HUMAN EXCELLENCE (2021-2024)

Department of Human Excellence

Vision

- To achieve Human Excellence through Physical fitness, mental awareness, Emotional Stability and Spiritual awakening for one and all.
- To manifest the infinite Potentials by conserving Energy efficiently to empower the youth.
- To attain contentment in life and realize the life goals.
- To bring world peace through individual peace.

Mission

- To attain peace, prosperity, health, happiness, harmony and wisdom for all.
- To be committed in Excellence in transferring knowledge to serve the social, cultural and spiritual needs of the society
- To respect and pursue the professional ethics for overall benefit.
- To attain social security through self discipline and service.
- To work to bring glory to National pride with attitudinal change.
- To make the right choice in life, excel in the same, be useful to all and to experience the sense of fulfilment.

Program Outcomes:

Reflective thinking:

- To attain Physical Fitness, Mental Alertness, Emotional Stability and Spiritual Awakening among the students.

Moral and ethical awareness/ reasoning:

- Character building, love and compassion for all living beings, Professional Ethics, rendering service to the society, National integrity and world peace.

N.G.M. College - Curriculum Development Cell
Scheme of Examination For 2021 -2022
Choice Based Credit System & OBES

SEMESTER - I

Part	Subject Code	Title of the Paper	Hrs / Week		Hrs / Sem.	Exam Hrs.	Maximum Marks		Total Marks	Credits
			L *	P	T		Internal (Practical)	External (Theory (50/2)		
SEMESTER – I										
IV	21HEC101	Human Excellence - Personal Values & SKY Yoga Practice - I	* 2	-	30	2	25	25	50	1
SEMESTER – II										
IV	21HEC202	Human Excellence - Family Values & SKY Yoga Practice - II	* 2	-	30	2	25	25	50	1
SEMESTER – III										
IV	21HEC303	Human Excellence – Professional Values - Ethics & SKY Yoga Practice - III	* 2	-	30	2	25	25	50	1
SEMESTER – IV										
IV	21HEC404	Human Excellence - Social Values & SKY Yoga Practice - IV	* 2	-	30	2	25	25	50	1
SEMESTER – V										
IV	21HEC505	Human Excellence - National Values & SKY Yoga Practice -V	* 2	-	30	2	25	25	50	1
	21VHE503	Yoga for youth empowerment								grade
SEMESTER – VI										
IV	21HEC606	Human Excellence - Global Values & SKY Yoga Practice – VI	* 2	-	50	2	25	25	50	1
	21VHE603	Fundamentals of Yoga Therapy								grade

* **Note**: As per the college time table out of one hour is scheduled within the time table and one hour is scheduled outside the time table.

Question Paper Pattern

(Based on Bloom's Taxonomy)

K1-Remember; **K2**- Understanding; **K3**- Apply; **K4**-Analyze; **K5**- Evaluate

Theory Examinations: 50 Marks (Part IV)

Knowledge Level	Section	Marks	Description	Total
K1&K2 (Q 1 -10)	A (Q 1 – 5 MCQ) (Q 6–10 Define/Short Answer)	10 x 1 = 10	MCQ Define	50 **(Reduced to 25 for ESE)**
K3, K4 & K5 (Q 11-18)	B (Answer 5 out of 8)	5 x 8 = 40	Short Answers	

Note: * In theory ESE, students will write Examination maximum marks as 50 and it will be reduced to 25 for Total Mark calculation. Value education is offered in the name of Human Excellence. SKY - Simplified Kundalini Yoga - formulated by Vethathiri Maharishi.

Components of Continuous Assessment

THEORY

Maximum Marks : 50; CIA Marks : 25

Components	Calculation	CIA Total
Observation note & Record Skill Assessment	5 + 5 15	25

CIA (Practical) 25 marks + Theory 25 marks = 50 Marks

- Title of the Paper includes both Theory and Practical. End Semester Practical Examination will be conducted for 25 marks. Hence the cumulative total mark of the paper would be 50. Overall Minimum pass mark will be 20; Submission of record note book is mandatory. Candidates appearing for practical examination should submit bonafide record note books prescribed for practical examinations. Otherwise the candidates will not be permitted to appear for the practical examination.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	21HEC101			Title	Batch:	2021 - 2024
				Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	Semester:	I
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

- To realize the need for achieving Human excellence, aim of life, philosophy of life, Character enhancement, physical health, mental prosperity and nurturing life-force.

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To remember the significance of individual's character building, physical health, mental prosperity and nurturing the life-force.	K1
CO2	To understand the capabilities of elevating oneself through maintaining good physical and mental health.	K2
CO3	regular practicing of simplified physical exercise, Kayakalpa exercise and self-introspection.	K3
CO4	Exploring the subjective and objective of the mind through Ashtanga Yoga	K4
CO5	To analyze the thought, desire and without anger and worries enjoy peace in the mind	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Human Excellence education - objectives- Purpose and philosophy of life - Ashtanga Yoga - Mind's subjective and objective conditions.	6
Unit II	Analysis of thought - Greatness of thought - Practice for analysis of thought - Moralisation of desire - Causes for desire - Practice for moralisation of desire.	6
Unit III	Neutralization of anger - Effects of anger - Practice for neutralization of anger - Eradication of worries - Types and effects of worries - Practice for eradication of worries.	6
Unit IV	Self-realization - God Realization and blossom of love - Kayakalpa exercise - Sexual drive and Spiritual development - Chastity - Practice and benefits of Kayakalpa exercise.	6
Unit V	Meditations I - Agna meditation - Shanthi meditation - Spinal card clearance - Physical health development - Simplified Physical Exercises Part-I - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise.	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

21HEC101

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Personal values	NGM College	2019
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College	2019

Reference Books

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri Maharishi	Manavalakalai part-I	Vethathiri publication /50th Edition	2017
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Value education	Vethathiri publication. (English version)/ 4th Edition	2016
3	Vethathiri Maharishi	Mind	Vethathiri Publications/ 8th edition	2017
4	B.S. Aacharya	Pathanjali Yoga Sutra	Narmadha publications	2009

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Jeyalakshmi S. Maheswari Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) K. SRINIVASAN, M.C.A., Co-ordinator Curriculum Development Cell (CDC) NGM College (Autonomous) Pollachi - 642 001. Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc. M.S. Ph.D. Controller of Examinations NGM College (Autonomous) POLLACHI - 642 001. Signature:

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	21HEC202			Title	Batch:	2021 - 2024
				Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	Semester:	II
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

- To realize the greatness of the relationship of the family members.
- Creating a blissful marital life with love and compassion through blessing.
- Respect women and bring family peace to following the principles of karma yoga.

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To remember the fact that the blessings family members brings peace in the family	K1
CO2	To understand the greatness of family with physical and mental health.	K2
CO3	To removes obstacles in yoga practice, for doing exercises, meditation and introspection.	K3
CO4	Enhances the quality of life in the family through physical and mental exercises.	K4
CO5	To realize the rights of women and respect the womanhood and follow the karma yoga.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Mutual blessings for family peace - Benefits of blessing - Method of blessing - Ethical Values for life - Fivefold Culture	6
Unit II	Solutions to overcome impediments of yoga - Mindset - Gender equality system - women rights - Greatness of womanhood - Bharathi and development of Womanhood.	6
Unit III	Blissful marital life - Greatness of good relationship - Thiruvalluvar's Concepts of Family values - Harmony in family - Joint family.	6
Unit IV	Love and compassion - Love and life force - Food is Medicine - Food habits that cures deficiency - Karma Yoga - Gratitude and awareness.	6
Unit V	Meditation II - Thuriya meditation - Simplified Physical Exercises Part-II - Makarasana exercise part-I - Makarasana exercise part-II - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise - Revision (Kayakalpa exercise).	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

21HEC202

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Kuppusamy. M. et al.,	Family values	NGM College	2019
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas.	NGM College	2019

Reference Books:

S. NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri Maharishi	Manavalakalai part-II	Vethathiri publication (tamil version)\ 28th edition	2016
2	Vethathiri Maharishi	Manavalakalai part-III	Vethathiri publication (tamil version)\ 20th edition	2016
3	Sri Sri Paranjothi Maharishi	Thirukkural	Kayathri Offeset	2009
4	Department of Human Excellence et.all	Unleashing Excellence	Bharatiya Vidya Bhavan publication,	2012
5	Rabin Sharma	Family Wisdom	Jai Co Public house	2009

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: N. Panneerselvam P. Padma Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc., M.S., Ph.D.
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

R. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	21HEC303			Title	Batch:	2021 - 2024
				Human Excellence - Professional values & Ethics - SKY Yoga Practice - I	Semester:	III
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

- Following professional ethics through cause and effect system
- To achieve success in the work with passion for excellence by empowering the mind

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To gain excel in the profession.	K1
CO2	To understand cause and effect system and time management and to develop passion for excellence.	K2
CO3	To develop the leadership qualities for the professional upliftment	K3
CO4	To develop the positive thought for lifestyle enhancement.	K4
CO5	The Practicing asana and meditation for the holistic development of the students.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Professional ethics - honesty - trustworthiness - loyalty - respect for others - adherence to the law - Philosophy of Cause and effect - Instructions for streamlining student activities.	6
Unit II	Time management - Time management for students - Time saving methods- Intelligence, Emotions and Spiritual quotients - Spirituality and Vallalar.	6
Unit III	Ethics in entrepreneurship - Respect - Integrity - Customer focus - Results-oriented - risk-taking – passion - persistence - enthusiasm - enterprise - commitment - Leadership traits - Leadership traits of Dr. A.P.J. Abdul Kalam.	6
Unit IV	Lifestyle Enhancement - Methods to attain higher goal – enrichment of Mind - mental strength - Passion for excellence – Positive thoughts.	6
Unit V	Meditation III - Thuriyatheetha meditation - Surya namaskar (1.Piranamasana - 2.Hastha Uttanasana - 3.Patha Hasthasana - 4.Aswa Sanjalana asana - 5.Thuvipatha Aswasanjalana asana - 6.Astanga Namaskara - 7.Pujangasana - 8.Atha Muktha Savasana - 9.Aswa Sanjalana asana - 10.Patha Hasthasana - 11.Hastha Uttanasana - 12.Piranamasana) - Revision (Kayakalpa exercise - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise)	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

21HEC303

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Panneerselvam. N. et al.	Professional values	NGM College, First edition	2019
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College, First edition	2019

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri Maharishi	Mind	Vethathiri publication\ 8th edition	2017
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanans	Vethathiri publication\ 16th edition (Tamil version	2018
3	Dr. A.P.J. Abdul Kalam	Wings of Fire	University Press, 1st edition	1999
4	Kurinji. Gnana. Vaithyanathan	Life History of Thiruarutprakasa Vallalar Ramalinga swamigal	Karish Offset Printers\ 4th edition	2014
5	R.S Naagarazan	Professional Ethics and Human Values	New Age International (P) Limited	2006

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: D. Gnanasoundari N. Panneerselvam Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc.,M.S.,Ph.D.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	21HEC404			Title	Batch:	2021 - 2024
				Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice - IV	Semester:	IV
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

- Man is the integral part of the society which insists harmonious relationship between man and society.
- To create a drug addiction free society with morality through purity of mind.
- Realize the importance of central message of religions and eliminate the social upheavals through the moral education

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To remember that human evolution has occurred through transformation and manifestation of the Almighty, to create a balanced society.	K1
CO2	To understand the reasons for disparity among human beings to strengthen the unity in the society.	K2
CO3	To realize that Sangya philosophy enhances the concept of meditation.	K3
CO4	Maintaining the social welfare through Physical health and purity of mind.	K4
CO5	To realise the social responsibility and to develop the service to the society	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Evolution of Man - Characteristics of Divine - Evolution of Universe - - Evolution of Living beings - Man is the part of society - Social unity according to the sages.	6
Unit II	Disparities among human beings - Seven values of human beings - Sixteen disparities - Social welfare through purity of mind - Greatness of mind - Methods of mind purification	6
Unit III	Education and society - Social awareness - Social services through education - De addiction -Technology addiction and solution.	6
Unit IV	Social discriminations and solutions - Basic reason for social problems and solutions - Vision of Arutselvar - Sangya philosophy - Structure and functions of three bodies - Central message of religions - Massage from Sages.	6
Unit V	Meditation IV – Pancha bootha navagragha Meditation - Yogasanas Part-I (1.Viruchasana - 2.Chakrasana (side wise) - 3.Padmasana - 4.Vajrasana - 5.Yoga mudra - 6.Pachi mothasana. 7.Ustrasana - 8.Vakkrasana - 9.Sidhasana - 10.Gomukhasana) - Revision (Kayakalpa exercise - Maharasana Part-I & II exercises - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise)	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

21HEC404

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Veerasithi Vinayagan. P. et al., (2019)	Social values	NGM College\ first edition	2019
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College\ first edition	2019

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri Maharishi	Evolution of universe and living beings	Vethathiri publication	2016
2	Vethathiri Maharishi	Social inequality and solutions	Vethathiri publication	2013
3	Vethathiri Maharishi	The world order of holistic unity	Vethathiri Publications	2013
4	B.S. Aacharya	Pathanjali Yoga Sutra	Narmadha publications	2009

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: P. Veerasithi vinayagan K. Santhi Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc., M.S., Ph.D.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	21HEC505			Title	Batch:	2021 - 2024
				Human Excellence - National values & SKY Yoga Practice - V	Semester:	V
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

- Educating the fundamental rights and duties of citizens.
- Achieving national integration and peace through cooperation by following unity in diversity.
- Developing tolerance among religions and enhancing service motive for national benefit

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To remember one's fundamental rights and duties for national integration and peace	K1
CO2	To understand the importance and practices of Hatha Yoga	K2
CO3	To apply improving physical health and mental prosperity render service and sacrifice for national security	K3
CO4	To analyse developing tolerance among religions through spiritual growth for achieving national integration	K4
CO5	To execute world peace through indivitual peace following values in life.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Enlightened Citizenship - Fundamental rights - Fundamental duties - Nehru's perspective view of India - Emerging India - Contribution of Indian youth at global level.	6
Unit II	Hatha Yoga - Importance and practices of hatha yoga - The greatness of Indian culture - Life philosophy inspired through epics.	6
Unit III	India and peace - World Peace according to the Wise Persons - World peace plans - India's message to the world - Indian philosophy known to the world.	6
Unit IV	Service and sacrifice - Service of Mother Therasa - Unity in Diversity - Unity according to the Sociologist - Gandhian principles and National Integration - India and spirituality – Spiritual development - Six religious sects.	6
Unit V	Meditation V - Nine Centre meditation - Yogasanas Part-II (1.Mandukasana - 2.Matsyasana - 3.Navasana -4.Pavannmuktasana - 5.Uthana padhasana - 6.Bhujangasana - 7.Dhanurasana - 8.Navukasana - 9.Salabasana - 10.Makkarasana) - Revision (Kayakalpa exercise - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise).	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

21HEC505

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Kuppusamy. M. et al.	National values	NGM College	2019
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College	2019

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Jawakarlal Nehru	Discovery of India	Indra Prasad	1998
2	Lakshmanan.K	Indian Philosophy	Asian publications	2008
3	M.K. Gandhi	An Autobiography	Rupa Publications India Pvt. Ltd.	2016
4	R. Nandagopal & Ajith ankar R.N.	Indian Ethos and Values in Management	Tata McGraw Hill Education Private Ltd.,	2011

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Shanmuga vadivu S. Jagadambal Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc.,M.S.,Ph.D.
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	B.Sc./B.A./B.Com.			Programme Title:	B.A., B.Sc., B,Com.,	
Course Code:	21HEC606			Title	Batch:	2021- 2024
				Human Excellence - Global values & SKY Yoga Practice - VI	Semester:	IV
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

- The decisions we make every day are a reflection of our values.
- Utilizing natural resources and finding the solution for ecological imbalances.
- Creating a world with good political governance and improved culture.

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To remember that man is the responsible for preservation and destruction of nature.	K1
CO2	To understand the truth that the absence of spiritual knowledge is the reason for racial discrimination and cultural degradation.	K2
CO3	Creating a world without economic imbalance through physical and mental health.	K3
CO4	Creating a new world without racial discrimination and terrorisms through spiritual development.	K4
CO5	To execute individual peace to world peace through to follow values in life	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Racial discrimination and solutions - The problems of racial discrimination – Solutions - Ecological imbalance and Solutions - *Denudation of Forest Wealth* - various pollutions - E-Wastages - solutions.	6
Unit II	Political upheavals and solutions - Pillars of democracy - Solutions - Global terrorism and solutions – Present state of terrorism and solutions.	6
Unit III	Cultural degradation and solutions - Emergence of monoculture and solutions - Principles of Vivekanandar - Economic marginalisation and solutions - Reasons for economic crisis - Solution.	6
Unit IV	Crisis of natural resources and solution – Food, water and fuel scarcity - solution - Man is the cause and man is the solution - God realization and Virtues	6
Unit V	Meditaiton VI - Panchendriya Meditation - Mudras (1.Sin mudra - 2.Vayu mudra - 3.Suriya mudra - 4.Sooniya mudra - 5.Prithivi mudra - 6.Prana mudra - 7.Abana mudra - 8.Abanavayu mudra - 9.Varuna mudra - 10.Linga mudra) - Revision (Kayakalpa exercise – Maharasana Part - I & II exercises - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise).	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

21HEC606

Text Book:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Jeyalakshmi. S. et al.,	Global values	NGM College	2019
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College	2019

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri maharishi	Ulaga samuthaya Valkaineri	Vethathiri publications	2013
2	Mayavati Memorial Edition	The Complete works of Swami Vivekananda	swami bodhasarananda	2012
3	N.M. Khandelwal	Indian Ethos and Values for Managers	Himalaya publishing house	2011
4	K. Lakshman	Indian Philosophy	Easian Printers	2008

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: V. Settu S. Jeyalakshmi Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc.,M.S.,Ph.D.
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

சான்றிதழ் கல்வி

மனிதவள மாண்புத் துறை

தலைப்பு - யோகமும் இளையஞர் நலனும் (21VHE603)

Course Title : யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்		
Total Hrs: 30		Credits: 2
Course Objectives: • யோக வாழ்வின் மூலம் மன வல்லமை அடைதல் • வாழ்க்கையை 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

மேற்கொள் 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 -
3. வேதாத்திரி மகரிஷி, உடல், உயிர், மனம், முதற்பதிப்பு 2006, உலக சமுதாய சேவா சங்கம் வேதாத்திரி பதிப்பகம். பக்கம் : 221.
4. உடல்நலம், வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும் உள்ளுணர்வு கல்வி நிலையம் (தொகுப்பு), இரண்டாம் பதிப்பு, 2015, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
5. மனவளம், வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும் உள்ளுணர்வு கல்வி நிலையம் (தொகுப்பு), இரண்டாம் பதிப்பு, 2015, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.

YouTube link :

1. //youtu.be/92j-jpchael
2. //youtu.be/CibR7odQKlk

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: V. Settu Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc.,M.S.,Ph.D.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Department of Human Excellence

Vision

- உடல் நலம், மனவளம், குணநல மேம்பாடு மற்றும் ஆன்மீக மேம்பாட்டை மனிதவள மாண்பினைப் பெறுவதின் மூலம் அடைதல்.
- எல்லையற்ற ஆற்றலை வெளிக் கொணர்வதன் மூலமும், ஆற்றலை முறையாக சேமிப்பதின் மூலமும் ஆற்றல் மிக்க இளைஞர்களை உருவாக்குதல்.
- வாழ்க்கையில் மனநிறைவடைந்து, வாழ்வின் குறிக்கோளை அடைதல்.
- தனிமனித அமைதியின் மூலம் உலக அமைதியை உருவாக்குதல்.

Mission

- அமைதி, பொருள் வளம், உடல் நலம், மகிழ்ச்சி, இணக்கம் மற்றும் அறிவு (ஞானம்) அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்தல்.
- சமூக, கலாச்சார, ஆன்மிக மேம்பாட்டிற்கு அற்பணிப்பு உணர்வு உள்ளவர்களை உருவாக்குதல்.
- தொழில் தர்மத்தை மதித்துப் பின்பற்றுவதின் மூலம் அனைவருக்கும் நன்மை கிடைக்கச் செய்தல்.
- சுய ஒழுக்கம் மற்றும் சேவையின் மூலம் சமூகத்தைப் பாதுகாத்தல்
- தேசத்தின் பெருமையையும் மற்றும் மதிப்பையும் உணரும் பண்பாளர்களை உருவாக்குதல்.
- வாழ்க்கையில் சரியானவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தல், சாதித்துக் காட்டுதல், அனைவருக்கும் பயன்பட வாழ்தல் மற்றும் அறிவு முழுமை பெறச் செய்தல்.

Program Outcomes:

சிந்தனையின் பிரதிபலிப்பு

- மாணவர்களிடையே உடல் நலம், மனவளம், குணநலம் மற்றும் ஆன்மீக மேம்பாடு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துதல்

தார்மீக மற்றும் நெறிமுறை விழிப்புணர்வு

- நற்பண்புகளை உருவாக்குதல், எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பும் கருணையும் ஏற்படச்செய்தல், தொழில் தர்மத்தை பின்பற்றி சமூகக் கடமையாற்றுதல், தேசநலனுக்காகவும் உலக அமைதிக்காகவும் பாடுபடல்.

N.G.M College - Curriculum Development Cell
Scheme of Examination For 2021 -2022
Choice Based Credit System & OBES

SEMESTER - I

Part	Subject Code	Title of the Paper	Hrs / Week		Hrs / Sem.	Exam Hrs.	Maximum Marks		Total Marks	Credits
			L *	P	T		Internal (Practical)	External (Theory (50/2)		
IV	21HEC101	Human Excellence - Personal Values & SKY Yoga Practice – I மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - I	* 2	-	30	2	25	25	50	1

SEMESTER – II

IV	21HEC202	Human Excellence - Family Values & SKY Yoga Practice – II மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - II	* 2	-	30	2	25	25	50	1

SEMESTER – III

IV	21HEC303	Human Excellence – Professional Values - Ethics & SKY Yoga Practice – III மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - III	* 2	-	30	2	25	25	50	1

SEMESTER – IV										
IV	21HEC404	Human Excellence - Social Values & SKY Yoga Practice – IV மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - IV	* 2	-	30	2	25	25	50	1
SEMESTER – V										
V	21HEC505	Human Excellence - National Values & SKY Yoga Practice-V மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - V	* 2	-	30	2	25	25	50	1
V	21VHE503	Yoga for Youth wellness யோகமும் இளையஞர் நலனும்								grade

SEMESTER – VI										
VI	21HEC606	Human Excellence - Global Values & SKY Yoga Practice – VI மனிதவள மாண்பு - உலகளாவிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - VI	* 2	-	30	2	25	25	50	1
VI	21VHE603	Fundamentals of yoga therapy யோகா சிகிச்சையின் அடிப்படைகள்								grade

*** Note**: As per the college time table out of one hour is scheduled within the time table and one hour is scheduled outside the time table.

Question Paper Pattern

(Based on Bloom's Taxonomy)

K1-Remember; **K2**- Understanding; **K3**- Apply; **K4**-Analyze; **K5**- Evaluate

Theory Examinations: 50 Marks (Part IV)

Knowledge Level	Section	Marks	Description	Total
K1&K2 (Q 1 -10)	A (Q 1 – 5 MCQ) (Q 6–10 Define/Short Answer)	10 x 1 = 10	MCQ Define	50 **(Reduced to 25 for ESE)**
K3, K4 & K5 (Q 11-18)	B (Answer 5 out of 8)	5 x 8 = 40	Short Answers	

Note: * In theory ESE, students will write Examination maximum marks as 50 and it will be reduced to 25 for Total Mark calculation. Value education is offered in the name of Human Excellence. SKY - Simplified Kundalini Yoga - formulated by Vethathiri Maharishi.

Components of Continuous Assessment

THEORY

Maximum Marks : 50; CIA Marks : 25

Components	Calculation	CIA Total
Observation Note & Record Skill Assessment	5+5 15	25

CIA (Practical) 25 marks + Theory 25 marks = 50 Marks

- Title of the Paper includes both Theory and Practical. End Semester Practical Examination will be conducted for 25 marks. Hence the cumulative total mark of the paper would be 50. Overall Minimum pass mark will be 20; Submission of record note book is mandatory. Candidates appearing for practical examination should submit bonafide record note books prescribed for practical examinations. Otherwise the candidates will not be permitted to appear for the practical examination.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	21HEC101			Title	Batch:	2021 - 2024
				மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள்- I	Semester:	I
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

மனிதவள மாண்பின் அவசியமும், வாழ்வின் நோக்கமும் தத்துவமும் அறிதல். குணநல மேம்பாடு அடைதல், உடல்நலம், மனவளம், உயிர்வளம் மேம்படுத்துதல்

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	தனிமனிதனின் உடல்நலம், மனவளம், உயிர்வளம், குணநல மேம்பாடு இவற்றின் அவசியம் குறித்து நினைவு கூறுதல்.	K1
CO2	உடல்நலம், மனவளம் காத்து தன்னிலை விளக்கம் பெற்று தன்னை மேம்படுத்த முடியுமென்பதை உணர்தல்	K2
CO3	எளியமுறை உடற்பயிற்சி, தியானம், உயிர்வள பயிற்சி மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்..	K3
CO4	அஷ்டாங்க யோகத்தின் மூலம் மனதின் அகநிலை மற்றும் புறநிலை பற்றி ஆராய்தல்..	K4
CO5	எண்ணம் மற்றும் ஆசையை ஆராய்ந்து, கோபம், கவலைகளை இல்லாமல் மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் வாழ்தல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	மனிதவள மாண்புக் கல்வி - நோக்கங்கள் - வாழ்வின் நோக்கமும், தத்துவமும் - அஷ்டாங்க யோகம் - மனதின் அகநிலை மற்றும் புறநிலை.	6
Unit II	எண்ணம் ஆராய்தல் - எண்ணத்தின் சிறப்பு - எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி - ஆசை சீரமைத்தல் - ஆசை எழக் காரணங்கள் - ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி.	6
Unit III	சினம் தவிர்த்தல் - சினத்தின் விளைவுகள் - சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி - கவலை ஒழித்தல் - கவலையின் வகைகளும் விளைவுகளும் - கவலை ஒழித்தலுக்கான பயிற்சி.	6
Unit IV	தன்னிலை அறிதல் - அறிந்தது இறை-மலர்ந்தது அன்பு - காயகல்பப் பயிற்சி - பாலுணர்வும் ஆன்மீக மேம்பாடும் - கற்புநெறி - காயகல்பப் பயிற்சி முறைகள்.	6
Unit V	தவங்கள் I - ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டுவட சுத்தி - உடல் நல மேம்பாடு - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி-I - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி.	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

21HEC101

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Personal values	NGM College, (Tamil version)/	2021
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College. (Tamil version)/	2018

Reference Books

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri Maharishi	Manavalakalai part-I	Vethathiri publication	2017
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Value education	Vethathiri publication	2016
3	Vethathiri Maharishi	Mind	Vethathiri Publications	2017
4	B.S. Aacharya	Pathanjali Yoga Sutra	Narmadha publications	2009

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Jeyalakshmi S. Maheswari Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc.,M.S.,Ph.D.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	21HEC202			Title	Batch:	2021 - 2024
				மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - II	Semester:	II
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

- குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணர்தல்
- வாழ்த்தின் மூலம் பொறுமை காத்து அன்பும் கருணையுடன் இல்லறத்தை நல்லறமாக்குதல்
- கர்மயோகிகளாக பெண்மையை மதித்து குடும்ப அமைதி காத்தல்.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	வாழ்த்தின் மூலம் குடும்ப அமைதி காத்து கர்மயோக நெறிகளைப் பின்பற்றுதலை நினைவு கூர்தல்.	K1
CO2	உடல் நலம் மற்றும் மன வளத்துடன் கூடிய குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை உணர்தல்.	K2
CO3	யோக செயல்பாட்டில் தடைகளை நீக்கி தியானம், அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.	K3
CO4	உடல், உள்ள பயிற்சியின் மூலம் இல்வாழ்வில் இணக்கத் தன்மை உருவாக்குதல்.	K4
CO5	பெண்களுக்கு உரிமைகளை அளித்து அவர்களை மதித்து நடக்கும் கர்மயோகிகளாக வாழ்தல்	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	வாழ்த்தும் பயனும் - வாழ்த்தின் நன்மைகள் - வாழ்த்தும் முறைகள் - வாழ்க்கைநெறிக் கல்வி - ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு	6
Unit II	யோக செயல்பாட்டில் தடைகளும் தீர்வுகளும் - மனநிலை - பாலின சமத்துவம் - பெண் உரிமைகள் - பெண்ணின் பெருமை - பாரதியும் பெண் முன்னேற்றமும்.	6
Unit III	இல்லறமே நல்லறம் - குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை - திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்ப நெறிமுறைகள் - குடும்ப அமைதி - கூட்டுக் குடும்பம்.	6
Unit IV	அன்பும் கருணையும் - உயிர்நிலையில் அன்பு - உணவே மருந்து - குறைபாடுகளைப் போக்கும் உணவு முறைகள் - கர்மயோகம் - நன்றியுணர்வு - விளைவறிந்த விழிப்புநிலை	6
Unit V	தவம் II - துரிய தவம் - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி II - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி - மீள்பார்வை (காய்கல்பப் பயிற்சி)	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

21HEC202

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Kuppusamy. M. et al.,	Family values	NGM College, Tamil version	2021
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas.	NGM College (Tamil version)	2018

Reference Books:

S. NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri Maharishi	Manavalakalai part-II	Vethathiri publication (tamil version)\ 28th edition	2016
2	Vethathiri Maharishi	Manavalakalai part-III	Vethathiri publication (tamil version)\ 20th edition	2016
3	Sri Sri Paranjothi Maharishi	Thirukkural	Kayathri Offeset	2009
4	Department of Human Excellence et.all	Unleashing Excellence	Bharatiya Vidya Bhavan publication,	2012
5	Rabin Sharma	Family Wisdom	Jai Co Public house	2009

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: N. Panneerselvam P. Padma Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.
Coordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc.,M.S.,Ph.D.
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	B.Sc./B.A./B.Com.			Programme Title:	B.A., B.Sc., B,Com.,	
Course Code:	21HEC303			Title	Batch:	2021 - 2024
				மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - III	Semester:	III
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

- ஆளுமைத் திறனையும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல்
- செயல்விளைவு தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்த்துதல்
- மனஆற்றலைப் பெருக்கி முழுஈடுபாட்டுடன் பணியாற்றி வெற்றி அடைதல்

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	தங்கள் தொழிலில் சிறந்து விளங்குதல்.	K1
CO2	காலமேலாண்மையைப் பின்பற்றி தொழிலில் வெற்றி அடைதலை நினைவு கூர்தல்.	K2
CO3	தொழில்முறை மேம்பாட்டுக்கான தலைமை பண்புகளை வளர்த்தல்.	K3
CO4	வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துவதற்கான நேர்மறையான சிந்தனைகளை வளர்த்தல்.	K4
CO5	உடற்பயிற்சி ஆசனம் மற்றும் தியானப் பயிற்சிமூலம் மாணவர்கள் முழுதிறனுடன் செயல்படுதல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	தொழில் தர்மமும் மேன்மையும் - நேர்மை - உண்மைத்தன்மை - விசுவாசம் -மற்றவர்களுக்கு மரியாதையளித்தல் - சட்டத்தை பின்பற்றுதல் - செயல் விளைவு நீதி - மாணவர்களின் செயல்பாடுகளை நெறிப்படுத்தும் வழிமுறைகள்	6
Unit II	கால மேலாண்மை- மாணவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய நேர மேலாண்மை - நேரத்தை சேமிப்பதற்கான வழிகள் - அறிவு, உணர்வு, ஆன்மீக அளவுகள் - வள்ளலாரும் ஆன்மீகமும்	6
Unit III	தொழில்முனைவோரில் நெறிமுறைகள் - மரியாதை - நேர்மை - வாடிக்கையாளர் கவனம் - முடிவுகள் சார்ந்தவை - ஆர்வம் - விடாமுயற்சி - உற்சாகம் - செயல்திறன் - அர்ப்பணிப்பு - தலைமைப் பண்புகள் - அப்துல் கலாமின் தலைமைப் பண்புகள்	6
Unit IV	வாழ்க்கைத்தர மேம்பாடு - உயர் இலக்கை அடைவதற்கான வழிமுறைகள் - மன ஆற்றல் பெருக்கம் - மனோ ஆற்றல் தரும் வெற்றி - முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயல் - நேர்மறை எண்ணங்கள்..	6

Unit V	தவம் III - துரியாதீத தவம் - சூரிய நமஸ்காரம் (1.பிரணாமாசனம் - 2.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 3.பாத ஹஸ்தாசனம் - 4.அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 5.துவிபாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 6.அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் - 7. புஜங்காசனம் - 8.அதமுக்த சாவாசனம் - 9.அஸ்வ சஞ்சலானசனம் - 10.பாத ஹஸ்தாசனம் - 11.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 12.பிரணாமாசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி)	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

21HEC303

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Panneerselvam. N. et al.	Professional values	NGM College\ First edition (tamil version)	2020
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College\ First edition (tamil version)	2018

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri Maharishi	Mind	Vethathiri publication\ 8th edition	2017
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanans	Vethathiri publication\ 16th edition (Tamil version	2018
3	Dr. A.P.J. Abdul Kalam	Wings of Fire	University Press, 1st edition	1999
4	Kurinji. Gnana. Vaithyanathan	Life History of Thiruarutprakasa Vallalar Ramalinga swamigal	Karish Offset Printers\ 4th edition	2014
5	R.S Naagarazan	Professional Ethics and Human Values	New Age International (P) Limited	2006

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: D. Gnanasoundari N. Panneerselvam Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc.,M.S.,Ph.D.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	21HEC404			Title	Batch:	2021 - 2024
				மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - IV	Semester:	IV
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

- சமுதாயத்தின் அங்கமாகிய மனிதன் சமுதாய மக்களுடன் இணக்கமாக வாழ்தலை வலியுறுத்துதல்.
- மனத்துய்மை மூலம் போதைப் பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட்ட நற்சமுதாயத்தை உருவாக்குதல்.
- மதங்களின் மையக்கருத்தை கல்வியின் மூலம் உணர்ந்து சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளை நீக்குதல்.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	ஏற்றத்தாழ்வற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்க ஆதியே மனிதனாக பரிணாமம் அடைந்தது என்பதை நினைவு கூர்தல்.	K1
CO2	மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்களை உணர்ந்து சமுதாய ஒற்றுமையை உணர்த்துதல்.	K2
CO3	சாங்கிய தத்துவத்தை உணர்ந்து தியானப் பயிற்சி மேற்கொள்ளல்	K3
CO4	உடல் நலம் மற்றும் மனத்தூய்மை மூலம் சமுதாய நலன் காத்தல்.	K4
CO5	சமூக பொறுப்புணர்ந்து சமூக வளர்ச்சிக்கு தொண்டாற்றுதல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	மனிதனின் பரிணாமம் இறைநிலையின் தன்மைகள் - பிரபஞ்ச தன்மாற்றம் - உயிரினத் தன்மாற்றம் - சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதன் - சான்றோர் காட்டும் சமுதாய ஒற்றுமை.	6
Unit II	மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்கள் - ஏழு சம்பத்துக்கள் - பதினாறு காரணங்கள் - மனத்தூய்மை தரும் சமுதாய நலன் - மனதின் சிறப்பு - மனதைத் தூய்மை செய்யும் வழிகள்.	6
Unit III	கல்வியும் சமுதாயமும் - சமூக விழிப்புணர்வு - கல்வியின் சமுதாய நோக்கங்கள் - கல்வியின் சமுதாயப் பணிகள் - போதைப் பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை - தொழில்நுட்ப சாதனங்களால் உண்டாகும் போதையும் தீர்வுகளும்.	6
Unit IV	சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளும் தீர்வுகளும் - சமுதாயச் சிக்கல்களுக்கான அடிப்படைக் காரணிகள் - அருட்செல்வரின் தொலைநோக்கு திட்டங்கள் - சாங்கிய தத்துவம் - மூன்று உடல் அமைப்பும் செயல்பாடும் - மதங்களின் மையக்கருத்து - மகான்கள் உணர்த்தும் உண்மைகள்.	6

Unit V	தவம் IV - பஞ்சபூத நவகிரக தவம் - யோகாசனம் பகுதி - I (1.விருச்சாசனம் - 2.சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) - 3.பத்மாசனம் - 4.வஜ்ராசனம் - 5.யோகமுத்ரா - 6.பச்சிமோத்தாசனம் - 7.உஸ்ட்ராசனம் - 8.வக்கராசனம் - 9.சித்தாசனம் - 10.கோமுகாசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I & II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி)	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

21HEC404

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Veerasithi Vinayagan. P. et al., (2019)	Social values	NGM College\ first edition, (Tamil version)	2021
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College\ first edition, (Tamil version)	2018

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri Maharishi	Evolution of universe and living beings	Vethathiri publication	2016
2	Vethathiri Maharishi	Social inequality and solutions	Vethathiri publication	2013
3	Vethathiri Maharishi	The world order of holistic unity	Vethathiri Publications	2013
4	B.S. Aacharya	Pathanjali Yoga Sutra	Narmadha publications	2009

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: P. Veerasithi vinayagan K. Santhi Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Dr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc.,M.S.,Ph.D.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	21HEC505			Title	Batch:	2021 - 2024
				மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - V	Semester:	V
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

- மக்களின் அடிப்படை உரிமைகள், கடமைகளை உணர்த்தல்.
- வேற்றுமையில் ஒற்றுமை கண்டு தேசிய ஒற்றுமையையும் அமைதியையும் நிலைநாட்டல்.
- தேசநலனுக்கு தொண்டினை மேம்படுத்தி மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்தல்.

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	தேச ஒற்றுமை மற்றும் அமைதிக்கு அடிப்படை உரிமைகள், கடமைகளை நினைவு கூர்த்தல்.	K1
CO2	ஹட யோகத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பயிற்சி முறைகளை உணர்தல்.	K2
CO3	உடல் மற்றும் மனவளத்தை மேம்படுத்தி தொண்டும் தியாகமும் மூலம் தேசநலன் காத்தல்.	K3
CO4	ஆன்மீக வளர்ச்சியால் மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்து தேச ஒற்றுமையை நிலைநாட்டல்.	K4
CO5	வேற்றுமையில் ஒற்றுமையுணர்ந்து நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு பாடுபடுதல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	செம்மாந்த குடியுரிமை - அடிப்படை உரிமைகளும் கடமைகளும் - நேருவின் இந்திய முன்னோக்கு பார்வை - வளர்ந்து வரும் இந்தியா - உலகளவில் இந்திய இளைஞர்களின் பங்கு.	6
Unit II	ஹட யோகம் - ஹட யோகத்தின் முக்கியத்துவமும் பயிற்சி முறைகளும் - இந்திய கலாச்சாரத்தின் மேன்மை - இதிகாசங்கள் உணர்த்தும் வாழ்வியல் நெறிகள்	6
Unit III	இந்தியாவும் அமைதியும் - ஞானிகள் காட்டும் உலக அமைதி - உலக அமைதி திட்டங்கள் - இந்தியா உலகத்திற்கு வழங்கும் செய்தி - உலகம் கண்டுணர்ந்;த இந்;திய தத்துவ முறைகள்.	6
Unit IV	தொண்டும் தியாகமும் - அன்னை தெரசாவின் தொண்டு - வேற்றுமையில் ஒற்றுமை - ஒற்றுமை குறித்து சமூகவியலார் பார்வை - காந்திய கொள்கைகளும் தேசிய ஒற்றுமையும் - இந்தியாவும் ஆன்மீகமும் - ஆன்மீகத்தின் வளர்ச்சி - ஆறு சமயங்கள்.	6

Unit V	தவம் V – ஒன்பது மைய தவம் - யோகாசனம் பகுதி - II (1.மண்டூகாசனம் - 2.மச்சாசனம் - 3.நவாசனம் - 4.பவன முக்தாசனம் - 5.உத்தான பாதாசனம் - 6.புஜங்காசனம் - 7.தனுராசனம் - 8.நவுக்காசனம் - 9.சலபாசனம் - 10.மக்கராசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி)	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

21HEC505

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Shanmugavadivu.S & S. Jagadambal et al.,	National values	NGM College	2021
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College	2019

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Jawakarlal Nehru	Discovery of India	Indra Prasad	1998
2	Lakshmanan.K	Indian Philosophy	Asian publications	2008
3	M.K. Gandhi	An Autobiography	Rupa Publications India Pvt. Ltd.	2016
4	R. Nandagopal & Ajith ankar R.N.	Indian Ethos and Values in Management	Tata McGraw Hill Education Private Ltd.,	2011

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Shanmuga vadivu S. Jagadambal S. Jagadambal Signature	Name: S.Jeyalakshmi Signature	Name: Dr.K. Srinivasan (CDC) Signature	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Coordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc.,M.S.,Ph.D.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	21HEC606			Title	Batch:	2021 - 2024
				மனிதவள மாண்பு - உலகளாவிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - VI	Semester:	VI
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

- இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார பாகுபாடுகளற்ற நல்உலகை உருவாக்குதல்
- சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகளைக் களைந்து இயற்கை வளங்களை' சரியாகப் பயன்படுத்துதல்.
- நல்ல அரசியல், கலாச்சார மேம்பாடுடைய உலகை உருவாக்குதல்.

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	இயற்கையின் அழிவிற்கும் ஆக்கத்திற்கும் மனிதனே காரணம் என்பதை நினைவு கூர்தல்.	K1
CO2	இனப்பாகுபாடு மற்றும் கலாச்சார சீரழிவிற்கு ஆன்மீக அறிவு இன்மையே காரணம் என்பதை உணர்தல்.	K2
CO3	உடல் மற்றும் மனவளத்தின் மூலம் ஏற்றத்தாழ்வுகளற்ற பொருளாதார உலகை உருவாக்குதல்.	K3
CO4	ஆன்மீக முன்னேற்றத்தால் இனப்பாகுபாடுää தீவிரவாதம் அற்ற நல் உலகை படைத்தல்.	K4
CO5	நற்பண்புகளை வாழ்வில் கடைப்பிடித்து தனிமனித அமைதிமூலம் உலக அமைதியை ஏற்படுத்துதல்	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	இனப்பாகுபாடும் தீர்வுகளும் - இனப்பாகுபாட்டின் தோற்றுவாய் - தீர்வுகள் - சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பும் அதன் தீர்வுகளும் - களவுபோகும் காடுகள் - உலகை அச்சுறுத்தும் சுற்றுச்சூழல் சீர்கேடுகள் - மின்னணு கழிவுகள் - தீர்வுகள்.	6
Unit II	அரசியல் கொந்தளிப்பும் தீர்வும் - ஜனநாயகத்தின் தூண்கள் - தீர்வுகள் - உலகை அச்சுறுத்தும் தீவிரவாதமும் தீர்வும் - தற்காலத்தில் தீவிரவாதத்தின் போக்கும் தீர்வும்	6
Unit III	கலாச்சார சீரழிவும் தீர்வும் - ஒருமித்த கலாச்சார விளைவும் தீர்வும் - விவேகானந்தரின் கோட்பாடுகள் - பொருளாதாரப் பாகுபாடுகளும் தீர்வுகளும் - பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படக் காரணங்கள் - தீர்வுகள்.	6
Unit IV	இயற்கை வளங்கள் பற்றாக்குறையும் தீர்வும் - உணவு, நீர், எரிபொருள் பற்றாக்குறை - தீர்வுகள் - செயலும் மனிதனே தீர்வும் மனிதனே - இறை உணர்வும் அறநெறியும்.	6

Unit V	தவம் VI - பஞ்சேந்திரிய தவம் - முத்திரைகள் (1.சின் முத்திரை -2.வாயு முத்திரை- 3.சூரிய முத்திரை - 4.சூன்ய முத்திரை - 5.ப்ருதிவி முத்திரை - 6.பிராண முத்திரை - 7.அபான முத்திரை - 8.அபான வாயு முத்திரை - 9.வருண முத்திரை - 10.லிங்க முத்திரை) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I & II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி)	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

Text Book: **21HEC606**

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Jeyalakshmi. S. et al.,	Global values	NGM College\ 6th edition (tamil version)	2021
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College \ 1st edition (tamil version)	2018

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri maharishi	Ulaga samuthaya Valkaineri	Vethathiri publications	2013
2	Mayavati Memorial Edition	The Complete works of Swami Vivekananda	swami bodhasarananda	2012
3	N.M. Khandelwal	Indian Ethos and Values for Managers	Himalaya publishing house	2011
4	K. Lakshman	Indian Philosophy	Easian Printers	2008

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: V. Settu S. Jeyalakshmi Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc.,M.S.,Ph.D.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)

Certificate course

Department of Human excellence

Fundamentals of Yoga Therapy (21VHE603)

Course Title: Fundamentals of Yoga Therapy		Course Title : 21VHE603
Total Hours : 30		Credits : 2
Course Objectives: • To face health challenges at any level • Empower the students to progress towards greater health and improve the academic performance. • Enhance wellbeing in body, mind, feelings, thought and spirit		
K1	CO1	Understand the Yoga Therapy is an effort to integrate traditional yogic concepts and technique with medical and psychological knowledge.
K2	CO2	Promote all around positive health as well as particular medical conditions
K3	CO3	Application of Yogic principles to achieve Physiological, Psychological and spiritual goal
K4	CO4	Using ancient yogic practices in modern context to deeper presence and awareness, able to get self-realization

Syllabus

Unit 1

Yoga therapy – Etymology –definition – Scope –Need and Importance of Yoga Therapy

Unit 2

Principles of Yoga therapy - Difference between yoga and Yoga Therapy - Eight limbs of Patanjali Yoga sutra - Diet and nutrition - Types of food - Slavic, Rajas and Tamas.

Unit 3

Health and Disease according to Ayurveda - Tridoshas - Stress, Blood pressure, Diabetes Mellitus, Obesity, PCOD and Menstrual Disorders – Methods and types of asana – Therapeutic view of asana and pranayama - Relaxation techniques

Reference:

1. Principles and Methods of Yoga Therapy, Dr. Ananda Balayogi Bhavani, International centre for Yoga education & Research.
2. Fundamentals of Yoga Therapy, IAYT compilations

You tube links:

https://youtu.be/kFfrGmKdA0o
https://youtu.be/9R9U8WD4RBA
https://youtu.be/0LBmDs93N2M

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: D. Gnanasoundari Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.R. Manicka Chezhian (COE) Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MANICKA CHEZIAN, M.Sc.,M.S.,Ph.D.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.