

**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

Question Paper Pattern :

<b>Maximum 75 Marks – wherever required</b>			
<b>Section A</b>	<b>Objective type of questions with no choice</b>	<b>10X1=10</b>	10 questions – 2 each from every unit
<b>Section B</b>	<b>Short answer questions of either / or type (like 1.a (or) b</b>	<b>5x5=25</b>	5 questions – 1 each from every unit
<b>Section C</b>	<b>Essay-type questions of either / or type (like 1.a (or) b</b>	<b>5x8=40</b>	5 questions – 1 each from every unit
NOTE: In Section “C” one of the questions shall be application oriented question or a problem or a case study.			

BOOK PRESCRIBED:

“மனவளக்கலை யோகா”

Year of Publication- First Edition :2008

VEDHATHIRI PUBLICATIONS

156 GANDHIJI ROAD

ERODE 638 001.

Ref: Mr.K.K.Shanmugam, Phone: 9362716633

**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~~ <sup>U</sup>Padmasana – 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

BHARATHIAR UNIVERSITY, COIMBATORE

Model Question Paper in Tamil version

மனவளக்கலை யோகா

காலம் : 3 மணி

மதிப்பெண்கள் : 75

பகுதி - அ

10 X 1 = 10

1. கல்வி முறையில் இன்று விடுபட்டு போன கல்வி முறை எது?  
(அ) அரசியலும் பொருளாதாரமும் (ஆ) இயற்கை தத்துவமும் ஒழுக்கப் பழக்கமும்  
(இ) வானியலும் சோதிடமும் (ஈ) எழுத்தறிவு தொழிலறிவு
2. பூமி சூரியனை ஒருமுறை சுற்றிவர எடுத்துக் கொள்ளும் காலம் எவ்வளவு?  
(அ) 5 ஆண்டுகள் (ஆ) 10 ஆண்டுகள் (இ) 25 ஆண்டுகள் (ஈ) 1 ஆண்டு
3. காயகல்பப் பயிற்சியின் நோக்கம் யாது ?  
(அ) சினம் தவிர்ந்தல் (ஆ) மன ஓர்மை (இ) இளமையோடு இருத்தல் (ஈ) குடும்ப அமைதி
4. அநாகத மையத்தில் அமைந்துள்ள நாளமில்லா சுரப்பியின் பெயர் என்ன ?  
(அ) பாலுணர்வு சுரப்பி (ஆ) பாரா தைராய்டு (இ) தைமஸ் (ஈ) மனோன்மணி
5. வாழ்க்கைத் தத்துவம் எத்தனை ?  
(அ) பனிரெண்டு (ஆ) முப்பத்திரண்டு (இ) அறுபத்து நான்கு (ஈ) தொண்ணூற்றாறு
6. சினம் எதற்கு ஒப்பாகும் ?  
(அ) பொறாமை (ஆ) தற்கொலை (இ) வஞ்சம் (ஈ) கொலை
7. அலட்சியப்படுத்த வேண்டிய கவலை எது ?  
(அ) கடன் (ஆ) நோய் (இ) திருமணம் (ஈ) பொறாமை
8. வாழ்த்தும் போது எந்த சுரப்பி நன்கு இயங்குகிறது?  
(அ) அட்ரீனல் (ஆ) பீனியல் (இ) கண்ணீர் சுரப்பி (ஈ) உமிழ் தீர் சுரப்பி
9. ஐநா சபையின் நோக்கம் யாது ?  
(அ) உள்நாட்டு பாதுகாப்பு (ஆ) உலக அமைதி (இ) பொருளாதார மேம்பாடு  
(ஈ) கல்வி மேம்பாடு
10. கருமையத்தின் வேறு பெயர்  
(அ) ஆன்மா (ஆ) மனம் (இ) சீவகாந்தம் (ஈ) மூளை

பகுதி - ஆ

5 X 5 = 25

ஒரு பக்க அளவில் விடை அளிக்கவும்

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை அளிக்கவும்.

11. (அ) கல்வியின் நான்கு அங்களை விளக்குக.

அல்லது

(ஆ) எளியமுறை உடற்பயிற்சியின் சிறப்புகளை விளக்குக.

12. (அ) உணவு ஏழு தாதுக்களாக மாறுகிறது என்பதை விளக்குக.

அல்லது

(ஆ) எளியமுறை குண்டலினியோகத்தின் சிறப்பை விளக்குக.

13. (அ) எண்ணம் எழக் காரணங்களை விளக்குக.

அல்லது

(ஆ) சினத்தால் வரும் கேடுகள் யாவை ?

14. (அ) வாழ்த்தினால் ஏற்படும் நன்மைகளை விளக்குக.

அல்லது

(ஆ) நண்பரைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி என்பதை விளக்குக.

15. (அ) செயல்விளைவுத் தத்துவத்தை விளக்குக .

அல்லது

(ஆ) ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு பற்றி விவரிக்க.

பகுதி - இ

5 X 8 = 40

இரண்டு பக்க அளவில் விடை அளிக்கவும்

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை அளிக்கவும்.

16. (அ) மனித உடலமைப்பையும் மூன்று உடல்களையும் விவரிக்க.

அல்லது

(ஆ) நோய்க்கான காரணங்களை விளக்குக.

17. (அ) காயகல்பம் - அடிப்படைத் தத்துவத்தை விவரிக்க.

அல்லது

(ஆ) மன அலைச் சுழல் தவத்தின் அவசியம் பற்றி விளக்குக.

18. (அ) வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை விவரிக்க.

அல்லது

(ஆ) ஆசை கீரமைக்கும் பயிற்சி விளக்கத்தை அட்டவணையுடன் விளக்குக.

19. (அ) நான்கு வகைக் கவலைகளை எடுத்துக்காட்டுகளுடன் விவரிக்க.

அல்லது

(ஆ) உலக அமைதிக்கான அவசியம் வழிமுறை இவற்றை விவரிக்க.

அல்லது

20. (அ) கருமையம், கருமையக் களங்கம், கருமையத் தூய்மை ஆகியவற்றை விவரிக்க.

அல்லது

(ஆ) இறைநீதி எனும் இயற்கைச் சட்டத்தை விவரிக்க.