

# uḍḍiyāna

uḍḍiyāna	IY	Fessel oder Bindung. Hier wird das Zwerchfell hochgehoben, Brust- und Bauchorgane zurück zur Wirbelsäule gepreßt. Durch <b>uḍḍiyāna-bandha</b> wird der große Vogel <b>prāṇa</b> (Leben) gezwungen, durch <b>suṣumnā-nāḍī</b> aufwärts zu fliegen.
	IE	Eines der <b>bandhas</b> (Halte oder Siegel). Hierbei wird das Zwerchfell zur Brust hochgehoben, und die unteren Organe werden nach hinten zur Wirbelsäule gezogen. Durch <b>uḍḍiyāna</b> wird der große Vogel <b>prāṇa</b> (Leben) dazu gezwungen, durch <b>suṣumnā-nāḍī</b> aufzufliegen.
	MA	Wörtl.: Auffliegen, Hochfliegen.

# U

# 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 <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> e, <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>Schu</b> 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.