

யோகா - முதுநிலைப் பட்டயம் (PG Diploma in yoga)

தாள் 1 - யோகா - தோற்றமும் வளர்ச்சியும்

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-

பிராணாயாமம் - 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 - யோகாவும் உளவியலும்

- 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 3 - யோகாவும் மதிப்பீட்டுக் கல்வியும்

- அலகு 1 - மதிப்பீட்டுக் கல்வி ஓர் அறிமுகம் - யோகாவிற்கும் மதிப்பீட்டுக் கல்விக்கும் உள்ள
தொடர்பு - மதிப்பீட்டுக்கல்வியின் வரையறை - வகைகள்
- அலகு 2 - மதிப்பீட்டுக் கல்வியின் கருத்தாக்கமும் அதன் முக்கியத்துவமும்
- அலகு 3 - வாழ்வியல் கோட்பாடுகளும் மதிப்பீட்டுக் கல்வியும் - கூட்டுறவு - சுதந்திரம் -
பொறுப்பு - மகிழ்ச்சி - அன்பு - அமைதி
- அலகு 4 - மரியாதை - மன்னிப்பு - நேர்மை - எளிமை - சகிப்புத்தன்மை
- அலகு 5 - பணிவு - கருணை - ஒற்றுமை
- அலகு 6 - குடும்பம் - சமுதாய நெறிமுறைகள்- வாழ்க்கை முறையும் - வாழ்வியல் நெறிமுறையும்

அலகு 7 - தன்மதிப்பீடு

அலகு 8 - திறன் - குறைபாடு - வாய்ப்பு - அச்சுறுத்தல் (swot)

அலகு 9 - மதிப்புகளை மேம்படுத்துவதில் யோகாவின் பங்கு

அலகு 10 - இன்றைய கல்வி முறையில் யோகா ஆசிரியரின் பங்கு

தாள் 4 - யோகா - செயல் முறைப் பயிற்சி

1. தயார் நிலைப்பயிற்சிகள் - விழிப்புணர்வுப்பயிற்சிகள்
2. சூரிய வணக்கம்
3. மூச்சுப்பயிற்சி - நாடி சுத்தி - சூரிய பேதனா - சந்திர பேதனா - பகுதி கவாசம் - சீத்காரி , பிரம்மரி , உஜய்இ
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, சவாசனம்(சாந்தி ஆசனம்), விபரித கரணி
7. முற்போக்கு ஆசனங்கள்