

# யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்

## Yoga for Youth Empowerment

Total : 60 Hours

### Objectives:

Providing the Value Education to improve the Students' Good character -understanding physical health - maintaining youthfulness - Moderation in five aspects of life - Personality Development - Learning of Introspection - Understanding Cultural Values - Learning Exercises and Yogaasanas.

### நோக்கம் :

மாணவர்கள் குணநல மேம்பாட்டிற்கான மதிப்புக் கல்வி அளித்தல் - உடல்நலம் பற்றித் தெளிதல் - இளமை காத்தல் - ஐந்தில் அளவுமுறை கைகொள்ளல் - நற்குணங்களை வளர்த்தல் - அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுதல் - பண்பாடு மதிப்புணர்தல் - உடற்பயிற்சி, யோகாசனங்கள் கற்றுக் கொள்ளல்.

### Unit : 1 Philosophy of life Science

Life - Purpose of Life - Philosophy of Life - Law of Nature - Kindness towards living beings  
Preserving Natural Resources

#### அலகு 1 : வாழ்வியல் தத்துவம்

வாழ்க்கை - வாழ்வின் நோக்கம் - வாழ்க்கைத் தத்துவம் - இயற்கை நியதி - பிற உயிர் பேணல் - இயற்கை வளம் காத்தல்

### Unit - 2 : Human Values

Culture - Analysis of Thought - Moralization of Desire - Neutralization of Anger -Eradication of Worry - Blessings and Benefits - Harmonious Friendship - Love and Compassion - Individual Peace

#### அலகு 2 : தனிமனித பண்புகள்

பண்பாடு - எண்ணம் ஆராய்தல் - ஆசை சீரமைத்தல் - சினம் தவிர்த்தல் - கவலை ஒழித்தல் - வாழ்த்தும் பயனும் - நட்பு நலம் - அன்பும் கருணையும் - தனிமனித அமைதி

### Unit - 3 : Social Values

Family - Family Peace - Society - Life Style - World Brotherhood - Greatness of Women - Five Duties - Economics - Hygiene and Health Care - Education - Politics - Responsibilities of People

### அலகு 3 : சமுதாய மதிப்புகள்

குடும்பம் - குடும்ப அமைதி - சமுதாயம் - வாழ்க்கை முறை - உலக சகோதரத்துவம் - பெண்ணின் பெருமை - ஐவகைக் கடமைகள் - பொருளாதாரம் - சுகாதாரம் - கல்வி - அரசியல் - மக்களின் பொறுப்பு - உலக அமைதி

### Unit - 4 : Development of Mental Prosperity

Prosperity of Mind - Life Force - Bio-Magnetism and Mind - Functions of Mind - Mental Frequency - Ten Stages of Mind - Genetic Centre - Meditation -Value of Spirituality - Universal Magnetism and Bio-Magnetism

### அலகு 4 : மனிதவள மேம்பாடு

மனவளம் - உயிரும் மனமும் - உயிரின் இயக்க மையம் - மனத்தின் செயல்கள் - மன அலைச்சுழல் - மன இயக்கப் படி நிலைகள் - கருமையம் - தவம் (தியானம்) - ஆன்மீக மதிப்பு - வான்காந்தம், சீவகாந்தம்

### Unit - 5 : Maintenance of Physical Health

Structure of Human Body - Three Functional Bodies - Harmony between Body and Life Force - Pain, Disease and Death - Reasons for Disease - Limit and Method in Five Factors - Simplified Physical Exercises - Practice for Simplified Physical Exercises

### அலகு 5 : உடல் நலம் பேணல்

உடலமைப்பு - உடலின் மூவகை இயக்க மையங்கள் - உடலுக்கும் உயிருக்குமான உறவு - நோய்க்கான காரணங்கள் - ஐந்தில் அளவு முறை - எளியமுறை உடற்பயிற்சி - யோகாசனங்கள் - கதிரவன் வணக்கம் - தண்டாசனம் - சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) விருச்சாசனம் (ஏகபாத ஆசனம்) - திரிகோணாசனம் - வஜ்ராசனம் - பத்மாசனம் யோக முத்ரா - மகா முத்ரா - உஸ்ட்ராசனம் - வக்ராசனம் - சவாசனம்

### மேல்நோக்கீட்டு நூல்கள் :

- 1.Vethathiri maharishi, 2011, Journey of Consciousness, Erode, Vethathiri Publications.
2. Vethathiri Maharishi, 2014, Simplified Physical Exercises, Erode, Vethathiri Publications.
3. Vethathiri Maharishi, 2004, Unified force, Erode, Vethathiri Publications.
4. Yoga for modern age - Thathuvagnani Vethathiri Maharishi
- 5.Sound Health through yoga - Dr.Chandrasekaran, November 1999 Prem Kalyan Publications, Madurai.
- 6.Light on yoga - BKS.lyenger.
- 7.எளிய முறை உடற்பயிற்சி - உடற்பயிற்சி - வேதாத்திரி மகரிஷி, முதல் பதிப்பு 1984, 91 ஆம் பதிப்பு 2016, ஈரோடு வேதாத்திரி பதிப்பகம்.

8. Thathuvagnani Vethathiri Maharishi – Kayakalpa Yoga – First Edition 2009 – Vethathiri Publications Erode.
9. Environmental Studies - Bharathidasan University Publication Division.
10. மனவளக்கலை தொகுப்பு - 1, 2 - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
11. Religion, Science and Culture - Dr. S. Radhakrishnan
12. ஜீவகாந்தம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
13. Social Yoga System - Dr. K. Satyamurty, Vedadri Centre for Brahmajnana, Guntur, AP
14. இல்லந்தோறும் இயற்கை உணவுகள் (Nature Dietes) - Dr. மதுரம் சேகர்.
15. Genetic Center – Thathuvagnani Vethathiri Maharishi.