

# Yogamrita neue Auflage – Infos über Änderungen und Ergänzungen

## Allgemeine Änderungen:

Neuer Verlag: KRIYA-Verlag  
Neue ISBN-Nr.: 3-9522816-0-3  
Neues Cover: Hardcover, Coverfarbe Terakotta  
Gewicht: 760 g (vorher 712 g)  
Endabnehmerpreis wie bisher: CHF 52.00 / € 29.60

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 6 / Inhaltsverzeichnis: *Kapālabhāti* (~~Zwerchfellatmung~~-Reinigung der Stirn)  
Seite 12 / RSp, Fußnote bei Brahman\*\* - \*\* In der *Sāṃkhya*-Philosophie wird oft der Begriff *purusa* verwendet, was aber das Gleiche bedeutet.
- Seite 15 / RSp, Fußnote bei *jīva*\* - \* Das Wort *jīva* bedeutet wörtlich >Lebewesen< und meint eigentlich irgend ein Lebewesen.
- Seite 29, RSp A1 Z6,  
Seite 42, LSp, Fußnote Atmen Sie langsam durch den Mund ein und erzeugen Sie dabei ein Geräusch.  
nach Zeile 5 ... Zeigefingern \* \*Für Anfänger ist es einfacher und rüchenschonender wie folgt in die Stellung zu gelangen: Atmen Sie ein und nehmen Sie beide Arme seitlich gestreckt nach oben und beugen Sie sich mit gestrecktem Rücken und gestreckten Armen ausatmend nach vorne. Halten Sie das rechte Bein gestreckt und halten Sie mit beiden Zeigefingern die rechte große Zehe. Falls Sie die Zehe nicht ergreifen können, gehen Sie nur soweit nach vorne, wie dies möglich ist. Das Gleiche gilt auch für das Üben zur anderen Seite.
- Seite 42, LSp nach A1 *Jānuśīrāsana* lässt sich sehr gut mit *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, s. Seite 45) kombinieren.
- Seite 42, RSp A1 Z5 Die Heilung von Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit mit relativem Insulinmangel) .  
Seite 45, LSp, Fußnote nach Zeile 6 ... nach vorne \* - \* Rüchenschonendes Vorwärtsbeugen siehe Fußnote S.42  
Seite 45, LSp A5 Z3 ... einem Leistenbruch, ...  
Seite 47, RSp neues Foto von *Utkāśana* (unsichtbarer Stuhl)  
Seite 49, RSp A3 Z4 *Dvipāda Śīrāsana* (zwei-Beine-zum-Kopf-Stellung): Beugen Sie das ~~linke~~ rechte Bein ....  
Seite 50, LSp A2 Z4 Halten Sie das rechte Knie ~~durchgedrückt~~ gestreckt ...  
Andere Textstellen mit der gleichen Wortersetzung: Seiten 58, 70, 74, 87, 88, 89, 96, 98, 99 und 102
- Seite 50, LSp A2 Z5 Nehmen Sie die Arme mit dem Einatmen gestreckt nach oben, bis ...  
Seite 52, LSp nach A1 Falls Sie die Füße mit den Händen nicht ergreifen können, so dehnen Sie sich mit in den Hüften eingestützten Händen nach hinten.
- Seite 58, RSp A5 Z4 ... *Naukāśana* (Bootstellung auf dem ~~Bauch~~ Rücken, s. Seite 74) übt.  
Seite 66, RSp nach A2 Vorsicht bei Bandscheibenproblemen: Winkeln Sie die Beine beim Heben und Senken an.  
Seite 69, RSp A2 Z3 ... akuten Augenkrankheiten und Schleudertrauma diese Übung nicht praktizieren.  
Seite 71, LSp A1 Z6 Die Füße sollten Sie gestreckt und geschlossen halten.  
Seite 78, LSp A3 Z3 ... kräftigt den Kreuzbein- und Steißbeinbereich. Es verhindert und beseitigt Ischiasprobleme. Auch rheumatische Beschwerden, ...
- Seite 82, LSp A1 Z7 ... so hoch wie möglich und ziehen Sie gleichzeitig die Füße und Unterschenkel nach hinten. Spannen Sie ...
- Seite 84, RSp A1 Z2 Falls Sie *Matsyāsana* einzeln üben (nicht in Kombination mit der Kerze), praktizieren Sie drei Runden.
- Seite 90, LSp A1 Z4 ... des ~~linken~~ rechten Oberschenkels. Suchen Sie sich ...  
Seite 118, LSp A4 Z13 ... Anzahl der Runden allmählich bis auf 20 erhöhen. Wechseln Sie nach der Hälfte der Runden die Beinstellung.
- Seite 129, LSp A1 Z1 Übermässiges Fett und Unausgewogenheiten der drei körperlichen Prinzipien gemäss *Āyurveda* (Luft, Galle und Schleim) sind Hindernisse .... Um diese überschüssigen Bestandteile aus dem Körper ....
- Seite 129, LSp A5 Z4 ... sind *Dhauti* (Reinigung durch Waschen), *Basti* (Reinigung des ~~Afters~~ Analbereichs), *Neti* (Reinigung mit Hilfe eines bestimmten Stoffes der Nasendurchgänge), *Laulikī* (Reinigung des ganzen Bauches), *Trātaka* (Reinigung durch eine bestimmte Art des Schauens) und *Kapālabhāti* (Reinigung der Stirn).<
- Seite 132, LSp Titel *Kapālarandhradhauti* (Reinigung der Stirnhöhlen)  
Seite 135, RSp Titel 6. *Kapālabhāti* (~~Zwerchfellatmung~~ Reinigung der Stirn)  
Seite 135, RSp A6 Z2 *Kapālabhāti* gehört zu den sechs Reinigungssystemen, aber auch als sogenannte Zwerchfellatmung zu den *prāṇāyāma*-Übungen. Eine ausführliche Beschreibung erfolgt auf Seite 157 im Teil 5.
- Seite 137, RSp A6 Z3 ... und einen Durchmesser von drei bis fünf zwei bis drei Zentimeter aufweist.  
Seite 141, RSp A5 Z4 ... *Prāṇa* kommt durch ~~den Geist~~ die Funktion des Geistes in den Körper.<  
Seite 143, LSp A4 Z2 Die *prāṇa*-Luft .... und ist sowohl aufwärts als auch abwärts gerichtet.

# Yogamrita neue Auflage – Infos über Änderungen und Ergänzungen

Seite 143, LSp letzte Zeile Seite 143, RSp A3 Z1	Sie trägt dazu bei, die Nahrung <u>mit Hilfe der vyāna -Luft</u> in den Bauch zu bringen. Vom Herzen gehen 101 Nerven ( <i>nāḍīs</i> ) aus. <u>Jeder Nerv hat 100 Verästelungen, wovon jeweils 72000 Haupt-nāḍīs</u> ausgehen.
Seite 145, RSp A4 Z11	Diese beiden Nervenstränge reichen von <u>den beiden Nasenlöchern via</u> Basis des Schädels bis zum Steißbein.
Seite 146, LSp A2 Z2 Seite 146, RSp A2 Z4/7	Unter den 72000 im menschlichen Körper existierenden <u>Haupt-nāḍīs</u> sind ..... .. <i>idā</i> , der linke, parasympathische Nervenstrom, reicht vom linken Nasenloch <u>via Schädelbasis</u> bis zum Steißbeinzentrum; <i>piṅgalā</i> , der rechte, sympathische Nervenstrom, reicht vom rechten Nasenloch <u>via Schädelbasis</u> bis zum Steißbeinzentrum; ...
Seite 152, RSp A4 Z2	Jetzt schließen Sie das linke Nasenloch mit dem Ringfinger <del>und dem kleinen Finger</del> der rechten Hand.
Seite 153, RSp A1 Z9	Dann schließen Sie das linke Nasenloch mit dem Ringfinger <del>und dem kleinen Finger</del> der rechten Hand, ....
Seite 154, LSp A1 nach Z15 Seite 154, RSp A4 Z6 /9	Üben Sie insgesamt 20 Runden. .. halten Sie den Atem <u>zwei bis drei ein bis zwei</u> Sekunden lang an. Die Wirbelsäule bleibt weiterhin gerade. Atmen Sie dann ein, legen Sie den Kopf gleichzeitig in den Nacken und bleiben Sie <u>zwei bis drei ein bis zwei</u> Sekunden mit angehaltenem Atem in dieser Stellung.
Seite 155, LSp A3 Z8 /11	Halten Sie den Atem <u>zwei bis drei ein bis zwei</u> Sekunden lang an. Atmen Sie langsam ein und drehen Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Halten Sie den Atem wieder <u>zwei bis drei ein bis zwei</u> Sekunden lang an.
Seite 155, RSp, A5 Fußnote	bei .. <u>Beine gestreckt</u> * / .. <u>gestreckten Beine</u> * - * <u>bei Bandscheibenproblemen Beine nicht strecken.</u>
Seite 158, LSp A3 Z4 Seite 160, LSp A1 Z5 Seite 160, LSp A4 Z5	... mit dem Ringfinger <del>und dem kleinen Finger</del> der rechten Hand, ... ... mit dem Ringfinger <del>und dem kleinen Finger</del> der rechten Hand, ... Die drei Knoten im <i>suṣumnā</i> -Kanal in der Wirbelsäule werden als <i>brahmagranthi</i> im <i>mūlādhāra</i> (Steißbeinzentrum)*, <i>viṣṇugranthi</i> im <i>Manipūra</i> (Nabelzentrum) <i>anāhata</i> (Herzzentrum) und <i>rudragranthi</i> im <i>ājñā cakra</i> (verlängertes Mark) bezeichnet.
Seite 160, LSp Fußnote	* <u>In den tantrischen Schriften wird <i>brahmagranthi</i> oft mit <i>manipūra</i> (Nabelzentrum) gleichgesetzt.</u>
Seite 179, LSp A4 Z4	... Ozean des <del><i>samsāra</i></del> <i>samsāra</i> (dem Kreislauf der weltlichen Existenz, d. h. dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt).
Seiten 180 – 182	Zitatstellen aus den Yogasutren ergänzt
Seite 190, LSp A6 Z2	...das für die <del>Stillung des Blutes</del> <u>Blutgerinnung</u> erforderlich ist.
Seite 192, RSp A3 Z2	... drei körperlichen Prinzipien (Schleim, Galle und <del>Blähungen</del> <u>Luft</u> ) ...
Seite 198, LSp A3 Z5	Sie verbessert das Aussehen <del>des Fleisches der Haut</del> ...
Seite 208, RSp Z3 von unten	Durchblutung der <del>Knochengelenke</del> <u>Knochen und Gelenke</u> ,
Seite 209, LSp A3 Z2	Die drei Hauptteile des Gehirns sind: Großhirn, Kleinhirn und <u>Stammhirn, zu dem hauptsächlich</u> das verlängerte Mark (Medulla oblongata) gehört.
Seite 209, RSp A2 Z1 /5	Das <i>Nervensystem</i> wird in das <del>eerebrospinale</del> <u>willkürliche</u> und das autonome Nervensystem unterteilt. .... werden vom <del>eerebrospinalen</del> <u>willkürlichen</u> Nervensystem gesteuert.
Seite 210, LSp nach A3	<u>Die Verbindungsstelle vom Gehirn zum inneren Drüsen system ist der Hypothalamus, welcher die Hypophyse steuert.</u>
Seite 210, RSp	- das thyreotrope Hormon (TSH) .... - <del>das parathyreotrope Hormon, das die Nebenschilddrüsen reguliert</del> (existiert nicht) - das adrenokortikotrope Hormon (ACTH), - das follikelstimulierende (FSH) und das luteinisierende Hormon (LH) ..
Seite 217, RSp A2 Z7	... dreimal <u>täglich</u> <i>Sarvāṅgāsana</i> (Kerze, S. 68 f.) und <u>einmal</u> <i>Matsyāsana</i> (Fischstellung, ..
Seite 219, RSp A2 Z4 /6	... die Systole (oberer Blutdruck beim Zusammenziehen des Herzmuskels) mehr als <del>160</del> <u>150</u> mm Hg und die Diastole (unterer Blutdruck beim Erschlaffen des Herzmuskels) mehr als <del>90</del> <u>95</u> mm Hg beträgt.
Seite 224, RSp A2 Z5	Es gibt zwischen dem Herz und dem Magen einen <del>kleinen</del> <u>dünnen</u> Muskel, das Zwerchfell.
Seite 239, RSp A4 Z4	... <i>Ardha Cakrāsana</i> , (halbe Radstellung, S.83), ...
Seite 241, RSp A3 Z4	... sollte man vor dem Schlafengehen Hüften, Anus, Penis und die <del>Oberschenkelgelenke</del> <u>Leistenbeuge</u> mit kaltem Wasser waschen ...
Seite 243, LSp, A3 Z8 /11	7. <i>Gomukhāsana</i> (Kuhgesichtstellung, S. 33)* 10. <i>Āñjaneyāsana</i> (Spagat, S. 58)* -> * während der Menstruation nicht üben
Seite 243, RSp A2 Z8	... von <del>links</del> <u>rechts</u> nach <del>rechts</del> <u>links</u> .
Seite 245, LSp	- <i>Kapālarandhradhauti</i> ( <del>Reinigung d. Stirn</del> <u>Reinigung Stirnh.</u> ).
Seite 250	- 6. <i>Kapālabhāti</i> ( <del>Zwerchfellatmung</del> <u>Reinigung der Stirn</u> ) - <i>Kapālabhāti</i> ( <del>Zwerchfellatmung</del> <u>Reinigung der Stirn</u> ), - <i>Kapālarandhradhauti</i> (Reinigung der Stirnhöhlen), - <i>Karṇarandhradhauti</i> ( <del>Ohrenreinigung</del> <u>Reinigung der Ohren</u> )
Seite 252, Abb1.	Pfeil Prana-Luft <u>aufwärts</u> und <u>abwärts</u> gerichtet eingezeichnet