



பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்

WCSC - VISION for Wisdom, Aliyar.

பட்டயப் படிப்பு [யோகமும் மனித மாண்பும்]



DIPLOMA Course in YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE COURSE

1. பாடங்களும் தேர்வுகளும் (SCHEME OF SUBJECTS AND EXAMINATIONS)

தாள்	தாள் குறியீடு	தாளின் பெயர்	பாட நேரம்		தேர்வு நேரம்		தேர்வு மதிப்பெண்கள்		
			கருத் தியல் (மணி)	பயிற்சி (மணி)	கருத் தியல் (மணி)	பயிற்சி (மணி)	அ க மதிப் பீடு	இறுதி தேர்வு	மொத்தம்
Paper	Subject Code	Title of the Paper	Theory	Practical	Theory	Practical	CIA	FINAL	TOTAL
I	DYHE 01	உடல்நலம் (Physical Health)	60		3		25	75	100
II	DYHE 02	உயிர் வளமும் மனவளமும் (Art of Rejuvenating the Life force and Streamlining the Mind)	60		3		25	75	100
III	DYHE 03	குணநலப்பேறும், சமுதாய நலனும் (Sublimation and Social welfare)	60		3		25	75	100
IV	DYHE 04	இறைஞானமும் முழுமைப் பேறும் (Science of Divinity and Realization of Self)	60		3		25	75	100
V	DYHE 05 P	யோகப் பயிற்சிகள் - 1 (Yoga Practices - 1)		60		3	25	75	100
VI	DYHE 06 P	யோகப் பயிற்சிகள் - 2 (Yoga Practices - 2)		60		3	25	75	100
மொத்தம்			240	120	12	6	150	450	600

மொத்தப் பாட நேரம் = 360 மணிகள்



பட்டயப் படிப்பு - யோகமும் மனித மாண்பும்

2. பாடத் திட்டம் (SYLLABUS)

தான் - 1 : உடல் நலம்

நோக்கம்

1. நோயற்று வாழ உடற்பயிற்சியும் உணவு முறைகளும்
2. யோகாவின் கொள்கைகள் மற்றும் உடற் கல்வியியல் விளக்கங்கள்.

அலகுகள்

I. உடல் நலம்

- 1.1 வாழ்வின் நோக்கம் : நோயற்ற வாழ்வு - தான், சமுதாயம், இயற்கை - வினைப்பதிவே தேகம் - உடலே கோயில்
- 1.2 தற்கால வாழ்க்கை முறையும் உடல் நலமும் : விஞ்ஞான வளர்ச்சியும் இயந்திர வாழ்க்கையும் - போட்டி உலகம்-மனப் பாதிப்புகள்
- 1.3 மூன்று உடல்கள் : பரு உடல் - நுண்ணுடல் - காந்த உடல்
- 1.4 உடற்பயிற்சியின் அவசியம் : அணு அடுக்கு சீரமைப்பு - சீரான சீவகாந்த ஓட்டம் - விலங்கினப் பதிவு நீக்கம்

II. உடல் அமைப்பும் இயக்கமும்

- 2.1 உடல் அமைப்பு : பஞ்ச பூதக் கூட்டு - எலும்பு, தசை, நரம்பு மண்டலங்கள் - சீரண உறுப்புகள்.
- 2.2 நோய் வரக் காரணங்கள் : பருவ வேறுபாடு - பாரம்பரியக் கருவமைப்புப் பதிவு - வான் கோள்களின் ஓட்டம் - நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை.
- 2.3 மூன்று ஓட்டங்கள் : இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்று ஓட்டம் - வலி, நோய், மரணம்.
- 2.4 உடல், உயிர், மன இயக்க உறவுகள் : ஒத்த உறவு - ஒன்றினால் ஒன்று பாதிப்பு.

III. உணவும் மருத்துவமும்

- 3.1 யோகமும் உணவுமுறையும் : சாத்வீக, தாமச, ரஜோ உணவு - எளிய உணவு அளவு முறை - யோக தத்துவம் - உணவின் வகைகள் - உபவாசத்தின் முக்கியத்துவம் - உணவு முறையில் நார்ச்சத்தின் முக்கியத்துவம் - உணவு முறையில் பழ வகைகளின் முக்கியத்துவம் - உணவு முறையில் காய்கறிகளின் முக்கியத்துவம் - யோகமும் சைவ உணவும் - காலத்தில் உண்ணல்.
- 3.2 உணவு மருத்துவம் : இயற்கை உணவு - உணவே மருந்து - உணவு முறையும் நோய் குணமாக்குதலின் முக்கியத்துவமும்- உணவுத் திட்டம்
- 3.3 ஐந்தில் அளவு முறை : உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு, எண்ணம்
- 3.4 மருத்துவ முறைகள் : அலோபதி - சித்தா - ஆயுர்வேதம் - யுனானி - ஹோமியோபதி

IV. எளிய முறை உடற்பயிற்சி

- 4.1 கைப் பயிற்சி, கால் பயிற்சி - பயன்கள்
- 4.2 மூச்சுப் பயிற்சி, கண் பயிற்சி, கபாலபதி பயிற்சி - பயன்கள்
- 4.3 மகராசனம் பகுதி - I, மகராசனம் பகுதி - II - பயன்கள்
- 4.4 உடல் வருடுதல், அக்கு பிரசர், உடல் தளர்த்தல் - பயன்கள்

V. யோகாசனம்

- 5.1 ஆசன விதிமுறைகள் : காலம், இடம், ஆடை, வயது, நிலை, உணவு, சுவாசம், பார்வை, விதிமுறைகள்
- 5.2 ஆசனங்கள் : பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்), விருச்சாசனம், யோக முத்ரா, பச்சி மோத்தாசனம், உஸ்ட்ராசனம், வக்கராசனம், சலபாசனம், புஜங்காசனம், தனுராசனம், சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம், ஹலாசனம், நவுக்காசனம், நவாசனம், பவன முக்தாசனம், சாந்தி ஆசனம், மக்கராசனம், உத்தானபாதாசனம், தாடாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், தனுராசனம், சுகாசனம், சக்கராசனம், சித்தாசனம், உத்கடாசனம், மண்டுகாசனம், சுப்தவஜ்ராசனம், பர்வதாசனம், மகாமுத்ரா, தோலாங்குலாசனம்.
- 5.3 பிராணாயாமம் : நாடி சுத்தி, உஜ்ஜயி, சிட்டாலி, சித்தாரி, கபாலபதி.
- 5.4 முத்திரை : அஸ்வினி முத்திரை, கேசரி முத்திரை, ஆதி முத்திரை, ஞான முத்திரை (சின் முத்திரை) - வாயு முத்திரை - சூன்ய முத்திரை - பிருதிவி முத்திரை - பிராண முத்திரை - அபான முத்திரை - அபான வாயு முத்திரை - வருண முத்திரை - சூரிய முத்திரை - லிங்க முத்திரை
பந்தம் : மூல பந்தம், ஜலந்தர பந்தம், உட்டியான பந்தம்.

பாட நூல் :

1. உடல் நலம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல் (References) :

1. உடல், உயிர், மனம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்

தூள் - 2 : உயிர் வளமும் மன வளமும்

நோக்கம்

1. மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும் அமைதிப்படுத்தவும் தவமுறைகள்
2. உயிர் வளம் காக்க காயகல்பப் பயிற்சி விளக்கங்கள்.

அலகுகள்

I. உயிர் வளம்

- 1.1 காயகல்பத் தத்துவம் : பரு உடல், சீவ வித்துக் குழம்பு, உயிர், சீவகாந்தம், மனம்.
- 1.2 இளமை காத்தல், முதுமையைத் தள்ளிப்போடுதல் : நரம்பூக்கம், புவி ஈர்ப்பு.
- 1.3 பால் உணர்வும் ஆன்மிகமும் : வித்தின் மகிமை, இயற்கையின் வேகம், இச்சையின் வேகம், இல்லற வாழ்வு, கற்பு நெறி.
- 1.4 மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு : ஜீவ சமாதி - வித்து சக்தி கெட்டிப் படுதல் - சித்தர் முறை.

II. மனவளம்

- 2.1 பஞ்சகோசங்கள்: அன்ன மயம், மனோ மயம், பிராண மயம், விஞ்ஞான மயம், ஆனந்த மயம்.
- 2.2 மனதின் படிநிலைகள் : உணர்ச்சி, தேவை, முயற்சி, செயல், விளைவு, அனுபோகம், அனுபவம், ஆராய்ச்சி, தெளிவு, முடிவு.
- 2.3 மன அலைச்சுழல் : தவநிலையும் மன அலைச்சுழலும் பீட்டா, ஆல்பா, தீட்டா, டெல்டா.
- 2.4 எளிய முறை குண்டலினி யோகம் : குண்டலினி - மூலாதாரம் - ஏழு மையங்கள் மாற்றி அமைத்தல் - ஆக்கினையில் உயிர் உணர்வு

III. சீவகாந்தம்

- 3.1 காந்த உடல் : சீவகாந்த விளக்கம் - உயிரின் படர்க்கை நிலை - மனம்
- 3.2 பஞ்ச தன் மாத்திரை : அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம்
- 3.3 தீபப் பயிற்சி விளக்கம் : சீவகாந்தப் பெருக்கம் - விதிமுறைகள் - பயன்கள்
- 3.4 கண்ணாடிப் பயிற்சி விளக்கம் : சீவகாந்தப் பெருக்கம் - விதிமுறைகள் - பயன்கள் - நோய் தீர்த்தல்

IV. தவம்

- 4.1 ஆக்கினை தவ விளக்கம் : ஆக்கினை விளக்கம் - ஸ்பரிச தீட்சை - ஞானக்கண் - பிட்யூட்டரி சுரப்பி - மாற்றிப் பிறத்தல் - புலனடக்கம் - விழிப்புணர்வு - ஆகாமிய கர்மம் - அலைச்சுழல்
- 4.2 சாந்தி தவ விளக்கம் - தண்டுவட சுத்தி : மனவளக்கலையின் சிறப்பு - தவ விளக்கம் - பயன்கள்
- 4.3 துரிய தவ விளக்கம் : தவ விளக்கம் - பயன்கள் - பிரார்ப்த கர்மப் பதிவு கழிதல் - மூளை செல்கள் ஆற்றல் பெருகுதல் - பினியல் சுரப்பி - அலைச் சுழல் - நயன தீட்சை
- 4.4 துரியாதீத விளக்கம் : தவ விளக்கம் - சமாதி நிலை - அனைத்து கர்மப் பதிவு நீங்குதல் (கவி - இறை நிலையோடு.....) சீவ பிரம்ம ஐக்கிய முக்தி - அறிவு முழுமை.

V. சிறப்புத் தவங்கள்

- 5.1 பஞ்ச பூத நவக்கிரக தவ விளக்கம் : நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் - சூரியன், புதன், சுக்கிரன், சந்திரன், செவ்வாய், குரு, சனி, இராகு, கேது ஆகியவற்றின் மீது தவம் - பயன்கள்
- 5.2 பஞ்சேந்திரிய தவ விளக்கம் : தவ விளக்கம் - மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி - பயன்கள் (கவி - ஐந்து புலன்கள் மூலம்....)
- 5.3 நித்தியானந்த தவ விளக்கம் : தவ விளக்கம் - உடல், மன ரீதியான பயன்கள்
- 5.4 ஒன்பது மைய தவவிளக்கம் : தவ விளக்கம் - மூலாதாரம், சுவாதிஸ்டானம், மணிப்பூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை, துரியம், பேரியக்க மண்டலம், சுத்தவெளி

பாட நூல் :

1. உயிர் வளமும், மனவளமும் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள் (References) :

1. உடல், உயிர், மனம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
2. மனவளக்கலை பாகம் - 1 - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

தாள் - 3 : குண நலப்பேறும், சமுதாய நலனும்

நோக்கம்

(1) எண்ணங்களை ஆராய்ச்சி செய்யவும், ஆசைகளைச் சீரமைக்கவும், (2) சினம் தவிர்த்து, கவலையை ஒழித்து வாழவும், (3) பிற உயிரினங்களோடும், மனிதர்களோடும் நட்புடன் வாழ வாழ்த்தும் முறையும் (4) சமூகத்திறன் மற்றும் வாழ்வியல் மேலாண்மைக்கான விளக்கங்கள்.

அலகுகள்

I. வாழ்வின் நோக்கம்

- 1.1 வாழ்க்கைத் தத்துவம் : தேவை - காப்பு
- 1.2 வாழ்க்கைத் தத்துவம் : அறநெறி - அறிவின் படிநிலைகள்

- 1.3 எண்ணம் ஆராய்தல் : மனமும் எண்ணமும் - எண்ணத்தின் சிறப்பு - எண்ணம் எழக் காரணங்கள்
 1.4 எண்ணம் ஆராய்தல் செயல் முறை : ஆறு வகைக் காரணங்கள் - செய்முறை விளக்கம் - அட்டவணை

II. ஆசையும் சினமும்

- 2.1 ஆசை சீரமைத்தல் : ஆசை எழக்காரணம் - மூவகை ஆசை - உறவும் துறவும்
 2.2 ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி : மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகள் - பயிற்சி முறை - அட்டவணை
 2.3 சினம் தவிர்ந்தல் : சினம் எழக்காரணம் - சினம் என்னும் சங்கிலி - பொறுமை - மன்னிப்பின் மேன்மை
 2.4 சினம் தவிர்ந்தல் பயிற்சி : சினத்தின் கேடுகள் - உடல் நலத்திற்கு, மன வளத்திற்கு, நட்பு நலத்திற்கு, சமுதாய வளத்திற்கு - பயிற்சி முறைகள் - அட்டவணை

III. நட்பு நலம்

- 3.1 கவலை ஒழித்தல் : கவலை என்றால் என்ன? - எழக் காரணங்கள் - கவலையும் ஞானமும் - கேடுகள்
 3.2 கவலை ஒழித்தல் செய்முறை : நான்கு வகை கவலைகள் - பயிற்சி முறை - அட்டவணை
 3.3 வாழ்த்தும் பயனும் : அலை இயக்கம் - வாழ்த்தின் மேன்மை - வாழ்த்தும் முறை - அருட்காப்பு, சங்கற்பம்
 3.4 குடும்ப அமைதி : குடும்பம் என்றால் என்ன? - பிணக்கு எழ நான்கு காரணங்கள் - தேவை, அளவு, தன்மை, காலம் - சகிப்புத் தன்மை, விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம் - பொருளாதார ஏற்றதாழ்வு - பால் உறவு - கணவன் மனைவி நட்பு

IV. சமுதாய நலம்

- 4.1 ஐவகை கடமைகள் : கடமை விளக்கம் - தான், குடும்பம், சுற்றம், ஊர், உலகு.
 4.2 ஐந்து ஒழுக்கப் பண்பாடு : உழைப்பின் மூலம் ஊதியம், பிறர் மனம், உடல் வருத்தாத நிலை, 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, குடும்ப அமைதி, உலக அமைதி - போரினால் பொருளாதார பாதிப்பு, உயிரிழப்பு - உலக சகோதரத்துவம்

V. பண்பாட்டுக் கல்வி

- 5.1 இயற்கை வளம் காத்தல் : சுற்றுச் சூழல் தூய்மை - சுற்றுச் சூழல் கேடுகள் (நிலம், நீர், காற்று, 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 நல்லதைக் காணல், பிரதிபலன் எதிர்பாராமல் சேவை.
 5.3 நல்லாட்சி முறை : ஜனநாயகத்தின் மேன்மை - தலைவர்களைத் தேர்வு செய்வதில் மக்களின் பொறுப்பு - ஆட்சி முறைக்கான கல்வி - ஆன்மிகக் கல்வி.
 5.4 தொண்டின் மேன்மை : தொண்டின் சிறப்பு - சேவை மனப்பான்மை - ஆன்மிக உயர்வுக்கு அடிப்படை - உடலால், மனதால், பொருளால் தொண்டு செய்தல் (எ.கா) அன்னை தெரசா, மகாத்மா காந்தியடிகள் - நம்மால் செய்ய முடிந்த தொண்டு - அட்டவணை (செய்ததும் செய்யப் போவதும்).

பாட நூல் :

1. குணநலப்பேறும், சமுதாய நலனும் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள் (References) :

1. குணநலப்பேறு - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
2. மனவளக்கலை பாகம் - 1 - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
3. அருளருவி பகுதி - 1 - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

தாள் - 4 : இறை ஞானமும் முழுமைப் பேறும்

நோக்கம்

(1) இறைநிலை பற்றிய விளக்கம், (2) காந்தத் தன்மாற்ற விளைவுகள், (3) பிரபஞ்சம், உயிரினம் தோன்றிய விதம் பற்றிய விஞ்ஞான, மெய்ஞ்ஞான விளக்கங்கள், (4) செயல்விளைவுத் தத்துவம் பற்றிய விளக்கங்கள்.

அலகுகள்

I. இறை நிலை விளக்கம்

- 1.1 இறைநிலையின் தன்மைகள் நான்கு : வற்றாயிருப்பு, பேராற்றல், பேரறிவு, காலம்.
- 1.2 இறைநிலையின் திறம் மூன்று : தன்மாற்றம், இயல்புக்கம், கூர்தலறம்.
- 1.3 மதமும் நோக்கமும் : இறையுணர்வும் அறநெறியும்
- 1.4 மெய்ப்பொருள் ஒன்றே : பல்வேறு இறை கோட்பாடுகள் - பொதுவுண்மைகள் - ஒரே தெய்வம் - சுத்தவெளி

II. பிரபஞ்ச தன்மாற்றம்

- 2.1 பஞ்சபூதங்களின் தோற்றம் : சுத்தவெளி - தன்னிறுக்க ஆற்றல் - நுண்ணதிர்வு - இறைத்துகள் - காந்தம் - விண் - மூலகம் - பஞ்ச பூதங்கள்
- 2.2 நட்சத்திரம், கோள்கள் தோற்றம் : தன்னிறுக்கச் சூழ்ந்தமுத்தும் ஆற்றல் - இறுக்கும் ஆற்றல் - விலக்கும் ஆற்றல் - காந்தம் - மின்சாரம் - இரசாயனம் - பஞ்ச தன் மாத்திரை - சடப்பொருளில் அறிவு - அமைப்பு, துல்லியம், இயக்க ஒழுங்கு
- 2.3 வான் காந்தம் : பிரபஞ்சத் தோற்றம் பற்றிய பிற கருத்துகள் - கோள்கள், நட்சத்திரம், அண்டம், தோன்றிய விதம் - இயக்கம்
- 2.4 கோள்களுக்கும் உயிர்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு : கோள்களின் காந்த அலை தாக்கம் - சடப்பொருள், உயிர்ப் பொருள் - கருமையம்

III. உயிரினத் தன்மாற்றம்

- 3.1 உயிரினத் தன்மாற்றம் : ஓரறிவு முதல் ஐயறிவு வரை - இயல்புக்க அறிவு - சீவகாந்தத் தடையை உணர்தல், துய்த்தல், பிரித்துணர்தல் - துல்லிய சமதளச் சீர்மை
- 3.2 மனித இனத் தோற்றமும் ஆறாவது அறிவின் சிறப்பும் : அனுமானம் - கூர்தலறம்
- 3.3 சீவ காந்தம் : உணர்வு நிலைகள் - மெய்யுணர்வின் மேன்மைகள் - கருணையுள்ள பேரறிவு
- 3.4 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 பால் கவர்ச்சி - கற்பு நெறி, வஞ்சம் - மன்னிப்பு.
- 4.4 **கருமையத் தூய்மை** : அமைப்பு - கருமையக் களங்கங்கள் - தூய்மை செய்தல் - பழிச் செயல் புதிவு - போக்கும் முறைகள் - பிராயச்சித்தம் - மேல் பதிவு - உணர்ந்து திருத்தி அழித்தல் - கருமையத் தூய்மைக்கான பத்து வழிமுறைகள்.

V. முழுமைப் பேறு

- 5.1 **நான் யார்? தன்னை அறிதல்** : தோற்றப் பொருள் - விண் - இறைத்துகள் - சுத்தவெளி - அறிவே தெய்வம் - நான் என்பது 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 - எடுத்துக்காட்டுகள் - எல்லாப் பொருட்களிலும், உயிர்களிலும் இறைவனைக் காணுதல் - அன்றாட வாழ்வில் அன்பும் கருணையுமாக வாழ்தல் - பயிற்சி.

பாட நூல் :

1. இறைஞானமும், முழுமைப்பேறும் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள் (References) :

1. இறைவிஞ்ஞானம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
2. பிரம்மஞானம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
3. வேதாத்திரியத்தின் இறைநிலை விளக்கம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
4. பிரபஞ்ச சரித்திரமும் உயிரினங்களின் வரலாறும் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
5. கடவுளும் கருமையமும் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
6. நான் யார்? - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

தாள் - 5 : யோகப் பயிற்சிகள் - 1

நோக்கம்

உடல் நலம், உயிர் நலம், மனவளம் பெற, சீவகாந்த ஆற்றல் பெருக, ஆளுமைத் திறனுக்கம் அடைய செய்முறைப் பயிற்சிகள், தவ முறைகள்.

அகைகள்

I. உடற்பயிற்சி

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

II. காயகல்பப் பயிற்சி

காயகல்பப் பயிற்சி செய்தல் :- அஸ்வினி முத்திரை, மூல பந்தம், ஓஜஸ் மூச்சு.

III. தவம் : ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டுவட சுத்தி - துரிய தவம் - துரியாதீத தவம்.

IV. சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சி : தீபப் பயிற்சி.

V. யோகாசனம் : பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்), விருச்சாசனம், யோக முத்ரா, பச்சி மோத்தாசனம், உஸ்ட்ராசனம், வக்கராசனம், சலபாசனம்.

பாட நூல் :

1. எளியமுறை உடற்பயிற்சி - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
2. காயகல்பப் பயிற்சிக் குறிப்பேடு - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
3. யோகாசனங்கள் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள் (References) :

1. நல வாழ்விற்கு யோகா - முனைவர் R. திருமலைச்சாமி
2. யோகசாதனை - சுவாமி ராம்தேவ்
3. Sound Health through Yoga - Dr.K. Chandrasekaran
4. கல்வித் துறையில் யோகாசனப் பயிற்சி - முனைவர் H.R. நாகேந்திரா

தாள் - 6 : யோகப் பயிற்சிகள் - 2

நோக்கம்

உடல் நலம், உயிர் நலம், மனவளம் பெற, சீவகாந்த ஆற்றல் பெருக, ஆளுமைத் திறனுக்கம் அடைய செய்முறைப் பயிற்சிகள், தவ முறைகள்.

அலகுகள்

I. சிறப்பு ஆசனங்கள்

- 1.1 புஜங்காசனம், தனுராசனம், சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம், ஹலாசனம், நவுக்காசனம்
- 1.2 நவாசனம், பவன முக்தாசனம், சவாசனம், மக்கராசனம், உத்தான பாதாசனம், சக்கராசனம், சித்தாசனம், உத்கடாசனம், மண்டுகாசனம், சுப்தவஜ்ராசனம், பர்வதாசனம், மகாமுத்ரா, அர்த்த பவனமுக்தாசனம்
- 1.3 கோமுகாசனம், சவாசனம்.

II. பிராணாயாமம்

- 2.1 நாடி சுத்தி, உஜ்ஜயி, சிட்டாலி, சித்காரி, கபாலபதி.

III. முத்திரை

- 3.1 ஞான முத்திரை, வாயு முத்திரை, சூன்ய முத்திரை, பிருதிவி முத்திரை, பிராண முத்திரை, அபான முத்திரை, அபான வாயு முத்திரை, சூரிய முத்திரை, வருண முத்திரை, லிங்க முத்திரை.
- 3.2 பந்தம் : மூல பந்தம், உட்டியான பந்தம், ஜலந்தர பந்தம்.

IV. சிறப்பு தவம்

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

V. சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சி : கண்ணாடிப் பயிற்சி, ஆற்றலைப் பாய்ச்சி நோய் தீர்த்தல்.

பாட நூல் :

1. யோகாசனங்கள் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள் (References) :

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