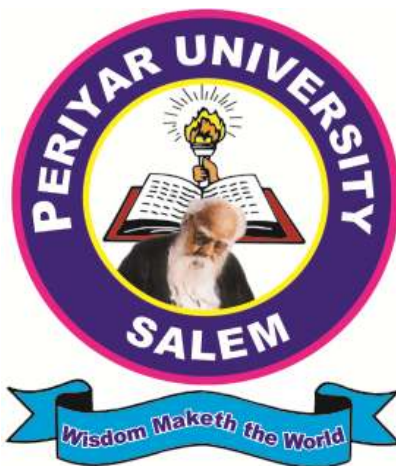


**PERIYAR UNIVERSITY**  
**PERIYAR PALKALAI NAGAR**  
**SALEM – 636 011**



**COMMON PAPER FOR ALL UNDER GRADUATE  
PROGRAMMEE**

**CHOICE BASED CREDIT SYSTEM  
SYLLABUS FOR VALUE EDUCATION**

**FOR THE STUDENTS ADMITTED FROM THE  
ACADEMIC YEAR 2017-2018 ONWARDS**

# மனவளக்கலையோகா

## Value Education

Total : 30 Hours

### Objectives

To understand physical body and Health concepts

To have the basic Knowledge on Simplified Physical Exercises and Asanas and Meditation

To Introspect and improve the behaviors

To inculcate cultural behavioral patterns

### நோக்கம் :

உடல்நலம் பற்றித் தெளிதல்

உடற்பயிற்சி, யோகாசனங்கள் கற்றுக் கொள்ளல்

அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுதல்

நல்லொழுக்க பண்பாட்டு முறைகளை கற்பித்தல்

### 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 - Surya namaskar - Padmasana - Vajrasana - Ardha katti Chakrasana - Viruchasana - Yogamudra - Patchimothasana - Ustrasana - Vakkarasana - Salabasana

#### அலகு 1 : யோகமும் உடல்நலமும்

வாழ்க்கை நலம் - உடலமைப்பு - மூன்று உடல்கள் - ஐந்தில் அளவுமுறை - எளியமுறை உடற்பயிற்சி - கை, கால், மூச்சு, கண் பயிற்சிகள் - கபாலபதி, மகராசனம், உடல் வருடுதல், அக்கு பிரஷர், உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி முறை - ஆசனம் - சூரிய வணக்கம் - பத்மாசனம் - வஜ்ராசனம் - அர்த்த கட்டி சக்கராசனம் - விருச்சாசனம் (ஏகபாதாசனம்) - யோகமுத்திரா - பச்சி மோத்தாசனம் - உஸ்ட்ராசனம் - 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 - Moralization of Desire - Analysis and practice - Neutralization of Anger - Strengthening of will-power

## **அலகு 3 : குணநலப்பேறு**

வாழ்வின் நோக்கமும், வாழ்க்கைத் தத்துவமும் - அகத்தாய்வு - எண்ணம் ஆராய்தல் - ஆசை சீரமைத்தல் - பயிற்சி - சினம் தவிர்த்தல் - சினத்தை வெல்ல ஒரு சீரிய 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 - நல்லொழுக்கப் 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 - கருமையத்தூய்மைக்கும் வளத்துக்கும் ஏற்ற செயல்கள் - அன்பும் கருணையும் - நன்றியுணர்வு - பண்பாட்டுக்கல்வி - ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு

## **Note: Practical orientation be introduced to the learners**

### **Text Books:**

1. Value Education - World Community Service centre, Vethathiri Publications, Erode.
2. மனவளக்கலை யோகா - உலக சமுதாய சேவா சங்கம், வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.

**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. எளியமுறை 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