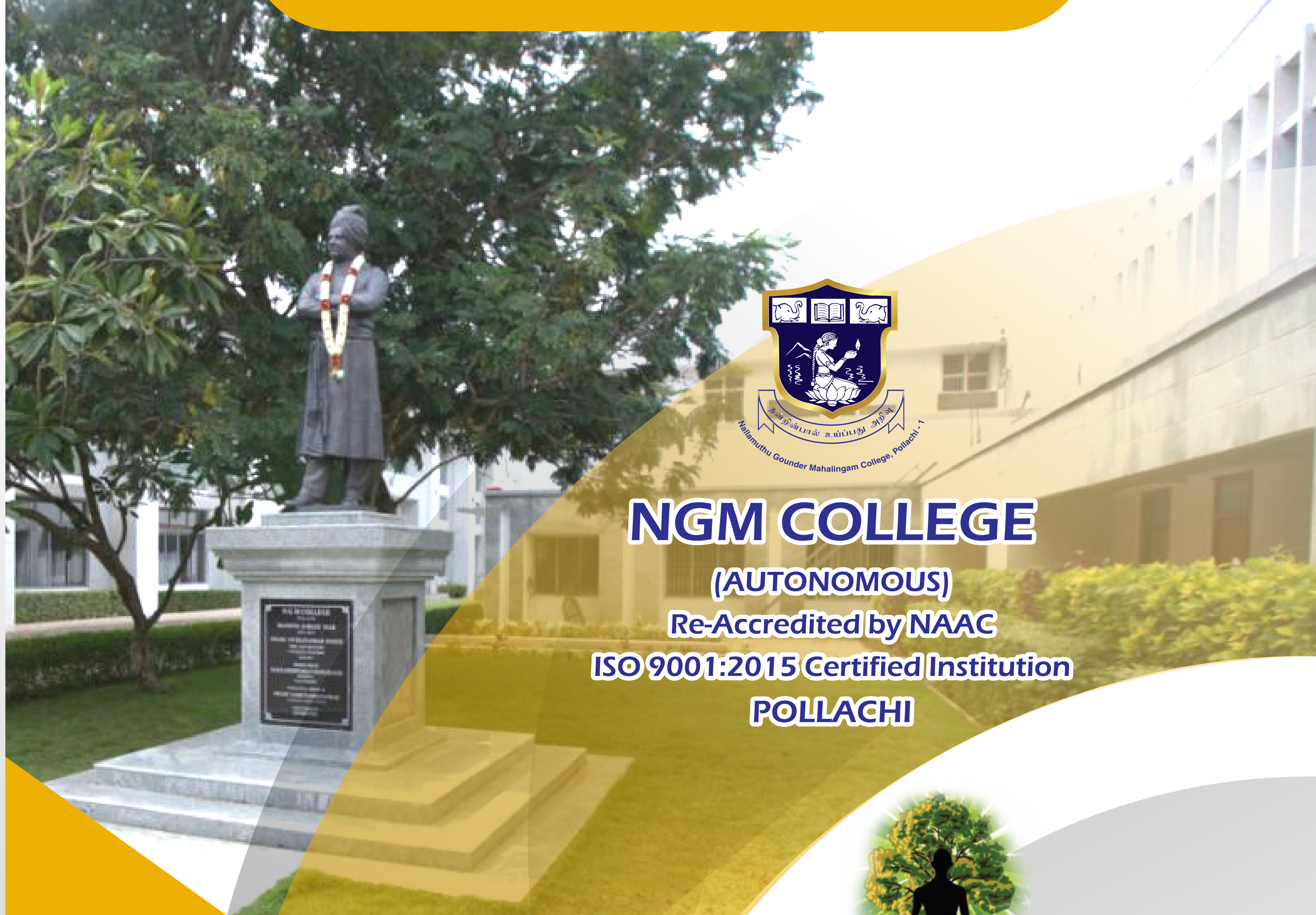
"A College is a temple of wisdom, seed bed of character, model of discipline, training ground of democracy and a nursery of great hearts, strong mind, true faith and willing hands. Hence, education has a pivotal role in harvesting the available resources to contribute to the prosperity of the nation"

- *Arutchelvar Dr. N. Mahalingam*

Holistic Education for the wholesome development of Human personality for the overall well-being of the Humanity as a whole.

Dr. B. K. Krishnaraj Vanavarayar
President



NGM COLLEGE

(AUTONOMOUS)
Re-Accredited by NAAC
ISO 9001:2015 Certified Institution
POLLACHI

Department of Human Excellence

DEPARTMENT OF HUMAN EXCELLENCE

ACADEMIC COUNCIL MEETING

EMPOWER THE YOUTH TO ENRICH THE NATION

11.11.2020

NGM College

Vision

"Our dream is to make the college an institution of excellence at the national level by imparting quality education of global standards to make students academically superior, socially committed, ethically strong, spiritually evolved and culturally rich citizens to contribute to the holistic development of the self and society".

Mission

"Training students to become role models in academic arena by strengthening infrastructure, upgrading curriculum, developing faculty, augmenting extension services and imparting quality education through an enlightened management and committed faculty who ensure knowledge transfer, instill research aptitude and infuse ethical and cultural values to transform students into disciplined citizens in order to improve quality of life".

Department of Human Excellence

Vision

- To achieve Human Excellence through Physical fitness, mental awareness, Emotional Stability and Spiritual awakening for one and all.
- To manifest the infinite Potentials by conserving Energy efficiently to empower the youth.
- To attain contentment in life and realize the life goals.
- To bring world peace through individual peace.

Mission

- To attain Peace, Prosperity, Health, Happiness, Harmony and Wisdom for all.
- To be committed in Excellence in transferring knowledge to serve the social, cultural and spiritual needs of the society
- To respect and pursue the professional ethics for overall benefit.
- To attain social security through self discipline and service.
- To work to bring glory to National pride with attitudinal change.
- To make the right choice in life, excel in the same; be useful to all and to experience the sense of fulfillment.

Scheme of Examination

Part	Course code	Course Title	Hrs/ week	Hrs/ Exam	Max. Marks 50			Credits
					CIA (Practical)	ESE (Theory (50/2)	Total Marks	
	Semester I							
IV	20HEC101	Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	2	2	25	25	50	1
	Semester II							
	20HEC202	Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice - II	2	2	25	25	50	1
	Semester III							
	20HEC303	Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice - III	2	2	25	25	50	1
	Semester IV							
	20HEC404	Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice - IV	2	2	25	25	50	1
	Semester V							
	20HEC505	Human Excellence - National values & SKY Yoga Practice - V	2	2	25	25	50	1
	Semester VI							
	20HEC606	Human Excellence - Global values & SKY Yoga Practice - VI	2	2	25	25	50	1
Grand Total							300	6

Bloom's Taxonomy Based Assessment Pattern

K1-Remember; **K2**- Understanding; **K3**- Apply; **K4**-Analyze; **K5**- Evaluate

Theory: 25 Marks

Knowledge Level	Section	Marks	Description	Total
K1 & K2	A (Answer all)	10x1=10	MCQ/Define	50 *
K3 & K4	B (Answer 5 out of 8)	5 x 8 =40	Descriptive/ Detailed	

Note: * End of Semester Examinations for theory will be conducted for 50 marks and converted into 25 marks. Value education is offered in the name of Human Excellence. SKY - Simplified Kundalini Yoga - formulated by Vethathiri Maharishi.

Components of Continuous Assessment

Components	Calculation	CIA Total
Observation Record	10	25
Skill Assessment	15	

CIA (Practical) 25 marks + Theory 25 marks = 50 Marks

- Title of the Paper includes both Theory and Practical. End Semester Practical Examination will be conducted for 25 marks. Hence the cumulative total mark of the paper would be 50. Overall Minimum pass mark will be 20; Submission of record note book is mandatory. Candidates appearing for practical examination should submit bonafide record note books prescribed for practical examinations. Otherwise the candidates will not be permitted to appear for the practical examination.

Programme Outcomes:

PO1	To maintain physical fitness, emotional stability and character building through introspection practices for purification of thoughts and to moralize the desire and to neutralize the anger and to lead peaceful life.
PO2	To understand various family values like kindness, duty, moral values and to know the greatness of family relationship to develop love and compassion for all living beings.
PO3	To promote the professional ethics through moral principles and to change the mind-set of youth to render service for the development of the society.
PO4	To recognize the cultural ethical pride of the country and to maintain the unity beyond caste, race, language and culture and to attain the world peace.
PO5	To understand the problems of racial discriminations, terrorism, economic marginalization and find solutions to achieve peace, prosperity and happiness globally.

Programme Specific Outcomes:

PSO1	Improving the physical health, leading a virtuous life, character building, attaining self realization through meditation and to manifest the hidden potentials, to develop Consciousness and to render service to society with ecstasy.
PSO2	Understanding the greatness of family relationship and the significance of chastity, understanding the greatness of womanhood, karma yogic life in the family with peace and happiness.
PSO3	Imparting the characteristics which enrich the personality development, improving leadership traits, realization of the need for time management, knowing the importance of the philosophy of cause and effect through professional ethics and to empower the mind to get prosperity in life.
PSO4	Realization of man as part of the society, the ways of maintaining harmonious relationship in the society, to work for the development of the society, to realize the need for multifaceted development of society.
PSO5	To educate the fundamental rights and duties, Greatness of Indian Culture, Understanding the problems of racial discrimination, terrorism, and Economic marginalization and seeking solutions to achieve prosperity, happiness and peace in the world.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC101	Course Title	Batch :	2020-23
		Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	Semester	I
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objectives:

- Realizing the need for achieving Human excellence, aim of life and philosophy of life.
- Character enhancement.
- Physical health, mental prosperity and nurturing life-force.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	To remember the significance of individual's character improvement, physical health, mental prosperity and nurturing the life-force.
K2	CO2	To understand the capabilities of elevating oneself through maintaining good physical and mental health.
K3	CO3	Preventing and curing physical and mental problems by regular practicing of simplified physical exercise, Kayakalpa exercise and self-introspection.
K4	CO4	Exploring the subjective and objective of the mind through Ashtanga Yoga

Syllabus

Unit-1

Human Excellence Education - Purpose and philosophy of life - Ashtanga Yoga - Mind's subjective and objective conditions.

Unit-2

Analysis of thought - *Greatness of thought* - Practice for analysis of thought - Moralisation of desire - Causes for desire - Practice for moralisation of desire.

Unit-3

Ethical Values for life - *Fivefold Culture* - Eradication of worries - Types and effects of worries - Practice for eradication of worries.

Unit-4

Self-realization - God Realization and blossom of love - Kayakalpa exercise - Sexual drive and Spiritual development - Practice of Kayakalpa exercise.

Unit-5

Meditations I - Agna meditation - Shanthi meditation - Spinal card clearance - Physical health development - Simplified Physical Exercises Part-I - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise.

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Personal values. Ninth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 84.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation) (2016) Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
3. Vethathiri Maharishi. (2013). Arularuvi part-I. 5th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 188.
4. J.T.K. Daniel Nirmal Selvamony, Value Education today, Chennai, New century Book house (P) Ltd.,
5. Vethathiri Maharishi, (2017). Mind, 8th edition. Erode, Vethathiri Publications, pp: 55
6. B.S. Aacharya, Pathanjali Yoga Sutra,Chennai, Narmadha publications, 2009.

YouTube Link:

1. https://youtu.be/iHwrW56tYH0
2. https://youtu.be/Kk4u3SMIHjs

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	M	M	H	M
CO2	H	M	H	M	H
CO3	M	H	H	H	H
CO4	H	H	M	M	L
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programmecode:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC202	Course Title	Batch :	2020-23
		Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice -II	Semester	II
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objectives :

- To realize the greatness of the relationship of the family members.
- Creating a blissful marital life with love and compassion through blessing.
- Respect women and bring family peace to following the principles of karma yoga.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	To remember the fact that the blessings family members brings peace in the family and to remembers the principles of karma yoga.
K2	CO2	To understand the greatness of family with physical and mental health.
K3	CO3	To removes obstacles in yoga practice, for doing exercises, meditation and introspection.
K4	CO4	Enhances the quality of life in the family through physical and mental exercises.

Syllabus

Unit-1

Mutual blessings for family peace - Benefits of blessing - Method of blessing - Neutralization of anger - Effects of anger - Practice for neutralization of anger.

Unit-2

Practice to overcome impediments of yoga - Mindset - Greatness of womanhood - Women and Divinity - *Bharathi and development of Womanhood.*

Unit-3

Blissful marital life - Greatness of good relationship - Thiruvalluvar's Concepts of Family values - Harmony in family - Joint family.

Unit-4

Love and compassion - Love and life force - Food is Medicine - *Food habits that cures deficiency* - Karma Yoga - Gratitude and awareness.

Unit-5

Meditation II - Thuriya meditation - Simplified Physical Exercises Part-II - Makarasana exercise part-I - Makarasana exercise part-II - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise - Revision (Kayakalpa exercise).

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al., (2019). Family values. Seventh Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 85.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
2. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-II. 28th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 198.
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168
5. Rabin Sharma, Family Wisdom, Jai Co Public house, 2009.
6. Sri Sri Paranjothi Maharishi, Thirukkural, Erode, Kayathri Offeset print. 2009.
7. B.S. Aacharya, Thirumanthiram, Chennai, Narmadha publication, 2009.
8. Department of Human Excellence et.all, Unleashing Excellence, Bharatiya Vidya Bhavan publication, 2012.

YouTube Link:

1. https://youtu.be/BsVq5R_F6RA
2. https://youtu.be/63qcPq8SyH4

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	H	M	M	H
CO2	H	M	H	H	M
CO3	H	H	L	M	H
CO4	M	H	H	H	H
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: V. Settu Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC303	Course Title	Batch :	2020-23
		Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice -III	Semester	III
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objectives:

- To develop personality development skills and leadership traits.
- Following professional ethics through cause and effect system
- To achieve success in the work with passion for excellence by empowering the mind

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	Proper time management paves way for success in profession.
K2	CO2	To understand cause and effect system to develop passion for excellence.
K3	CO3	To apply practicing simplified physical exercise and meditation for the development of profession.
K4	CO4	To analyse empowering the mind and spiritual strength for attaining success in work.

Syllabus

Unit-1

Concepts of personality development (5C's & 5E's) - Self-development and leadership traits - Leadership traits of Dr. A.P.J. Abdul Kalam.

Unit-2

Intelligence, Emotions and Spiritual quotients - Spirituality and Vallalar - Time management - Time management for students -*Time saving methods.*

Unit-3

Philosophy of Cause and effect - Instructions for streamlining student activities - Mind and the state of God - Professional ethics - Significance of professional ethics.

Unit-4

Enhancement of life standard - Methods to attain higher goal - Empowerment of Mind - *Success through mental strength* - Passion for excellence – Positive thoughts.

Unit-5

Meditation III - Thuriyatheetha meditation - Surya namaskar (1.Piranamasana - 2.Hastha Uttanasana - 3.Patha Hasthasana - 4.Aswa Sanjalana asana - 5.Thuvipatha Aswasanjalana asana - 6.Astanga Namaskara - 7.Pujangasana - 8.Atha Muktha Savasana - 9.Aswa Sanjalana asana - 10.Patha Hasthasana - 11.Hastha Uttanasana - 12.Piranamasana) - Revision (Kayakalpa exercise - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise)

* *Italicized texts are for self-study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing

Books for study:

1. Panneerselvam. N. et al., (2018). Professional values. Seventh Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Mind. 8th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 55.
2. P. Nagarajan, et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64.
5. Dr. A.P.J. Abdul Kalam (1999) Wings of Fire, 1st Edition Chennai, University Press (English Version) pp: 180.
6. Kurinji.Gnana. Vaithyanathan (2014) Life History of Thiruarutprakasa Vallalar Ramalinga swamigal 4th edition, Chennai, Karish Offset Printers, Chennai (Tamil Version)
7. V. Erai Anbu, Seventh Knowledge, Chennai, New Century Book house, 2016.
8. R.C. Sampath, Tals toi story for Youth, Chennai, Pavai Printers, 2014.

YouTube Link:

1. https://youtu.be/1xRX1Muolmw
2. https://youtu.be/gdqwKgc3Ubl

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	H	H	H	M
CO2	H	H	M	H	M
CO3	M	M	H	H	M
CO4	H	H	M	H	H
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: N.Panneerselvam Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC404	Course Title	Batch :	2020-23
Hrs./Week:	2	Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice - IV	Semester	IV
			Credits:	1

Course Objectives:

- Man is the integral part of the society which insists harmonious relationship between man and society.
- To create a drug addiction free society with morality through purity of mind.
- Realize the importance of central message of religions and eliminate the social upheavals through the moral education.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	To remember that human evolution has occurred through transformation and manifestation of the Almighty, to create a balanced society.
K2	CO2	To understand the reasons for disparity among human beings to strengthen the unity in the society.
K3	CO3	To realize that Sangya philosophy enhances the concept of meditation.
K4	CO4	Maintaining the social welfare through Physical health and purity of mind.

Syllabus

Unit-1

Evolution of Man - Evolution of Universe - Evolution of Living beings - Significance of sixth sense - Man is the part of society - Social unity according to the sages.

Unit-2

Disparities among human beings - Seven values of human beings - Sixteen disparities - Social welfare through purity of mind - *Greatness of mind* - Methods of mind purification.

Unit-3

Education and society - Social concepts for education - *Social services through education* - De addiction -Technology addiction and solution.

Unit-4

Social discriminations and solutions - Basic reason for social problems and solutions - Vision of Arutselvar - Sangya philosophy - Structure and functions of three bodies - Central message of religions - Massage from Sages.

Unit-5

Meditation IV – Pancha bootha navagragha Meditation - Yogasanas Part-I (1.Viruchasana - 2.Chakrasana (side wise) - 3.Padmasana - 4.Vajrasana - 5.Yoga mudra - 6.Pachi mothasana. 7.Ustrasana - 8.Vakkrasana - 9.Sidhasana - 10.Gomukhasana) - Revision (Kayakalpa exercise - Maharasana Part-I & II exercises - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise)

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing

Books for study:

1. Veerasithi Vinayagan. P. et al., (2019). Social values. Eighth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2016). Evolution of universe and living beings. 6th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 47.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2017). Yogasanans, 8th Edition. Erode: Vethathiri publication (English version). pp: 63
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
5. Vethathiri maharishi. (2013). Social inequality and solutions. 5th Edition. Erode: Vethathiri pulication. pp: 139.
6. Vethathiri Maharishi, (2013), The world order of holistic unity, Erode, Vethathiri Publications .
7. B.S. Aacharya, Pathanjali Yoga Sutra,Chennai, Narmadha publications, 2009.

YouTube Link:

1. https://youtu.be/hSSzn4blwZg
2. https://youtu.be/w4xjoUWwOEs

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	L	M	M	M
CO2	M	M	M	H	H
CO3	M	M	M	H	H
CO4	H	M	H	L	H
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: P.Veerasithi vinayagan	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)	Name: Dr.Muthukumaran(COE)
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC505	Course Title	Batch :	2020-23
		Human Excellence	Semester	V
Hrs/Week:	2	National values & SKY Yoga Practice - V	Credits:	1

Course Objectives:

- Educating the fundamental rights and duties of citizens.
- Achieving national integration and peace through cooperation by following unity in diversity.
- Developing tolerance among religions and enhancing service motive for national benefit.

Course Outcomes

K1	CO1	To remember one's fundamental rights and duties for national integration and peace
K2	CO2	To understand the importance and practices of Hatha Yoga
K3	CO3	To apply improving physical health and mental prosperity render service and sacrifice for national security
K4	CO4	To analyse developing tolerance among religions through spiritual growth for achieving national integration

Syllabus

Unit-1

Enlightened Citizenship - *Fundamental rights - Fundamental duties* - Nehru's perspective view of India - Emerging India - Contribution of Indian youth at global level.

Unit-2

Hatha Yoga - Importance and practices of hatha yoga - The greatness of Indian culture - Life philosophy inspired through epics.

Unit -3

India and peace - Causes of war - World peace plans - India's message to the world - Indian philosophy known to the world.

Unit-4

Service and sacrifice - *Service of Mother Therasa* - Unity in Diversity - Necessity of unity - Gandhian principles and National Integration - India and spirituality – Spiritual development - Six religious sects.

Unit-5

Meditation V - Nine Centre meditation - Yogasanas Part-II (1.Mandukasana - 2.Matsyasana - 3.Navasana -4.Pavannmuktasana - 5.Uthana padhasana - 6.Bhujangasana - 7.Dhanurasana - 8.Navukasana - 9.Salabasana - 10.Makkarasana) - Revision (Kayakalpa exercise - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise).

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al., (2019). National values. Fifth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp.76.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Rajkumar.N. Et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
2. Jawakarlal Nehru. (1998). Discovery of India. Sixth edition. New Delhi: Indra Prasad. pp: 582
3. Lakshmanan.K. (2008). Indian Philosophy. Nineth edition. Chennai: Asian publications. pp: 437.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation).(2018).Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64
5. M.K. Gandhi. (2016) An Autobiography, (English Version) 8th Edition, New Delhi, Rupa Publications India Pvt. Ltd., pp: 519
6. R. Nandagopal & Ajith sankar R.N., Indian Ethos and Values in Management, New Delhi, Tata McGraw Hill Education Private Ltd., 2011.

YouTube Link:

1. https://youtu.be/tUUw3bfm7xw
2. https://youtu.be/DZgXnF0bzkg

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	L	H	L	H	M
CO2	M	H	M	M	H
CO3	H	M	L	M	M
CO4	H	H	H	H	H
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Shanmuga vadivu Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC606	Course Title	Batch :	2020-23
		Human Excellence Global values & SKY Yoga Practice - VI	Semester	VI
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objectives:

- Creating a new world without Racial discrimination, Terrorism and Economic marginalization.
- Utilizing natural resources and finding the solution for ecological imbalances.
- Creating a world with good political governance and improved culture.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	To remember that man is the responsible for preservation and destruction of nature.
K2	CO2	To understand the truth that the absence of spiritual knowledge is the reason for racial discrimination and cultural degradation.
K3	CO3	Creating a world without economic imbalance through physical and mental health.
K4	CO4	Creating a new world without racial discrimination and terrorisms through spiritual development.

Syllabus

Unit-1

Racial discrimination and solutions - The problems of racial discrimination - Solutions - Ecological imbalance and Solutions - Pollution and its threat to the world - E-Wastages - solutions.

Unit-2

Political upheavals and solutions - Pillars of democracy - Solutions - Global terrorism and solutions - *Origin of terrorism and solutions.*

Unit-3

Cultural degradation and solutions - Emergence of monoculture and solutions - *Principles of Vivekanandar* - Economic marginalisation and solutions - Reasons for economic crisis- Solution.

Unit-4

Crisis of natural resources and solution – Food, water and fuel scarcity - solution - Man is the cause and man is the solution - God realization and Virtues.

Unit-5

Meditaiton VI - Panchendriya Meditation - Mudras (1.Sin mudra - 2.Vayu mudra - 3.Suriya mudra - 4.Sooniya mudra - 5.Prithivi mudra - 6.Prana mudra - 7.Abana mudra - 8.Abanavayu mudra - 9.Varuna mudra - 10.Linga mudra) - Revision (Kayakalpa exercise – Maharasana Part - I & II exercises - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise).

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations; Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Jeyalakshmi. S. et al., (2015). Global values. Fifth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri maharishi. (2013). Ulaga samuthaya Valkaineri. First edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 84.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanas. 16th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 64.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. N.M. Khandelwal, Indian Ethos and Values for Managers,Mumbai, Himalaya publishing house PVT. LTD., 2011.
5. K. Lakshman, Indian Philosophy, Chennai, Easian Printers, 2008
6. Vethathiri maharishi. (2015). World peace, 9th edition, Erode, Vethathiri Publications (Tamil version). pp: 341.

YouTube Link:

1. https://youtu.be/neufTaU8E1M
2. https://youtu.be/4vNoKBWazw0

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	M	L	L	M	M
CO2	H	M	L	H	H
CO3	H	M	M	M	M
CO4	H	H	M	H	H
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Jeyalakshmi Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

NGM College

Vision

"Our dream is to make the college an institution of excellence at the national level by imparting quality education of global standards to make students academically superior, socially committed, ethically strong, spiritually evolved and culturally rich citizens to contribute to the holistic development of the self and society".

Mission

"Training students to become role models in academic arena by strengthening infrastructure, upgrading curriculum, developing faculty, augmenting extension services and imparting quality education through an enlightened management and committed faculty who ensure knowledge transfer, instill research aptitude and infuse ethical and cultural values to transform students into disciplined citizens in order to improve quality of life".

Department of Human Excellence

Vision

- உடல் நலம், மனவளம், குணநல மேம்பாடு மற்றும் ஆன்மீக மேம்பாட்டை மனிதவள மாண்பினைப் பெறுவதின் மூலம் அடைதல்
- எல்லையற்ற ஆற்றலை வெளிக் கொணர்வதன் மூலமும், ஆற்றலை முறையாக சேமிப்பதின் மூலமும் ஆற்றல் மிக்க இளைஞர்களை உருவாக்குதல்
- வாழ்க்கையில் மனநிறைவடைந்து, வாழ்வின் குறிக்கோளை அடைதல்
- தனிமனித அமைதியின் மூலம் உலக அமைதியை உருவாக்குதல்

Mission

- அமைதி, பொருள் வளம், உடல் நலம், மகிழ்ச்சி, இணக்கம் மற்றும் அறிவு (ஞானம்) அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்தல்.
- சமூக, கலாச்சார, ஆன்மிக மேம்பாட்டிற்கு அர்ப்பணிப்பு உணர்வு உள்ளவர்களை உருவாக்குதல்.
- தொழில் தர்மத்தை மதித்துப் பின்பற்றுவதின் மூலம் அனைவருக்கும் நன்மை கிடைக்கச் செய்தல்.
- சுய ஒழுக்கம் மற்றும் சேவையின் மூலம் சமூகத்தைப் பாதுகாத்தல்
- தேசத்தின் பெருமையையும் மற்றும் மதிப்பையும் உணரும் பண்பாளர்களை உருவாக்குதல்.
- வாழ்க்கையில் சரியானவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தல், சாதித்துக் காட்டுதல், அனைவருக்கும் பயன்பட வாழ்தல் மற்றும் அறிவு முழுமை பெறச் செய்தல்.

Scheme of Examination

Part	Course code	Course Title	Hrs/ week	Hrs/ Exam	Max. Marks 50			Credit
					CIA (Practical)	ESE (Theory (50/2)	Total Marks	
	Semester I							
IV	20HEC101	Human Excellence - Personal values &SKY Yoga Practice - I மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - I	2	2	25	25	50	1
	Semester II							
	20HEC202	Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice - II மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - II	2	2	25	25	50	1
	Semester III							
	20HEC303	Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice – III மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - III	2	2	25	25	50	1
	Semester IV							
	20HEC404	Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice – IV மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - IV	2	2	25	25	50	1
	Semester V							
	20HEC505	Human Excellence - National values & SKY Yoga Practice – V மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - V	2	2	25	25	50	1
	Semester VI							
	20HEC606	Human Excellence - Global values & SKY Yoga Practice – VI மனிதவள மாண்பு - உலகளாவிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - VI	2	2	25	25	50	1
		Grand Total					300	6

Bloom's Taxonomy Based Assessment Pattern

K1-Remember; K2- Understanding; K3- Apply; K4-Analyze; K5- Evaluate

Theory: 25 Marks

Knowledge Level	Section	Marks	Description	Total
K1 & K2	A(Answer all)	10x1=10	MCQ/Define	50 *
K3 & K4	B(Answer 5 out of 8)	5 x 8 =40	Descriptive/ Detailed	

Note: * End of Semester Examinations for theory will be conducted for 50 marks and converted into 25 marks. Value education is offered in the name of Human Excellence. SKY - Simplified Kundalini Yoga - formulated by Vethathiri Maharishi.

Components of Continuous Assessment

Components	Calculation	CIA Total
Observation Record	10	25
Skill Assessment	15	

CIA (Practical) 25 marks + Theory 25 marks = 50 Marks

- Title of the Paper includes both Theory and Practical. End Semester Practical Examination will be conducted for 25 marks. Hence the cumulative total mark of the paper would be 50. Overall Minimum pass mark will be 20; Submission of record note book is mandatory. Candidates appearing for practical examination should submit bonafide record note books prescribed for practical examinations. Otherwise the candidates will not be permitted to appear for the practical examination.

Programme Outcomes:

PO1	எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சியின் மூலம் குணநலம் மேம்பாடு அடைதல் மற்றும் உடல் நலம், மன வளம் இவற்றை வளப்படுத்துவதின் மூலம் அமைதியாக வாழ்தல்.
PO2	பல்வேறு குடும்ப விழுமியங்களான அன்பு, கடமை, ஒழுக்க நெறிகள் இவற்றைப் பின்பற்றி குடும்ப உறவுகளின் பெருமையை உணர்ந்து அனைத்து உயிர்களிடமும் அன்பும், கருணையுமாய் வாழ்தல்.
PO3	தொழில் தர்மத்தை மேம்படுத்த தொழில் சார்ந்த ஒழுக்கநெறிக் கோட்பாடுகளை மாணவர்கள் மனதில் பதியச் செய்து சமுதாய வளர்ச்சிக்காக சமூக பணியாற்ற இளைஞர்களை அறிவுறுத்துதல்.
PO4	நாட்டின் பிரதானமாக விளங்கும் கலாச்சார பண்பாட்டின் பெருமையை உணர்ந்து ஜாதி, இன, மொழி, மத வேறுபாட்டை கடந்து ஒற்றுமையே பலம் என்பதை உணர்ந்து உலக அமைதியை அடைதல்.
PO5	இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வு இவற்றிற்கான தீர்வுகளை ஆராய்ந்து அனைத்து வளங்களும் உள்ள அமைதியான உலகத்தை உருவாக்குதல்.

Programme Specific Outcomes:

PSO1	உடலை மேம்படுத்தி, குணநல மேம்பாடு அடைந்து, தவத்தினால் தன்னையறிந்து, தன்னிடமுள்ள ஆற்றலையும் அறிவையும் வெளிக்கொண்ந்து, மனித மாண்புடன் தொண்டாற்றி இன்பமாக வாழ்வதாகும்.
PSO2	குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணர்ந்து, கற்புநெறியைப் பின்பற்றி பெண்ணின் பெருமையை உணர்ந்து, அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக இல்லறத்தில் இருந்துகொண்டே கர்மயோகிகளாக வாழ வழிகாட்டும் நெறிமுறைகளின் தொகுப்பாகும்.
PSO3	ஆளுமைத் திறனை மேம்படுத்தும் பண்புகளையயும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல், கால மேலாண்மையை உணர்த்தல், செயல்விளைவுத் தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்தல், மனஆற்றலைப் பெருக்கி வளமோடு வாழ்தல்.
PSO4	சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதனாகையால், சூழ்நிலைக்கேற்ப சமுதாய மக்களுடன் இணக்கமாக வாழவும், சமூக மேம்பாட்டிற்கு உதவும் வகையில் நடந்து கொள்ளுதலும், பல்துறைகளும் சமுதாயத்தில் மேம்பாடு அடைய உதவுவதையும் வலியுறுத்துவதாகும்.
PSO5	அடிப்படை கடமைகள் உரிமைகளை கற்று, இந்திய கலாச்சாரத்தை உணர்ந்து இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார பாகுபாட்டு பிரச்சனைகளைப் புரிந்து கொண்டு உலகளவில் இப்பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கண்டு உலகம் செழிப்புடன், மகிழ்ச்சியுடன், அமைதியுடன் வாழ்தல்.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC101	Course Title	Batch :	2020-23
		மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - I	Semester	I
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objectives:

- மனிதவள மாண்பின் அவசியம், வாழ்வின் நோக்கமும் தத்துவமும் அறிதல்.
- குணநல மேம்பாடு அடைதல்.
- உடல்நலம், மனவளம், உயிர்வளம் மேம்படுத்துதல்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	தனிமனிதனின் உடல்நலம், மனவளம், உயிர்வளம், குணநல மேம்பாடு இவற்றின் அவசியம் குறித்து நினைவு கூறுதல்.
K2	CO2	உடல்நலம், மனவளம் காத்து தன்னிலை விளக்கம் பெற்று தன்னை மேம்படுத்த முடியுமென்பதை உணர்தல்
K3	CO3	எளியமுறை உடற்பயிற்சி, தியானம், உயிர்வள பயிற்சி மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
K4	CO4	அஷ்டாங்க யோகத்தின் மூலம் மனதின் அகநிலை மற்றும் புறநிலை பற்றி ஆராய்தல்.

Syllabus

அலகு -1

மனிதவள மாண்புக் கல்வி - வாழ்வின் நோக்கமும், தத்துவமும் - அஷ்டாங்க யோகம் - மனதின் அகநிலை மற்றும் புறநிலை.

அலகு -2

எண்ணம் ஆராய்தல் - *எண்ணத்தின் சிறப்பு* - எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி - ஆசை சீரமைத்தல் - ஆசை எழக் காரணங்கள் - ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி.

அலகு -3

வாழ்க்கைநெறிக் கல்வி - *ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு* - கவலை ஒழித்தல் - கவலையின் வகைகளும் விளைவுகளும் - கவலை ஒழித்தலுக்கான பயிற்சி.

அலகு -4

தன்னிலை அறிதல் - அறிந்தது இறை,மலர்ந்தது அன்பு - காயகல்பப் பயிற்சி - பாலுணர்வும் ஆன்மீக மேம்பாடும் - காயகல்பப் பயிற்சி முறைகள்.

அலகு -5

தவங்கள் I - ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டுவட சுத்தி - உடல் நல மேம்பாடு - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி-I - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி.

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Personal values. Ninth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 84.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation) (2016) Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
3. Vethathiri Maharishi. (2013). Arularuvi part-I. 5th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 188.
4. J.T.K. Daniel Nirmal Selvamony, Value Education today, Chennai, New century Book house (P) Ltd.,
5. Vethathiri Maharishi, (2017). Mind, 8th edition. Erode, Vethathiri Publications, pp: 55
6. B.S. Aacharya, Pathanjali Yoga Sutra,Chennai, Narmadha publications, 2009.

YouTube Link:

1. https://youtu.be/iHwrW56tYH0
2. https://youtu.be/Kk4u3SMIHjs

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	M	M	H	M
CO2	H	M	H	M	H
CO3	M	H	H	H	H
CO4	H	H	M	M	L
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S.Jeyalakshmi	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)	Name: Dr.Muthukumaran(COE)
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC202	Course Title	Batch :	2020-23
		மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - II	Semester	II
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objectives:

- குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணர்தல்.
- வாழ்த்தின் மூலம் பொறுமை காத்து அன்பும் கருணையுடன் இல்லறத்தை நல்லறமாக்குதல்.
- கர்மயோகிகளாக பெண்மையை மதித்து குடும்ப அமைதி காத்தல்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	வாழ்த்தின் மூலம் குடும்ப அமைதி காத்து கர்மயோக நெறிகளைப் பின்பற்றுதலை நினைவு கூர்தல்.
K2	CO2	உடல் நலம் மற்றும் மன வளத்துடன் கூடிய குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை உணர்தல்.
K3	CO3	யோக செயல்பாட்டில் தடைகளை நீக்கி தியானம், அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
K4	CO4	உடல், உள்ள பயிற்சியின் மூலம் இல்வாழ்வில் இணக்கத் தன்மை உருவாக்குதல்.

Syllabus

அலகு-1
வாழ்த்தும் பயனும் - வாழ்த்தின் நன்மைகள் - வாழ்த்தும் முறைகள் - சினம் தவிர்த்தல் - சினத்தின் விளைவுகள் - சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி.

அலகு-2
யோக செயல்பாட்டில் தடைகள் - மனநிலை - பெண்ணின் பெருமை - பெண்மையும் தெய்வீகமும் - *பாரதியும் பெண் முன்னேற்றமும்.*

அலகு-3
இல்லறமே நல்லறம் - குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை - திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்ப நெறிமுறைகள் - குடும்ப அமைதி - கூட்டுக் குடும்பம்.

அலகு-4
அன்பும் கருணையும் - உயிர்நிலையில் அன்பு - உணவே மருந்து - *குறைபாடுகளைப் போக்கும் உணவு முறைகள்* - கர்மயோகம் - நன்றியுணர்வு - விளைவறிந்த விழிப்புநிலை.

அலகு-5
தவம் II - துரிய தவம் - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி II – மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி)

** Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al., (2019). Family values. Seventh Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 85.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
2. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-II. 28th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 198.
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168
5. Rabin Sharma, Family Wisdom, Jai Co Public house, 2009.
6. Sri Sri Paranjothi Maharishi, Thirukkural, Erode, Kayathri Offeset print. 2009.
7. B.S. Aacharya, Thirumanthiram, Chennai, Narmadha publication, 2009.
8. Department of Human Excellence et.all, Unleashing Excellence, Bharatiya Vidya Bhavan publication, 2012.

YouTube Link:

1. https://youtu.be/BsVq5R_F6RA
2. https://youtu.be/63qcPq8SyH4

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	H	M	M	H
CO2	H	M	H	H	M
CO3	H	H	L	M	H
CO4	M	H	H	H	H
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: V. Settu Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

<table>
<tr><td>Programme code:</td><td>All UG Courses</td><td>Programme Title :</td><td colspan="2">Human Excellence</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Course Code:</td><td rowspan="2">20HEC303</td><td>Course Title</td><td>Batch :</td><td>2020-23</td></tr>
<tr><td rowspan="3">மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - III</td><td>Semester</td><td>III</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Hrs/Week:</td><td rowspan="2">2</td><td rowspan="2">Credits:</td><td rowspan="2">1</td></tr>
<tr></tr>
</table>

Course Objectives:

- ஆளுமைத் திறனையும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல்.
- செயல்விளைவு தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்த்துதல்.
- மனஆற்றலைப் பெருக்கி முழுஈடுபாட்டுடன் பணியாற்றி வெற்றி அடைதல்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	காலமேலாண்மையைப் பின்பற்றி தொழிலில் வெற்றிஅடைதலை நினைவு கூர்தல்.
K2	CO2	செயல்விளைவு நியதியால் முழுஈடுபாட்டுடன் செயலாற்றுதலை உணர்த்தல்.
K3	CO3	தொழிலில் மேன்மை அடைய உடற்பயிற்சி, தியானப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல்
K4	CO4	மன ஆற்றலைப் பெருக்கி ஆன்ம பலம் பெற்று தொழிலில் வெற்றி அடைதல்

Syllabus

அலகு-1

ஆளுமை மேம்பாட்டுக் கூறுகள் (5C's & 5E's) - சுயமுன்னேற்றமும் தலைமைப் பண்புகளும் - அப்துல் கலாமின் தலைமைப் பண்புகள்.

அலகு-2

அறிவு உணர்வு, ஆன்மீக அளவுகள் - வள்ளலாரும் ஆன்மீகமும் - கால மேலாண்மை- மாணவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய நேர மேலாண்மை - *நேரத்தை சேமிப்பதற்கான வழிகள்.*

அலகு-3

செயல் விளைவு நீதி - மாணவர்களின் செயல்பாடுகளை நெறிப்படுத்தும் வழிமுறைகள் - மனநிலையும் இறைநிலையும் - தொழில் தர்மமும் மேன்மையும் - தொழில் தர்மத்தின் அவசியம்.

அலகு-4

வாழ்க்கைத்தர மேம்பாடு - உயர் இலக்கை அடைவதற்கான வழிமுறைகள் - மன ஆற்றல் பெருக்கம் - *மனோ ஆற்றல் தரும் வெற்றி* - முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயல் - நேர்மறை எண்ணங்கள்.

அலகு-5

தவம் III - துரியாதீத தவம் - சூரிய நமஸ்காரம் (1.பிரணாமாசனம் - 2.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 3.பாத ஹஸ்தாசனம் - 4.அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 5.துவிபாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 6.அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் - 7. புஜங்காசனம் - 8.அதமுக்த சாவாசனம் - 9.அஸ்வ சஞ்சலானசனம் - 10.பாத ஹஸ்தாசனம் - 11.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 12.பிரணாமாசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி)

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Panneerselvam. N. et al., (2018). Professional values. Seventh Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Mind. 8th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 55.
2. P. Nagarajan, et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64.
5. Dr. A.P.J. Abdul Kalam (1999) Wings of Fire, 1st Edition Chennai, University Press (English Version) pp: 180.
6. Kurinji.Gnana. Vaithyanathan (2014) Life History of Thiruarutprakasa Vallalar Ramalinga swamigal 4th edition, Chennai, Karish Offset Printers, Chennai (Tamil Version)
7. V. Erai Anbu, Seventh Knowledge, Chennai, New Century Book house, 2016.
8. R.C. Sampath, Tals toi story for Youth, Chennai, Pavai Printers, 2014.

YouTube Link:

1. https://youtu.be/1xRX1Muolmw
2. https://youtu.be/gdqwKgc3Ubl

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	H	H	H	M
CO2	H	H	M	H	M
CO3	M	M	H	H	M
CO4	H	H	M	H	H
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: N.Panneerselvam	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)	Name: Dr.Muthukumaran(COE)
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC404	Course Title	Batch :	2020-23
Hrs/Week:	2	மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - IV	Semester	IV
			Credits:	I

Course Objectives :

- சமுதாயத்தின் அங்கமாகிய மனிதன் சமுதாய மக்களுடன் இணக்கமாக வாழ்தலை வலியுறுத்துதல்.
- மனத்துய்மை மூலம் போதைப் பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட்ட நற்சமுதாயத்தை உருவாக்குதல்.
- மதங்களின் மையக்கருத்தை கல்வியின் மூலம் உணர்ந்து சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளை நீக்குதல்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	ஏற்றத்தாழ்வற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்க ஆதியே மனிதனாக பரிணாமம் அடைந்தது என்பதை நினைவு கூர்தல்.
K2	CO2	மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்களை உணர்ந்து சமுதாய ஒற்றுமையை உணர்த்துதல்.
K3	CO3	சாங்கிய தத்துவத்தை உணர்ந்து தியானப் பயிற்சி மேற்கொள்ளல்
K4	CO4	உடல் நலம் மற்றும் மனத்தூய்மை மூலம் சமுதாய நலன் காத்தல்.

Syllabus

அலகு -1

மனிதனின் பரிணாமம் - பிரபஞ்ச தன்மாற்றம் - உயிரினத் தன்மாற்றம் - ஆறாம் அறிவின் மேம்பாடு - சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதன் - சான்றோர் காட்டும் சமுதாய ஒற்றுமை.

அலகு -2

மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்கள் - ஏழு சம்பத்துக்கள் - பதினாறு காரணங்கள் - மனத்தூய்மை தரும் சமுதாய நலன் - *மனதின் சிறப்பு* - மனதைத் தூய்மை செய்யும் வழிகள்.

அலகு -3

கல்வியும் சமுதாயமும் - கல்வியின் சமுதாய நோக்கங்கள் - *கல்வியின் சமுதாயப் பணிகள்* - போதைப் பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை - தொழில்நுட்ப சாதனங்களால் உண்டாகும் போதையும் தீர்வுகளும்.

அலகு -4

சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளும் தீர்வுகளும் - சமுதாயச் சிக்கல்களுக்கான அடிப்படைக் காரணிகள் - அருட்செல்வரின் தொலைநோக்கு திட்டங்கள் - சாங்கிய தத்துவம் - மூன்று உடல் அமைப்பும் செயல்பாடும் - மதங்களின் மையக்கருத்து - மகான்கள் உணர்த்தும் உண்மைகள்.

அலகு -5

தவம் IV – பஞ்சபூத நவகிரக தவம் - யோகாசனம் பகுதி - I (1.விருச்சாசனம் - 2.சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) - 3.பத்மாசனம் - 4.வஜ்ராசனம் - 5.யோகமுத்ரா - 6.பச்சிமோத்தாசனம் - 7.உஸ்ட்ராசனம் - 8.வக்கராசனம் - 9.சித்தாசனம் - 10.கோமுகாசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I & II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி)

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Veerasithi Vinayagan. P. et al., (2019). Social values. Eighth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2016). Evolution of universe and living beings. 6th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 47.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2017). Yogasanans, 8th Edition. Erode: Vethathiri publication (English version). pp: 63
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
5. Vethathiri maharishi. (2013). Social inequality and solutions. 5th Edition. Erode: Vethathiri pulication. pp: 139.
6. Vethathiri Maharishi, (2013), The world order of holistic unity, Erode, Vethathiri Publications .
7. B.S. Aacharya, Pathanjali Yoga Sutra,Chennai, Narmadha publications, 2009.

YouTube Link:

1. https://youtu.be/hSSzn4bIwZg
2. https://youtu.be/w4xjoUWwOEs

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	L	M	M	M
CO2	M	M	M	H	H
CO3	M	M	M	H	H
CO4	H	M	H	L	H
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: P.Veerasithi vinayagan Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC505	Course Title	Batch :	2020-23
Hrs/Week:	2	மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - V	Semester	V
			Credits:	1

Course Objectives :

- மக்களின் அடிப்படை உரிமைகள், கடமைகளை உணர்த்தல்.
- வேற்றுமையில் ஒற்றுமை கண்டு தேசிய ஒற்றுமையையும் அமைதியையும் நிலைநாட்டல்.
- தேசநலனுக்கு தொண்டினை மேம்படுத்தி மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்தல்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	தேச ஒற்றுமை மற்றும் அமைதிக்கு அடிப்படை உரிமைகள், கடமைகளை நினைவு கூர்த்தல்
K2	CO2	ஹட யோகத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பயிற்சி முறைகளை உணர்தல்.
K3	CO3	உடல் மற்றும் மனவளத்தை மேம்படுத்தி தொண்டும் தியாகமும் மூலம் தேசநலன் காத்தல்
K4	CO4	ஆன்மீக வளர்ச்சியால் மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்து தேச ஒற்றுமையை நிலைநாட்டல்

Syllabus

அலகு -1

செம்மாந்த குடியுரிமை - *அடிப்படை உரிமைகளும் கடமைகளும்* - நேருவின் இந்திய முன்னோக்கு பார்வை - வளர்ந்து வரும் இந்தியா - உலகளவில் இந்திய இளைஞர்களின் பங்கு.

அலகு -2

ஹட யோகம் - ஹட யோகத்தின் முக்கியத்துவமும் பயிற்சி முறைகளும் - இந்திய கலாச்சாரத்தின் மேன்மை - இதிகாசங்கள் உணர்த்தும் வாழ்வியல் நெறிகள்.

அலகு -3

இந்தியாவும் அமைதியும் - போருக்கான காரணிகள் - உலக அமைதி திட்டங்கள் - இந்தியா உலகத்திற்கு வழங்கும் செய்தி - உலகம் கண்டுணர்ந்த இந்திய தத்துவ முறைகள்.

அலகு -4

தொண்டும் தியாகமும் - *அன்னை தெரசாவின் தொண்டு* - வேற்றுமையில் ஒற்றுமை - ஒற்றுமையின் அவசியம் - காந்திய கொள்கைகளும் தேசிய ஒற்றுமையும் - இந்தியாவும் ஆன்மீகமும் - ஆன்மீகத்தின் வளர்ச்சி - ஆறு சமயங்கள்.

அலகு -5

தவம் V – ஒன்பது மைய தவம் - யோகாசனம் பகுதி - II (1.மண்டுகாசனம் - 2.மச்சாசனம் - 3.நவாசனம் - 4.பவன முக்தாசனம் - 5.உத்தான பாதாசனம் - 6.புஜங்காசனம் - 7.தனுராசனம் - 8.நவுக்காசனம் - 9.சலபாசனம் - 10.மக்கராசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி – கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி)

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:	1. Kuppusamy. M. et al., (2019). National values. Fifth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp.76. 2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.
Reference Books:	1. Rajkumar.N. Et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111. 2. Jawakarlal Nehru. (1998). Discovery of India. Sixth edition. New Delhi: Indra Prasad. pp: 582 3. Lakshmanan.K. (2008). Indian Philosophy. Nineth edition. Chennai: Asian publications. pp: 437. 4. WCSC - Vision for wisdom (compilation).(2018).Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64 5. M.K. Gandhi. (2016) An Autobiography, (English Version) 8th Edition, New Delhi, Rupa Publications India Pvt. Ltd., pp: 519 6. R. Nandagopal & Ajith sankar R.N., Indian Ethos and Values in Management, New Delhi, Tata McGraw Hill Education Private Ltd., 2011.
YouTube Link:	1. https://youtu.be/tUUw3bfm7xw 2. https://youtu.be/DZgXnF0bzkg

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	L	H	L	H	M
CO2	M	H	M	M	H
CO3	H	M	L	M	M
CO4	H	H	H	H	H
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Shanmuga vadivu Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC606	Course Title	Batch :	2020-23
			Semester	VI
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objectives:

- இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார பாகுபாடுகளற்ற நல்உலகை உருவாக்குதல்.
- சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகளைக் களைந்து இயற்கை வளங்களை சரியாகப் பயன்படுத்துதல்.
- நல்ல அரசியல், கலாச்சார மேம்பாடுடைய உலகை உருவாக்குதல்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	இயற்கையின் அழிவிற்கும் ஆக்கத்திற்கும் மனிதனே காரணம் என்பதை நினைவு கூர்தல்.
K2	CO2	இனப்பாகுபாடு மற்றும் கலாச்சார சீரழிவிற்கு ஆன்மீக அறிவு இன்மையே காரணம் என்பதை உணர்தல்.
K3	CO3	உடல் மற்றும் மனவளத்தின் மூலம் ஏற்றத்தாழ்வுகளற்ற பொருளாதார உலகை உருவாக்குதல்.
K4	CO4	ஆன்மீக முன்னேற்றத்தால் இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம் அற்ற நல் உலகை படைத்தல்.

Syllabus

அலகு-1

இனப்பாகுபாடும் தீர்வுகளும் - இனப்பாகுபாட்டின் தோற்றுவாய் - தீர்வுகள் - சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பும் அதன் தீர்வுகளும் - உலகை அச்சுறுத்தும் சுற்றுச்சூழல் சீர்கேடுகள் - மின்னணு கழிவுகள் - தீர்வுகள்.

அலகு-2

அரசியல் கொந்தளிப்பும் தீர்வும் - ஜனநாயகத்தின் தூண்கள் - தீர்வுகள் - உலகை அச்சுறுத்தும் தீவிரவாதமும் தீர்வும் - *தீவிரவாதத்தின் தோற்றுவாய்* - தீர்வுகள்.

அலகு-3

கலாச்சார சீரழிவும் தீர்வும் - ஒருமித்த கலாச்சார விளைவும் தீர்வும் - *விவேகானந்தரின் கோட்பாடுகள்* - பொருளாதாரப் பாகுபாடுகளும் தீர்வுகளும் - பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படக் காரணங்கள் - தீர்வுகள்.

அலகு-4

இயற்கை வளங்கள் பற்றாக்குறையும் தீர்வும் - உணவு, நீர், எரிபொருள் பற்றாக்குறை - தீர்வுகள் - செயலும் மனிதனே, தீர்வும் மனிதனே - இறை உணர்வும் அறநெறியும்.

அலகு-5

தவம் VI - பஞ்சேந்திரிய தவம் - முத்திரைகள் (1.சின் முத்திரை - 2.வாயு முத்திரை - 3.சூரிய முத்திரை - 4.சூன்ய முத்திரை - 5.ப்ருதிவி முத்திரை - 6.பிராண முத்திரை - 7.அபான முத்திரை - 8.அபான வாயு முத்திரை - 9.வருண முத்திரை - 10.லிங்க முத்திரை) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி – மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I & II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி)

** Italicized texts are for self-study*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Jeyalakshmi. S. et al., (2015). Global values. Fifth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri maharishi. (2013). Ulaga samuthaya Valkaineri. First edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 84.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanas. 16th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 64.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. N.M. Khandelwal, Indian Ethos and Values for Managers,Mumbai, Himalaya publishing house PVT. LTD., 2011.
5. K. Lakshman, Indian Philosophy, Chennai, Easian Printers, 2008
6. Vethathiri maharishi. (2015). World peace, 9th edition, Erode, Vethathiri Publications (Tamil version). pp: 341.

YouTube Link:

1. https://youtu.be/neufTaU8E1M
2. https://youtu.be/4vNoKBWazw0

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	M	L	L	M	M
CO2	H	M	L	H	H
CO3	H	M	M	M	M
CO4	H	H	M	H	H
S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low					

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Jeyalakshmi	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)	Name: Dr.Muthukumaran(COE)
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

சான்றிதழ் கல்வி

யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்

அலகு - I

இளைஞர் மேம்பாடு

வரையறை

யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும் என்பது இளைஞர் மேம்பாட்டிற்கான மதிப்புக்கல்வி ஆகும். இதுவே இளைஞர்களின் வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்தும் ஆன்மீக கல்வியாகும்.

"ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப்படும்" - திருக்குறள் (131)

ஒழுக்கம் எப்போதும் மேன்மையை தருகிறது. அதனால் அந்த ஒழுக்கமே உயிரினும் மேலானதாக காக்கப்படுகிறது என்று விளக்குகிறார் திருவள்ளுவர். எனவே ஒழுக்கக் கல்வி எல்லோருக்கும் அவசியம் தேவை. நல்லொழுக்கங்களை கடைபிடிப்பதுடன் அவற்றைப் பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு நற்குணங்களைப் பெற்று வாழ்வதே குணநல மேம்பாடு ஆகும். இவற்றில் முழுமை அடைந்தால்தான் அறிவு தெளிவு பெறும். வாழ்வில் நிறைவு பெற முடியும். அறிவில் முழுமைப்பேறு பெற முடியும். சமுதாயத்திற்குத் தொண்டு செய்ய முடியும்.

சாத்தியக்கூறு:

இளமை என்பது வேகமானது. ஆற்றல் மிக்கது. திறமை வாய்ந்தது, சுயநலமற்றது, அதுவே ஒரு உந்து சக்தி. தற்காலச் சூழ்நிலையாலும், தகுந்த வழிகாட்டல் குறைபாட்டாலும் தற்போதைய இளைஞர் சமுதாயம் ஒழுக்கச் சிதைவுற்றும், குறிக்கோள் இன்றியும், தறிகெட்ட நிலையிலும், வெறுப்புற்ற நிலையிலும், கவனிக்கப்படாமலும் வாழ்வில் உரிய பங்கோ-பொறுப்போ-மதிப்போ அளிக்கப்படாமலும்-சென்று கொண்டிருக்கிறது.

இளமைப் பருவத்தின் அளப்பெரும் மேன்மை விவரிக்க முடியாதது. இளமைக் காலம் தான் வாழ்வில் பொற்காலம். இதனை எவ்வாறு ஒருவர் பயன் கொள்கிறார் என்பதைப் பொறுத்து தான் அவரது எதிர்காலம், மகிழ்ச்சி, வெற்றி, மதிப்பு, நற்பெயர் ஆகியனயாவும் அமைகின்றன. இளமைக்காலம் ஒரு மண்பாண்டம் செய்பவபவருடைய கைகளில் உள்ள பதமான களிமண் போன்றது. அவர் தன் விருப்பப்படி சரியான உருவமும் வடிவமும் அதற்குத் தருகிறார். அதுபோல் ஒரு இளைஞன் தனது மனதில் உறுதியுடன் ஏற்றுக்கொள்ளும் கருத்துக்கள் மற்றும் கொள்கைகளுக்கு ஏற்ப தனது வாழ்க்கை முறை, குண இயல்பு, உடல்நலம்-பலம் ஆகியன மட்டுமல்லாது தனது முழு வாழ்க்கையையே வடிவமைத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த உலகமே இளைஞர்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்துள்ளது. பெரியோர்கள் ஏராளமான எதிர்பார்ப்புகளை கொண்டுள்ளனர். இதுதான் அவர்கள் தங்களது தன்னம்பிக்கை, உறுதிப்பாடு, தீர்மானம் மற்றும் நல் நோக்கங்கள் ஆகியவற்றை முனைப்போடு செயலில் ஈடுபடுத்த கூடிய நல்ல தருணம். இது அவர்களுக்கு மட்டும் அல்லாது அவர்களைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் முழுமையான மனநிறைவை அளிக்கக்கூடியது. அவர்கள் வாழ்வின் தரத்தையே நிர்ணயிப்பது அவர்கள் கைகளில் தான் உள்ளது.

இளைஞர் வல்லமைக்கான யோகம் அவர்களுக்கு சரியான வழியைக் காட்டுவதற்கும் மன அழுத்தத்தை கையாளும் கருவியாகவும் மன அமைதிக்கு வழிகோலுவதாகவும், மனோதைரியமும் வல்லமையும் தருவதாகவும், அவர்களின் உள்ளார்ந்த ஆற்றல்களை வெளிக் கொணர்வதாகவும், ஞான நிலையைப் பகிர்ந்தளிப்பதாகவும், வாழ்வின் இரகசியங்களை அறிய வைப்பதாகவும், தன்னை உணர்ந்து கொள்ள வழி வழிவகுப்பதாகவும், இயற்கையையும் - பேருண்மையையும் அறிய படுத்துவதாகவும் அமையும்.

தற்போதைய சமுதாயத்தில் இளைஞர் வல்லமையின் அவசியம் :

நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் மதிப்புமிக்க சொத்து இன்றைய இளைஞர்களே. மனித வாழ்வில் இளமைப்பருவம் முக்கிய காலகட்டம். அவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் கல்வி எழுத்தறிவு, தொழில் அறிவு, இயற்கை தத்துவ அறிவு, ஒழுக்க பழக்க அறிவு இவை இணைந்ததாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் அவர்களுக்கு இன்று கிடைக்கும் கல்வி எழுத்தறிவு மற்றும் தொழில் அறிவு பெறத் தக்கதாகவே உள்ளது. இது பொருளாதாரத்தில் உயர்வடைய மட்டுமே உதவுகிறது.

பண்பாட்டுக் கல்வியின் அடித்தளத்தில் மற்ற கல்விகள் அமைந்தால் மட்டுமே இன்றைய இளைஞர்களின் எதிர்காலமும், நாட்டின் எதிர்காலமும் உயர்வும் சிறப்பும் உடையதாக அமையும். பண்பாடுகளை வளர்க்கும் இயற்கை தத்துவ அறிவு மற்றும் ஒழுக்க பழக்க அறிவு அளிக்கப்பட்டால் அவர்கள் வாழ்வு அன்பும், அமைதியும், மனநிறைவும், மகிழ்ச்சியும் உடையதாக அமையும். இதன் மூலம் அனைத்து துறைகளிலும் ஒழுக்கம், நேர்மை, கடமை உணர்வு மனப்பான்மை போன்ற உயர்ந்த பண்புகள் வளர வாய்ப்பாக அமையும். இளைஞர்கள் அனைவரும் வெற்றியும் சாதனையும் படைத்தவர்களாக ஆவார்கள்.

வாழ்க்கையை நிர்வகிக்கும் திறன்

வாழ்க்கை, வாழ்தல் - விளக்கம் :

ஒவ்வொருவரும் இவ்வுலகம் மீது பிறக்கிறோம். மனித இனம் வாழ்ந்து கண்ட அனுபவம், வாழும் மக்களின் கூட்டுறவு, இவைகளின் துணையையும் பயனையும் கொண்டு வாழ்கிறோம். இன்ப துன்பம் அனுபவிக்கிறோம். இந்த நியதி எல்லோருக்கும் பொது, உண்மையை மறக்காது, விழிப்புடன் இருக்கும் அறிவின் பண்பாட்டுடன், அறிவையும் உடலையும் பண்படுத்தி –உலக வாழ்க்கையைச் சிறந்த முறையில் அனுபவிப்பதற்காக, இயந்கைக்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கை முறையை வகுத்துப் பூரண அமைதி பெற முயற்சி செய்வோம்.

மனிதன் ஒருவனால் தான் பிறவற்றைக் கண்டு நலன் உணர்ந்து அவைகளைப் போன்று போலி செய்து வாழ முடிகிறது. இயற்கை வளங்களை மாற்றித் தன் வாழ்வின் மேம்பாட்டுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடிகின்றது. தன் மூலத்தை உணர்ந்து தன்னைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகின்றது. இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, பிற எவருக்கும், எந்த ஒன்றுக்கும் இன்னல் பயவா இன்ப வாழ்வு வாழ முடிகின்றது. இவ்வாறு வாழ்வது தான் மனிதனின் இயற்கை.

எனவே தான், மனிதன் என்ற பெயரைப் பெற்றான், அதாவது எவன் ஒருவன் மனதை இதமாக வைத்துக் கொள்கிறானோ அவன் தான் மனிதன் என்ற பொருளில் இச்சொல் ஏற்பட்டுள்ளது. மனதைத் தவத்தால், தற்சோதனையால், புறத்தே அலையவிடாமல் அகத்தே ஆழ்ந்து ஆழ்ந்து செல்லும்போது, தன்னையுணர்கின்ற மெய்யுணர்வு தோன்றுகிறது.

ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு மணியும், ஒவ்வொரு நிமிடமும் இயற்கை எனும் அருட்பேராற்றல் மனிதனுக்கு அறிவின் பெருக்கத்திற்குரிய பாடங்களைத் தந்து கொண்டே இருக்கிறது. ஒவ்வொரு இயக்கங்கமும், ஒவ்வொரு உயிரும், ஒவ்வொரு அனுபோகமும் மனிதனுக்கு இயற்கையின் இரகசியத்தை, பெருமையை, மதிப்பை உணர்த்திக் கொண்டே இருக்கிறது. இந்தப் பாடங்களை உற்று நோக்கி, மதித்துப் பின்பற்றி வாழும் மனிதன் அவனுடைய பிறவி நோக்கமாகிய முற்றறிவின் விரிவை நோக்கி உயர்ந்தும், சிறந்தும் விளங்கிக் கொண்டே இருக்கிறான். இயற்கை தரும் பாடங்களை அலட்சியப்படுத்துபவனோ, அறிவு தேக்கமுற்று வாழ்வின் பயணத்திலே திசைமாறி நோய்கள், குழப்பம், சோர்வு இவற்றால் துன்பப்படுகிறான்.

வாழ்வின் நோக்கம் என்ன என்பதை மனிதன் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அந்த நோக்கத்திற்கு முரண்படாத நெறி நின்று வாழ வேண்டும். அவனே வாழ்வாங்கு வாழ்பவன். அவனால் தான் மனித சமுதாயம் நலம் பெறுகிறது. மனித சமுதாயத்தால் அவன் போற்றப்படுகிறான். வாழ்வாங்கு வாழும் நெறியை விஞ்ஞான ரீதியாக விளக்கி நலவாழ்வு பெற உதவும் கலைதான் யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்.

ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள்

மனிதன் என்பவன் உடல், உள்ளம் சார்ந்த ஒரு சமூக உயிரியாவான். ஆகையால் அவனுடைய ஆளுமையைத் தீர்மானிப்பதில் உயிரியல், சமூக, உளவியல் காரணிகள் பெரும் செல்வாக்குடன் திகழ்கின்றன. இவற்றில் சில மரபுநிலைப் பட்டவை: மற்றவை சூழ்நிலையினின்றும் வருபவை.

ஆளுமை காரணிகள்

I- உயிரியல் காரணிகள்

அ) உடல் சார்ந்த பண்புகள், ஆ) நாளமில்லா சுரப்பிகள், இ) நரம்பு மண்டலம்.

II - சமூகக் காரணிகள்

அ) குடும்பம், வீடு, ஆ) பள்ளிக்கூடம், இ) மொழி, ஈ) பண்பாடு

III -உளவியல் காரணிகள்

அ) நுண்ணறிவு, ஆ) ஊக்கம், இ) மனஎழுச்சி, ஈ) மனப்பான்மை,

உ) கவர்ச்சி /அக்கறை (Interst)

I - உயிரியல் காரணிகள் (Biological Factors) :

1.உடல் சார்ந்த பண்புகள் (Physical)

2.நாளமில்லா சுரப்பிகள் சுரக்கும் வேதிப் பொருள்கள் (Chemical)

3. நரம்பு மண்டலம் (Nervous System).

1. உடல் சார்ந்த பண்புகள்:

ஒருவருடைய உடல் சார்ந்த பண்புகளான எடை, உயரம், பருமன், புறத்தோற்றம், பலம், உடல் ஆரோக்கியம், உடற் குறைபாடுகள், நடத்தைகள் ஆகியவை அவனுடைய ஆளுமை மீது செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. தற்கருத்து (Self Concept) ஆளுமை வளர்ச்சியுடன் நேரடித் தொடர்பு கொண்டது.

2. நாளமில்லா சுரப்பிகள் (Ductless Glands) :

நாளமில்லா சுரப்பிகளில் இருந்து வெளிப்படும் இரசாயனப் பொருட்களான ஹார்மோன்கள் இரத்தத்தோடு நேரடியாக கலந்து, ஒருவனது நடத்தையை உருவாக்குவதோடு, நடத்தைக்கும் பொறுப்பாக உள்ளன. சுரப்பிகள் யாவும் ஒன்றை ஒன்று தூண்டியும், கட்டுப்படுததியும், ஈடு செய்தும் இயங்குகின்றன.

3. நரம்பு மண்டலம்:

நம்முடைய நுண்ணறிவுமிக்க செயல்பாடு, உடல்வலு, பொறுமை, விரைவாகப் பொருத்தபாட்டினை பெறல், புதிய கண்டுபிடிப்புகளை வெளிப்படுத்த தயாராக இருத்தல், ஆய்வுத்திறன், சிந்திக்கும் திறன் போன்றவை யாவும் நரம்பு மண்டலத்தின் செயல் திறனைப் பொறுத்தே அமைகின்றன. நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் தாக்கம், ஒருவனது ஆளுமையை வெகுவாகப் பாதிக்கின்றது.

II -சமூகக் காரணிகள் (Social Factors) :

ஆளுமை மீது செல்வாக்கு செலுத்தும் சமூகக் காரணிகள் :

1. குடும்பம் (வீடு) :-

அ) குழந்தைகள் மீது பெற்றோர்களின் மனப்பான்மை.

ஆ) பெற்றோர்களின் அளவுக்கு அதிகமான எதிர்பார்ப்பு.

இ) குறிப்பிட்ட பாலினக் குழந்தையை பெற்றோர்கள் விரும்புதல்.

ஈ) பெற்றோர்களை இழத்தல்.

உ) பெற்றோர்களின் கல்வி, சமூகப் பொருளாதார அந்தஸ்து.

ஊ) வீட்டில் உள்ள மற்ற காரணிகள்.

2. கல்விக்கூடம், 3. மொழி, 4. பண்பாடு

III-உளவியல் காரணிகள் (Psychological Factors) :

ஒருவனுடைய நுண்ணறிவு, ஊக்கம், மனப்பான்மை, மனவெழுச்சி, கவர்ச்சி, பற்று போன்றவை ஆளுமையின் மீது செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

மேற்கூறப்பட்டவாறு உயிரியல் காரணிகள், சமூகவியல் காரணிகள், உளவியல் காரணிகள் ஆகியன மனித ஆளுமையை நிர்ணயிப்பதில் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றன.

------xxxx-------

அலகு –II

மனவளமும் மனித மதிப்பும்

மனித வாழ்வில் மனதின் பங்கு

"மனம் என்றால் என்ன?" என்ற ஒரு கேள்வியை எழுப்பிக் கொண்டு பார்த்தோமானால் அதனைத் தொடர்ந்து 'மனிதன் என்றால் என்ன'? என்றும் கேட்க வேண்டும். அவ்வாறு கேட்போமானால் வருகின்ற விடை 'மனிதன் என்றால் மனம் தான் ; மனம் என்றால் மனிதன் தான்' என்பதாகும். மனதின் தன்மை எதுவோ அதுதான் மனிதனுடைய தன்மை. மனதின் மாண்பு எதுவோ அது தான் மனிதனுடைய மாண்பு; மனதின் உயர்வு எதுவோ அதுவே தான் மனிதனின் உயர்வு. ஆகவே மனதை எந்த அளவில் உயர்த்திக் கொள்கிறோமோ தூய்மை செய்து கொள்கிறோமோ, வலுப்படுத்திக் கொள்கிறோமோ, நெறிப்படுத்திக் கொள்கிறோமோ, அந்த அளவிலே தான் மனிதனுடைய வாழ்வு, மனிதனுடைய மதிப்பு, மனிதனுடைய வெற்றி, மற்றும் மனிதனுடைய எல்லா வளங்களும் அமையும். ஆகவே மனதை வளப்படுத்த வேண்டியது அவசியம்.

சீவகாந்தமே மனம் :

மனதைப் பற்றி அறிந்துக் கொள்வதற்கு உடல், உயிர், சீவகாந்தம் என்ற மூன்றைப் பற்றியும் தெளிவு பெற வேண்டும்.

உயிர்த்துகளில் இருந்து வரக்கூடிய சீவகாந்த அலையே புலன்கள் மூலம் புறஉலகோடு தொடர்பு கொள்கிறது. அப்போது பெறுகின்ற அனுபோக அனுபவங்கள் கருமையத்தில் பதிவாகி இருப்பாகி விடுகின்றன. அப்பதிவுகள் எழுச்சி பெற்று வெளிப்படுவதே **மனம்** எனப்படுகிறது. இக்கருத்தையே வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் **உயிரின் படர்க்கை நிலையே மனம்** (psychic extension of life force is mind) என்கிறார்.

மனதின் செயல்:

மனம் இரண்டு செயல்களைச் செய்கின்றது. அவை:

(1) நமது அனுபோக அனுபவங்களைக் கருமையத்தில் பதிவுகளாகச் சுருக்கி வைத்தல்.

(2) எண்ணங்களாக விரித்துக் காட்டுதல் என்பனவாகும்.

காந்த ஆற்றல் கண்களின் மூலமாக ஒளி அலைகளாக மாறி, ஒரு பொருளைப் பார்க்க உதவுகிறது. அப்பொருளின் வடிவம் கருமையத்தில் பதிந்து விடுகிறது. தேவை, ,பழக்கம், சூழ்நிலைக்கேற்ப, கருமையத்தில் உள்ள அனுபவங்கள் சீவகாந்த அலையின் மூலமாக எண்ணங்களாக மலர்கின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக, பசு ஒன்றைப் பார்க்கின்றோம். சீவகாந்த அலையில் பசுவின் உருவம், குணங்கள் அனைத்தும் கலந்து சென்று, கருமையத்தில் இருப்பாகி விடுகின்றன. தேவை, சூழ்நிலை, பழக்கம் இவற்றிற்கேற்ப கருமையத்தில் உள்ள ஒவ்வொன்றும் காலம், தூரம், பருமன், வேகம் என்ற கணிப்பின் கீழ் அல்லது ஒப்புவமையால் ஆராயப்படும் போது அதனை **எண்ணம்** என்கிறோம்.

மனதின் சிறப்பு இயக்கங்கள்

எட்டு வகைச் சிறப்பு இயக்கங்கள் ஒன்று சேர்ந்து சீவனில் இயங்குகின்றன. இந்த எட்டு பிரிவுகளில் ஒன்று குறைவாக இருந்தாலும் அது சடப்பொருளேயாகும்.

எட்டுச் சிறப்பு இயக்கங்கள் முறையே **1. உடல், 2. உயிர், 3. சீவகாந்தம், 4. கருமையம், 5. மூளை, 6. உள்ளம், 7. மனம், 8. புலன்கள் ஆகும்.**

1. உடல் :

விண், காற்று, நெருப்பு, நீர், நிலம் என்ற ஐந்து பௌதிகப் பிரிவுகளால் ஆனது.

2. உயிர் :

தனித்தனியாக இயங்குகின்ற விண் உடலில் ஒரு சுற்றோட்டமாக ஓடும் போது உயிரோட்டம்.

3. சீவகாந்தம் :

உயிர்த்துகளில் இருக்கின்ற இறைத்துகள்கள் உயிர்த்துகள்களிலிருந்து விட்டு வெளியேறி சீவகாந்த அலையாகப் பரவுகின்றன.

4. கருமையம் :

உடல் முழுவதும் சுழன்று கொண்டே இருக்கின்ற இந்தச் சீவகாந்த ஆற்றல் துல்லிய சமதளச் சீர்மை என்ற தத்துவப்படி உடல் மையத்தில் திணிவு கொள்கிறது. இந்தக் காந்த அலைத் திணிவுதான் உடல் மையத்தில் கருமையம் என்ற தன்மையாக விளங்குகிறது.

5. மூளை :

சீவகாந்தம் மூளை வழியாக இயங்கும்போது மற்ற ஐம்புலன்களில்நடைபெறுகின்ற சீவகாந்தத் தன்மாற்ற நிகழ்ச்சிகளை அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் என உணர்ந்து கொள்கிறது.

6. உள்ளம் :

சீவனுடைய வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற எல்லாவகையான அனுபோக அனுபவங்களும் அவ்வுடலில் உள்ள சீவகாந்தத் திணிவு நிலையான கருமையத்தில் சேர்ந்து இருப்பாகி விடுகின்றன. இவ்வாறு பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை நடைபெற்ற எல்லா இயக்கங்ளும் வித்துத்

தொடராக வந்த முன்னோர்கள் இயக்கங்களும் காந்த அலையில் சுருக்கம் பெற்றுக் கருமையத்தில் இருப்பாக உள்ளன. இந்த இருப்பே ஆன்மா அல்லது உள்ளம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

7. மனம் :

உடலிலுள்ள உயிர்த்துகளில் சிறைப்பட்டு வெளியேறும் சீவகாந்த அலையின் மூலமாக ஐம்புலன்களில் நடைபெறும் சீவகாந்த அலையின் தன்மாற்றம் அனைத்தையும் மூளையின் சீவகாந்தமாக மாற்றி உடல் முழுவதும் சுழன்றோடும் சீவகாந்த களத்தில் சேர்ந்து விடுகிறது. அனுபவங்கள் அடங்கிய அந்த சீவகாந்தத் தொகுப்பே மனம் எனப்படுகிறது. தேவை, சூழ்நிலை, சந்தர்ப்பம் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ப மீண்டும் கருமையத்திலிருந்து எடுத்து மூளையில் விரிந்து எண்ணமாக மலர்த்திக் காட்டுகிறது.

8. புலன்கள் :

ஐம்புலன்கள் மூலம் ஐயுணர்வுகளை உணர முடிகிறது.

வாழ்வின் சவால்களும் அவற்றை எதிர்கொள்ளுதலும்

தனிமனிதன் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் :

வாழ்க்கையில் என்றும் மகிழ்ச்சி நிலவ வேண்டும். ஏமாற்றம் என்பது துன்பமும் சோர்வும் அளிக்கின்ற ஒரு மனநிலை. அது தன்னாலும் வரலாம். பிறராலும் வரலாம். இயற்கையாலும் கூட எழலாம்.

1. பேராசை 2. அறியாமை 3. தப்புக்கணக்கு 4. விழிப்புணர்வு 5. பகை 6. இயற்கை சீற்றம் ஆகிய ஆறு வகையில் ஏமாற்றங்கள் வருகின்றன. ஏமாற்றத்தின் அளவுக்கேற்ப அதிர்ச்சியும் துன்பமும் விளையும். வாழ்க்கைச் சிக்கல்கள் பல காரணங்களால் விளைகின்றன. பெரும்பாலும் தன் அளவில் உள்ள குறைபாடுகள் தான் வாழ்க்கைச் சிக்கல்கள் விளையைக் காரணமாகின்றன. எப்படி என பார்க்கலாம்.

அறிவின் குறைபாட்டினால் இயற்கை நியதி தெரிவதில்லை. செயல் விளைவு தத்துவம் புரிவதில்லை. தவறு செய்தால் இன்னொரு நாளையே அறிவிற்கோ, உடலுக்கோ துன்பம் விளையும் என்பதே தெரியவில்லை. இத்தகைய அறியாமையால் செய்த தவறுகளின் காரணமாகப் பெருக்கிக் கொள்ளும் துன்பங்களே வியாதிகளாகவும் வாழ்க்கைச் சிக்கல்களாகவும் நம்முன் எழுந்து நிற்கின்றன.

அறிவின் குறைபாட்டால் சமுதாய ஒழுங்கமைப்பு விதிகள் புரிவதில்லை. பலர் இணைந்து கூட்டுறவு வாழ்வு எனும் சமுதாயத்தின் பாரமரிப்புக்கும், காப்புக்கும், மேம்பாட்டுக்குமான விதிமுறைகளை அறியாமல் அல்லது அவமதித்து அதன் விளைவாகச் சந்திக்கும் துன்பங்கள் தான் வாழ்க்கைச் சிக்கல்களாக மாறுகின்றன.

தன்முனைப்பின் தாக்கங்கள் :

தன்முனைப்பு என்பது தற்பெருமையை உருவாக்கி, வளர்த்து, காக்க கூடிய வகையிலான ஒருவரது எண்ணங்களின் வகை, மனவெழுச்சி, நடத்தை ஆகியவற்றின் கருத்துருவாகக் கருதப்படுகிறது. அதனுடைய விளைவுகள் வெளி நடவடிக்கைகள், பேச்சு செயல்கள் ஆகியவற்றால் மட்டுமே வெளியே தெரிகிறது. ஆகையால் யார் ஒருவரும் அவருடைய உடலசைவுகள், புறத்தோற்றம், குண இயல்புகள் ஆகியவற்றால் மட்டுமே அடையாளம் காணப்படுகிறார்.

தன் முனைப்பில் இருந்து வந்த "தான்" "தனது" என்ற இரண்டு எண்ண எழுச்சிகள் ஒரு விந்தையான தம்பதிகள். இத்தம்பதிகளுக்கு பிறக்கின்ற அவலக் குழந்தைகள் ஆறு. 1. பேராசை 2. சினம் 3. கடும்பற்று 4. முறையற்ற பால்கவர்ச்சி 5. உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை 6. வஞ்சம் என்பனதான் அவை.

1. பேராசை:

எவ்வளவு தான் இருந்தாலும் அதற்கும் மேலே வேண்டும் என்ற பரபரப்பு பேராசையாக மலர்கிறது.

2. சினம்:

ஆசையை நிறைவு செய்ய முயலும்போது யார் அல்லது எந்த பொருள் அதனை தடுத்தாலும் அந்த தடையை நீக்கி விடவேண்டும், ஒழித்துவிட வேண்டும் என்ற வேகம் பிறக்கிறது. அதுதான் சினம்.

3. கடும்பற்று:

தனது தேவைக்கு மேலாக பொருள்கள் மிகுதியாக இருக்கும்போதும் அப்பொருள்கள் தனக்கு உரியவை என்ற உணர்வில் தானே வைத்துக் கொண்டு அவற்றை பிறர் பயன்படுத்தாமல் பாதுகாக்கும் ஒரு மனநிலையே கடும்பற்று.

4. முறையற்ற பால்கவர்ச்சி:

பொருள்மேல் ஆசைப்பட்டது போல மறுப்பால் நபரிடம் ஆசைப்படுவது பால் கவர்ச்சி, பிறர் உள்ளம் ஒத்துக் கொண்டாலும் இல்லாவிட்டாலும் தன்னுடைய எண்ணம் பூர்த்தியாக வேண்டும் என்ற அளவிற்கு வரம்பு கடந்து செய்யும் முயற்சியும் செயலும் எதுவோ அதுவே முறையற்ற பால்கவர்ச்சியாக வருகிறது.

5. **உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை:**

ஒருவருக்கு அமைந்துள்ள உடல் வலு, பொருள் வளம், செல்வாக்கு இவற்றைக்கொண்டு மற்றவர்களிடம் உள்ள இவற்றின் அமைப்பை-அளவை ஒப்பிட்டு தன்னை உயர்வாகவோ, தாழ்வாகவோ, கருதும் மனநிலை தான் உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை.

6. **வஞ்சம்:**

ஆசைக்கு தடை ஏற்பட்ட காரணத்தால் உள்ளத்தில் சினம் எழுந்தது. அந்த தடையை நீக்கவே அழிக்கவே முடியவில்லை. காலம் வரட்டும், வலுவும் வாய்ப்பும் கிடைக்கும் போது அதைச் செய்து முடிப்பேன் என்று தள்ளி வைத்துக் கொண்டே இருக்கும்போது அதன் பெயர் வஞ்சம்.

மனிதனால் மனிதனுக்கு விளையும் செயற்கைத் துன்பங்கள் அனைத்தும் இந்த ஆறுவகை மனநிலைகளால் தான் உண்டாகின்றன. இந்த ஆறு தீய குணங்களால் 1. பொய் 2. களவு 3. கொலை 4. சூது 5. கற்பழிப்பு எனும் ஐந்து பழிச்செயல்களை மனிதன் செய்கிறான். இப்பழிச்செயல்களில் ஒன்று வந்தாலும் போதும் அது மற்றவற்றையும் கூட்டிக்கொள்ளும்.

வாழ்நாள் எல்லாம் இத்தகைய ஆறு குணங்களிலும், ஐந்து பாவங்களிலும் திரும்பி திரும்பி திரும்பி மனமும் செயலும் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும். அதனால் தீவினைப் பதிவுகள் தாம் ஆழமாகிக் கொண்டிருக்குமே தவிர அந்த தீவினைகளை அகற்ற வேண்டும் என்ற எண்ணமோ அதற்குரிய முயற்சியோ அதை செய்து பயன் தரக்கூடிய ஆற்றலோ வராது.

பிரச்சனைகளை கையாளுதல்:

தன்னிலை விளக்கம் பெற்று லட்சிய வாழ்வு வாழ்வோம்.

சிந்தனையோடு ஆராய்ந்து நல்ல முடிவு எடுக்க வேண்டும்.

நல்ல முடிவை செயலுக்கு கொண்டுவரும் திறமும் துணிச்சலும் வேண்டும். இத்தகைய சிந்தனையும் அதனால் ஏற்படும் விழிப்புணர்வும், வாழ்க்கைமுறையும் மனிதனின் வாழ்வில் வெற்றியையும் அமைதியையும் தரும்.

தன்முனைப்பிற்கும் ஆளுமைபேறுவிற்கும் உள்ள வேறுபாடு

1. தன்முனைப்பு 2. பாவப்பதிவுகள் 3. மயக்கம் என்ற மூன்று களங்கங்களோடு உள்ளவன் மனிதன். அவற்றை ஆணவம், கன்மம், மாயை என்றும் சொல்வர்.

மனிதன் படுகின்ற துன்பங்கள் அத்தனையும் உற்பத்தியாவது இந்த மூன்றில் இருந்துதான். இறைநிலையின் ஆற்றலாலேயே உருவாகி உலக இயல்போடு ஒட்டி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கக் கூடிய மனிதன் புலனுணர்வு கவர்ச்சியாலும் அதனால் ஏற்படும் மயக்கத்தால் இறைநிலையை அடியோடு மறந்து விடுகின்றான்.

தனக்குள் அடங்கியுள்ள பெருமைகள் அனைத்தும் தானே உருவாக்கிக் கொண்டதாக கற்பனை செய்து கொள்கின்றான். இப்போது "தன் முனைப்பு என்பது உண்டாகிறது. இந்தத் தன் முனைப்பிலே இரண்டு எண்ண எழுச்சிகள் எழுகின்றன. அவை "தான்" "தனது" என்பவை. "தான்" என்பது அதிகாரப் பற்று "தனது" என்பது பொருள் பற்று அல்லது உடமை பற்று. "தான் என்று சொல்லும்போது நான்தான் பெரியவன்; எல்லாரும் எனக்கு அடங்கி இருக்க வேண்டும்; என் சொல்படிதான் நடக்க வேண்டும்" என்ற அதிகாரபற்று ஓங்கி நிற்கிறது. "தனது" என்று சொல்லும்போது "இந்தப் பொருள் என்னுடையது" என்ற பொருள் பெற்று ஓங்கி நிற்கிறது.

ஆளுமைப்பேறு என்பது பெரும்பாலும் சுற்றுச்சூழலில் இருந்து தன்னை ஒருவர் சிறப்பித்து காட்டிக்கொள்ள எடுத்துக்கொள்ளும் உள்ளார்ந்த வழிமுறையாகும்". ஆளுமைப்பேறு என்பது தன்முனைப்பு என்ற வார்த்தையோடும் கருத்தோடும் சில நேரங்களில் குழப்பிக் கொள்ளப்படுகிறது. பழக்கத்திற்கும் விளக்கத்திற்கும் இடையே போராடிக் கொண்டிருக்க கூடிய மனிதன் பழக்கத்தை முறையாக மாற்றிக்கொண்டு, விளக்கத்தை தெளிவாக பெற்று அந்த விளக்கத்தின் வழியே வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொண்டு வாழ்வதற்கு உள்ள ஒரு முறையான பயிற்சிதான் யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும். இந்த பயிற்சிகளை பயின்ற அறிவுக்கு வாழ்வாங்கு வாழக்கூடிய ஒரு நல்ல தெளிவு உண்டாகி விடுகிறது.

அந்த தெளிவு வந்த பின்புதான் துணிவும் பொறுப்புணர்ச்சியும் ஏற்படும். பழக்கத்திலேயே இருந்து விளக்கத்திற்கு தன் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்ளக்கூடிய உறுதிப்பாடு, சங்கற்பம், பயிற்சி அதன் மூலமாக வெற்றி இவை எல்லாம் எளிதில் கிடைக்கப் பெற்று, போற்றத்தக்க ஆளுமைப்பேறு உடையவர்களாக திகழ இயலும்.

தன்னைத்தானே அறிதல் அல்லது தற்கருத்து

தன் மதிப்பீடு, வலுவேற்றம், தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி - ஏற்புத்திறன், சகிப்புத்தன்மை,

விட்டுக்கொடுத்தல், மன்னிப்பு.

------XXXX------

myF –III

தவம்

ஆனந்த தவம்

ஆனந்த தவம் செய்வதால் சீவகாந்தம் உடலிலுள்ள எல்லா செல்களிலும் பரவுகிறது. புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. உடல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறது.

இத்தவம் செய்வதன் மூலம் உடல் முழுவதும் சீவகாந்த சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்கும் அதுவே இன்பமாக, பேரின்பமாக எப்பொழுது நினைத்தாலும் அதே இன்பம் உள்ளுணர்வாக, ஊற்றாக இருப்பதற்கும் வழிவகுக்கக் கூடியது ஆனந்த தவம்.

நமது உடலுக்குள் உயிர் (விண்) ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. உயிர் காற்றை விட நுண்ணியது. உயிர் இயக்கம் கவ்வி விரியவும் சுருங்கவும் கூடிய தன்மை உடையது. விரியவும் சுருங்கவுமாக இருக்கின்ற நமது உயிரை நம் விருப்பம் போல் விரித்து, சுருக்கி அதற்கொரு ஊக்கமும் தன் வசப்படுத்துவதற்குரிய இயக்கத்திற்கும் கொண்டு வர வேண்டும்.

இந்த மனத்தால் உடலில் உள்ள சக்தியை நாமாக இயக்குவதையும், தானாக இயங்குவதையும் கண்டுபிடித்த முன்னோர்கள் இரண்டு வகையாக இயங்குகிற இயக்கத்தைக் கணித்தார்கள். அவற்றை மைய நரம்பு மண்டலம் (Central Nervovus System) மற்றும் தானியங்கி நரம்பு மண்டலம் (Autonomous Nervovus Ststem) என்று சொல்லுவார்கள். மைய நரம்பு மண்டலம் நமது மூளை இடும் ஆணைக்கேற்ப இயங்கக் கூடியது. மூளையும், தண்டு வடமும் மைய நரம்பு மண்டலத்தில் உள்ளன. தானியங்கி நரம்பு மண்டலம் மனதிற்குக் கட்டுபடாதது. தானாக இயங்கக் கூடியது. இதயம், நுரையீரல், இரைப்பை, சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புகள் தானியங்கி மண்டலத்தில் உள்ளன. உடலில் ஒவ்வொரு செயலுக்குத் தகுந்தவாறு அதற்கொரு அதிர்வு இயக்கம் வரும் கையால் எழுதுவது, கையைத் தூக்குவது, காலால் நடப்பது ஆகியவை நமது மனம் விரும்பச் செய்கின்ற செயல்களாகும்.

இதில் இன்னொரு பெருமை என்னவென்றால் மனம் என்பது அலை அந்த அலையை உற்பத்தி செய்வது உயிர், உயிரைவிட மன அலை அதிகமாக விரியும். மனவேகம் அளவிற்கு உயிர் வேகம் இருக்காது. இருந்தாலும் ஒவ்வொரு இயக்கத்திலேயும் உயிர் வேகம் இருக்கும்.

இத்தவத்தில் நமது சூக்கும சரீரத்தை உடலளவு விரிந்தும் சுருங்கியும் செய்து பழகிக் கொள்கிறோம். உடலில் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் விரித்து சுருக்கியும் பழகிக் கொள்கிறோம். பிறகு உடலளவு விரிந்த நிலையில் மனத்தை நிறுத்திக் கொண்டு உச்சியிலிருந்து

உள்ளங்கால்வரை உடல் முழுவதும் உணர்வாகக் கவனிக்கிறபோது ஐந்து நிமிடத்திற்குள்ளாக ஒரு நிலை ஏற்படும். போதிய அளவு சீவகாந்த சக்தி திணிவு ஏற்படும். அதாவது எதிர் விளைவு அல்லது செயலுக்கான பதில் (Feed Back) என்று சொல்வார்கள்.

அதேபோல நம் ஆற்றலை நமக்குள்ளாக செலுத்தும்போதே அது நீடித்து 10 நிமிடம் இருந்தால் 10 நிமிடத்திற்குள் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் பூரித்து வருவதை அனுபவமாக உணரலாம்.

ஆனந்த தவத்தின் பயன்கள் :

- சீவகாந்தம் பெருகி உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது.
- எப்போதும் இன்பமாக இருக்க முடிகிறது. பேரானந்தக் களிப்பு ஏற்படுகிறது,
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுகிறது.
- மனோ சக்தியும், நுண்மாண் நுழைபுலன் அறிவும் ஏற்படுகின்றன.

முத்திரை

முத்திரைகள் பயிற்சி:

நம் உடலில் மறைந்திருக்கும் சக்தியை வெளிக் கொண்டு வருவதே முத்திரையாகும். நரம்புகளுடன் சம்பந்தமுள்ள உடல் உறுப்புகளை முத்திரை ஆளுகிறது. பிரபஞ்சமானது பஞ்ச பூதங்களினால் உண்டாக்கப்பட்டது. நம் உடலும் பஞ்ச பூதங்களின் கூட்டே ஆகும். அதைப்போல நம் உடலில் உள்ள கை விரல்கள் ஐந்து தத்துவங்களாகச் செயல்படுகின்றன.

1. **கட்டை விரல் - அக்னி (நெருப்பு)**
2. **ஆள்காட்டி விரல் - காற்று**
3. **நடு விரல் - விண்**
4. **மோதிர விரல் - நிலம்**
5. **சிறு விரல் - நீர்**

இவ்வைந்து பூதங்களும் உடலில் சமநிலையில் இருக்கும்போது உடல் ஆரோக்கியமானதாகவும், நிலை குலையும் போது நோயுள்ளதாகவும் இருக்கிறது. ஐந்து பூதங்களின் ஒருங்கிணைப்பால் உடலில் உள்கட்டுகள், உறுப்புகள் மற்றும் அவைகளின் செயல்பாடுகள் சீரமைக்கப்படுகின்றன.

இம்முத்திரைகளை நிற்கும்போதோ, நடக்கும்போதோ, அமரும்போதோ செய்யலாம்.

வஜ்ராசனம், பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து செய்வது அதிக நன்மை பயக்கும். இம்முத்திரைகளை தினந்தோறும் 10 நிமிடம் முதல் 45 நிமிடங்கள் வரை செய்வதால் அதிகப் பயன் அளிக்கும்

1. ஆதிமுத்திரை

பெயர்விளக்கம்:

இந்த முத்திரையை பார்த்தவுடன் உங்களுக்கு என்ன நினைவு வருகின்றது? இந்தமுத்திரையை நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் செய்து உள்ளீர்கள். பிறந்த குழந்தையை பாருங்கள். தனது இருகை விரல்களையும் மடக்கி கட்டைவிரலை உள்ளே வைத்து இந்த ஆதிமுத்திரையில் தூங்குகின்றது. அதனால் தான் குழந்தையின் உடலில் உயிரோட்டம் சிறப்பாக இயங்குகின்றது. எனவேதான் இதற்கு ஆதிமுத்திரை என்ற பெயர் வந்தது.

குழந்தை வளர வளர நித்திரை அதிகமாகி ஆதிமுத்திரையை மறந்து விட்டது. நாம் சிறு குழந்தையின் கைவிரல்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து விட்டாலும் மீண்டும் தனது விரல்களை மடக்கி ஆதிமுத்திரைக்கு தானாக சென்றுவிடும்.

செய்முறை:

விரிப்பில் பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமரவும். உங்களது முதுகெலும்பு நேராக இருக்கவேண்டும். கண்களை மூடி இரு நாசி வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள் இழுத்து மிக மெதுவாக வெளிவிடவும். ஒருநிமிடம் இவ்வாறு செய்யவும். இப்போது நமது கட்டை விரலை உள்ளங்கை நோக்கி மடித்துமற்ற நான்கு விரல்களையும் கட்டை விரலுக்கு மேல் மூடி வைத்து ஒரு அழுத்தம் கொடுக்கவும். இந்நிலையில் இருகைகளிலும் செய்யவும். பத்துநிமிடங்கள் முதல் நாற்பத்தைந்து நிமிடம் வரை செய்யலாம்.

ஆதிமுத்திரை பலன்கள்:

- உடலில் உயிரோட்டம் சீராக நடைபெறும்.
- உயிர்சக்தி பாதுகாக்கப்படுகின்றது.
- உடல் புத்துணர்ச்சியுடன் இயங்கும்.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கும்.
- முன ஒருமைப்பாடு கிடைக்கும்.
- சுறுசுறுப்பாக உற்சாகமாக திகழலாம்.
- நல்ல எண்ணங்கள் உதயமாகும், தீய எண்ணங்கள் விலகும்.
- எப்போது உடல் சோர்வடைகின்றதோ, அப்போது இந்த முத்திரையை செயதால் உடனே இரத்த ஓட்டம் நன்கு இயங்கி சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.
- படிக்கின்ற மாணவர்கள் படிக்கும் பொழுது உடல் சோர்வு ஏற்பட்டால் ஐந்து நிமிடம் இந்த முத்திரையை செய்தால் சோர்வு நீங்கும். உற்சாகமாக படிக்கலாம்.

- உடலில் விந்து சக்தியை தவறாக அதிகம் விரயம் செய்தவர்கள் அதனால் ஆண்மை குறைவு வீர்யதன்மை இழந்தவர்கள் மேற்குறிப்பிட்ட ஆதிமுத்திரை செய்து வந்தால் நிச்சயம் பலன் உண்டு.

2.கப நாசக முத்திரை –

செய்முறை

சுண்டு விரலை மடக்கவும். மோதிர விரலை சுண்டு விரலின் பாதி அளவிற்கு மடக்கவும். கட்டை விரலை மோதிர விரலின் முதல் முட்டியிலும் சுண்டுவிரலின் இரண்டாவது முட்டியிலும் படும்படி அழுத்திப் பிடிக்கவும். இவ்வாறு 30 வினாடிகளிலிருந்து 15 நிமிடம் வரை பயிற்சி செய்யவும். இந்த பயிற்சியை எப்போதும் செய்யலாம். இருப்பினும், காலை உதயத்திற்கு பின்பும் மாலை அஸ்த மனத்திற்கு முன்புமாக இரண்டு நேரம் செய்வது உத்தமம் அதிக பலன்கள் கிடைக்கும். இது சிகித்சா முத்திரை வகையானதால் நோய் கண்டவர்கள் மட்டும் செய்து நிவர்த்தி ஆனவுடன் நிறுத்தி விடவும். நாட்பட்ட நோய் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் நோய் தாக்காது காத்துக் கொள்ளலாம்.

கப நாசக முத்திரை பலன்கள் :-

ஆயுர்வேதத்தின் படி மூன்று நாடிகளில் பித்த நாடி குறைந்து கபநாடி கூடினால்

- சுறுசுறுப்பின்மை
- உடல் அதீத குளிர்ச்சி அடைதல்
- தன்னம்பிக்கை இழத்தல
- ஜீரணக் கோளாறு, நீண்டநேரம் செரிமாணம் ஆகாமல் இருத்தல்
- தாகமின்மை, மாதவிடாய் கோளாறு, தைராய்டு சுரப்பியின் குறைவான செயல்பாடு **(ஹைபோ தைராடிசம்)**
- அதிகச் சளித் தெந்தரவு, ஆஸ்துமா, மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் ஏற்படுதல்
- கண் நோய்கள்; உதாரணமாக கண்களில் அதிக நீர்சுரத்தல், பூளைகட்டுதல் போன்றவை.
- இரத்தஓட்டம் சீராக இல்லாமை, அதிக எடை போன்ற நோய்குறிகள் ஏற்படும். இதைபோக்குவது இந்த **கப நாசகமுத்திரை** ஆகும்.

3.அக்னி சக்தி முத்திரை

பெயருக்கு ஏற்றது போல உடலுக்கு சக்தி தரும் முத்திரை இது. ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்டு அக்கினி சக்தி முத்திரையையும் செய்துவந்தால் நலவாழ்வு நம் வசம்!

செய்முறை :

இரு கட்டைவிரல்களின் நுனியை தொடவும் மற்ற நான்கு விரல்களும் உள்ளங்கையை தொடவும். சம்மனமிட்டு அமர்ந்தோ, கால் தரையில் ஊன்றி இருப்பது போன்ற நின்ற நிலையிலோ நெஞ்சுக்கு நேராகக் கைகளைவைத்து 10 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம்.

அக்கினி சக்தி முத்திரை பலன்கள் :

- மனம் உடல் சோர்வை நீக்கி உடலுக்கு உடனடி ஆற்றலை அளிக்கிறது.
- உடலில் ஏற்படும் இறுக்கம் உடல் வலி நீங்கும்.
- உடல் வெப்பத்தால் அடிவயிறு இழுத்துப் பிடிப்பது போன்ற வலி மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வலிக்குச் சிறந்த தீர்வாக அமைகிறது.
- அடிவயிறு, அடி இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள வலி, இறுக்கம் குறைகிறது.
- ஆண்களுக்கு ப்ராஸ்டேட் வீக்கம் காரணமாக ஏற்படும் அடிக்கடி சிறுநீர்கழித்தல், சொட்டுச் சொட்டாக சிறுநீர் கசிதல் போன்ற பிரச்னைகளுக்குத் தினமும் 10 நிமிடங்கள் அக்னிசக்தி முத்திரை செய்ய நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
- வாயில் அளவுக்கு அதிகமாக உமிழ்நீர் ஊறுதலுக்கு அக்னிசக்தி முத்திரை தீர்வாக அமையும்.
- தூக்கமின்மை பிரச்சனை சரியாக அக்னி சக்திமுத்திரையைத் தினமும் செய்துவரலாம்.
- சுவாசிக்கும் மூச்சு ஆழமாவதால் நுரையீரல் பலம் பெறும்.
- சளி சுவாசத் தொந்தரவுகள் சரியாகும். ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்.

4. முகுள முத்திரை

நம் உடலில் ஐம்பூதங்களும் சமநிலையில் இருக்கவேண்டும் என்கிறார்கள். இதற்கான எளிய வழி முகுள முத்திரை ஆகும். ஐம்பூதங்களும் சமநிலை அடைவதால் உடலுக்கு அபரிமிதமான ஆற்றல் கிடைக்கிறது.

செய்முறை :

விரிப்பில் அமர்ந்து கொண்டு அல்லது நாற்காலியின் அமர்ந்து கொண்டு ஐந்து விரல்களையும் குவித்து கட்டைவிரல் நுனியை மற்ற நான்கு விரல்களின் நுனிகளும் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்படி வைக்க வேண்டும்.

கட்டளைகள்:

சம்மனம் இட்டு அமர்ந்த நிலையில் செய்யலாம். முதுகுத்தண்டு நிமிர்ந்து நாற்காலியில் அமர்ந்து பாதங்களைத் தரையில் பதித்த படி செய்ய வேண்டும். நின்ற நிலையில் செய்யக்

கூடாது. முத்திரை செய்யும் போது உள்ளங்கையும் விரல்களும் மேல்நோக்கி இருக்கவேண்டும். ஐந்து முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை செய்ய வேண்டும்.

முகுள முத்திரை பலன்கள்:

- உடல் மற்றும் மனதின் சக்தி நிலை அதிகரிக்கிறது. அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் பலம் கிடைக்கும். குறிப்பாக மூளை சுறுசுறுப்படையும்.
- பலநாட்களாகப் படுத்த படுக்கையாக இருப்பவர்களும் இந்த முத்திரையை 40 நிமிடங்கள் செய்துவர தெம்பு கிடைக்கும்.
- உடலின் எந்தப் பகுதியிலாவது தீராத வலி இருந்தால் இந்த முத்திரையைச் செய்வதன் மூலம் வலி குறைவதை உணரலாம். தினந்தோறும் குறைந்தது 10 நிமிடங்களாவது செய்துவர நல்ல மாற்றத்தை உணரமுடியும்.
- கைவிரல், வயிறு, தோள்பட்டை, முழங்கை முன்கை, உள்ளங்கால், தொடை ஆகிய பகுதிகளில் ஏற்படும் வலிகள் சரியாகும்.
- தேர்வுக்குத் தயாராகும் மாணவர்கள் அதிகாலையில் 20 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.
- மனதில் உற்சாகம் பிறந்து சுறுசுறுப்பாகத் தயாராக முடியும்.
- தன்னம்பிக்கை மனஉறுதி ஆகிய நல்லுணர்வுகள் உருவாகும். தொடர்ச்சியாக மூன்று மாதங்கள் செய்துவந்தால் ஆண்களுக்கு விந்தணு வீரியத் தன்மையில் உள்ள குறைபாடு நீங்கும்.
- வேலைச் சுமை காரணமாக ஏற்படும் அலுப், முதுகு வலி, கழுத்துவலி போன்ற உடல் வலிகள் சரியாகும்.
- எந்த முத்திரை நமக்கு சரி எனத் தெரியாதவர்கள் ஒரேநாளில் இரண்டு மூன்று முத்திரைகள் செய்ய முடியாதவர்கள் சமான (முகுள) முத்திரையை மட்டும் செய்தாலே போதும். நல்ல தீர்வு கிடைக்கும்.

5. மகா சிரசு முத்திரை

சிரசாசனம் செய்தால் என்னென்ன பலன்கள் கிடைக்குமோ அவை அனைத்தும் இந்த முத்திரையைச் செய்வதால் கிடைக்கும். இது உச்சி முதல் கழுத்து தோள் பட்டை வரை உள்ள அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி அங்குள்ள சளி, நீர் ஆகியவற்றை வெளியேற்றும்.

செய்முறை :

மோதிர விரலை மடக்கி உள்ளங்கையின் நடுவில் வைத்து அழுத்த வேண்டும். ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல் நுனிகளை, கட்டைவிரல் நுனியோடு சேர்த்து வைக்க வேண்டும். சுண்டுவிரல் நீட்டி இருக்கவும். விரிப்பில் அமர்ந்து தலை, முதுகுத்தண்டு நிமிர்ந்த நிலையில் தரையில் சம்மணமிட்டு செய்ய வேண்டும். நாற்காலியில் அமர்ந்து பாதங்களை தரையில்

பதித்தும் செய்யலாம். படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளிகள் தலையணை வைத்து சாய்ந்த நிலையில் செய்யலாம். உயர் இரத்த அழுத்தம் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் இதை தவிர்க்க வேண்டும்.

மகா சிரசு முத்திரை பலன்கள் :

- நீர்கோத்தலால் ஏற்படும் தலைவலி, தலைபாரம் சரியாகும்.
- சளியால் ஏற்படும் தலைவலி, நெற்றிப் பொட்டில் ஏற்படும் வலி குணமாகும்.
- மூக்குக்கு இருபுறமும் கண்களுக்குக் கீழே உள்ள எலும்புகளில் வரும் வலியை சரியாக்கும்.
- மூக்கடைப்பு, மூக்கில் சதை வளர்தல், மூக்கில் நீர் வடிதல், ஒருபக்க மூக்கில் மூச்சுவிடுதல், வாசைன உணராமல் போதல், பிரச்சனை உள்ளவர்கள் மூன்று மாதங்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
- குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்வோர், இரு சக்கர வாகனம் ஓட்டுவோர் நீண்ட நேரம் குனிந்து படிக்கும் மாணவர்கள் ஆகியோருக்கு ஏற்படும் கழுத்து வலி சரியாகும். கழுத்து இறுக்கமும் நீங்கும்.
- சிலருக்குக் கழுத்து எலும்பில் உள்ள சவ்வு பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். இதனால் தோள்பட்டை கை வரை வலி பாயும். இவர்களுக்கான பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் சிறந்த முத்திரை இது.
- தலைவலி, ஸ்ட்ரெஸ் (மனஅழுத்தம்), டென்சன் இவைகள் தீரும்.
  இதனால் தலை சார்ந்த அனைத்துத் தொந்தரவுகளும் நீங்கும்.

யோகாசனங்கள்

இந்திய கலைகளில் யோகக்கலை பழம்பெரும் கலையாகப் போற்றப்படுகிறது. பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் தோன்றிய இக்கலைக்கு எழுத்து வடிவம் கொடுத்து, யோக சூத்திரம் அமைத்து உயிருட்டி நிலை பெறச் செய்தவா் - ஐந்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த பதஞ்சலி முனிவா் ஆவாா். எனவே அவா் யோகத்தின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுகிறாா். அவா் பெயராலே 'பதஞ்சலி யோகம்' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

"யோகா" என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு 'இணைதல்' 'ஒன்று சேர்தல்' என்று பொருள்படும். உடலோடு உயிா் இணைந்து நிற்க வேண்டும். உயிரோடு மனம் ஒன்றுபட வேண்டும். மனத்தை இறைநிலையோடு இணைப்பதே யோகம் என்பது அறிஞர்களின் விளக்கமாகும். இறைநிலையை உணா்ந்த தெளிவில் இருந்து கொண்டு இறை நியதிகளை உணா்ந்து அவற்றிற்கு முரண்படாது, அவற்றை மதித்து, அவற்றிற்கு இசைவாக வாழ்தலே யோகம் என்பது சிறப்பு விளக்கம் ஆகும். யோகத்தில் வெற்றி பெறுவதற்கு ஆசனப் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

யோகக்கலையை எட்டு பிரிவுகளாக பதஞ்சலி முனிவர் வகுத்தார். அவை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணயாமம், பிரத்தயாகரா, தாரணா, தியானம், சமாதி எனப்படுகின்றன. அதில் மூன்றாவது அங்கமே உடலைச் சரி செய்யும் யோகாசனம். தியானம் செய்ய உடலை தயார் செய்கிறது ஆசனம் யோகத்தில் வெற்றி பெறுவதற்கு ஆசனப் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

இந்தப் பாடத்தில் எல்லா வயதினரும் எளிதில் செய்யும் ஆசனங்கள் மட்டும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த ஆசனங்கள் உடலை இறுக்கமின்றி வைக்க உதவுகின்றன. மேலும் இந்த ஆசனங்களை செய்துவிட்டுத் தியானம் செய்யும் பொழுது மனம் எளிதில் ஓர்மைப்படும்.

1.தைரிய ஆசனம்

தைரிய ஆசனம் செய்முறை:

இரு கால்களையும் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே தூக்கி உள்ளங்கை ஒட்டி இருக்க வேண்டும். பிறகு சுவாசத்தை வெளியேற்றிக் கொண்டே உடலை இடுப்பு அளவிற்கு சாய்ந்து கொண்டே கைகளை முன்னேவும் இடது கால் பின் நோக்கி நீட்டவும். இந்த நிலையில் இயல்பான ஐந்து சுவாசம் இழுத்து விடவும்.

தைரிய ஆசனா பலன்கள்

- கால் தசைகள் பலம் அடைந்து நல்ல உருவம் பெறுகின்றன.
- கால் சுளுக்கு விலகிவிடும்.
- வயிற்றுப்பகுதி உறுப்புகள் நன்றாக வேலை செய்து ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும் ஜீரண பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு நல்ல பலன் தரும்.
- இடுப்பு சதை இணைப்புகள் பலம் பெறுகின்றன.
- முதுகுப் பகுதியில் உள்ள இறுக்கம் தளர்ந்து சுலபமான இயக்கம் ஏற்படுகிறது.
- கழுத்துப் பகுதி எலும்புகளுக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது.
- வயிற்றின் பக்கவாட்டு தசைகளை கரைக்கிறது.
- நல்ல ரத்த ஓட்டம் கிடைக்கிறது.
- கழுத்து எலும்புகள் மட்டும் இடவலமாக திருப்பப்படுவதால் கழுத்துக்கு பட்டை அணியக்கூடிய நோய்கள் வராது

2. வீரபத்ராசனம்

வீரபத்ராசனம் செய்முறை:

இரு கால்களையும் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே தூக்கி உள்ளங்கை ஒட்டி இருக்க வேண்டும். பிறகு இடது காலையை பின்னே நகர்த்த வேண்டும். வலது முழங்கால் முட்டியை முன்னே மடக்கி வைத்து உடலை பின்புறமாக வளைக்கும் போது மூச்சையை இழுக்கவும். இந்த நிலையில் இயல்பான ஐந்து சுவாசம் இழுத்து விடவும்.

வீரபத்ராசனம் பயன்கள்

- மார்புப் பகுதியை நன்றாக விரிவடைந்து ஏராளமாக காற்றை உள்ளிழுக்க முடியும்.
- அடிவயிற்று தசைகள் குறையும்.
- மூட்டு வலிகள் குணமாகும்.
- மனோபலத்தையும், தைரியத்தையும் கொடுக்கக்கூடிய ஆசனம்
- கால் எலும்புகள் பலப்பட்டுகின்றன.

3.வீராசனம்

வீராசனம் செய்முறை:

வஜ்ராசனத்தில் இருக்கும் போது இரண்டு குதிகால்களையும் பக்கவாட்டில் வெளியே நகர்த்தி வைக்கவும். அதனால் குதிகால்களின் மீது இருந்த பிருஷ்டப்பகுதி இறங்கி, தரையில் அமர்ந்திருக்கும்.

இந்த நிலையில் கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலே தூக்கி உள்ளங்கைகள் ஆகாயத்தை பார்த்திருக்கும் வண்ணம் விரல்களை வெளிப்புறமாகக் கோர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும். முகம் ஆகாயத்தைப் பார்ப்பதைப் போல அண்ணாந்து இருக்க வேண்டும். ஆழ்ந்த உட்சுாவசம் வெளிச்சுவாசம் எடுக்க வேண்டும்.

பிறகு மெதுவாகக் கைகளை இருபுறமும் விலக்கி தரைப்பகுதிக்குக் கொண்டு வரவும். இதையே மீண்டும், மீண்டும் செய்யவும் அதாவது வஜ்ராசனத்தையும் வீராசனத்தையும் மாற்றி மாற்றிப் செய்யலாம்.

வீராசனம் பயன்கள்

- மனதில் தன்னம்பிக்கை
- தைரியம்
- துணிச்சல்
- வீரம் எல்லாம் தோன்றும்

- முதுகுத் தண்டுவடக் குறைபாடுகள் அத்தனையும் நீங்கும்
- பாதங்களில் உள்ள குறைபாடுகளையும் குணப்படுத்தும்
- ஜீரண சக்தியை தூண்டும்
- மார்பை விரிவுப்படுத்தும்
- நுரையீரல்கள் ஏராளமான காற்றை உள்ளேயே இழுக்கும்

4. அர்த்த கட்டி ஆசனம்

அர்த்த கட்டி ஆசனம் செய்முறை:

விரிப்பின் மீது இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து நேராக நின்று கொள்ளவும்.

சுவாசத்தை உள்இழுத்தவாறு வலது கையை மட்டும மேலே உயர்த்திக் கொண்டே வரவும். வலது கை, வலது கன்னத்தை ஒட்டிய பிறகு முகத்தை இடது பக்கமாக நன்றாகச் சாய்க்கவும். வலது கை, வலது கன்னத்தின் மீது படிந்தபடி இடது பக்கமாக நீண்டு வரவேண்டும். இடது கன்னம் இடது தோளின் மீது படிந்திருக்க வேண்டும். இடது கை உடலோடு ஒட்டி இருக்கவேண்டும். அதே நிலையில் நன்றாக சுவாசிக்கவும்.

சுவாசத்தை வெளியிட்டவாறு வலது கையையும், தலையையும் நேராக நிமிர்த்தவும். வலது கையை மெதுவாக இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

இதே போல இடது கையை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வலது பக்கமாகச் சாய்த்து இதே ஆசனத்தை மாற்றிப் செய்யவும்.

அர்த்த கட்டி ஆசனம் பலன்கள்

- கழுத்துப் பகுதி எலும்புகளுக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது.
- வயிற்றின் பக்கவாட்டு தசைகளை கரைக்கிறது.
- நல்ல ரத்த ஓட்டம் கிடைக்கிறது.
- கழுத்து எலும்புகள் மட்டும் இடவலமாக திருப்பப்படுவதால் கழுத்துக்கு பட்டை அணியக்கூடிய நோய்கள் வராது.

6.உட்கட்டாசனம்

உட்கட்டாசனம் செய்முறை:

விரிப்பின் மீது இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து நேராக நின்று கொள்ளவும்.

அப்படியே சேரில் உட்காருவது போல இடுப்புப்பகுதியைக் கீழே இறக்கவும். சேர் இல்லாமல் அந்தரத்தில் அமர்ந்திருப்பது போல இருக்கும். அப்படியே சில சுவாசங்கள் எடுக்கவும்.

கால் மூட்டுக்களுக்கு நேரடியாக இரத்தஓட்டம் பாய்வதால் கடுமையான வலி தோன்றும். கவலைப்பட வேண்டும்.

அந்த நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை வெளியிட்டவாறு பிருஷ்டப் பகுதி தரையில் படக் கூடாது. குத்தவைத்து அமருவதாக இருக்கலாம். அதே நிலையில் கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் நீட்டி சூவசத்தை உள் இழுத்தவாறு தலைக்கு மேலே கொண்டு சென்று உள்ளங்கைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

சுவாசத்தை வெளியிட்டவாறு கைகளை விலக்கிக் கொண்டு வந்து முன்பக்கமாக நீட்டவும். அதேசமயம் இடுப்பை உயர்த்தி உட்கட்டாசன நிலைக்கு வந்து நின்று மீண்டும் சில சுவாசங்கள் செய்யவும்.

அப்படியே குத்த வைத்து மீண்டும் கீழே அமரவும். மீண்டும் உட்கட்டாசனத்திற்கு வரவும். இப்படியாக மாற்றி மாற்றிப் புரியும்.

உட்கட்டாசனம் பலன்கள்

- மூட்டு வலி வருவது தடுக்கப்படுகிறது.
- நீண்ட நேரம் நடக்க பலம் கிடைக்கிறது.
- கால்களுக்கு நன்றாக இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கிறது.
- கால்களில் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் உடனுக்குடன் நீங்குகிறது.
- நுரையீரல் பலம் அடைகின்றது.
- இடுப்பு வலி, கணுக்கால் வலிகளும், கால் ஆணிகளும் குணமாகும்

சான்றிதழ் கல்வி

யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்

Department of
Human Excellence

மனிதவள மாண்புத்துறை