

சான்றிதழ் கல்வி
மனிதவள மாண்புத் துறை
தலைப்பு - யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்; (20HECVO2)

Course Title : யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்		
Total Hrs: 30		Credits: 2
Course Objectives: - யோக வாழ்வின் மூலம் மன வல்லமை அடைதல் - வாழ்க்கைச் சிறப்பாக நிர்வகிக்கும் திறன் பெறுதல் - தியானப் பயிற்சி மற்றும் முத்திரை பயிற்சி மூலம் உடல் நலம் மேம்படுதல்		
Course Outcomes (CO)		
K1	CO1	யோகவாழ்வை இளைஞர்கள் முறையாக பின்பற்றுவதன் மூலம் வல்லமை அடைதல்
K2	CO2	மன ஆற்றல் பெருக்கம், மன ஓர்மை மற்றும் நேர்மறை எண்ணங்கள் இவற்றை தியானத்தின் மூலம் அடைதல்.
K3	CO3	உடல் நோய்களை தீர்க்கும் ஆசனங்களை அடையாளம் கண்டு அதனை முறையாக செய்து நோயிலிருந்து குணமடைதல்
K4	CO4	வாழ்க்கை மேம்பாட்டிற்கு திட்டமிடுதல், குடும்பம், பணி மற்றும் சமுதாயத்தில் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை சந்தித்து தீர்வு காணுதல்.
K5	CO5	மனவள மேம்பாட்டின் மூலம் மனித மதிப்பை உயர்த்துதல்.

பாடத்திட்டம்

அலகு – I

இளைஞர் மேம்பாடு - கல்வி வழி இளைஞர் வல்லமை - வாழ்க்கையை நிர்வகிக்கும் திறன் - ஆளுமையை தீர்மானிக்கும் காரணிகள்.

அலகு – II

மன வளமும் மனித மதிப்பும் - மனதின் சிறப்பு இயக்கங்கள் - வாழ்வின் சவால்களும் அவற்றை எதிர்கொள்ளுதலும் - பிரச்சினைகளை கையாளுதல்.

அலகு – III

ஆனந்த தவம் - ஆதி முத்திரை - கப நாசமுத்திரை - அக்னி சக்தி முத்திரை - முகுள முத்திரை - மகா சிரசு முத்திரை - யோகாசனங்கள் - தைரிய ஆசனம் - வீரபத்ராசனம் - வீராசனம் - அர்த்த கட்டி ஆசனம் - உட்கட்டாசனம்

மேற்கோள் நூல்கள்:

1. உன் எதிர்காலம் உன்கையில், சுவாமி விவேகானந்தர். 2013 - ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், சென்னை

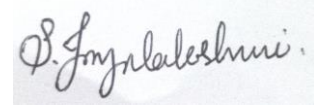
2. இளைய பாரதமே எழுக சுவாமி விவேகானந்தர் 2013. ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம் அச்சகம் மயிலாப்பூர் சென்னை - 4.
.வேதாத்திரி மகரிஷி, உடல், உயிர், மனம், முதற்பதிப்பு 2006, உலக சமுதாய சேவா சங்கம் வேதாத்திரி பதிப்பகம். பக்கம்: 221.
3. உடல்நலம் வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும் உள்ளுணர்வு கல்வி நிலையம் (தொகுப்பு), இரண்டாம் பதிப்பு 2015, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
4. மனவளம் வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும் உள்ளுணர்வு கல்வி நிலையம் (தொகுப்பு), இரண்டாம் பதிப்பு 2015, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
5. தன் மேலாண்மை வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும் உள்ளுணர்வு கல்வி நிலையம் (தொகுப்பு) முதற்பதிப்பு 2015, வேதாத்திரி பதிப்பகம். ஈரோடு.

YouTube link :

1. <https://youtu.be/Ay-xUsjHkPM>
2. <https://youtu.be/UFpB25QcRFg>



Staff In-charge



HOD