

# **VERLAG W. HUCHZERMEYER**

Lessingstr. 64, D-76135 Karlsruhe Tel. (0721) 85 62 01 Fax: 84 39 62

[www.edition-sawitri.de](http://www.edition-sawitri.de)

Copyright Verlag W. Huchzermeyer

Das Ausdrucken ist für den privaten Gebrauch zulässig.  
Ansonsten gelten dieselben Bestimmungen wie für das Yoga-Wörterbuch, siehe dort Impressum-Seite

Aus technischen Gründen wird in dieser PDF-Datei eine andere Schrift und ein anderes Format als im Original-Wörterbuch verwendet. 12 Originalseiten finden Sie im Link „Leseprobe als PDF“.

Wir danken allen Lesern des Yoga-Wörterbuchs für Hinweise und Anregungen, die zum Teil zu den neuen Einträgen geführt haben. Diese wurden, ebenso wie einige kleine Korrekturen, ab der 2. Aufl. bereits in das Wörterbuch eingearbeitet.

## **INHALT**

**Ergänzungen und Nachträge zum Yoga-Wörterbuch 2-3**

**Nachträge zur 2. Aufl. 4**

**Leser-Fragen 5**

**Schlagwörter – Asanas 6**

## Ergänzungen und Nachträge zum Yoga-Wörterbuch, nur 1. Aufl.

### 1) Artikel

**Āshaya** [āśaya] *m* Ruhestätte, Sitz, Platz, Behältnis. In der Yoga-Philosophie die Ansammlung von Früchten früherer Handlungen, auch Karma-Āshaya („Handlungsdepot“) genannt. Diese reifen in unterbewußten Schichten des Menschen und beeinflussen seine Geburt, Lebensdauer und Lebenserfahrung.

Siehe auch *Samskāra*.

**Hariharananda, Paramahansa** [hariharānanda, paramahaṁsa] einer der bekanntesten Schüler von Sri *Yuktaswar*, neben Paramahansa Yogananda. Hariharānanda (1907-2002) erreichte Berichten zufolge schon sehr früh den Nirvikalpa Samādhi und erhielt im Jahr 1951 von Yogananda den Auftrag, Kriyā-Yoga zu unterrichten. Seit 1974 unterwies er auch regelmäßig SchülerInnen im Westen.

**Līlā** *f* das göttliche Spiel. Der Begriff bezieht sich allgemein auf das spontane Wirken des Höchsten auf der irdischen Bühne, und speziell auf Krishnas Aktivitäten und Spiele in Vrindāvana. Höhepunkt der letzteren ist sein nächtlicher Tanz mit den Gopīs, Rasa-Līlā, bei dem er sich so vervielfältigt, daß jede Gopī ihn neben sich spürt und seine Hände hält.

**Rishikesh-Reihe** Bezeichnung für eine Folge von Āsanas im Sivananda-Yoga (siehe S. 187, Abs. 2). Rishikesh ist ein Ort im Himālaya, wo sich viele spirituelle Zentren befinden, darunter auch der Sivananda-Ashram.

**Sacharow, Boris** (1899-1959) Schüler Sivanandas und Exilrusse, der – wahrscheinlich im Jahr 1939 – im Zentrum Berlins die erste deutsche Yoga-Schule begründete, in der regelmäßig Yoga-Kurse nach modernem Verständnis abgehalten wurden. Erst im Jahr 1943 ging diese Lehrtätigkeit kriegsbedingt vorübergehend zu Ende.

Im Jahr 1947 erhielt Sacharow von Swami Sivananda das Diplom der Divine-Life-Society sowie den (selten vergebenen) Titel „Yogīrāj“. Seine Tätigkeit führte er nunmehr in Bayreuth und Nürnberg fort, wo er eine ständig wachsende Anzahl von Schülern gewann und sich bemühte, den Yoga in seinem wahren philosophischen und wissenschaftlichen Kern zu bewahren. Er verfaßte einige Buchtitel und Lehrbriefe zum Yoga und legte viele noch heute verwendete deutsche Asana-Übersetzungen vor. Sacharow starb 1959 bei einem Autounfall.

**Vrindāvan** (Hindī), **Vrindāvana** (Sanskrit) *n* der Wald (vana) und das Weideland von Vrindā, wo Krishna seine Kindheit mit den Gopīs verbrachte.

**Yogi Bhajan, Harbhajan Singh Yogi** international bekannter Yogī und Kundalinī-Yoga-Lehrer (1929-2004), wirkte vor allem in den USA und Kanada, hat jedoch auch viele Anhänger in Europa.

Yogi Bhajan wurde in Nordwestindien als Sohn eines Arztes geboren, welcher der Gemeinschaft der Sikhs angehörte. Schon in jungem Alter interessierte er sich für Yoga

und Heilkunde und suchte viele Lehrer in spirituellen Zentren auf. Als er sechzehn war, erklärte ihn sein Lehrer Sant Hazara Sing zum Meister des Kundalinī-Yoga.

Nach einem Studium der Wirtschaftswissenschaften und einer Laufbahn im indischen Staatsdienst ging er 1968 in den Westen und gründete dort die 3HO-Foundation, eine Organisation, welche sich für die Förderung der 3 H's einsetzt, d.h. healthy, happy, holy. Im Laufe der Zeit entstanden weltweit ca. 300 Zentren in über 30 Ländern, welche seine Lehre verbreiten, die eine Synthese aus der Sikh-Religion und einer speziellen Art Kundalinī-Yoga darstellt.

Yogi Bhajan war auch ein erfolgreicher Geschäftsmann, der zahlreiche Unternehmen leitete, darunter Yoga-Zentren und Firmen im Bereich alternativer Nahrungsmittel und Wellness-Produkte.

## 2) Āsanas

**Āñjaneyāsana** *n* die Āñjaneya-Haltung; Halbmond.

Āñjaneya – Eigenname, ein Name Hanumāns; āsana – Haltung.

**Bhujangendrāsana** *n* die Haltung des Schlangenkönigs.

bhujāṅgendra – Schlangenkönig (bhujāṅga-indra); āsana – Haltung.

**Dhārmikāsana** *n* die fromme, hingabevolle Haltung.

dhārmika – fromm; rechtmäßig; āsana – Haltung

**Dolāsana** *n* Schaukel, Pendel.

dola – hin und her bewegen, schwingen; āsana – Haltung.

**Sarpāsana** *n* Schlangen-Haltung.

sarpa – Schlange; āsana – Haltung

## 3) Korrekturen

**Power Yoga** (1) Der Name „Bryan Kest“ wird zunächst richtig wiedergegeben, aber dann fälschlich als „Brest“ statt „Kest“.

**Vritti** [vr̥tti] *f* (Nachtrag diakrit. Zeichen)

**Yama** *m* (Maskulinum, nicht Neutrum)

-----

Nachtrag, nur 2. Aufl.

Sanskrit siehe unter *Samskrita* (S. 167). Das Wort bedeutet wörtlich „zusammengefügt“ (sam-s-kṛta); verfeinert, kultiviert.

Korrektur 1. – 4. Aufl.

S. 31, 1. Sp., 3. Abs., 2. Zeile:  
im Jahr 1908

## Leser-Fragen

Frage: Das Yoga-Wörterbuch enthält ca. 30 Biographien bekannter Yoginis und Yogis. Welches waren die Kriterien für die Auswahl?

W.H.: Es wurden insbesondere Yoginis und Yogis indischer Herkunft aufgenommen, die historisch oder teils auch in der Gegenwart einen bekannten Namen haben. Westliche Persönlichkeiten wurden nur im Einzelfall berücksichtigt, wenn sie einen besonderen Yoga-Stil geschaffen haben.

Hierzu möchte ich noch folgendes hinzufügen: Es gibt heute sehr viele YogalehrerInnen, die in der einen oder anderen Yoga-Szene einen prominenten Namen haben, so dass es unmöglich gewesen wäre, ihnen allen gerecht zu werden. Vielmehr wäre für solche Zwecke ein gesondertes Nachschlagewerk erforderlich, wie es z.B. auch im Bereich akademischer Gelehrter existiert.

Aber ich bin gern bereit, Vorschläge für Ergänzungen zu prüfen, und habe auf dieser Internet-Seite bereits Boris Sacharow aufgenommen, weil er ohne Frage eine herausragende historische Rolle für die Verbreitung von Yoga in Deutschland gespielt hat.

F: Warum wurde denn X mit aufgenommen – es wird doch einiges Negatives über ihn berichtet?

W.H.: Ja, das ist richtig, aber ich persönlich kann nicht beurteilen, ob diese Anschuldigungen zutreffen, und es ist mir auch nicht möglich, eigene Recherchen in diesem Fall und in anderen zu unternehmen. Daher habe ich beschlossen, das Thema mutmaßlicher individueller Verfehlungen grundsätzlich zu ignorieren, zumal auch im Rahmen einer Kurzbiographie keine Möglichkeit besteht, angemessen darauf einzugehen.

Der Vorteil ist nun, dass keine falschen Behauptungen in die Artikel gelangt sind; der Nachteil ist, dass aus der Sicht mancher LeserInnen die eine oder andere Person in zu gutem Licht erscheint.

F: Ich wollte etwas über das Pashcimottanasana schreiben und fand in verschiedenen bekannten Buchtiteln ganz verschiedene Schreibweisen wie Pasci..., Paschi..., Pashci... etc. Was ist denn nun richtig?

W.H.: Bei den vereinfachten Schreibweisen der Asanas kann man von richtig oder falsch nicht sprechen, vielmehr existieren mehrere Konventionen parallel, da man sich auf eine einheitliche Orthographie nicht einigen konnte.

Nur wenn die diakritischen Zeichen verwendet werden, gibt es eine alleinige verbindliche Schreibweise, die weltweit gültig ist: paścimottānāsana.

In meinem Wörterbuch bin ich bei der vereinfachten Schreibweise einer Methode gefolgt, die meistens von indologisch versierten AutorInnen bevorzugt wird, d.h. ich lasse die oben genannte Version so weit wie möglich bestehen und verwandle nur das ś in ein sh: pashcimottanasana, oder mit Längenzeichen, pashcimottānāsana.

F: Wie heißt eigentlich richtig der Plural von Mantra – Mantras oder Mantren?

W.H. Als Paradigma können wir im Deutschen das Wort „Diva“ heranziehen. Hier nennen die Wörterbücher sowohl Divas als auch Diven als Plural. Analog können wir auch für Mantra die beiden oben erwähnten Pluralformen verwenden, vergl. auch Vedas, Veden. Ich glaube, „Mantras“ ist etwas gebräuchlicher, vielleicht weil es vom Klang her vokalischer klingt. Zumindest „Yantren“ statt „Yantras“ erscheint wenig vertraut. Der Plural auf „s“ folgt der englischen Sprache, auf „en“ der deutschen.

F: Warum sagen eigentlich manche Inder Yog statt Yoga oder auch Prān für Prāna etc.?

Im Hindi, der meist gesprochenen Sprache Indiens, wird bei Wörtern, die aus dem Sanskrit kommen, am Ende das kurze *a* fortgelassen, daher z.B. auch Bhajan für Bhajana.

## Verzeichnis aller Asanas ohne diakritische Zeichen als Zielwörter für Suchmaschinen

Eine Wort-für-Wort-Übersetzung der folgenden Asanas findet sich im Yoga-Wörterbuch, siehe [www.edition-sawitri.de/html/yoga.html](http://www.edition-sawitri.de/html/yoga.html)

adhomukhashvanasana adho mukha svan asana adhomukhavrikshasana adho mukha vriksasana advasana akarnadhanurasana anantasana anjaneyasana apanasana ardha candrasana ardha mandalasana ardha matsyendrasana ashtavakrasana ashvasamcalanasa asva samcalanasana  
baddha konasana baddhakonasana baddha padmasana baddha konardha cakrasana bakasana balasana bhadrasana bhairavasana bharadvajasana bhekasana bhujangasana bhujangendrasana bhujapidasana bhujasana bhunamanasana bhunamasana bidalasana brahmacaryasana brahmacharyasana buddhasana  
cakoranasana cakrasana cakravakasana candra konasana caturangadandasana dandasana dhanurasana durvasasana dvi pada pitham asana dvi pada viparita dandasana dharmikasana dolasana  
eka pada raja kapotasana eka pada hastasana ekapadahastasana galavasana gandabherundasana garbhasana garbhapindasana garudasana gherandasana gokarnasana gomukhasana gorakshasana goraksasana guptasana  
halasana hamsasana hanuman asana hasta padangushtasana hastapdasana hasta padasana hastasana hasta utttanasana  
janu mandalasana janu shirshasana janu sirsasana jathara parivartanasana kakasana kalabhairavasana kama dahanasana kamalanasana kundasana kapilasana kapinjalasana kapotasana karandavasana karnapidasana kashyapasana kasyapasana katikasana konasana krauncasana krishnasana kukkutasana kurmasana kurmavad uttanasana  
laghuvrajrasana langalasana lolasana mahavirasana makarasana malasana mandukasana manipurasana maricyasana markatasana matsyasana matsyendrasana mayurasana meru dandasana mritasana muktasana mula bandhasana  
nabhyasana nagasana nakrasana namas kara candrasana namas karasana natarajasana navasana niralambananasana  
omkarasana  
padahastasana padangushthasana pada pithamasana padasana padmasana panipatrasana parighasana parivritta janu shirshasana sirsasana parivritta virabhadrasana parshva konasana parsva konasana parvatasana paryankasana pashasana pashcimatanasana pascimatanasana pashcimotanasana pavana muktasana phalahankasana pranamasana prarthanasana prasarita padottanasana purna hirdayasana purvottanasana  
raja kapotasana rajakapotanasana rucikasana samakonasana samasana samkatasana sankatasana sarpasana sarvangasana saurasana setu bandhasana setubandhasana setu bandha sarvangasana shalabhasana salabhasana shashankasana sasankasana shashasana sasasana shavasana shayanasana shirshapadasana sirsasana siddhasana simhasana skandasana sthitasana sukasana surya yantrasana svastikasana tadasana titibhasana tolasana trikonasana trivikramasana tuladandasana tulasana ubhaya padangushtasana ugrasana upavishta konasana urdhva mukhs svan asana shvan asana urdhvaprasarita ekapada sirsasana shirshasana ushtrasana utkatasana uttanasana utthita trikonasana  
vajrasana vakrasana valakhilyasana vamadevasana vanarasana vasishthasana vatayanasana virasana virbhadrasana virancyasana vishvamitrasana vrikshasana vrishasana vrishickasana vriscikasana vyaghrasana yashtikasana yastikasana

yoga dandasana yogadandasana  
yogasana