

Tamil Nadu Physical Education and Sports University**Chennai****Directorate of Distance Education****Department of yoga**

Name of the course	Certificate course in Yoga for Human excellence
Eligibility	10 th passed
Stream	Distance Education
Duration	6 months
Medium	English
Attendance	Minimum 80%
Year	2014 – 15 onwards

**TAMIL NADU PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS UNIVERSITY,
CHENNAI**

WCSC – VISION for Wisdom, Aliyar

**CERTIFICATE IN
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE**

SCHEME OF SUBJECTS AND EXAMINATIONS

Paper / Theory	Title of the paper	Hrs of Instruction		Hrs of Exam		Scheme of Examination		
		T	P	T	P	Internal	External	TOTAL
1	Yogic Life (Physical body, Life-force, and Mind)	60		3		25	75	100
2	Sublimation and Social Welfare	60		3		25	75	100
3	Yoga Practices – I		60		3	25	75	100
	Total	120	60	6	3	75	225	300

TOTAL HOURS - 180

**CERTIFICATE
IN YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE**

SYLLABUS

**PAPER – 1: YOGIC LIFE
(Physical Body, Life-force and Mind)**

OBJECTIVE

Understanding of Structure and functions of Human Body - Importance of Physical Exercises and various Medical systems - Life-force and Philosophy of Kaya Kalpa - Mind and its functions and Meditation Practices.

UNIT I - PHYSICAL STRUCTURE

- 1.1 Purpose of life - life – yoga – modern life style – importance of physical health
- 1.2 Physical structure – combination of five elements – three forms of body.
- 1.3 Blood circulation system – Respiratory system.
- 1.4 Nervous system - Digesting system.

UNIT II - FUNCTIONS OF PHYSICAL BODY

- 2.1 Three circulations – disease, pain and death - causes for disease.
- 2.2 Limit and method in five aspects – food, work, sleep, sensual pleasure and thought.
- 2.3 Importance of physical exercises – Simplified Physical Exercises - Rules and regulations.
- 2.4 Food and Medicine – yogic food habits – natural food – naturopathy – Medical systems: Allopathy, Siddha, Ayurvedha, Unani and Homeopathy.

UNIT III - REJUVENATION OF LIFE-FORCE

- 3.1 Philosophy of Kaya kalpa - Physical body - Sexual vital fluid - Life force – Bio-Magnetism – Mind.
- 3.2 Anti ageing and postponing death - Kaya kalpa Practical - benefits.
- 3.3 Sex and spirituality - value of sexual vital fluid - married life – chastity.
- 3.4 Functional Relationships of body, life force and mind.

UNIT IV - MIND

- 4.1 Bio-magnetic wave – Mind - imprinting and magnifying - Eight essential factors of living beings.
- 4.2 Mental Frequency – functions of mind – five layers.
- 4.3 Ten stages of mind Benefits of meditation – habitual imprints – understandable imprints.
- 4.4 Importance of meditation – benefits of meditation.

UNIT V - MEDITATION

- 5.1 Simplified Kundalini Yoga – greatness of guru – types of meditation
- 5.2 Agna meditation – explanation - benefits.
- 5.3 Santhi meditation - explanation – benefits – clearance of spinal cord – benefits.
- 5.4 Thuriyam meditation - explanation – benefits - Thuriyatheetham meditation - explanation – benefits.

TEXT BOOK:

1. Yogic Life (Physical body, Life-force, and Mind) - VISION, Vethathiri Publications.

REFERENCES:

1. Yoga for Modern age - Vethathiri Publications.
2. Mind - Vethathiri Publications.
3. Medicine and Health - Dr.Mathuram Sekar, Narmadha Publications.
4. Simplified Physical Exercises - Vethathiri Publications.
5. Yogasanas - Vethathiri Publications.

**CERTIFICATE
IN YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE**

PAPER – 2: SUBLIMATION AND SOCIAL WELFARE

OBJECTIVE

Understanding of Introspection and Analysis of thought, Moralization of desire - Neutralization of anger, Eradication of worries - Harmonious relationship with fellow beings and Social welfare and science of Divinity.

UNIT I - INTROSPECTION

- 1.1 Philosophy of Life
- 1.2 Introspection – elimination of ego
- 1.3 Analysis of Thought: Mind and thought - Greatness of thought – Causes for thought – positive thoughts.
- 1.4 Practice for analysis of thoughts – Worksheet.

UNIT II - DESIRE AND ANGER

- 2.1 Moralization of desire: Desire - 3 types of desires – greed – six bad temperaments – reasons for desire – valuable desires – detached attachments – contentment
- 2.2 Practice for moralization of desires – Worksheet.
- 2.3 Neutralization of anger: Anger - Root causes for anger - evil effects of anger - anger a chain of reactions - Tolerance - greatness of forgiveness.
- 2.4 Practice for neutralization of anger – worksheet.

UNIT III - HARMONIOUS FRIENDSHIP

- 3.1 Eradication of worries: Root causes of worries - Four types of Worries - Evil effects of worry - solutions to the problems.
- 3.2 Practice for eradication of worries – Worksheet.
- 3.3 Benefits of Blessing: Wave function - greatness of blessing – method of blessing - Divine protection - Auto suggestion.
- 3.4 Family peace - family – causes for conflict in family – need, quantity, quality and time – solutions: tolerance, adjustment and sacrifice – economic imbalance – sexual relationship – friendship between husband and wife.

UNIT IV - SOCIAL WELFARE

- 4.1 Five kinds of duties - Importance of duty – Duties to Self, family, relatives, society and world.
- 4.2 Five fold culture: Earning through self effort - not inflicting pain to others – non-killing - respecting others freedom – Charity - Two fold culture.
- 4.3 Greatness of Women - Feminine, motherhood, divinity – sacrifice – detachment - Wife appreciation day.
- 4.4 World peace: World peace through Individual Peace – War –Economic loss and human loss caused by war – World brotherhood – World without war - One world federal government.

UNIT V - DIVINE SCIENCE

- 5.1 Divine state – four qualities of Divine state – three potentials of Divinity.
- 5.2 Transformation of universe – Universal magnetism
- 5.3 Transformation of living beings – Bio-magnetism
- 5.4 Purification of genetic centre – love and compassion

TEXT BOOK:

1. Sublimation and Social Welfare - VISION, Vethathiri Publication.

REFERENCES:

1. Yoga for Modern Age - Vethathiri Publications
2. The World Order of Holistic Unity- Vethathiri Publications
3. Vethathirium - Vethathiri Publications
4. Unified Force - Vethathiri Publications

**CERTIFICATE
IN YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE**

PAPER 3: YOGA PRACTICES – I

OBJECTIVES

Practicing Physical exercises and Yogasanas for physical health, Anti-aging process of Kayakalpa exercises for longevity, Meditation practices for mental prosperity and personality development.

UNIT I - SIMPLIFIED PHYSICAL EXERCISES

Physical exercises practice – Hand exercises – Leg exercises – Breathing exercises – Eye exercises – Kapalabathi – Makarasana – Body massage – Acupressure – Relaxation.

UNIT II - KAYA KALPA EXERCISES

Kaya kalpa practice - Aswini Mudhra - Moola Bandha - Ojas Breath.

UNIT III - MEDITATION

Agna meditation - Shanthi meditation – Clearness of the spinal cord – Thuriya meditation - Thuriyatheetham meditation.

UNIT IV - YOGASANAS

Surya Namaskar - Padmasana - Vajrasana - Sukasana, Thadasana, Chakkarasana (Side Position) - Viruchasana - Yoga mudhra - Maha mudhra - Ustrasana - Vakkarasana - Bhujangasana - Savasana.

UNIT V - PRANAYAMA

Nadi Suddhi, Ujjaii, Seetali, Seetkari, Kapalapathi.

TEXT BOOKS:

1. Yoga Practices I - VISION, Vethathiri Publications.

REFERENCES:

1. Simplified Physical Exercise - Vethathiri Publications.
2. Yogasana - Vethathiri Publications.
3. Sound Health through Yoga - Dr.K.Chandrsekaran.
4. Yogasana in educational Curriculum - Dr.H.R.Nagendra.



TAMILNADU PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS UNIVERSITY



CHENNAI

VISION for Wisdom, Aliyar.

சான்றிதழ் (யோகமும் மனித மாண்பும்)

I. பாடங்களும் தேர்வுகளும் (SCHEME OF SUBJECTS AND EXAMINATIONS)

Paper/ Theory	Title of the Paper	Hrs of Instruction		Hrs of Exam		Scheme of Examination		
		T	P	T	P	Internal	External	TOTAL
1	யோக வாழ்வு (உடல், உயிர், மனம்) Yogic Life (Physical Body, Life Force and Mind)	60		3		25	75	100
2	குணநலப்பேறும் சமுதாய நலனும் Sublimation and Social Welfare	60		3		25	75	100
3	யோகப்பயிற்சிகள் -I Yoga Practices - I		60		3	25	75	100
	மொத்தம்	120	60	6	3	75	225	300

TOTAL HOURS

180



சான்றிதழ் படிப்பு (யோகமும் மனித மாண்பும்)

பாடத் திட்டம் (SYLLABUS)

தாள் - 1 : யோக வாழ்வு [உடல், உயிர், மனம்]

நோக்கம்

உடலைப்பு, இயக்கம் பற்றிய தெளிவான விளக்கம் பெற்று உடற்பயிற்சியின் அவசியத்தை தெரிந்து கொள்ளுதல் - காயகல்பப் பயிற்சியின் அடிப்படைத் தத்துவங்களை அறிந்து கொள்ளல் - மனதின் இயக்கங்களை அறிதல் - தவங்களின் விளக்கம், செய்முறை அறிதல் - இயற்கை மருத்துவ முறைகளை அறிதல்.

அலகு I - உடல் அமைப்பு

- 1.1 வாழ்வின் நோக்கம் - வாழ்க்கை - யோகம் - தற்கால வாழ்க்கை முறை - உடல்நலத்தின் அவசியம்.
- 1.2 உடல் அமைப்பு - பஞ்சபூதக்கூட்டு - மூன்று உடல்கள்.
- 1.3 இரத்த ஓட்ட மண்டலம் - மூச்சுக்காற்று மண்டலம்
- 1.4 நரம்பு மண்டலம் - ஜீரண மண்டலம்

அலகு II - உடல் இயக்கம்

- 2.1 மூன்று ஓட்டங்கள் - வலி, நோய், மரணம் - நோய் வரக் காரணங்கள்
- 2.2 ஐந்தில் அளவு முறை - உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், புலனின்பம், எண்ணம்
- 2.3 உடற்பயிற்சியின் அவசியம் - எளியமுறை உடற்பயிற்சி - விதிமுறைகள்
- 2.4 உணவும் மருத்துவமும் - யோக உணவு முறை இயற்கை உணவு - இயற்கை மருத்துவம் - மருத்துவ முறைகள் : அலோபதி மருத்துவம், சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவம், யுனானி மருத்துவம், ஓமியோபதி மருத்துவம்

அலகு III - உயிர்வளம்

- 3.1 காயகல்பத் தத்துவம் - பருவுடல் - சீவ வித்துக் குழம்பு - உயிர் - சீவகாந்தம் - மனம்
- 3.2 இளமை காத்தல் - முதுமை, மரணம் தள்ளிப்போடுதல் - காயகல்பப் பயிற்சி முறைகள் - பயன்கள்
- 3.3 பாலுணர்வும் ஆன்மிகமும் - வித்தின் மகிமை - இல்லற வாழ்வு - கற்பு நெறி - மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு
- 3.4 உடல், உயிர், மன இயக்க உறவுகள்

அலகு IV - மனம்

- 4.1 சீவகாந்தமே மனம் - பதிவு செய்தல், விரித்து காட்டுதல் - சீவனின் 8 சிறப்பு இயக்கங்கள்
- 4.2 மன அலைச்சுழல் - அதன் செயல்பாடுகள் - பஞ்சகோசங்கள்
- 4.3 மனதின் 10 படிநிலைகள் - பழக்கப் பதிவு, விளக்கப் பதிவு
- 4.4 தவத்தின் அவசியம் - தவத்தின் பயன்கள்

அலகு V - தவம்

- 5.1 எளிய முறை குண்டலினி யோகம் - குருவின் மேன்மை - தவநிலைகள்

5.2 ஆக்கினை தவ விளக்கம் - பயன்கள்

5.3 சாந்தி தவ விளக்கம் - பயன்கள் - தண்டுவடசுத்தி விளக்கம் - பயன்கள்

5.4 துரிய தவ விளக்கம் - பயன்கள் - துரியாதீத தவ விளக்கம் பயன்கள்

பாடநூல்

1. யோக வாழ்வு(உடல், உயிர், மனம்) - விஷன், வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள் (References)

1. மனவளக்கலை பாகம் 2 - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
2. மனம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
3. என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள் - நர்மதா பதிப்பகம்
4. எளியமுறை உடற்பயிற்சி - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
5. யோகாசனம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
6. மனவளக்கலை நோக்கமும்
பயிற்சிமுறைகளும், விளைவுகளும் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்

தாள் - 2 : குணநலப்பேறும், சமுதாய நலனும்

நோக்கம்

எண்ணங்களை ஆராய்ச்சி செய்யவும், ஆசைகளைச் சீரமைக்கவும் - சினம் தவிர்த்து, கவலை ஒழித்து வாழவும், - பிற சீவன்களோடும், மனிதர்களோடும் நட்புடன் வாழ வாழ்த்தும் முறையும் அறிதல் - சமுதாய நலம் மற்றும் இறைஞானம் பற்றிய தெளிவு பெறுதல்.

அலகு I - அகத்தாய்வு

- 1.1 வாழ்க்கைத் தத்துவம்
- 1.2 அகத்தாய்வின் அவசியம் - தன்முனைப்பு களைதல்
- 1.3 எண்ணம் ஆராய்தல் -மனமும் எண்ணமும்-எண்ணத்தின் சிறப்பு-எண்ணம் எழ ஆறு காரணங்கள் - நல்ல எண்ணங்கள்.
- 1.4 எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சிமுறை - அட்டவணை

அலகு II - ஆசையும் சினமும்

- 2.1 ஆசை சீரமைத்தல் - ஆசை - மூவகை ஆசை - பேராசை - ஆறு தீய குணங்கள் - ஆசை எழக் காரணங்கள் - மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகள் - உறவும் துறவும் - நிறை மனம்.
- 2.2 ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி முறை-அட்டவணை
- 2.3 சினம் தவிர்த்தல் - சினம் எழக்காரணம் - சினத்தினால் வரும் கேடுகள் - சினம் என்னும் சங்கிலி-பொறுமை-மன்னிப்பின் மேன்மை
- 2.4 சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி முறை-அட்டவணை

அலகு III - நட்பு நலம்

- 3.1 கவலை ஒழித்தல் - கவலை எழக்காரணம் - நான்கு வகை கவலைகள் - கவலையினால் வரும் கேடுகள் - தீர்வுகள்
- 3.2 கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறை - அட்டவணை
- 3.3 வாழ்த்தும் பயனும் - அலை இயக்கம் - வாழ்த்தின் மேன்மை - வாழ்த்தும் முறை - அருட்காப்பு, சங்கற்பம்
- 3.4 குடும்ப அமைதி - குடும்பம் - பிணக்கு எழ நான்கு காரணங்கள் - தேவை, அளவு, தன்மை, காலம்-தீர்வுகள்: சகிப்புத் தன்மை, விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம்-பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வு-பால் உறவு-கணவன் மனைவி நட்பு

அலகு IV - சமுதாய நலம்

- 4.1 ஐவகை கடமைகள் - கடமை விளக்கம் - தான், குடும்பம், சுற்றம், ஊர், உலகம்.
- 4.2 ஐந்து ஒழுக்கப் பண்பாடு - உழைப்பின் மூலம் ஊதியம், பிறரைத் துன்புறுத்தாமை, உயிர் கொல்லாமை, பிறர் சுதந்திரம் பறிக்காமை, ஈகை - இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு.
- 4.3 பெண்ணின் பெருமை - பெண்மை, தாய்மை, இறைமை-தியாகம்-துறவு-மனைவி நல வேட்டி நாள்
- 4.4 உலக அமைதி - தனி மனித அமைதி மூலம் உலக அமைதி- போர் - போரினால் பொருளாதார பாதிப்பு, உயிரிழப்பு-உலக சகோதரத்துவம் - போரில்லா நல்லுலகம் - நிலவுலகுக்கோர் ஆட்சி

அலகு V - இறைஞானம்

- 5.1 இறைநிலை விளக்கம் - இறைநிலையின் தன்மைகள் நான்கு - திறன்கள் மூன்று
- 5.2 பிரபஞ்சத் தன்மாற்றம் - வான்காந்தம்
- 5.3 உயிரினத் தன்மாற்றம் - சீவகாந்தம்
- 5.4 கருமையத் தூய்மை - அன்பும் கருணையும்

பாட நூல் :

1. குணநலப்பேறும், சமுதாய நலனும் - விஷன், வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள் (References) :

1. மனவளக்கலை பாகம்-1,2 மற்றும் 3 - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
2. அருளருவி பாகம் - 1 - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
3. வேதாத்திரியம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
4. இறைநிலைத் தன்மாற்ற சரித்திரம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்

தாள் -3: யோகப் பயிற்சிகள் - 1

நோக்கம்

உடல் நலம், உயிர் நலம், மனவளம் பெறவும், ஆளுமைத் திறனுக்கம் அடையவும் செய்முறைப் பயிற்சிகளையும், தவ முறைகளையும் செய்தல்.

அலகு I - எளியமுறை உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி செய்தல் - கைப் பயிற்சி - கால் பயிற்சி - மூச்சுப் பயிற்சி - கண் பயிற்சி - கபாலபதி-மகராசனம் - உடல் தேய்த்தல் - அக்கு பிரஷர் - உடல் தளர்த்தல்.

அலகு II - காயகல்பப் பயிற்சி

காயகல்பப் பயிற்சி செய்தல் - அஸ்வினி முத்திரை - மூலபந்தம் - ஓஜஸ் மூச்சு

அலகு III - தவம்

தவம் செய்தல் - ஆக்கினை - சாந்தி - தண்டுவட சுத்தி - துரிய தவம் - துரியாதீத தவம்

அலகு IV - யோகாசனம்

சூரிய வணக்கம் - பத்மாசனம் - வஜ்ராசனம் - சுகாசனம் - தாடாசனம்- சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்)-
விருச்சாசனம் (ஏகபாத ஆசனம்) - யோக முத்திரா, மகா முத்ரா - உஸ்ட்ராசனம் - வக்கராசனம் - புஜங்காசனம்
- சாந்தி ஆசனம்.

அலகு V - பிராணாயாமம்

நாடி சுத்தி, உஜ்ஜயி, சிட்டாலி, சித்காரி, கபாலபதி

பாட நூல் :

1. யோகப் பயிற்சிகள் - 1 - விஷன், வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள் (References) :

1. எளியமுறை உடற்பயிற்சி - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
2. யோகாசனம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
3. நலவாழ்விற்கு யோகா - முனைவர் R. திருமலைச்சாமி
4. கல்வித் துறையில் யோகாசனப் பயிற்சி - முனைவர் H.R. நாகேந்திரா

☆☆☆☆☆