

ṣaṅmukhi-mudrā

S

ṣaṅmukhi-mudrā	IY	Eine Stellung des Siegels, bei der die Öffnung im Kopf geschlossen und die Gedanken nach innen gerichtet werden, um sie für die Meditation zu schulen.
	IE	Eine Stellung der Versiegelung, bei der die Öffnungen am Kopf zugehalten werden und der Geist nach innen gerichtet wird, um ihn zur Meditation zu erziehen.
	IG	Eine Stellung der Versiegelung, bei der die Öffnungen am Kopf (Mund, Augen, Ohren und Nasenlöcher) zugehalten werden und der Geist nach innen gerichtet wird, um ihn zur Meditation zu erziehen.

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 Sch 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.