

ПОЗЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Система йоги делится на восемь частей:

1. *Яма* — этика.
2. *Нияма* — религиозные обряды.
3. *Асана* — позы.
4. *Пранаяма* — дыхательные упражнения.
5. *Пратьяхара* — отвлечение органов чувств от объектов.
6. *Дхарана* — концентрация.
7. *Дхьяна* — медитация.
8. *Самадхи* — сверхсознание.

Согласно учению йоги, существует 840 000 поз, 84 из которых являются основными. В данной книге подробно объясняются все основные позы и их варианты.

Слово *асана* означает «поза». *Асаны* можно грубо разделить на две основные группы: позы для медитации и позы-упражнения. Существует четыре позы для медитации: *падмасана*, или поза лотоса, *сиддхасана*, *свастикасана* и *сукхасана*, или легкая, удобная поза. Есть еще одна, *ваджрасана*, которую могут выполнять те, кто не в состоянии выполнить ни одну другую.

Когда ученик делает дыхательное упражнение или медитирует, правильная медитативная поза имеет большое значение. Он должен быть способен сидеть в одной из этих четырех поз прямо и неподвижно в течение одного-двух часов. Позвоночник, находясь в прямом положении, сохраняет свои естественные изгибы. Кроме того, в теле, приученном долго находиться в неподвижном состоянии, метаболические процессы сводятся к минимуму. Когда тело долго находится в спокойном положении, ум освобождается от всех физиологических возмущений, вызванных физической активностью тела. Кроме того, прямой позвоночник помогает человеку сконцентрироваться, так как в таком положении нервный ток, или нервная энергия, равномерно течет через все тело.

Более опытный ученик ощущает это движение нервного тока в позвоночнике, что позволяет ему сконцентрироваться, не прилагая никаких усилий. С помощью дыхательных упражнений, или *пранаямы*, и концентрации эту нервную энергию можно усилить и использовать для пробуждения духовной силы человека. Об этом мы поговорим позднее.

Чем устойчивее поза, тем сильнее вы сможете сконцентрироваться и направить ум в одну точку. Выберите одну из четырех поз, которая вам больше нравится, и попробуйте просидеть в ней пятнадцать минут. Постепенно увеличивайте продолжительность нахождения в позе до часа или двух. Всегда держите голову, шею и корпус на одной прямой.

ПАДМАСАНА (ПОЗА ЛОТОСА) (фото 13)

Сядьте на сложенное вчетверо одеяло и вытяните ноги вперед. Ухватите правую ступню обеими руками, согните ногу в колене и положите ступню на левое бедро. Подобным образом согните левую ногу, поместив ее ступню на правое бедро. Корпус держите прямо. Руки положите между пятками, одну поверх другой. Если это вам неудобно, можно держать руки на коленях. Левое колено и бедро не должны отрываться от пола.

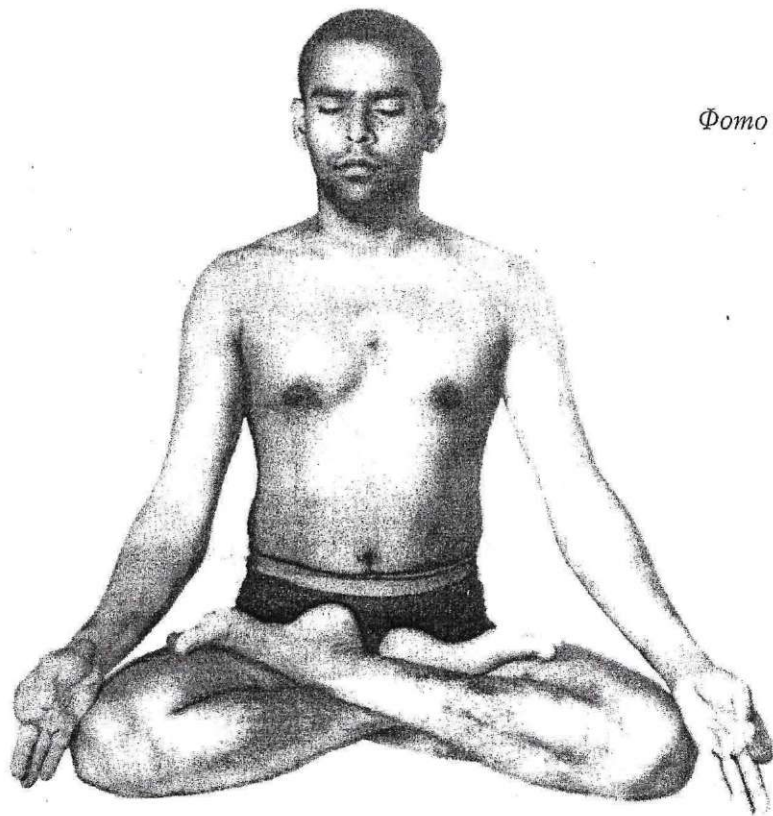


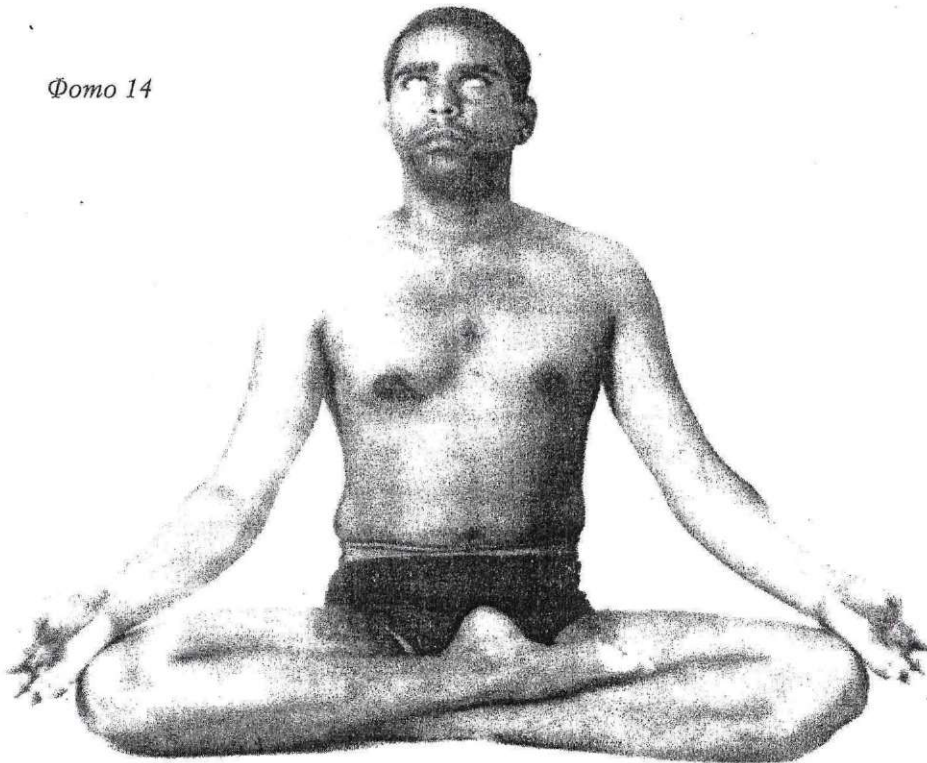
Фото 13

СИДДХАСАНА (ПОЗА АДЕПТА) (фото 14)

В переводе с санскрита *сиддха* означает «адепт». Поскольку эту асану использовали великие адепты йоги, она получила название *сиддхасаны*. Молодые люди, не состоящие в браке, и те, кто собирается дать обет безбрачия, должны выполнять эту асану.

Сядьте и вытяните ноги вперед. Согните левую ногу в колене и прижмите пятку к мягкой части промежности, между анусом и мошонкой. Затем согните правую ногу и поместите пятку против лобковой кости или непосредственно над гениталиями. При этом гениталии следует расположить таким образом, чтобы они не испытывали давления. Туловище держите прямо, руки разместите так же, как в *падмасане*.

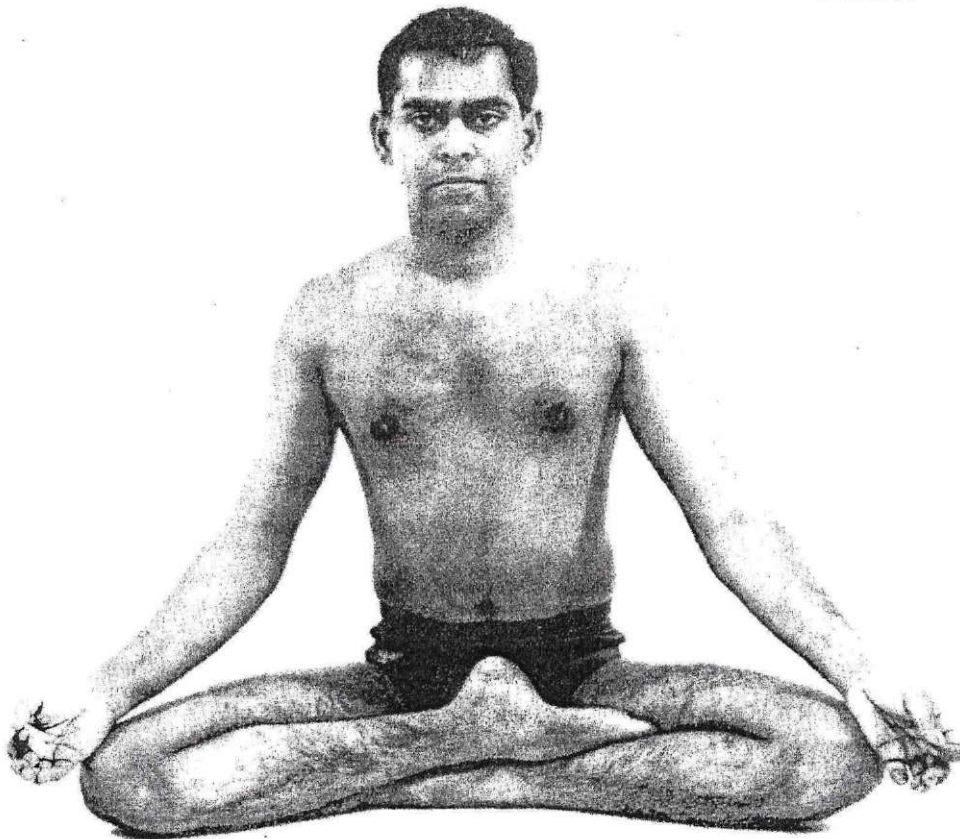
Фото 14



МУКТХАСАНА, ИЛИ ГУПТАСАНА (фото 15)

Вытяните ноги. Согните правую ногу в колене и поместите правую пятку против лобковой кости или непосредственно над гениталиями. После этого согните левую ногу и положите левую пятку на правую, рядом с лобковой костью. В таком положении не будет никакого давления на промежность или гениталии. Это упражнение может подойти тем, кому трудно выполнять *сиддхасану*.

Фото 15



ВАДЖРАСАНА (КОЛЕННАЯ ПОЗА) (*фото 16*)

Опуститесь на колени. Сядьте на пятки, спину держите прямо.

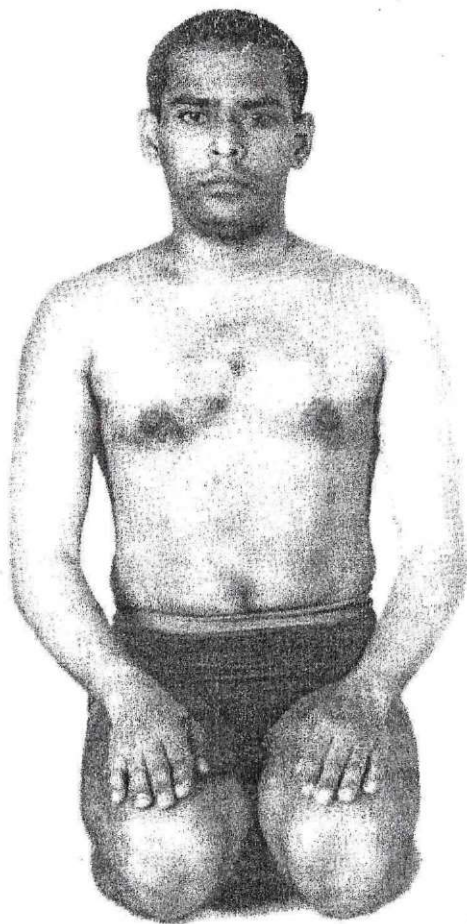


Фото 16

СВАСТИКАСАНА (ПОЗА С ЛОДЫЖЕЧНЫМ ЗАМКОМ)
(*фото 17–18*)

В переводе с санскрита *свастика* означает «процветающий», «преуспевающий». При выполнении этой позы сомкнувшиеся лодыжки напоминают знак свастики.

Сядьте на сложенное вчетверо одеяло, вытянув ноги перед собой. Согните правую ногу и притяните пятку к левой стороне паха, так чтобы подошва тесно прилегала к бедру. Подобным образом согните левую ногу и поместите подошву у правой стороны паха. Введите пальцы левой ноги между икрой и бедром правой ноги. Теперь ступня каждой ноги находится между икроножными мышцами и мышцами бедра другой. Это очень удобная поза для медитации. Руки держите, как описано в *падмасане*.

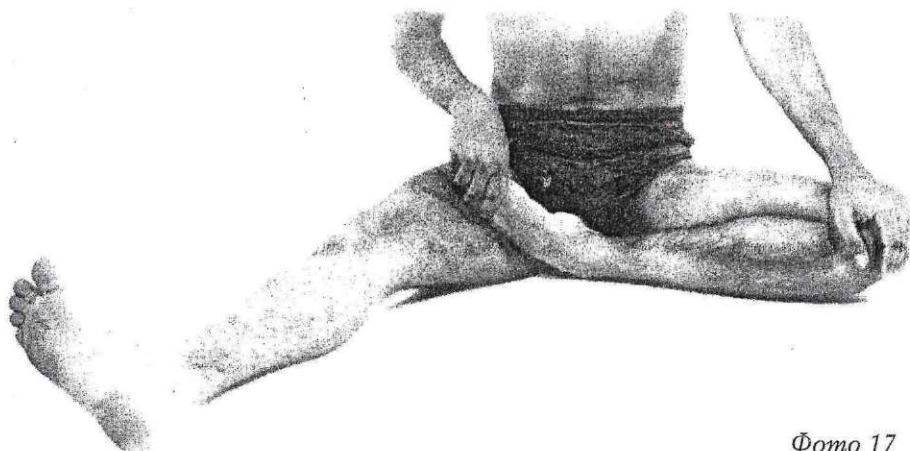


Фото 17

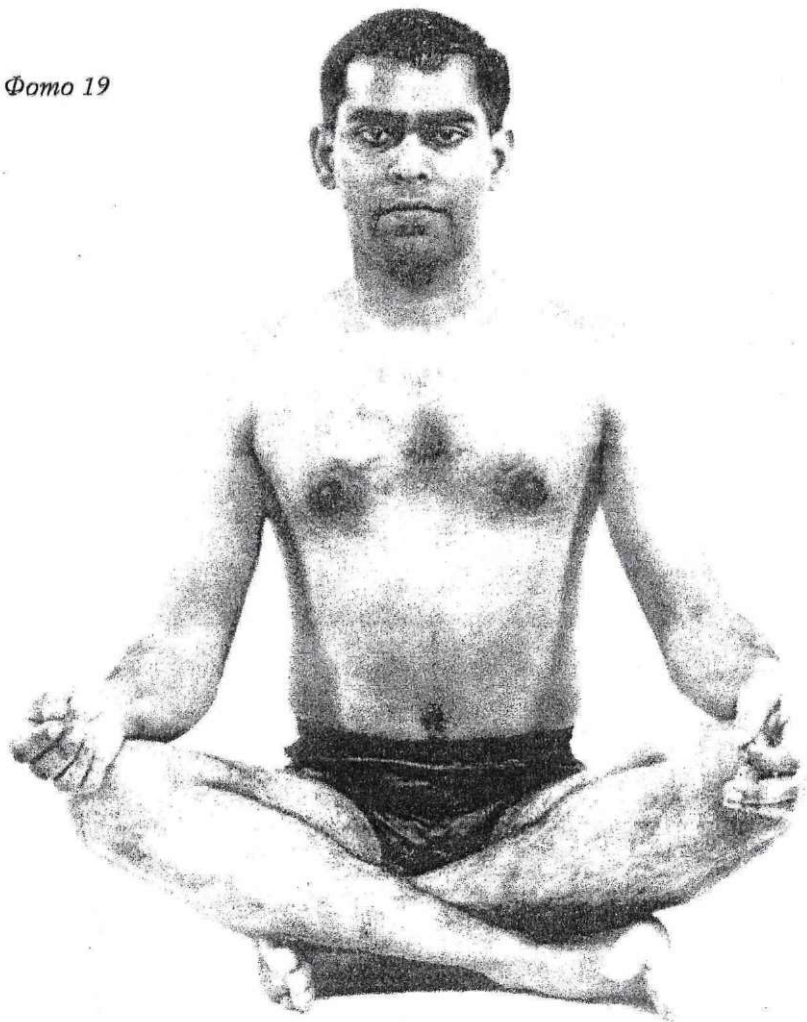


Фото 18

СУКХАСАНА (ЛЕГКАЯ ПОЗА) (фото 19)

Сукхасана — это легкая, удобная сидячая поза для *джаны* и медитации. Важно следить за тем, чтобы голова, шея и корпус находились на одной прямой. Обычно она выполняется со скрещенными ногами, но в случае необходимости можно сидеть на стуле.

Фото 19





а



б



в



vajrasana
Ваджрасана



padmasana
Падмасана



siddhasana
Сиддхасана



sukhasana
Сукхасана