ЙОГА ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ
I

# ГХЕРАНДА САМХИТА

## НАСТАВЛЕНИЯ МУДРЕЦА ГХЕРАНДЫ

Перевод Дмитрия и Марии Деминых

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ПОСТУМ
Москва
2011

УДК 294.527
ББК 75.6

Перевод Дмитрия и Марии Деминых

Гхеранда Самхита. Наставления мудреца Гхеранды.
Пер. Д.Демина и М.Деминой. – М.: Постум, 2011. – 156с.

Гхеранда Самхита – один из ключевых текстов по хатха-йоге. Будучи достаточно поздним классическим текстом на эту тему, книга является, вероятно, наиболее подробным руководством, в полной мере рассматривающим все этапы йогической практики – шаткармы, асаны, пранаямы и т.д.

Впервые на русском языке наиболее полный вариант в качественном переводе.

ISBN 978-5-91478-001-9
© Издательский дом «Постум», 2011

*ПОСТУМ в переводе с латыни означает «последний». Это наше кредо.*

*Последнее слово, которое за нами...*
*Точки над Ё, которые мы расставим...*

*Мы планируем издавать книги,*
*после прочтения которых можно будет сказать:*
*«ну всЁ, теперь всЁ понятно». Это книги для людей,*
*которым интересно то, чем они занимаются.*
*Для тех, кто хочет дойти до сути. Для тех,*
*кто не любит верхоглядство и обскурантизм.*

*В серии «Йога из первоисточников» мы планируем*
*издавать лучшие переводы и наиболее полные версии*
*классических трудов по йоге.*
*Читайте, постигайте, углубляйте понимание.*
*«Чтобы иметь будущее – надо помнить прошлое» –*
*эта мудрость как нельзя кстати подходит к изучению*
*классических текстов.*

*Сергей Агапкин,*
*генеральный директор*
*Издательского Дома «Постум»*

# СОДЕРЖАНИЕ

НАСТАВЛЕНИЕ ПЕРВОЕ
ШАТКАРМА-САДХАНА • стр. 7

НАСТАВЛЕНИЕ ВТОРОЕ
АСАНА-ПРАЙОГА • стр. 29

НАСТАВЛЕНИЕ ТРЕТЬЕ
МУДРА-ПРАЙОГА • стр. 61

НАСТАВЛЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ
ПРАТЬЯХАРА-ПРАЙОГА • стр. 89

НАСТАВЛЕНИЕ ПЯТОЕ
ПРАНАЯМА-ПРАЙОГА • стр. 93

НАСТАВЛЕНИЕ ШЕСТОЕ
ДХЬЯНА-ЙОГА • стр. 125

НАСТАВЛЕНИЕ СЕДЬМОЕ
САМАДХИ-ЙОГА • стр. 133

Словарь ключевых понятий • стр. 141