

BHARATHIDASAN UNIVERSITY
TIRUCHIRAPPALLI - 620 024



B.Sc. Yoga for Human Excellence
2010

SYLLABUS

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI - 620024



B.Sc. Yoga for Human Excellence.
(Candidates admitted from 2010 onwards)

Year	Part	Course	Course Title	Exam Hrs.	Total
I	I	Language	தமிழ்	3	100
	II	Language	English	3	100
	III	தாள் I	யோக வாழ்வு	3	100
	III	தாள் II	குணநலப்பேறு	3	100
	III	இயைபுத் தாள் I	அடிப்படை கணினி பயன்பாடுகள்	3	100
	III	தாள் III - Practical I	யோகப் பயிற்சிகள் I	3	100
II	I	Language	தமிழ்	3	100
	II	Language	English	3	100
	III	தாள் IV	பிரபஞ்ச தோற்றமும் மலர்ச்சியும்	3	100
	III	தாள் V	உயிரினத் தோற்றமும் மலர்ச்சியும்	3	100
	III	இயைபுத் தாள் II	உடலமைப்பு மற்றும் உடலியக்கமும்	3	100
	III	தாள் VI - Practical II	யோகப் பயிற்சிகள் II	3	100
III	III	தாள் VII	சமயங்களும் கோட்பாடுகளும்	3	100
	III	தாள் VIII	அறிவே தெய்வம்	3	100
	III	தாள் IX	சேயல்விளைவு தத்துவம்	3	100
	III	தாள் X	சமுதாய மேம்பாட்டும் உலக அமைதியும்	3	100
	III	Elective - I	பொருளாதார வளம்	3	100
	III	தாள் XI- Practical III	யோகப் பயிற்சிகள் III	3	100

Part – I = 200 Marks

Part – II = 200 Marks

Part - III = 1400 Marks {Core- 800 Marks, Allied – 200 Marks, Elective - 100, Practicals – 300}

Total = 1800 Marks

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI - 620024

B.Sc. Yoga for Human Excellence.

முதலாம் ஆண்டு யோக வாழ்வு

அலகு I : உடல் அமைப்பு, இயக்கம்

1. யோகம் - வாழ்வின் நோக்கம், வாழ்க்கை தத்துவம்
2. உடல் அமைப்பு- முன்று உடல்கள், வல, நோய், மரணம் - நோய் வரக் காரணங்கள்
3. ஐந்தில் அளவு முறை
4. உடற் பயிற்சியின் அவசியம் - எளிய முறை உடற்பயிற்சி - வந்த முறைகள் - கை பயிற்சி, கால் பயிற்சி - முச்சு பயிற்சி - கண் பயிற்சி - கபாலபதி - மகராசனம் - உடல் வருடுதல் அக்குபர்ஷர், உடல் தளர்த்துதல் - பயன்கள்

அலகு II : யோகாசனம்

1. ஆசன வந்த முறைகள் - ஆசனங்கள் - பிராணயாமம் - முத்திரை - புந்தம்

அலகு III : உயிர் வளம்

1. காயகல்ப தத்துவம் - பருவுடல் - ஜீவ வந்து குழம்பு - உயிர் - சீவகாந்தம் - மனம் - காயகல்ப பயிற்சி முறைகள்.
2. பாலுணர்வு ஆன்மீகமும் - வந்தின் பெருமை - இல்லற வாழ்வு - கற்பு நெற - ஜீவசமாத்.
3. சீவசாந்த பெருக்கப் பயிற்சி - தீபப் பயிற்சி வந்த முறைகள் - பயன்கள்.
4. கண்ணாடி பயிற்சி - வந்த முறைகள், பயன்கள் - நோய்தீர்க்கும் முறை.

அலகு IV : மனம்

1. சீவகாந்தமே மனம் - பதிவு செய்தல் - விர்த்து காட்டுதல் - சீவனின் 8 சிறப்பு இயக்கங்கள்
2. மன அலைச் சூழல் - அதன் செயல்பாடுகள் - மனதின் 10 படி நிலைகள்.
3. தவத்தின் பயன்கள் - அலைச் சூழல் குறைதல் (நுண்மான் நுழைபுலன்கள், பெருந்தகைமை, ஏற்புத்தன்மை, இணக்கத்தன்மை - படைப்புத்திறன்)
4. எளிய முறை தயானப் பயிற்சி, ஆக்கனை - சாந்த - துர்யம் - துர்யாதீதம்.

அலகு V : சிறப்பு தவங்கள்

1. பஞ்சேந்திரிய தவம் - நித்தியானந்த தவம்
2. பஞ்ச பூத நவக்கிரகத் தவம்
3. ஒன்பது மையத்தவம்
4. இறை நிலைத் தவம்

பாடநூல்

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

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. எளிய முறை உடற்பயிற்சி - வேதாத்திர பதிப்பகம்

2. யோகாசனம் - வேதாத்திர பதிப்பகம்

3. மனம் - வேதாத்திர பதிப்பகம்

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI - 620024
B.Sc. Yoga for Human Excellence.

முதலாம் ஆண்டு
குணநலப்பேறு

அலகு I : அகத்தாய்வு - எண்ணம் ஆராய்தல்

அகத்தாய்வு -தன் முனைப்பு -அறுகுணசீரமைப்பு - எண்ணம் ஆராய்தல் - மனமும் எண்ணமும் - எண்ணத்தின் சிறப்பு - எண்ணம் ஆராய்தல் செய்முறை அட்டவணை.

அலகு II : ஆசை சீரமைத்தல்

ஆசை எழக் காரணம் - முவகை ஆசை - உறவும் துறவும் - மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகள் - பயிற்சி முறை - அட்டவணை

அலகு III : சீனம் தவிர்த்தல்

சீனம் எழக்காரணம் - சீனம் எனும் சங்கல் - சீனத்தின் கேடுகள் - உடல் நலம், மனமவளம், நட்டி நலம், சமுதாய வளம் பாதிப்படைதல் - பொறுமை , மனநிப்பின் மேன்மை - பயிற்சி முறை - அட்டவணை.

அலகு IV : கவலை ஒழித்தல்

கவலை - கவலை எழக் காரணங்கள் - கவலையும் ஞானமும் - பாதிப்புகள் - நான்குவகைக் கவலைகள் - பயிற்சி முறை - அட்டவணை.

அலகு V : வாழ்த்தும் பயனும்

அலை இயக்கம் - வாழ்த்தின் மேன்மை - வாழ்த்தும் முறை, அருட்காப்பு,சங்கற்பம் - உயிர்நிறவைகளிலும் - உயிர்நனங்களிலும் வாழ்த்து செயல்படும் முறை.

பாடநூல்

1. குணநலப்பேறு

-வேதாத்திர பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. மனவளக்கலை பாகம் I

- வேதாத்திர பதிப்பகம்

2. அருளருவீ

- வேதாத்திர பதிப்பகம்

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI - 620024

B.Sc. Yoga for Human Excellence.

முதலாம் ஆண்டு

அடிப்படைக் கணினி பயன்பாடுகள்

UNIT-I கணினியின் அடிப்படை:

கணினி ஓர் அறிமுகம் - முறைமை அணுகுமுறையில் கணினி பற்றிப் புரிந்து கொள்ளுதல் - கணினியின் புறசாதனங்கள் - கணினியின் பரிணாமம் - கணினியின் நன்மைகள் - மென்பொருள் ஓர் அறிமுகம் - மென்பொருட்களின் வகைஇயக்க முறைமை - விண்டோஸின் சிறப்பு அம்சங்கள் - கணினியின் அடிப்படை செயல்கள் - உட்புகுதல் - கோப்பு மேலாண்மை - திரைமுகப்பு அமைப்புகள் மாற்றுதல்.

UNIT-II சொல் செயலி மென்பொருள்

சொல் செயலி மென்பொருள் ஓர் அறிமுகம் - சொல் செயலி மென்பொருளின் சிறப்பு அம்சங்கள் - சொல் செயலி மென்பொருளின் வகைகள் - ஆவணங்களை உருவாக்குதல் - சொல் திருத்தி - அட்டவணையைப் பயன்படுத்துதல் - பக்கவடிக்கட்டல்

UNIT-III அட்டவணைச் செயலி மென்பொருள்

அட்டவணைச் செயலி ஓர் அறிமுகம் -அட்டவணைச்செயலியின் சிறப்பு அம்சங்கள் - அட்டவணைச்செயலியின் வகைகள் - அட்டவணைத்தாள் - அட்டவணைப்புத்தகம் - தரவுகளை மாற்றுதல் - நுண்ணறை பார்வையிடல் - சார்புகளின் பயன்பாடு - அட்டவணைகளை வடிக்கட்டல் - தரவுகளை நிரப்புதல் நுண்ணறைகளை உட்செலுத்துதல் - குறுவரிசை மற்றும் நெடுவரிசைகள் -அச்சிடுதல் -டேட்டா பைரட் - மேக்ரோ - வரைபடம்.

UNIT-IV நிகழ்த்துதல் மென்பொருள்

பல்லுடகம் ஓர் அலசல் - பல்லுடகத்தின் பயன்பாடுகள் பல்லுடகத்தின் கூறுகள் - நிகழ்த்துதல் மென்பொருள் ஓர் அறிமுகம் - நிகழ்த்துதலில் கவனிக்க வேண்டியவை - சில்லு உருவாக்குதல் - படி அச்ச வடிவமைத்தல் - நிகழ்த்துதலை நடத்துதல் -எளிய அசைவு படங்கள்

UNIT-V வலைத்தளமும் இணையதளமும்

வலைத்தளம் ஓர் அறிமுகம் - வலைத்தளத்தின் வகைகள் - இணையம் ஓர் அறிமுகம் - இணையத்தின் நன்மைகள் -இணையத்தின் பயன்கள் - கணினி நன்னெறி - கணினியின் பாதுகாப்பு - கணினி மூலம் கிடைக்கும் வேலை வாய்ப்புகள் - மின்னஞ்சல் - உரையாடல்

Text Book:

1. Basic Computer Applications – Vethathiri Publications

Reference:

1. Teach Yourself Basic Computer Skills – Moira Stephen

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI - 620024

B.Sc. Yoga for Human Excellence.

முதலாம் ஆண்டு

யோகப் பயிற்சிகள் - I

அலகு I : எளியமுறை உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி செய்தல் - கைப் பயிற்சி - கால் பயிற்சி - முச்சு பயிற்சி - கண்பயிற்சி -
கபாலபதி - மகராசனம் - உடல் தேய்த்தல் - அக்கு பீர்ஷர் - உடல் தளர்த்தல்

அலகு II : காயகலப் பயிற்சி

காயகலக் பயிற்சி செய்தல் - அஸ்வின் முத்திரை - முலபந்தம் - ஓஜஸ் முச்சு (உலக
சமுதாய சேவா சங்கத்தின் முலம் நேரடியாக கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்)

அலகு III : தவம்

ஆக்கனை - சாந்த - தண்டு வடசுத்தி - தூர்ய தவம் - தூர்யாதீத தவம்.

அலகு IV : ஜீவகாந்த பெருக்கப்பயிற்சி

தீபப் பயிற்சி
(உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் முலம் நேரடியாக கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்)

அலகு V : யோகாசனம்

பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சகாசனம், சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) வீருச்சாசனம்
புஜங்காசனம், யோகமுத்ரா, உஸ்ட்ராசனம், வக்ராசனம்.

பாடநூல்

1. யோகப் பயிற்சிகள் - வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள்:

1. எளிய முறை உடற்பயிற்சி - வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

2 . Sound Health through yoga - Dr. K. Chandrasekaran

3 . யோகாசனம் - வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI - 620024
B.Sc. Yoga for Human Excellence.
 இரண்டாம் ஆண்டு

பிரபஞ்ச தோற்றமும் மலர்ச்சியும்

அலகு I : இயற்பியல் (Physics)

மன்சாரம் - காந்தம் - அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் - அலை - அதிர்வெண் -
 மைய நோக்கு விசை - மைய விலக்கு விசை - ஆற்றல் பொருள் - அதிர்வு மாறுபாடு (Mass
 Energy Relation)

அலகு II : வேதியியல் (Chemistry)

பொருட்கள் (Matters)-பொருட்களின் தன்மை(Forms of Matters)- அணு - மூலகங்கள் -
 அணு அமைப்பு , எலக்ட்ரான், புரோட்டான், நியூட்ரான் - அணுக்களின் எடை (Electron,
 Proton, Neutron - Atomic weight) எனிய வேதியியல் சமன்பாடு.

அலகு III : பல்வேறு தத்துவங்கள்

படைப்புத் தத்துவம் - நிலை பேற்று தத்துவம் - மாயா தத்துவம் - பெரு வெடிப்பு தத்துவம்
 - பர்ணாம தத்துவம்.

அலகு IV : பிரபஞ்ச முல நிலை (Gravity)

பாய்ம பொருள் - பேராற்றல் - பேரறிவு - இறுக்கும் விசை - விலக்கும் விசை - நுண்ணதிரீவு
 இறைத்துகள் - காந்தம் - சூழ்ந்து அழுத்தம் ஆற்றல் - வீண் - அணு - பிரபஞ்சம்.

அலகு V : வான் காந்தம்

பஞ்ச பூதம் - அண்டம் - அழுத்தம் - ஒலி - ஒளி - சுவை - மணம் - வானயியல்
 கோள்கள் - உயிர்கள் தொடர்பு.

பாடநூல்

1. பிரபஞ்ச தோற்றமும் மலர்ச்சியும் - வேதாத்திர பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. பர்மம் ஞானம் - வேதாத்திர பதிப்பகம்

2. இறை நிலை தனிமாற்ற சரத்திரம் - வேதாத்திர பதிப்பகம்

3. பிரபஞ்ச தோற்றமும் உயிர்நப பர்ணாமமும் - வேதாத்திர பதிப்பகம்

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI - 620024

B.Sc. Yoga for Human Excellence.

இரண்டாம் ஆண்டு

உயர்னத் தோற்றமும் மலர்ச்சியும்

அலகு I : உயர்யியல்

உய்ருள்ளவை மற்றும் உய்ற்றவை (வேறுபாடுகள்) –தாவரங்கள் மற்றும் விலங்குகள் (வேறுபாடுகள்) தாவரங்கள் பொதுப் பண்புகள் மற்றும் சிறப்பு பண்புகள் – தாவர வகைப் பாடு மற்றும் வளக்கம்

அலகு II : விலங்கியல்

விலங்குகளின் பொதுப் பண்புகள் சிறப்பு பண்புகள் = விலங்குகளின் வகைப்பாடு –(பொது) முதுகெலும்பற்றவைகள் – வளக்கம் – முதுகெலும்புள்ளவை – வளக்கம்

அலகு III : பல்வேறு கோட்பாடுகள்

உயர்னத் தோற்றக் கோட்பாடுகள் – அறிவு ஒன்று முதல் ஆறு வரை வளர்ச்சி – இயல் பூக்க அறிவு – உணர்தல் – தூய்த்தல் – பீர்த்துணர்தல் – சீவகாந்தத் தடையை உணர்தல், துல்லியச் சமதளச் சீர்மை.

அலகு IV மன்தனின் மேன்மை

மன்த இனத்தோற்றமும் ஆறாவது அறிவின் சிறப்பும் – அனுமானம், கூர்தலறம் – உணர்வு நிலைகள் – மெய்யுணர்வின் மேன்மைகள் – கருணையுள்ள பேரறிவு

அலகு V : கருமையம்

அமைப்பு – சிறப்படைதல் – மனமாக இயங்குல் – பத்தல் – பாவம் – புண்ணியம் – முவகை கர்மங்கள் (சஞ்சித, பிராரப்த, ஆகமிய கர்மம்) – மன்தருள் வேறுபாடு ஏன்? – கருமையத் தூய்மை.

பாடநூல்

1. உயர்னத் தோற்றமும் மலர்ச்சியும்

–வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. ப்ரம்ம ஞானம்

– வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

2 . இறை நிலை தன்மாற்ற சர்த்தீரம்

–வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

உடலமைப்பு மற்றும் உடலியக்கமும்

- அலகு 1 : மனித உடலமைப்பும் மற்றும் உடல் இயக்கமும் ஒரு அறிமுகம் - உடலமைப்பும் மற்றும் உடல் இயக்கத்தில் யோகாவின் பங்கு - செல் - திசுக்கள் - உறுப்புகள் மற்றும் இயக்கங்கள் - மானிட உடலமைப்பிலுள்ள பல்வேறு இயக்கங்களும் முறைகளும்.
- அலகு 2 : சுவாச மண்டலம் - சுவாசம் - சுவாச பாதை - காற்றுப் பைகள் - நுரையீரல் - அமைப்பு மற்றும் வேலைகள் - மூச்சு மாற்றங்கள் - சுவாச மண்டலத்தில் யோகப்பயிற்சி ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் - தசை மண்டலம் - தசையின் வகைகள் - எலும்புத்தசைகள் - இதயத்தசை - மென்மையான தசைகள் - எலும்பு மண்டலம் - எலும்பு - மூட்டுக்கள்.
- அலகு 3 : நரம்பு மண்டலம் - நியூரான் - மத்திய நரம்பு மண்டலம் (CNS) - மூளை மற்றும் தண்டுவடம் - வெளிப்புற நரம்பு மண்டலம் - கபால நரம்பு மண்டலம் - தண்டுவட நரம்புகள் - தானியங்கி நரம்பு மண்டலம் - பிரிவு நரம்புகள் (Sympathetic Division) - துணை பிரிவு நரம்புகள் (Para Sympathetic Division).
- அலகு 4 : இரத்த ஓட்ட மண்டலம் - இதயம் - அமைப்பு மற்றும் இயக்க முறைகள் - ஐரண மண்டலம் - ஐரண மண்டலத்தின் பாதை - அமைப்பு மற்றும் இயக்க முறைகள் - ஐரண அமைப்பின் முறைகள் - கல்லீரல் - கணையம் - வேலைகள் - ஐரண மண்டலத்தில் யோகா ஏற்படுத்தும் விளைவுகள்.
- அலகு 5 : கழிவு மண்டலம் - சிறுநீரகம் - சிறுநீரக பாதை - இன்பபெருக்க மண்டலம் - ஆண் மற்றும் பெண் இன்பபெருக்க மண்டலம் மற்றும் முறைகள் - கழிவு மண்டலம் மற்றும் இன்பபெருக்க மண்டலத்தில் யோகா ஏற்படுத்தும் விளைவுகள்.

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI - 620024
B.Sc. Yoga for Human Excellence.

யோகப் பயிற்சிகள் - II
இரண்டாம் ஆண்டு

அலகு I : நோய் தீர்க்கும் ஆசனங்கள்

நீரழிவு நோய் - இரத்த அழுத்தம் - மன அழுத்தம்

அலகு II : ஜீவகாந்த பெருக்கப் பயிற்சி

கண்ணாடிப் பயிற்சி (உலக சமுதாய சங்கத்தின் முலம் நோடியாக கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்)

அலகு III : உளவியல் ஆய்வு முறை

கவுன்சலிங்

அலகு IV : சிறப்பு ஆசனம்

சூர்ய வணக்கம்

அலகு V : பிரணாயாமம்

நாடிசுத்த - 2 ஜ்ஜய - சீத்தால் - சீத்தகார் - கபாலபத்.

பாடநூல்

1. யோகப் பயிற்சிகள் - 2

- வேதாத்தர் பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1 யோகாசனம்

- வேதாத்தர் பதிப்பகம்

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI – 620024
B.Sc. Yoga for Human Excellence.

சமயங்களும் கோட்பாடுகளும்
முன்றாம் ஆண்டு.

அலகு I : சமயம் உருவான வரலாறு

சமயம் பொருள் வளக்கம் - நோக்கம் - வரலாறு - சமயமும் மெய்ஞானமும் - சமயமும் வீஞ்ஞானமும்

அலகு II : பாரத நாட்டின் பழம் பெரு சமயங்கள்

பக்த் மார்க்கம் - ஞான மார்க்கம் - முழுமைப் பேறு - சைவ சமயம் - சாக்த சமயம் - வைணவ சமயம் - சௌர சமயம் - காணபத்தியம் - கௌமாரம்

அலகு III : பாரத நாட்டின் பிற சமயங்கள்

பௌத்த சமயம் - வரலாறு - கோட்பாடுகள் - பௌத்த சமயத்தின் வாழ்க்கை நெற - சிறப்பு நாட்கள் - சமண சமயம் - வரலாறு - கோட்பாடுகள் - வாழ்க்கை நெற - சிறப்பு நாட்கள்

அலகு IV : மேலை நாட்டு சமயங்கள்

கிருத்துவ சமயம் - வரலாறு - கோட்பாடுகள் - வாழ்க்கை நெற - சிறப்பு நாட்கள்
 இஸ்லாம் சமயம் - வரலாறு - கோட்பாடுகள் - வாழ்க்கை நெற - சிறப்பு நாட்கள்

அலகு V : உலக பொது அருள் நெற சமயம்

இறையணர்வும் அறநெறியும் - இறைநிலை வளக்கம் - இறைநிலையின் தன்மைகள், திறங்கள் - (இறைத்துகள் - வீண்) எளிய முறை குண்டலின் யோகம்

பாடநூல் 1. சமயங்களும் கோட்பாடுகளும் - வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள் 1. மதமும் சடங்குகளும் - வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI - 620024
B.Sc. Yoga for Human Excellence.

அறிவே தெய்வம்
முன்றாம் ஆண்டு.

அலகு I : மகான்களின் கருத்துக்கள்

தருமலர் - தருவள்ளுவர் - வள்ளலார் - தாயுமானவர் - இவர்களின் கோட்பாடுகள்

அலகு II : நான் யார் ?

அரவிந்தர் - இரமணர் - இராமகிருஷ்ணர் - விவேகானந்தர் - இவர்களின் கருத்துக்கள்

அலகு III : ஒன்றே குலம் ஒருவனே தெய்வம்

பகவதீகை - பைபிள் - குரான் - சாரங்கள் - கரும யோகம்

அலகு IV : அறிவின் வளர் நிலைகள்

சடப் பொருள் - உயிர்ப் பொருள் - மன்தன் - இறைநிலை.

அலகு V : மெய்ப் பொருள் விளக்கம்

தரம் நான்கு - வற்றாய்ருப்பு - பேராற்றல் - பேரறிவு - காலம்
 திறம் முன்று - தன்மாற்றம் - இயல்புக்கம் - கூர்தலறம்

பாடநூல்

1. அறிவே தெய்வம்

- வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. நான் யார் ?

- வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

2. நான் யார் ?

- இரமண மகர்ஷ்

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI - 620024
B.Sc. Yoga for Human Excellence.

செயல் விளைவு தத்துவம்
முன்றாம் ஆண்டு.

அலகு I : இயற்கை நீத்

வீத் மத் - இறை நீத் - இறைநலையன் கூலயே விளைவு

அலகு II : பண்பாட்டு கல்வி

பாண்பாட்டு கல்வி - நற்பண்புகள் - தொண்டின் அவசியம் - அன்னை தெரசா - மகாத்மா காந்தி

அலகு III : இயற்கை வளம் காத்தல்

சுற்றுப் புறச் சூழல் மாசுபடுதல் - நலம் - நீர் - காற்று - எண்ணம்

அலகு IV : யோக நெறிகள்

பக்த் யோகம் - கர்ம யோகம் - இராஜ யோகம் - ஞான யோகம்

அலகு V : கருமையம்

பத்வுகளும் எண்ணங்களும் - தூய்மைப் படுத்தும் செயல்கள் - குறை நீங்கிய கலைகள்

பாடநூல்

1. செயல் விளைவுத் தத்துவம்

- வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

இநாக்கீட்டு நூல்கள்

1. கருமையம்

- வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

BHARATHIDASAN UNIVERSITY, TIRUCHIRAPPALLI - 620024
B.Sc. Yoga for Human Excellence.

சமுதாய மேம்பாடும் உலக அமைதியும்
முன்றாம் ஆண்டு.

அலகு I : வேதாத்திர்யம்

உலக சமுதாய வாழ்க்கை நெற - தன் மனதப் பண்பாடும் - உலக சமுதாயப் பண்பாடும்

அலகு II : போரல்லாநல்லுலகம், ஒருலக ஆட்சி

வேதாத்திர மகர்ஷயன் தேடுதல்கள் - நல்லுலகக்கோர்ஆட்சி - பொருள் துறையில் சம நீதி - நேர்மையான நீதி முறை.

அலகு III : சந்தனையோர் வழ்வாழ்வு - சீர் செய்த பண்பாடு

சிறப்பிணர்ந்த பெண் மதிப்பு - தெய்வ நீதி வழி வாழ்தல் -

அலகு IV : சமுதாயப் பார்வை

தேர்த்ருவீழா தவிர்த்தல் - சிறுவர்கட்கே வளையாட்டு - பார் முழுவதும் உணவு, நீர் பொதுவாக்கல் - பல கடவுள் பழக்கங்கள் தவிர்த்து உண்மை ஒன்றை வழிபடுதல்

அலகு V : சீர்காந்த வளக்கம்

செயல் வளைவு உணர் கல்வ - கூர்தலறம் - இறையுணர்வும் அறநெறியும் -

பாடநூல்

1. சமுதாய மேம்பாடும் உலக அமைதியும் - வேதாத்திர பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. உலக சமுதாய வாழ்க்கை நெற - வேதாத்திர பதிப்பகம்

2. வேதாத்திர்யம்

- வேதாத்திர பதிப்பகம்

B.Sc. Yoga for Human Excellence.

பொருளாதார வளம்
முன்றாம் ஆண்டு.

அலகு I : பொருளியல் அமைப்புகள்

முதலாளத்துவம் – சோஷியல்ஸம் – கலப்பு பொருளியல் அமைப்பு – உலக நாடுகளில் இவற்றின் செயல்பாடுகள் – இவற்றின் குறை, நிறைகள் – பகுப்பாய்வு.

அலகு II : பொருளியல் உற்பத்திப் பிரிவுகள்

முதன்மைப் பிரிவு (உணவுப் பண்டங்களும் மூலப் பொருள்களும்) – இரண்டாம் பிரிவு (தொழில் பண்டங்கள்) – முன்றாம் பிரிவு (வணிகப் பண்டங்களும், நேரடிப் பண்டங்களும்) – பொருளியல் வளர்ச்சிக்கான வளங்கள் – இயற்கை வளங்களும் மனித வளமும் – முதலாக்கத் தேவை – பொருளியல் கட்டமைப்புத் தேவை – தொழில் நுட்பத் தேவை (இந்தியாவை சான்றாக)

அலகு III : இந்தியப் பொருளியல் பிரச்சனைகள்

குறைந்த தலா வருமானம் – மிகை மக்கள் தொகை வளர்ச்சி – வேலையின்மை – கைக்கும் – வாய்க்குமான வேளாண்துறை – சாதக மற்ற அன்னிய வணிகம் – சுற்றுச் சூழல் மாசுபாடும், கேடும்

அலகு IV : வேதாத்திர மகர்ஷ்யின் அணுகுமுறை

சமச்சீரான பகர்வு – வறுமைச் கோட்டின் பிரச்சனை – தலையாய தேவை – அரசமைப்புச் சட்டத்தைத் திருத்தவது – புதிய அரசமைப்புச் சட்டம் – சொத்து – வருமான ஏற்றத் தாழ்வுகள் – முதலாளி தொழிலாளி பூசல் – விலைவாசி உயர்வு – அதிக வரிச் சமை – வேலையின்மை ஊழலும் மிகையான அரசாங்க செலவும்

அலகு V : மகர்ஷ்யின் பொருளியல் சீர்திருத்தங்கள்

பொருளியல் சீர்திருத்தங்கள் – நாட்டுடைமையாக்கப் பட வேண்டியவை – தனிநபர் வருமானத்திற்கும் சொத்திற்கும் உச்ச வரம்பு – தேசிய சமூகப் பாதுகாப்பு – அறக்கட்டளை ஏற்படுத்தல் – சமூக சீர்திருத்தங்கள் – அரசியல் சீர்திருத்தங்கள்.

பாடநூல்	1. பெருளாதார வளம்	– வேதாத்திர பதிப்பகம்
நோக்கீட்டு நூல்கள்	1. Prosperity of India	– வேதாத்திர பதிப்பகம்
	2. உலக சமாதானம்	– வேதாத்திர பதிப்பகம்

B.Sc. Yoga for Human Excellence.

யோகப் பயிற்சிகள் – III
முன்றாம் ஆண்டு.

அலகு I : சிறப்பு ஆசனங்கள்

புஜங்காசனம் – தனுராசனம் – மச்சாசனம் – நவக்காசனம் – நாவாசனம் – பவன
முத்தாசனம் – மக்கராசனம் – உத்தானபாதாசனம் – சலபாசனம் – சவாசனம்

அலகு II : சிறப்பு உடற் பயிற்சிகள்

தைராய்டு – ஆஸ்த்துமா – இருப்பு வல் – முதுகு வல் – குணமாக்கும் உடற் பயிற்சிகள்

அலகு III : முத்திரை

சன் முத்திரை – வாயு முத்திரை – சூனிய முத்திரை – ப்ருதீவ் முத்திரை – சூர்ய முத்திரை
வருண முத்திரை – அபான முத்திரை – அபான வாயு முத்திரை – ஆத் முத்திரை – லிங்க
முத்திரை – கேசர் முத்திரை – அஸ்வின் முத்திரை .

அலகு IV : பந்தம்

முல பந்தம் – உட்டியான பந்தம் – ஜலந்தரபந்தம்

அலகு V : பேச்சு கலை

அறிமுகம் – தவிரக்க வேண்டியவை – சிறப்பூட்டுபவை.

பாடநூல்

1. யோகப் பயிற்சிகள் 3

– வேதாத்தீர் பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. Sound Health through yoga

– Dr. K. Chandrasekaran

2. யோகாசனம்

– வேதாத்தீர் பதிப்பகம்