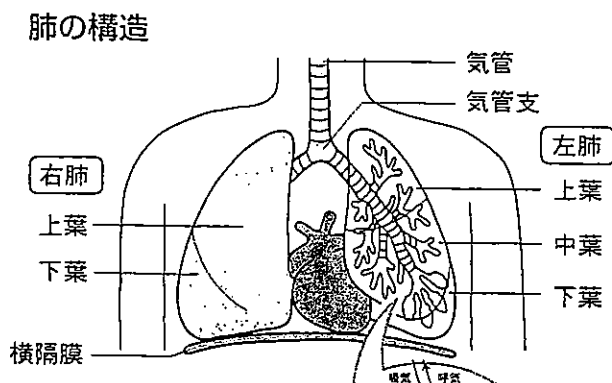


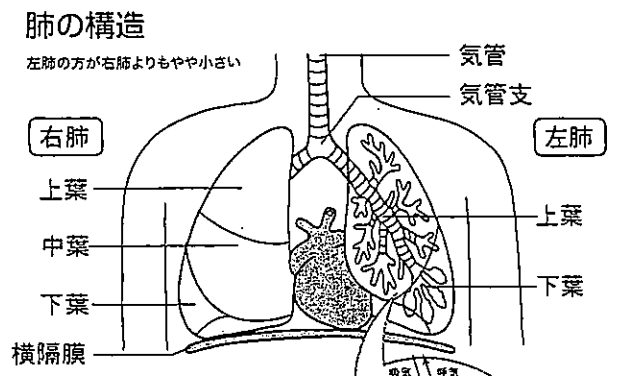
指導者養成講座テキスト 正誤表

8頁	2行目	誤正	「ヨガ」とは「車に馬をつなぐ、家畜に軛(くら)をつける」などが元の意味 「ヨガ」とは「車に馬をつなぐ、家畜に軛(くびき)をつける」などが元の意味
13頁	20行目	誤正	沖 正弘(1921~1985)・・・1931年 沖 正弘(1921~1985)・・・1939年
	22行目	誤正	ジュニアナ・ヨガ食用法 ジュニアナ・ヨガ、食養法
44頁	17行目	誤正	(左肺) (右肺)
51頁	7行目	誤正	■6 半跏趺座 ■6 半跏趺座法
62頁	逆立ちのポーズ 6行目	誤正	甲状腺機能亢進(バセドウ氏病)にも効果があります。 甲状腺機能の改善につながります。
	効果	心理面	ホルモンの働きを高めるので、はつらつとした気分になり、感情のコントロールがうまくできるようになります。
67頁	5行目	誤正	1 脚の後ろ側(下腿二頭筋) 1 脚の後ろ側(下腿三頭筋)
80頁	8行目	誤正	性を保ち、腹部臓器がマッサージされます。ねじった後、瞬間的に力を抜くので、自律神経の働きが良くなります。ねじることで背骨の弾力性を保ち、腹部臓器がマッサージされます。ねじった後、瞬間的に力を抜くので、自律神経の働きが良くなります。 性を保ち、腹部臓器がマッサージされます。ねじった後、瞬間的に力を抜くので、自律神経の働きが良くなります。
103頁	9行目	誤正	鷲のポーズ Kroncha-asana クランチャ・アーサナ(クラウンチャ=青鷲) 鷲のポーズ Krouncha-asana クラウンチャ・アーサナ(クラウンチャ=青鷲)
107頁	写真	正	不朽のポーズの写真と賢者のポーズの向かって右の写真を入れ替え
109頁	10行目	誤正	(ベーダントアホーレストアカデミー) (ヴェーダント・フォレストアカデミー)
122頁	2行目	誤正	成人・・・15~20回/分 400~500ml/1回、1日約2000ℓ 成人・・・15~20回/分 400~500ml/1回、1日約10,000~12,000ℓ

122頁 図 誤



正



指導者養成講座テキスト 正誤表

123頁	6行目	誤 正	4 横隔膜が上下運動することで、内臓(不随意筋)への血液循環をよくする 4 横隔膜が上下運動することで、内臓(不随意筋)への血液循環をよくする
139頁	■植物性食品の見分け方表 36行目	誤 正	地につい直に真下へ伸びる 地に垂直に真下へ伸びる
140頁	表の次 食べ物も陰陽の状態は変化します	誤 正	乾燥するとさらにその水気を失って、その吸光力が強くなります 乾燥するとさらにその水気を失って、陽性が強くなります
142頁	五行の性質と特性	誤 正	水 潤下(下向きの特性)・・・水は冷たく、潤いを与え、低い所から高い所に 水 潤下(下向きの特性)・・・水は冷たく、潤いを与え、高い所から低い所に
159頁	8行目	誤 正	2 バランス能力を鍛える(三半器管、足裏、中殿筋) 2 バランス能力を鍛える(三半規管、足裏、中臀筋)
173頁	6行目	誤 正	元気の元を吸い込むように息を吐きながら 元気の元を吸い込むように吸いながら
176頁	9行目	誤 正	できる方は、両手を頭の後ろに訓で組んで行ってください できる方は、両手を頭の後ろに組んで行ってください
177頁	ライオンの呼吸	誤 正	「ハーッ」と強く息を吐きながら下を出し 「ハーッ」と強く息を吐きながら舌を出し
179頁	骨格 5行目	誤 正	(顔の骨と、量耳の (顔の骨と、両耳の
185頁	■1 腸腰筋の構成	誤 正	大腰筋・・・ 腸骨筋・・・ 大腰筋・・・ 小腰筋・・・大腰筋から分束された一部の筋肉をいい、個体の半分にしか存在しない筋肉 腸骨筋・・・
191頁	19行目	誤 正	ケン・ハマクラ ケン・ハラクマ
	25行目	誤 正	白田文彦 代田文彦