

下記の通り、誤記がありましたので訂正いたします。

2025／9／26更新

正誤箇所	誤	正
P3 1行目	5頭の馬と馬車で解説。	五頭の馬と馬車、で解説。
P3 2行目	紀元後 4-5 年	紀元後 4-5 世紀
P7 2行目	聖者	聖音
P10 6 八支則～ 2 行目	「生活ヨガ行特集」	「生活ヨガ行持集」
P11 表の6番目	疑念	凝念
P44 (1)瞑想の効果 5 行目	後天的心(自然心)	後天的心(人間的自然心)
P51 1 行目	除々	徐々
P66 柔軟箇所	下腿二頭筋	下腿三頭筋
P85 ③4 行目	ジャーランダバンダ	ジャーランダラバンダ
P117 (b)7 行目	足を上向きにする	つま先を上向きにする
P136 5 行目		2019 年現在で 平均寿命は男性 81.41 歳、女性 87.45 歳 健康寿命は男性 72.68 歳、女性 75.38 歳
P159(4)4 行目	361 穴存在するとされていいいます。	316 穴存在するとされています。
p160 3 胃経	承位	承泣
P167 4	経路の流れをよくする基本氣功法	経絡の流れをよくする基本氣功法
P182 表の 5 番目	精神鬼神	精神鬼神
P188 3 行目	増大します	減少します
P191 表のカパ性疾患	糖尿	糖尿病
P197 (3)夕方 (b)夕食の 5 行目	腸の働きが	腸の働きを