

『WOMAN'S YOGA BOOK (ウーマンズヨガブック)』 お詫びと訂正(2018.3)

3章 P.183 に日本語訳の抜けがありました。お詫びして訂正致します。

【追加箇所】

5. 三角のポーズ (ウツィタトリコーナーサナ)

壁から 10 センチほど離れて、足幅を 100 センチ～120 センチほどに開いて立ちます。左足の後ろの壁の前に、ブロックを縦に置きます。両腕を左右に広げ、大腿四頭筋から引き上げながら、胸を持ち上げ、正面を向きます。左足を 90 度開き、右足はやや内側に向けます。さらに安定性を出すために、右足を他の側面の床に置いておきます。腕を左右に広げて肩と一直線にします。腕は強く保ちます。吸って上体を上へ伸ばし、吐きながら、上体を左へ伸ばし、左手をブロックの上に置きます。右腕を頭上に伸ばし、臀部と上体を壁にもたれかけます。胸を通して左腕までストレッチします。左腕が、肩と右腕の一直線上にあるようさせます。優しく頭を回して右手を見るか、まっすぐ正面を見ます。このポーズを 30～60 秒保ちましょう。ポーズから出るには、両膝を曲げ、壁を押しながら身体を起こします。右側も同様に繰り返します。

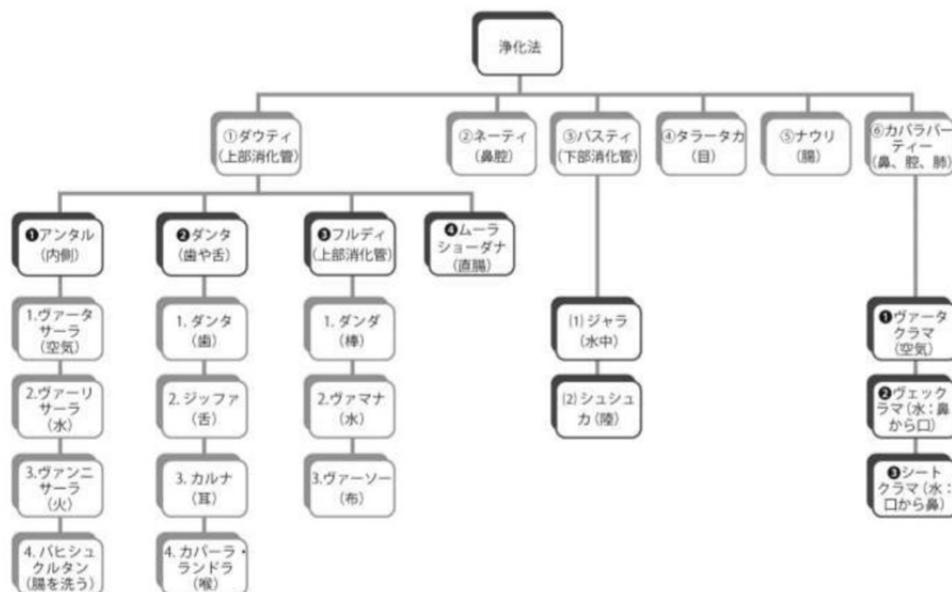
このポーズが難しすぎる場合は、14 章で取り上げた修正ポーズを行なってみましょう (335 ページ)。

効果：首、肩、そして膝の硬さの緩和を促す。また、姿勢を改善するのにも効果的。

『ハタヨーガ基礎と実践』 お詫びと訂正(2017.9)

No.	訂正箇所	誤	正
1	P.126 3 行目	1 人の男は、こぼれ落ちる月のエッセンスとして表されます。	“1 人の女”は、こぼれ落ちる月のエッセンスと表現されています。
2	P.126 3 行目	もう 1 人の男は、お腹に宿る太陽のエネルギーとして表現されています。	“1 人の男”は月、“もう 1 人の男”はお腹に宿る太陽のエネルギーと表現されています。
3	P.209	下記参照	

『ゲーランダ・サンヒター』



『図解 YOGA アナトミー:アーサナ編』 お詫びと訂正(2016.8)

下記の誤りがありました。お詫びして訂正致します。

P.110

5:

誤)長腓骨筋長腓骨筋長腓骨筋長腓骨筋

正)長腓骨筋

『図解 YOGA アナトミー:筋骨格編』 お詫びと訂正(2011.11)

下記の誤りがありました。お詫びして訂正致します。

P.206

6:

誤) 橈側手根屈筋

正) 腕橈骨筋

7:

誤) 深指屈筋

正) 長掌筋

10:

誤) 尺側手根屈筋

正) 橈側手根屈筋

以上