

# pratiloma-prāṇāyāma

pratiloma-  
prāṇāyāma

IE

**Pratiloma** heißt »gegen das Haar, gegen den Strich, gegen den Strom«. Bei diesem **prāṇāyāma** wird die Einatmung durch wechselweise je ein Nasenloch mit den Fingern kontrolliert, worauf die Ausatmung durch geöffnete Nasenlöcher erfolgt.

P

# Literaturverzeichnis

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

| Abkürzung | Buchtitel  |
|-----------|--|
| IY        | B.K.S Iyengar: »Licht auf Yoga«<br>O.W. Barth Verlag, 6. Auflage, München 1990                                 |
| IE        | B.K.S Iyengar: »Licht auf Pranayama«<br>O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1984                            |
| TA        | Taimni: »Die Wissenschaft des Yoga«<br>F. Hirshammer Verlag, 1982  |
| PA        | Despande: »Die Wurzeln des Yoga«<br>O.W. Barth Verlag, 2. Auflage, München 1977                                |
| IG        | B.K.S Iyengar: »Der Baum des Yoga«<br>O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1991                              |
| HW        | Hartmut Weiß: »Die Quellen des Yoga«<br>O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1986                            |
| RL        | Roquo Lobo: »Sensibilitätstraining für Erwachsene«<br>Huber-Holzmann-Verlag, 1. Auflage, 1978                  |
| VD        | Vishnu Devananda: »Meditation und Mantras«<br>Hugendubel Verlag/Kailash Buch, 1986                             |
| HB        | BDY: »Der Weg des Yoga«:<br>Verlag Via Nova, 1991  |
| TTP       | Boris Tatzky, Anna Trökes, Jutta Pinter-Neise:<br>»Theorie und Praxis des Hatha-Yoga«<br>Verlag Via Nova, 1995 |
| CF        | Dr. Christian Fuchs: Korrektur, wörtliche Übersetzung<br>des Sanskrit-Begriffes oder Erläuterung.              |
| MA        | Marcos Albino: Korrektur, wörtliche Übersetzung<br>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 <b>Blatt</b> , <b>Witz</b> und <b>kurz</b> )  |
| ā, ī, ū, e, ai, o, au | (deutlich) lange Vokale (wie <b>Bād</b> , <b>Sieg</b> , <b>Mut</b> , <b>Beet</b> , <b>Lai</b> , <b>Boo</b> t und <b>Mau</b> 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 <b>tsch</b> , j wie <b>dsch</b> .   |
| ch, jh                | dto. (mit deutlichem Hauch).  |
| ñ                     | palatales n (wie <b>Banjo</b> ).  |
| ṭ, ḍ                  | cerebrale Konsonanten (mit zurückgebogener Zunge).  |
| ṭh, ḍh                | dto. (mit deutlichem Hauch).  |
| ṇ                     | cerebrales n (wie <b>An</b> 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 <b>j</b> , v wie <b>w</b> .   |
| ś, ṣ                  | heller und dunkler Zischlaut (wie <b>Schi</b> ene und <b>Sch</b> uh).   |
| 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.