM 2008-09

IN CBCS PATTERN.

- 1) யோகமும் உடல்நலமும் (16 hours)
- 1.1 உடலமைப்பு – 3 உடல்கள் - ஐந்தில் அளவுமுறை
- 1.2 எளியமுறை உடற்பயிற்சி – கைப்பயிற்சி – கால் பயிற்சி - மூச்சுப்பயிற்சி – கண் பயிற்சி – கபாலபதி
- 1.3 மகராசனம் 1-2 – உடல் தேய்த்தல் - அக்குபிரஷர் பயிற்சி – உடல் தளர்த்தல்
- 1.4 யோகாசனங்கள்: ~~கூர்ந்தாசனம்~~ - பத்மாசனம் - வஜ்ராசனம் - சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) – விருச்சாசனம் - யோக முத்ரா – பச்சி மோத்தாசனம் - உஸ்ட்ராசனம் - வக்கராசனம் - சலபாசனம்
- 2) உயிர்வளமும் - மனவளமும் (16 hours)
- 2.1 இளமை காத்தல் - முதுமையைத் தள்ளிப்போடுதல்
- 2.2 பாலுணர்வும் ஆன்மீகமும் - வித்தின் மகிமை - இல்லற வாழ்வு – கற்புநெறி
- 2.3 மனதின் பத்து படிநிலைகள்
- 2.4 மன அலைச்சுழல் - மன ஓர்மைக்கான பயிற்சிகள்
- 3) குணநலப்பேறு (16 hours)
- 3.1 வாழ்வின் நோக்கம் - வாழ்க்கைத் தத்துவம்
- 3.2 அகத்தாய்வு – எண்ணம் ஆராய்தல்
- 3.3 ஆசை சீரமைத்தல்
- 3.4 சினம் தவிர்த்தல்
- 4) மனிதவள மேம்பாடு (16 hours)
- 4.1 கவலை ஒழித்தல்
- 4.2 வாழ்த்தும் பயனும்
- 4.3 நட்பு நலம்
- 4.4 தனிமனித அமைதி – உலக அமைதி
- 5) இயற்கை நியதி (16 hours)
- 5.1 ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றல் - செயல்விளைவுத் தத்துவம்
- 5.2 மனத்தூய்மை, வினைத்தூய்மை – கருமையம்
- 5.3 அன்பும் கருணையும்
- 5.4 பண்பாட்டுக் கல்வி – ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு