

# āsana

# A

āsana	IY	Stellung. Die dritte Stufe des <b>Yoga</b> .
	IE	Stellung, die dritte Stufe des <b>Yoga</b> .
	IG	Stellung – die dritte Stufe des <b>Yoga</b> .
	VD	Körperstellung; dritte Stufe des <b>Rāja Yoga</b> .
	PA	Sitz, Sitzhaltung, Körperstellung; eines der acht Glieder des <b>Yoga</b> (vgl. <b>aṣṭāṅga-yoga</b> ).
	TA	(Besondere) Körperhaltung (beim <b>Yoga</b> ).
	RL	Überprüfung der Übereinstimmung innerer und äußerer Haltung in bestimmten Körperstellungen; Test der Einzelverknüpfungen des Verhaltens mithilfe des Nachrichtennetzes ( <b>marma</b> -Netzes) des Körpers.
	HW	1) Sitz. 2) Körperhaltung.
	TTP	(das) Sitzhaltung, Körperhaltung des <b>Haṭha-Yoga</b> .
	HB	(das) 1. Sitz-, Körperhaltung [dritte Stufe im <b>Patañjali-Yoga</b> ]; 2. Körperübung [im <b>Haṭha-Yoga</b> ]. Hier einige exemplarische <b>āsanas</b> : <b>anantāsana; bakāsana; bhekāsana; bhujāṅgāsana; bhujāṅgendrāsana; bhūnāmāsana; cakrāsana; (ardha-) candrāsana; dhanurāsana; dolāsana; ekapādahastāsana; garuḍāsana; gokarṇāsana; gomukhāsana; halāsana; (pāda-) hastāsana; jānuśīrāsana; kaṭikāsana; (baddha-)koṇāsana; kūrmasana; makarāsana; maṇḍūkāsana; matsyāsana; (ardha-) matsyendrāsana; mayūrāsana; muktāsana; nāṭarājāsana; nataśīravajrāsana; pādāṅguṣṭh-āsana; padmāsana; pārśvot-tānāsana; parvatāsana; (ardha-) śalabhāsana; sarpāsana; (nirālamba-, sālamba-)sarvāṅ-gāsana; śavāsana; siddhāsana; siṃhāsana; (sālamba-)śīr-śāsana; stambhāsana; suptavajrāsana; śvānāsana; tāḍāsana; tolāsana; (parivṛtta-)trikoṇāsana; tulādaṇḍāsana; uṣṭrāsana; utkaṭāsana; utthita-pārśvakoṇāsana; vajrāsana; vakrāsana; vīrabhadrāsana; vīrāsana; vṛkṣāsana; yaṣṭikāsana; yoganidrāsana.</b>

# Literaturverzeichnis

Verzeichnis der Bücher, aus denen die aufgeführten Glossare entnommen worden sind:

Abkürzung	Buchtitel
IY	B.K.S Iyengar: »Licht auf Yoga« O.W. Barth Verlag, 6. Auflage, München 1990
IE	B.K.S Iyengar: »Licht auf Pranayama« O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1984
TA	Taimni: »Die Wissenschaft des Yoga« F. Hirshammer Verlag, 1982
PA	Despande: »Die Wurzeln des Yoga« O.W. Barth Verlag, 2. Auflage, München 1977
IG	B.K.S Iyengar: »Der Baum des Yoga« O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1991
HW	Hartmut Weiß: »Die Quellen des Yoga« O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1986
RL	Roquo Lobo: »Sensibilitätstraining für Erwachsene« Huber-Holzmann-Verlag, 1. Auflage, 1978
VD	Vishnu Devananda: »Meditation und Mantras« Hugendubel Verlag/Kailash Buch, 1986
HB	BDY: »Der Weg des Yoga«: Verlag Via Nova, 1991
TTP	Boris Tatzky, Anna Trökes, Jutta Pinter-Neise: »Theorie und Praxis des Hatha-Yoga« Verlag Via Nova, 1995
CF	Dr. Christian Fuchs: Korrektur, wörtliche Übersetzung des Sanskrit-Begriffes oder Erläuterung.
MA	Marcos Albino: Korrektur, wörtliche Übersetzung des Sanskrit-Begriffes oder Erläuterung.

# Aussprache-Hinweise

Entnommen aus dem Glossar des Buches

»BDY: Der Weg des Yoga – Handbuch für Übende und Lehrende, 1991«

Laute	Aussprache
<b>a, i, u</b>	kurze Vokale (wie <b>Blatt</b> , <b>Witz</b> und <b>kurz</b> )
<b>ā, ī, ū, e, ai, o, au</b>	(deutlich) lange Vokale (wie <b>Bād</b> , <b>Sieg</b> , <b>Mut</b> , <b>Beet</b> , <b>Lai</b> , <b>Boot</b> und <b>Maul</b> ).
<b>ṛ</b>	vokalisches r (mit kurzem i-Nachklang).
<b>kh, gh</b>	gutturale Konsonanten (in der Kehle gesprochen, mit deutlichem Hauch).
<b>ṅ</b>	gutturales n (wie Klang).
<b>c, j</b>	palatale Konsonanten; c wie <b>tsch</b> , j wie <b>dsch</b> .
<b>ch, jh</b>	dto. (mit deutlichem Hauch).
<b>ñ</b>	palatales n (wie <b>Banjo</b> ).
<b>ṭ, ḍ</b>	cerebrale Konsonanten (mit zurückgebogener Zunge).
<b>ṭh, ḍh</b>	dto. (mit deutlichem Hauch).
<b>ṇ</b>	cerebrales n (wie <b>Anteil</b> )
<b>t, d</b>	dentale Konsonanten (ganz vorne an den Zähnen).
<b>th, dh</b>	dto. (mit deutlichem Hauch).
<b>ph, bh</b>	labiale Konsonanten (vorne an den Lippen, mit Hauch)
<b>y, v</b>	y wie <b>j</b> , v wie <b>w</b> .
<b>ś, ṣ</b>	heller und dunkler Zischlaut (wie <b>Schiene</b> und <b>Schuh</b> ).
<b>ṁ</b>	(Anusvarā-)Nasal (etwas durch die Nase).
<b>ḥ</b>	Visarga; Hauchlaut mit Nachklang des vorausgehenden Vokals (pādaḥ = pādaha; śāntiḥ = śāntiḥ).

## Hinweise:

- Wenn der Begriff auf der nächsten Seite fortgesetzt wird, ist er auf der neuen Seite nochmals in **Fett-Druck** wiederholt.
- Korrigierte Sanskritbegriffe sind **fett** gedruckt,
- nicht korrigierte Sanskritbegriffe oder nicht eindeutig von der Schreibweise zuordenbare sind *kursiv* gedruckt.