

下記の通り、誤記がありましたので訂正いたします。

2026/3/19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
P116 1 骨格 脊柱の構成	尾骨(CO)	尾骨(Co) oは小文字 ※2
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ます。	361 穴存在するとされています。※1
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
P186 9 プラクリティ 3 行目	精神	精神
P186 (1)トリドーシャ 11 行目	精神	精神
P187 (c)カパ説明の最後	五元素の水で構成されています。	五元素の土と水で構成されています。
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

※1 以前の正誤表で【正】316 穴 となっておりましたが、正しくは **361 穴** でした。(2026/3/19)

※2<補足>

P116 1 骨格 脊柱の構成 一番下(右図参照)

【尾骨(Co)】の表記について、尾骨(Co1~4/5)が正しいのでは？との指摘がありましたので補足します。

- ・尾骨(Co)は、尾骨全体をひとまとまりで話す時
- ・尾骨(Co1~Co4/5)は、解剖学でどの尾椎かを示す必要がある時
尾骨は3つから5つの骨が癒合してできたものです。

個人でテキストを作成するときなどは場面によって表記をかえると良いので、参考にしてください。

1 骨格

脊柱の構成

