

Yogamrita 3. Auflage – Infos über Änderungen und Ergänzungen

Allgemeine Änderungen:

Auflage: 3. Auflage, 2009
neue ISBN-13 (seit 1.1.2007): 978-3-9522816-0-4 (2. Auflage hatte noch ISBN-10: 3-9522816-0-3)
Foto Buchumschlag hinten: neues Foto von Dhiraanandaji
Dicke des Buches / Papier: die 3. Auflage ist dünner: 17 mm (vorher 21 mm), da andere Papierwahl
Gewicht: 748 g (vorher 778 g)

Die bekannten Grammatik- und Druckfehler wurden korrigiert. Nachfolgend werden die wichtigsten Änderungen und Ergänzungen (unterstrichen) mit Angaben von Seite, Spalte (RSp/LSp), Abschnitt (A) und Zeile (Z) aufgelistet:

Seite 19 / LSp A4 Z7
Seite 30 / RSp Z6
Seite 31 / LSp A4 Z7
Seite 50 / LSp A4 Z4

Seite 60 / RSp A1 Z7
Seite 72 / RSp A2 Z7
Seite 80 / LSp A4 Z7
Seite 84 / RSp A2 Z4
Seite 87 / LSp A1 Z1

Klarere Beschreibung
der Technik

Seite 89 / LSp A1 Z2
Seite 96 / RSp A1 Z5
Seite 109
Seite 116 / RSp A3 Z5

Seite 123 / LSp A3 Z8
Seite 134 / LSp A5 Z1

Seite 147 / RSp A5 Z1
Seite 148 / RSp A2 Z1 + Z8
Seite 149 / RSp A2 Z2
Seite 154 / RSp A1 Z7
Seite 155 / LSp A3 Z13
Seite 156 / RSp A1 Z6

Klarere Beschreibung
der Technik

Seite 177 / LSp A1 Z8
Seite 183 / LSp A3 Z1 /
RSp A2 Z1
Seite 210 / RSp A4 Z1
Seite 245 / LSp Z23
Seite 246 / RSp A2 Z1

Seiten 248 - 251

Seite 250 / Z12 von unten
Seite 250 / Z6 von unten
Seite 251 / Z10 von unten
Seite 261 / RSp Z21
Seite 262 / mittlere Sp Z35
Seite 263 / LSp Z41

....., ~~Bequemlichkeit~~ Bequemheit,
~~heißt kann~~ Ischiasschmerzen heilen.
Zudem ist es eine gute Übung für die Beine, die Adduktoren werden gedehnt.
Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich ~~danach in Śavāsana. Falls Sie die~~
~~Übung anstrengt, so entspannen Sie sich~~ nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).
... Ellbogen ~~durchgedrückt~~ gestreckt
Zudem ist es eine gute Übung bei Schilddrüsenunterfunktion.
Bleiben Sie so lange wie dies angenehm ist in der Stellung und gehen Sie ...
...vorne gestreckten und geschlossenen Beinen üben.
Stehen Sie gerade und schließen Sie die Beine. ~~Heben Sie beide Hände nach oben, so dass~~
~~sie die Ohren berühren, Nehmen Sie beide Arme gestreckt nach vorne~~ und ergreifen Sie
beide Daumen. Atmen Sie nun ein und beugen Sie den Oberkörper von der Hüfte an so
weit wie möglich nach hinten. Führen Sie gleichzeitig die Arme von vorne nach oben und
hinten. Die Arme sollten dabei die Ohren berühren. Halten Sie ...
... etwa ~~einen halben Meter~~ 60 - 80 Zentimeter breit ...
... und ~~sehen~~ schauen Sie ~~auf die Hände~~ nach unten ...
Abb. 136 korrigiert
... bewahren ~~und das Einatmen.~~ Der Atem sollte so lange wie möglich zurückhalten an-
gehalten werden, ohne dies für ihn anstrengend ist.
... . Üben Sie 10 - 15 Runden.
Neti bezeichnet ~~ein textiles Band~~ einen Faden. Mit Hilfe eines solchen Bandes Fadens
wird dieser Reinigungsprozess durchgeführt.
... *Pavanavijaya Svara*~~o~~daya -> a durch **o** ersetzt (*Svarodaya*)
... *Pavanavijaya Svara*~~o~~daya -> 2x a durch **o** ersetzt (*Svarodaya*)
... *Pavanavijaya Svara*~~o~~daya -> a durch **o** ersetzt (*Svarodaya*)
... bis die Hände ~~15 bis 20~~ 30 bis 40 cm von den Knien entfernt
... beim letzten ~~Einatmen~~ Ausatmen nur noch bis zur Mitte zurück.
... Einatmen nach hinten. Halten Sie den Atem ein bis zwei Sekunden an. Schließen Sie
dann die Nasenlöcher mit den Ringfingern. Öffnen Sie den Mund und atmen Sie langsam
durch diesen aus. Neigen Sie dabei den Kopf nach vorne und drücken Sie das Kinn gegen
die Brust. ~~Schließen Sie den Mund wieder mit den kleinen Fingern. Öffnen Sie die Na-~~
~~senlöcher, atmen Sie langsam ein, und beugen Sie den Kopf wieder zurück. Halten Sie~~
~~den Atem ein bis zwei Sekunden an und beginnen wieder, wie oben beschreiben, von~~
~~vorne. Praktizieren Sie diese Atemübung fünfzehnmal. Beenden Sie die Atemübung, in-~~
~~dem Sie mit dem Ausatmen Kopf und Nacken in eine gerade Position bringen. Das Aus-~~
~~atmen sollte immer länger dauern als das Einatmen.~~
Dies ist eine Runde. Halten Sie den Atem ein bis zwei Sekunden an und fahren Sie wie
oben beschrieben fort. Das Ausatmen sollte immer länger dauern als das Einatmen.
Praktizieren Sie 15 Runden und beenden Sie danach die Atemübung, indem Sie mit dem
Ausatmen Kopf und Nacken in eine gerade Position bringen.
... , der etwa bis zur Mitte ~~dieses des letzten~~ Jahrhunderts lebte).
Śa~~m~~m*karācārya* -> *Śamkarācārya* ...
Śa~~m~~m*karācārya* -> *Śamkarācārya* ...
Hormonausscheidung des Hypophysenhinterlappens (vom Hypothalamus kommend):
*Bā*hiṣkṛta -> *Bahiṣkṛta* (Reinigung des Dickdarmes)
Die 8 folgenden klassischen Atemübungen (*Sūryabheda*, *Ujjāyī*, *Śitalī*, *Bhastrikā*, *Sītkārī*,
Bhrāmārī, *Mūrccā* und *Plāvinī*, S. 158-161) aber auch die 6. Atemübung (S. 154 f.) dür-
fen nicht geübt werden. Śitalī und Sītkārī dürfen jedoch von Kindern geübt werden.
Tabellenbezeichnungen Seiten 248 - 251:
Schwangerschaftsmonat 3.- 5. | 5. **6.** -7. | ab 7. **8.**
*Bā*hiṣkṛta -> *Bahiṣkṛta* (Reinigung des Dickdarmes)
Kapālabhāti (Reinigung der Stirn) Spalte ab 8. Monat: ~~Ja~~ **Nein**
Kapālabhāti (Zwerchfellatmung) Spalte ab 8. Monat: ~~Ja~~ **Nein**
Pavanavijaya Svara~~o~~daya -> a durch **o** ersetzt (*Svarodaya*)
Śa~~m~~m*karācārya* -> *Śamkarācārya*
Svara~~o~~daya -> a durch **o** ersetzt (*Svarodaya*)