

பொதுப்பாடம்-மதிப்புக்கல்விப் பாடம்

(Value Education)

மனவளக்கலை யோகா

பாட நோக்கம்:

இளம் வயது முதல், உடல், மனம் இரண்டையும் பக்குவமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை மாணவர்களுக்கு உணரச் செய்தல்.

பயன்கள்:

1. உடலும், மனமும் ஆரோக்கியமாக இருத்தல்.
2. நோயின்றி வாழ்தல்.
3. இளமையும், அழகும் பெறுதல்.
4. சிந்தனைத்திறன், செயல்திறன் அதிகரித்தல்.

அலகு-1

யோகமும் உடல் நலமும்

உடலமைப்பு - எளியமுறை உடற்பயிற்சி - மகராசனம் - யோகாசனங்கள்.

அலகு-2

இளமை காத்தல் - பாலுணர்வும் ஆன்மீகமும்- மனதின் 10 படிநிலைகள் - மன அலைச்சுழல்.

அலகு-3

குணநலப் பேறு

வாழ்வின் நோக்கம் - எண்ணம் ஆராய்தல் - ஆசை சீரமைத்தல் - சினம் தவிர்த்தல்.

அலகு-4

கவலை ஒழித்தல் - வாழ்த்தும் பயனும் -நட்பு நலம் - தனிமனித அமைதி.

அலகு-5

செயல் விளைவுத் தத்துவம் - மனத்தூய்மை, வினைத் தூய்மை - அன்பும் கருணையும் - பண்பாட்டுக் கல்வி.

பாட நூல்:

‘மனவளக் கலை யோகா’

- உலக சமுதாய சேவா சங்கம்

வேதாத்திரி பதிப்பகம்

156, காந்திஜி ரோடு,

ஈரோடு-638 001.

போன்:0424-2263845.