

prāṇāyāma

P

prāṇāyāma	IY	Rhythmische Kontrolle des Atems. Die vierte Stufe des Yoga .
	IE	Rhythmische Kontrolle (āyāma) des Atems. Die vierte Stufe des Yoga . Es ist die Nabe, um die sich das Rad des Yoga dreht.
	RL	(Sprich: Pranajama) Verstärkung der Empfindung für den inneren Stoffwechsel durch Einfluß auf die äußere Atmung.
	HW	1) Atemzügeling. 2) Prāṇa -Verteilung im Körper. 3) Dreiteilige Atemtechnik im Haṭha-Yoga , nämlich Ausatmung, Einatmung, Anhalten; letzteres in zwei Formen: mit oder ohne Luft (sahita) oder beides (kevala).
	PA	Atemregelung, Kontrolle der Atemtätigkeit durch Rhythmisierung und Verlangsamung; eines der acht Glieder des Yoga .
	IG	Regulierung der Energie und Lebenskraft durch rhythmische Kontrolle des Atems – die vierte Stufe des Yoga .
	TA	Atemregulierung.
	TTP	(der) Beherrschung und Lenkung der Lebenskraft (→ prāṇa), Atemtechniken des HY.
	VD	Beherrschung des Prāṇa , hauptsächlich durch Atemübung.
	HB	(der) Atem-Beobachtung, Atem-Kontrolle, Atem-Technik(en). – Hier einige exemplarische prāṇāyāmas : anuloma; bhastrikā; bhrāmarī; candra-bhedana; kapālabhāti; kevala; mūrccā; nāḍī-śodhana; plāvinī; śitalī; sītākārī; sūrya-bhedana; ujjāyī; viloma.

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
a, i, u	kurze Vokale (wie Blatt , Witz und kurz)
ā, ī, ū, e, ai, o, au	(deutlich) lange Vokale (wie Bād , Sieg , Mut , Beet , Lai e, Boo t und Mau l).
ṛ	vokalisches r (mit kurzem i-Nachklang).
kh, gh	gutturale Konsonanten (in der Kehle gesprochen, mit deutlichem Hauch).
ṅ	gutturales n (wie Klang).
c, j	palatale Konsonanten; c wie tsch , j wie dsch .
ch, jh	dto. (mit deutlichem Hauch).
ñ	palatales n (wie Banjo).
ṭ, ḍ	cerebrale Konsonanten (mit zurückgebogener Zunge).
ṭh, ḍh	dto. (mit deutlichem Hauch).
ṇ	cerebrales n (wie An teil)
t, d	dentale Konsonanten (ganz vorne an den Zähnen).
th, dh	dto. (mit deutlichem Hauch).
ph, bh	labiale Konsonanten (vorne an den Lippen, mit Hauch)
y, v	y wie j , v wie w .
ś, ṣ	heller und dunkler Zischlaut (wie Schi ene und Schu h).
ṁ	(Anusvarā-)Nasal (etwas durch die Nase).
ḥ	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.