

## யோகா - முதுநிலை (Master of Arts in Yoga)

### முதலாம் ஆண்டு

#### தாள் 1 - யோகா - ஓர் அறிமுகம்

அலகு 1 - யோகா - வரைவிலக்கணம் - பொருள் - நோக்கம் - தன்மை - எல்லை -

கோட்பாடுகள்

அலகு 2 - யோகா தோற்றமும் வரலாறும்

அலகு 3 - யோக முறைகள் - கர்ம யோகம் - பக்தி யோகம் - ஞான யோகம் - இராஜயோகம் -

குண்டலினி யோகம் - மந்திர யோகம் - எந்திர யோகம் - நாத யோகம் - ஹதயோகம்

அலகு 4 - அட்டாங்கயோகம் - புற யோகமும் அகயோகமும் - இயமம் - நியமம்- ஆசனம்-

பிராணயாமம் - பிரத்தியாகாரம் - தாரணை - தியானம் - சமாதி

அலகு 5 - தயார் நிலைப்பயிற்சிகளும் சூரிய வணக்கமும் - பயன்களும்

அலகு 6 - ஆசன நிலைகள் - நின்ற - அமர்ந்த - கிடந்த நிலைகள்- பண்பாட்டு ஆசனங்கள் -

தளர்வு நிலை ஆசனங்கள் - தியானமுறை ஆசனங்கள்

அலகு 7 - மூச்சுப்பயிற்சி - வரையறை - கூறுகள் - கபாலபதி - நாடிசுத்தி - பகுதி சுவாசம் , சூரிய

சந்திர பேதனைகள்

அலகு 8 - முத்திரைகளும் பந்தங்களும் - ஹஸ்த முத்திரைகள் - சின்முத்திரை - ஞான

முத்திரை சின்மயமுத்திரை - ஆதி முத்திரை- பைரவ முத்திரை பிரம்ம முத்திரை -

மனோ முத்திரை - காய முத்திரை - விபரித கரணி முத்திரை - யோக முத்திரை -

ஆதார - அஸ்வினி முத்திரை - சண்முகி முத்திரை - மூலபந்தம் - ஜலந்தர பந்தம்

அலகு 9 - கிரியைகள் - கபாலபதி- த்ராடகா- ஜத்ரு - ஜோதி , நேத்தி- ஜல நேத்தி - சூத்ர நேத்தி

- தவுத்தி - வாமன தவுத்தி - அக்னி சாரக் கிரியா

அலகு 10 - தியானம் - விளக்கம் - செய்முறை - அனுபவம் - தடைகள் - பயன்கள்

## தாள் 2 - இந்தியத் தத்துவம்

- அலகு 1 - இந்தியத் தத்துவம் - ஓர் அறிமுகம் - சிறப்புக் கூறுகள்
- அலகு 2 - வேதங்கள் , உபநிடதங்கள் (கடவுள் , உலகம் , உயிர் குறித்த கொள்கைகள்)
- அலகு 3 - சாருவாகம் - இன்பக்கோட்பாடு , அறவியல் ஆசீவகம்
- அலகு 4 - சமணம் - மூன்று இரத்தினங்கள், சியாத்வாதம்
- அலகு 5 - பௌத்தம் - நான்கு பேருண்மைகள், எட்டு நல்வழிகள்
- அலகு 6 - சாங்கியம் - பரிணாமக்கோட்பாடு, யோகம் -கடவுள் கோட்பாடு
- அலகு 7 - நியாயம் - அறிவாராய்ச்சியியல்(அளவைகள்), வைசேடிகம் - அணுக்கோட்பாடு
- அலகு 8 - மீமாம்சை - சடங்குகள்
- அலகு 9 - வேதாந்தம் - அத்வைதம் - துவைதம் - விசிட்டாத்வைதம் (கடவுள்,உயிர்,உலகம்)
- அலகு 10 - சைவ சித்தாந்தம்(கடவுள் , உலகம் , உயிர் குறித்த கொள்கைகள்)

## தாள் 3 - யோகா - உடற்கூறியலும் செயலியலும்

- அலகு 1 - உடற்கூறியல் மற்றும் செயலியல் - ஓர் அறிமுகம்
- அலகு 2 - செல்கள் - திசுக்கள்
- அலகு 3 - எலும்பு மண்டலமும் நரம்பு மண்டலமும்
- அலகு 4 - சுவாச மண்டலமும் இரத்த ஓட்ட மண்டலமும்
- அலகு 5 - சுரப்பு மண்டலமும் இனப்பெருக்க மண்டலமும்
- அலகு 6 - கழிவு நீக்க மண்டலம்
- அலகு 7 - உடற்செயலியல் - ஆசனங்கள் - மூச்சுப்பயிற்சி
- அலகு 8 - குண்டலினி ஆற்றலும் சக்கராங்களும்
- அலகு 9 - யோக உணவு வகைகள்
- அலகு 10 - யோகக் கண்ணோட்டத்தில் உடற்கூறுகள் - 5 கோசங்கள்

#### தாள் 4 - யோகாவும் சித்தர் மரபுகளும்

- அலகு 1 - சித்தர் மரபுகள் ஓர் அறிமுகம்
- அலகு 2 - பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்
- அலகு 3 - திருமூலர் யோக சூத்திரம்
- அலகு 4 - சிவவாக்கியரும் யோக நெறிகளும்
- அலகு 5 - அகத்தியரும் யோக நெறிகளும்
- அலகு 6 - திருவள்ளுவரும் யோக நெறிகளும்
- அலகு 7 - பட்டினத்தாரும் யோக நெறிகளும்
- அலகு 8 - அவ்வையாரும் யோக நெறிகளும்
- அலகு 9 - கருவூராரும் யோக நெறிகளும்
- அலகு 10 - வள்ளலாரும் யோக நெறிகளும்

#### தாள் 5 - செயல் முறைப் பயிற்சி - 1

1. தயார் நிலைப்பயிற்சிகள் - விழிப்புணர்வுப்பயிற்சிகள்
2. சூரிய வணக்கம்
3. மூச்சுப்பயிற்சி - நாடி சுத்தி - பகுதி சுவாசம் - சீத்காரி , பிரம்மரி , உஜ்யீஇ
4. நின்ற நிலை ஆசனங்கள் - பாத ஹஸ்தாசனம் - அர்த்த சக்கராசனம்(பிறையாசனம்), திரிகோணாசனம், அர்த்தகடி சக்கராசனம்
5. அமர்ந்த நிலை ஆசனங்கள் - பத்மாசனம் - வஜ்ராசனம் - வக்ராசனம் , பட்சி மோத்தாசனம்
6. கிடந்த நிலை ஆசனங்கள் - புஜங்காசனம் , அர்த்த சலபாசனம், தனுராசனம், உத்தான பாதாசனம், சேது பந்தனாசனம், சுவாசனம்(சாந்தி ஆசனம்), விபரித கரணி
7. முற்போக்கு ஆசனங்கள்

## இரண்டாம் ஆண்டு

### தாள் 6 - யோக ஆய்வு முறைகள்

அலகு 1 - யோகா ஆய்வு முறை ஓர் அறிமுகம் - தன்மை, வரையறை, பரப்பெல்லை

அலகு 2 - யோகா ஆய்வியல் முறைகள் - விளக்கமுறை, ஒப்பீட்டு முறை, பயன்பாட்டு முறை, செயல்முறை, கள ஆய்வு

அலகு 3 - ஆய்வு மூலங்கள் - முதன்மை - இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள்- ஆய்வுப் பகுப்பு

அலகு 4 - ஆய்வுக் கருவிகள் - உற்றுநோக்கல் - வினாப்பட்டியல்- குறிப்பேடு - நேர்காணல் - தனிநிலை ஆய்வு

அலகு 5 - ஆய்வுச் சுருக்கம் மற்றும் ஆய்வறிக்கை தயாரித்தல்

அலகு 6 - புள்ளியல் மற்றும் புள்ளியல் முறைகளின் முக்கியத்துவம்

அலகு 7 - விளக்கப்படங்கள், வரைபடங்கள், மையப்போக்கு அளவைகள்

அலகு 8 - கூட்டுச்சராசரி - பரவுவகை அளவுகள்- உடன் தொடர்பு மற்றும் போக்குகளின் பண்புகள் சேர்க்கை

அலகு 9 - ஆய்வு முறை அளவீடுகளும் உடற்கூறும்

அலகு 10- துணைநூற்பட்டியல், குறிப்புகள், பின்னிணைப்புகள்

## தாள் 7 - யோக உளவியல்

அலகு 1 - உளவியல் - அறிமுகம் - யோக உளவியல் விளக்கம் - மனம் மற்றும் உடல் -

மனோதத்துவம் - வரையறை - பல்வேறு வகையான மனம்

அலகு 2 - யோகக் கண்ணோத்தில் மனம் - மனதின் செயல் மற்றும் மாற்றம்

அலகு 3 - புற மனம் - அகமனம் - உயர் மனம்

அலகு 4 - மனமும் நரம்பு மண்டலமும் - மைய நரம்பு மண்டலம் - தானியங்கி நரம்பு மண்டலம் -

மூளையும் நரம்பு மண்டலமும்

அலகு 5 - எண்ணங்கள்- எண்ணங்களின் வகைகள் - எண்ண ஆற்றல் - நேர்மறை

எண்ணங்கள் - எண்ணப்பண்பாடு - எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள்

அலகு 6 - எதிர்மறை எண்ணங்களின் மடைமாற்றம்

அலகு 7 - யோக உளவியல் முறைகள் - உடன் தளர்வுப் பயிற்சி - துரித தளர்வுப் பயிற்சி - ஆழ்

தளர்வுப் பயிற்சி

அலகு 8 - யோக நித்திரை - அக அமைதி - யோக நித்திரையும் மூளையின் செயல்பாடும்

அலகு 9 - தியானம் - தியானமும் மூளையின் செயல்பாடும் - தியானத்தால் ஏற்படும் அறிவியல்

முறை நன்மைகள்

அலகு 10 - யோக உளவியல் கருவிகள் - ஜப மாலை - விளக்கொளி நோக்குதல்

## தாள் 8 - தற்கால யோக முறைகள்

அலகு 1 - சிவானந்தரும் யோக நெறிகளும்

அலகு 2 - இராமகிருஷ்ணர் , விவேகானந்தர் யோக நெறிகள்

அலகு 3 - டி.கே.கிருஷ்ணமாச்சாரியார், பி.கே.எஸ். அய்யங்கார் யோக நெறிகள்

அலகு 4 - கிரியா யோகம் - லகரி- பாபாஜி - யோகானந்தர்

அலகு 5 - அரவிந்தர் , இரமணர் யோக நெறிகள்

அலகு 6 - வேதாத்திரி மகரிஷி யோக நெறிகள் (எளிய முறை குண்டலினியம், அகத்தவம், அகத்தாய்வு)

அலகு 7 - பிரம்மகுமாரிகள் இராஜயோகம்

அலகு 8 - மகரிஷி மகேஷ் யோகி யோக நெறிகள்(ஆழ்நிலை தியானம்)

அலகு 9 - ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர்- வாழும் கலை , ஐக்கி வாசுதேவ் - ஈசா யோகா

அலகு 10 - பாபா ராம்தேவ் யோக நெறிகள்

## தாள் 9 - திட்டக்கட்டுரை

### தாள் 10 - செயல்முறைப் பயிற்சி - 2

1. மூச்சுப்பயிற்சிகள் - கபாலபதி, பஸ்திரிகா, சூரிய பேதனா, சந்திர பேதனா, நாடிகுத்தி 1:2, சாவித்திரி 1:1/2:1:1/2, சீத்தலி, சதந்தா, பிரம்மரி, கேசரி முத்திரையுடன் உஜ்ஜ, நாத அனுசந்தான மூச்சுப்பயிற்சி.
2. முத்திரைகள் - வருண முத்திரை - இருதய முத்திரை - அங்குச முத்திரை - மேரு முத்திரை - சங்கு முத்திரை
3. மனோ முத்திரைகள் - சாம்பவி முத்திரை - காய முத்திரை (மகா முத்திரை)
4. பந்தம் - உட்டியான பந்தம்
5. கிரியா - நௌலி