

ЛЮДМИЛА И АЛЕКСЕЙ СЕМУШЕВЫ

# ЙОГА НА ГВОЗДЯХ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

12+

**Людмила Анатольевна Семушева  
Алексей Сергеевич Семушев**

**Йога на гвоздях: практическое  
пособие для начинающих**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67059012](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67059012)*

*SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Много воды утекло с того дня, когда я впервые взобрался на доску Садху, за это время многое изменилось в моей жизни, сама жизнь изменилась... Я стоял на гвоздях, а пространство вокруг менялось – уходили одни люди, чтобы пришли другие, а я продолжал стоять на гвоздях... Потом мы стали гвоздестоять вместе... Вдвоём с моей Любимой Женой. Сейчас пришло время поделиться теми знаниями, которые пришли к нам благодаря чудесным доскам Садху, и мы готовы представить Вам первый в России самоучитель, первое практическое руководство по йоге на гвоздях для начинающих. Это практическое пособие, самоучитель для желающих освоить доски Садху, для всех, кто хочет практиковать на гвоздях. Это наш взгляд на теорию и практику гвоздестояния. Уверены, книга принесет большую пользу многим людям, которые ищут, а значит, найдут...

Примечание: Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься

медицинские противопоказания, необходима консультация  
специалиста.

# Содержание

Предисловие	8
Историческая справка	14
Польза для здоровья и противопоказания.	33
Официально	35
Что происходит с организмом во время гвоздестояния	41
Эзотерическое направление	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# **Алексей Семушев, Людмила Семушева Йога на гвоздях: практическое пособие для начинающих**

Эта книга является первым в России практическим пособием для желающих встать на гвозди, в ней аккумулируется наиболее развёрнутая информация о практиках йоги на гвоздях.

Содержание

Предисловие.

Историческая справка.

Польза для здоровья и противопоказания.

Официально!

Что происходит с организмом во время гвоздестояния.

Эзотерическое направление.

Каждый раз, как первый...

Замечательно, когда люди стоят на гвоздях!

Чёрное или белое, что выбираете Вы?

Как выбрать доску Садху?

Важно!

Правила работы с доской Садху.

Йога на гвоздях.

Гвоздестояние: самостоятельно или с инструктором?

Техника безопасности.

Настройка перед гвоздестоянием.

Сочетание гвоздестояния с другими практиками.

Как встать на гвозди?

Настройки сознания в процессе гвоздестояния.

Проработка себя в процессе гвоздестояния.

Триггерные точки: как найти и проработать.

Лежание на гвоздях.

Из практик: На 4 высотах.

X – Хлам, который нужно выбросить!

Синдром Неофита – временно или навсегда?

Синдром белки в колесе.

Синдром двух стульев.

Синдром Полишинеля.

Рождение Садху.

Синдром саможалости.

З – Закрытость.

С – Сила...

О личном.

С – Система!

З – Зоркость сердца!

Таро и гвозди.

О цене и Ценности.

Гвоздепрактики – обычный день.

Гвозди Садху – это Путь!

О – Ответственность.

Самое важное!

С – Свобода.

П – Принятие себя.

Синдром Портоса.

Слушать себя, слышать себя.

Процесс – есть жизнь!

Жизнь, в которой есть гвозди Садху.

Начать ЖИТЬ!

# Предисловие

Много воды утекло с того дня, когда я впервые взошел на доску Садху, за это время многое изменилось в моей жизни, сама жизнь изменилась...

Я стоял на гвоздях, а пространство вокруг менялось – уходили одни люди, чтобы пришли другие, а я продолжал стоять на гвоздях...

Потом мы стали гвоздестоять вместе...

Вдвоём с моей Любимой Женой.

Сейчас пришло время поделиться теми знаниями, которые пришли к нам благодаря чудесным доскам Садху, и мы готовы представить Вам первый в России самоучитель, первое практическое руководство по йоге на гвоздях для начинающих.

Это анонс! Книга уходит в печать, чтобы совсем скоро стать новой реальностью – уже не для нас, а для тех, кто будет идти по этому светлomu, полному открытий и откровенных пути...

Это практическое пособие, самоучитель для желающих освоить доски Садху, для всех, кто хочет практиковать на гвоздях.

Это наш взгляд на теорию и практику гвоздестояния, это наша авторская методика, это сборник упражнений и рекомендаций, которые были опробованы в практиках Сад-

ху-Студии: "1001 гвоздь".

Уверены, книга принесет большую пользу многим людям, которые ищут, а значит, най-



В жизни происходит ровно так, и ровно то, что нужно здесь и сейчас, так нужно именно Вам!

Если Вам не нужно, то Вы и не будете гвоздестоять, всегда найдутся более важные дела, более нужные занятия.

Если Вам не нужны гвозди Садху, то можете смело перелистнуть дальше, и жить дальше той жизнью, которую проживает, которой достойны.

Да, при всём широчайшем диапазоне возможностей, гвозди Садху – не для всех, чтобы встать впервые на доску с острыми гвоздями нужна Сила намерения и понимание, для чего это Вам нужно...

Когда впервые вставал на доску Садху, я не знал, куда это меня приведёт, и даже не подозревал, что пройдет всего лишь короткий год, и больше один гвоздестоять я не буду...

Гвозди Садху – это такая глубина жизни, и высота мечты, это гармония пространства мысли и пространства бытия, что говорить можно безгранично, но важнее – взойти на свою доску Садху, и гвоздестоять...

Стоять на гвоздях, когда уходят одни лица, и приходят другие, стоять на гвоздях, когда чувствуешь усталость от трудного подъема, стоять на гвоздях, когда взойшёл на вершину...

И помнить, что стоишь не один.

Когда гвозди Садху – для двоих, их энергия усиливается в десятки, а то и в сотни раз!

Поэтому все практики мы и ведём вместе, и всё остальное

тоже вместе!

Энергия гвоздей Садху огромна, даже если рассматривать её и их – с позиций современной науки: в СССР в 1979 году иглорефлексотерапия и акупунктура изучались очень глубоко и обширно, велась огромная научно-исследовательская работа, известные игольчатые аппликаторы Кузнецова и Ляпко поддерживали и укрепляли здоровье многих, в 2003 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала список заболеваний, более чем из двух с половиной тысяч наименований, которые успешно лечатся с помощью методов иглорефлексотерапии и акупунктуры...

Медицинский аспект важен и актуален, до 1998 года в каждой советской, а затем и в российской поликлинике был кабинет физиотерапии.

Однако практики на досках Садху имеют не менее важный аспект духовной работы – гвозди Садху, как и многие другие явления материального мира имеют дуальную природу: природу тела, и природу духа.

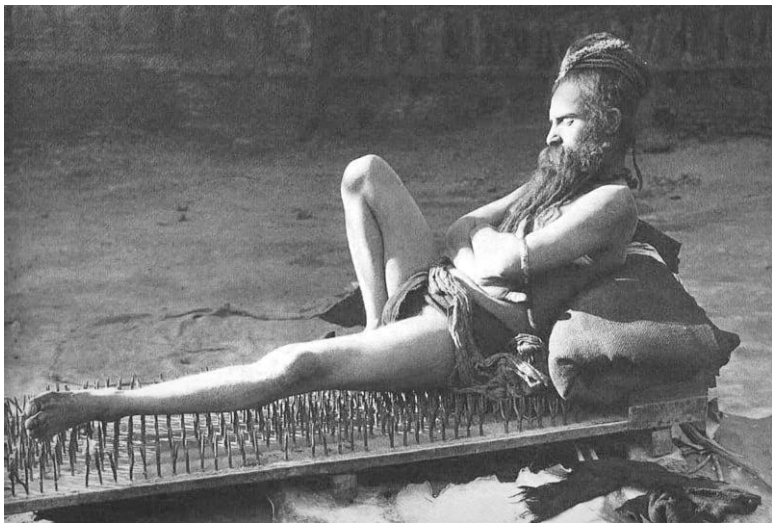
Так работают гвозди Садху, но только тогда, когда Вы работаете над собой.

Если Вы хотите прийти и попробовать гвоздестояние, это уже означает, что есть задача, которую, как подсказывает Ваше бессознательное, нужно решать уже сейчас.

Без формулировок и чётко очерченной цели Ваше подсознание подводит Вас, возможно к самому важному шагу в жизни, показывая Вам путь, по которому пройти непросто,

но если Вы выбираете вектор развития, жизненно необходимо.

# Историческая справка



Как и когда люди начали практиковать гвоздестояние? Давным-давно на землю спустились боги небесные и принесли людям в дар доски Садху или доски Силы – чтобы люди могли исцелять физическое тело и обретать осознанность, получать что-то новое и делать открытия, творить и вдохновляться... Красивая легенда...

На самом деле всё складывалось немного иначе, дольше,

извилистей, но и интереснее...

Неизвестна точка отсчета мирового гвоздестояния, неизвестна точная дата, точное время, когда впервые человек начал практиковать гвоздестояние или гвоздедежание. Сегодня мы можем только предполагать. Вероятней всего, эту замечательную практику начали использовать индийские аскеты приблизительно в X веке до н.э. Много воды утекло... С течением времени йога на гвоздях стала набирать всё большую популярность. В чём её секрет?



Садху, дервиши и факиры в древней Индии и за её пределами совершали пешие паломничества через всю страну на протяжении всей жизни. Любое путешествие – это риск в какой-то степени, а пешее и настолько длительное – подавно. На своём пути бродячие аскеты встречались с дикими животными, непогодой, разбойниками и прочими превратностями судьбы, проверяющими крепость духа и решимость искателей Истины.

В подобных условиях для человека было жизненно важно обладать крепкой нервной системой, бесстрашием, ясным и решительным умом, здоровым физическим телом. Всего вышеперечисленного можно достичь с помощью йоговских практик, а доски Садху – отличный инструмент для обретения этих качеств.



В древности, а тем более в Индии, известной жарким климатом, многие люди ходили и зимой и летом босиком. Не только крестьяне, но и аристократы. Потом аристократы стали «модничать», они стали носить обувь, и однажды заметили, что болеют чаще, по сравнению с бедными людьми, ходящими босиком. Видимо тогда кто-то и подметил, что босая крестьянская ступня постоянно испытывает раздражение от острых камней, лежащих на дороге, от разбросанных деревяшек, и даже от раскаленного на солнце песка...

Наблюдательный древний человек попробовал делать так же, и почувствовал, что чувствует себя лучше. Чтобы не ходить далеко, он велел слугам принести острых небольших камушков, и выложить их в ряд. Каждый день он приходил и топтался по своей каменистой полянке, а иногда просто стоял босиком...

Наверное так и началась эта многовековая история – многовековая традиция...

Камни впоследствии стали затачивать в форме пирамидок, придумали использовать новые материалы... Это было... Было в Индии...

Многие из стоящих на гвоздях знают историю о том, как человеку стало известно о существовании связей между отдельными точками тела и процессами, которые протекают в организме. Это стало толчком к развитию лечебной методики иглоукалывания.

Время донесло до нас интересную историю о том, как у

древнего китайского крестьянина началась головная боль, в то время, когда он занимался работой в поле. Во время изнуряющей физической работы крестьянин случайно ударил себя по ноге мотыгой, и после этого головная боль сразу прошла. Через какое-то время те, кто узнал об этом случае, стали бить себя камнями по определённой точке на ноге (при сходных симптомах), и им становилось легче. Позднее люди начали находить и прочие точки на стопах ног, воздействие на которые оказывало целебный эффект.

Спустя много лет стало известно о том, что существуют десятки этих точек, на которые поначалу воздействовали обычным надавливанием. После для этого начали использовать камни, а затем – костяные и металлические иглы. Кроме этого, некоторые специалисты практиковали лечение прижиганием в местах расположения точек.

Эти по крупицам собранные и сохраненные тысячелетние знания легли в основу формирования целой науки о чудодейственных точках и энергетических каналах, связывающие эти точки с органами человеческого тела. Так появился метод иглоукалывания, который и сейчас пользуется популярностью.



В 1973 году индийский аскет Амар Бхарати поднял руку вверх во имя счастья и мира на Земле и не опустил её до самой смерти. Високосный 2020 год унес многих... В том числе и Амара. Он переживал из-за творящегося на планете зла и насилия и сострадал всем живым существам. По этой причине им было принято решение отказаться от эгоизма и посвятить свою жизнь духовному служению. В Индии подобная практика добровольной аскезы не является редкостью и существует много тысяч лет.

Словом «Садху» в Индии называют аскетов, ушедших от мира и посвятивших свою жизнь направленной духовной практике. Зачастую садху выбирают одну практику «Садхану» и следуют ей до конца жизни – например, стоять на одной ноге в течение 40 лет или молчать до конца своих дней. Таким образом, садху направляли свою волю на одно конкретное намерение и посвящали его счастью всех живых существ.

Сейчас нечто подобное, но во много более сжатом виде мы делаем, когда практикуем гвоздестояние. Для того, чтобы простоять на доске с гвоздями хотя бы 15 минут, необходимо сильное и чистое намерение.

Такое намерение можно посвятить исполнению своего желания – и тогда огромный выброс энергии направит психические процессы организма в сторону его реализации, сметая на своём пути все сомнения, блоки, страхи и даже элементарную лень.

Кроме этого, можно посвятить эту аскетичную практику стояния на гвоздях более высоким намерениям, к примеру, ради счастья всех существ на планете. Тогда это будет настоящая духовная практика.

Даже без духовной составляющей гвоздестояние оказывает сильный оздоровительный эффект на весь организм. Именно по этой причине оно набирает популярность в последнее время во всем мире.

Наверняка многим знакомо изображение советских времён, где йог непринуждённо спит на доске с гвоздями. После эта впечатляющая и экзотическая практика нашла своё отражение в изобретении И.И. Кузнецова, которое известно как «аппликатор Кузнецова». Иван Кузнецов не имел медицинского образования – он хотел вылечить болезнь, с которой не смогла справиться традиционная медицина. И. Кузнецов занимался изучением трудов по восточной медицине и смог сконструировать прибор со множеством колючих пластмассовых иголок. Сейчас не менее популярен аппликатор Ляпко, который состоит из иголок различных металлов.

Что лучше – аппликатор Ляпко или доска Садху? Принцип их действия схож во многом – оба инструмента оказывают воздействие на биологически активные зоны организма острыми иголками/гвоздями. Важно понимать, что интенсивность действия доски Садху по субъективным ощущениям выше во много раз.

У иголок на аппликаторе небольшой шаг между друг дру-

гом, около 6 мм. У гвоздей, как правило, минимальный шаг между гвоздями от 10 мм и выше. Стоять или лежать на доске Садху тяжелее, чем пользоваться аппликатором.

Безусловно, оба инструмента оказывают воздействие на опорно-двигательный аппарат, кожу и мышечный корсет, оба позволяют расслабиться, оба запускают обменные процессы в организме, но на доске Садху это происходит эффективней.



Как гласит древняя восточная мудрость, «болезнь приходит так быстро, как падает стена, а уходит так медленно, как разматывается шёлк». Все болезни поначалу проявляются на уровне энергетики и могут многие годы прогрессировать в таком состоянии. Когда дисбаланс в организме достигает своего пика, болезнь начинает выходить на физический уровень, и человек её замечает. Чаще всего болезнь становится заметной на ранних этапах – она всегда начинается с дисбаланса в мировоззрении и/или энергетике человека. К лечению всех болезней стоит подходить не только с физической точки зрения.

Так или иначе, любая болезнь – это дисбаланс в человеческом организме. С энергетической точки зрения, нарушение процесс свободного течения энергии в теле вызывает недуги, проявляющиеся на физическом уровне.

Согласно одной из версий, в человеческом теле около 72 тысяч каналов, по которым проходит течение энергии. На переплетениях данных каналов есть точки, при воздействии на которые можно восстановить течение энергии в организме и устранить причину болезни на энергетическом уровне. Высокая концентрация этих точек для воздействия на ступнях ног. В древние времена человек жил в гармонии с природой и часто ходил босиком – поэтому воздействие на данные точки было постоянным. Это позволяло препятствовать застою энергии. Теперь же, когда большинство людей живёт в городах, воздействие на эти точки минимальное. Это можно ис-

править такой йогической практикой, как стояние на гвоздях.



Организм человека – это сложная биоэнергетическая система. Если возникают нарушения в одной из подсистем, страдает весь организм в целом. Крепкое здоровье начинается с духовного равновесия и чистоты мыслей. По этой причине важно вести здоровый образ жизни как на физическом, так и на духовном уровне. Один из инструментов, который помогает в этом, это доска Садху. Практика стояния на доске Садху оказывает сильное воздействие на весь организм.

Во времена древних славян этот инструмент называли «огонь-доска» и использовали при тренировках воинов, развивали их волевые качества и силу духа. Восточные мудрецы практиковали доски Садху в качестве аскезы, стоя на гвоздях по несколько часов. Лев Толстой говорил, что полезно ходить босиком и сам много лет ежедневно проходил около десяти километров. Практика гвоздестояния, или как еще говорят, гвоздетерапии, – укрепляет иммунитет и способствует подъёму, накоплению и правильному распределению жизненной энергии.

В процессе стояния и лежания на досках Садху гвозди вдавливаются в тело и оказывают воздействие на мелкие сосуды, что ускоряет кровообращение и обменные процессы. Повышается метаболизм, происходит улучшение микроциркуляции крови и нормализуется движение лимфы. В результате все клетки организма активней снабжаются кислородом и питательными веществами, запускаются процессы по регенерации клеток и тка-



Кроме этого, во время болевого стресса организм вырабатывает гормоны адреналин, эндорфин, окситоцин – от них приходит состояние эйфории, что снижает уровень стресса. После стояния на гвоздях человек получает заряд бодрости, которого хватает практически на целый день.

Польза практики стояния на гвоздях была отмечена ещё несколько веков назад и сейчас эти оздоровительные практики набирают всё большую популярность.

Подчеркнем, что в первую очередь мы говорим о физиологической составляющей гвоздетера-



# **Польза для здоровья и противопоказания.**

Благодаря стоянию на гвоздях, вследствие множественного точечного раздражения поверхности стоп активизируются внутренние оздоровительные процессы...

В древности практику гвоздестояния называли «Медитацией смерти». Разберемся почему? Итак, когда вы взошли на доску Садху – не вы, а ваш разум чувствует боль. При боли разум рефлекторно пытается устранить причину этой боли – уйти от нее, избежать этой боли. Но воля сильнее разума: вы продолжаете гвоздестоять. Тогда ваш разум начинает думать, что все настолько плохо, и вы уже не в силах сойти с этой жесткой досочки. Разум думает, что вы умираете, и начинает сигнализировать о мобилизации во все органы, ваш организм начинает вырабатывать новые ресурсы в самом себе, и в итоге – вы получаете ответы на ваши запросы, ваши намерения реализуются, и физически вы становитесь сильнее, выносли-



# Официально

Эффективность воздействия на акупунктурные точки подтверждена научными исследованиями. 10 июня 2018 года в журнале *JAMA Oncology* было опубликовано исследование, согласно которому женщины с начальной стадией рака груди прошли курс воздействия на точки акупунктуры, и спустя шесть недель у них исчезли или же уменьшились болевые ощущения.

По мнению ученых из университета Рочестера в США, эффект воздействия зависит от уровня протеина AI в организме человека. Если в организме наблюдается его дефицит, то эффект от воздействия на рефлекторные точки будет слабее.

Исследования университета в Мельбурне, проведенные в 2014 году подтвердили эффективность воздействия на рефлекторные точки в процессе лечения хронических болей в колене. Функции коленного сустава также улучшались.

Организация *Arthritis Research UK* на основе приведённых исследований пришла к выводу, что эмоциональное состояние пациента сильно влияет на процесс лечения и эффективность при воздействии на рефлекторные точки. От эмоциональных реакций человека эффект может как усиливаться, так и уменьшаться.

По многочисленным исследованиям ВОЗ пришла к выводу,

*что воздействие на точки акупунктуры может быть эффективным при тысячах различных заболеваниях, начиная от головной боли и депрессии и заканчивая аллергическими реакциями, инсультом и болях в позвоночнике.*

Наше тело и разум крепко связаны – об этом известно всем. Этим тандемом руководит всё же разум. Первая польза от гвоздестояния заключается в том, что практикующий учится управлять своим телом и сигналами, которые поступают к нему от разума. При начале подобных практик у новичков есть дискомфорт от гвоздей, которые впиваются в кожу. Если же разобраться в своих ощущениях и объяснить телу, что опасности нет, как на смену дискомфорту придут приятные ощущения.

Кроме этого, в современных условиях жизни люди уделяют мало внимания здоровью стоп. Большую часть времени жители городов проводят в обуви. Само по себе это неплохо, но мало кто может подобрать анатомически верную обувь, не говоря о качестве материалов.

Доска Садху – идеальный инструмент для стимуляции нервных окончаний и восстановления микроциркуляции в стопах. Если учесть огромное количество рефлекторных точек на стопах, улучшение кровотока в них улучшают обменные процессы во всех органах.

Итак, зачем же стоять на гвоздях? Есть несколько причин для проведения этой потрясающей практики.



1. Физиологическое воздействие. С помощью давления гвоздей за счёт веса человека на акупунктурные точки запускаются оздоравливающие, восстановительные и очистительные процессы в человеческом теле. Это позволяет преодолевать даже хронические заболевания в долгосрочной перспективе.

2. Энергетическое воздействие. С точки зрения китайской медицины, все заболевания происходят по причине неправильного течения энергии ци. Для того, чтобы вылечить то или иное заболевание, необходима гармонизация течения энергии ци в организме, что, в свою очередь, обуславливается воздействием на все переплетения энергетических каналов. Кроме этого, гвоздестояние даёт человеку дополнительную энергию. Главное – правильно её использовать. Кстати сказать, практики Цигун, и Шиациу в наше время во многих странах признаны официальной медициной. Например,

в Челябинске в Уральской Академии Физкультуры и Спорта есть Кафедра Востока, и современные студенты изучают эти древнии знания на самом высоком профессиональном уровне.

3. Психологическое воздействие. Благодаря стоянию на доске Садху возможно развить в себе силу воли, стрессоустойчивость, осознанность, концентрацию и другие необходимые качества. Благодаря осознанному самоограничению возможно преодолевать себя и становиться лучше. В процессе регулярных практик стояния на гвоздях улучшение личных качеств человека, его личный рост становятся очень заметными.

4. Духовная практика. Гвоздестояние – это самая настоящая духовная практика. Кроме того, что эта пришедшая к нам из глубины веков практика позволяет подчинить себе своё тело, эмоциональные и физические реакции, она даёт возможность равномерно и осознанно пережить последствия тех или иных своих поступков в виде аскезы.

Гвоздестояние – это безопасная практика, но всё же к ней нужен осознанный подход и соблюдение правил безопасности. В первую очередь важен сам инструмент – доска Садху. От качества доски Садху зависит многое. На ней не стоит экономить и заказывать её лучше у проверенного мастера. Кроме этого, важно начинать гвоздестояние с небольших по времени практик. Фанатизм здесь неуместен. Поскольку во время гвоздестояния происходит сильный стресс для

организма, сопровождающийся зачастую мощным выбросом токсинов, так как организм начинает очищаться. Слишком интенсивная практика без должной подготовки может ухудшить самочувствие.

Перед выполнением практики необходим позитивный осознанный настрой – иначе не получится добиться желаемого результата.

По мнению компетентных специалистов, протипопоказаниями к практике являются:



*Эпилепсия и эпилептические припадки.*



*Беременность.*



*Инфаркты и инсульты, которые были перенесены за срок меньше полугода до начала гвоздестояния.*



*Приём лекарственных средств.*



*Нарушение кожного покрова стоп.*



*Критические дни.*



*Повышенная температура и давление.*



*Алкогольное опьянение.*



# **Что происходит с организмом во время гвоздестояния**

В древности, как мы уже говорили, стояние на гвоздях называли «медитацией смерти». Что происходит, когда мы встаём на гвозди? В первую очередь, стопы испытывают боль, организм испытывает боль. Организм привык – когда есть болевой фактор, его надо убрать. Но воля, напомним, сильнее разума и поэтому мы продолжаем стоять. Тогда организм начинает думать, что мы умираем, и после этого начинает сам себя ресурсировать, приводить в порядок – очищать кровь, обновлять внутренние системы и подсистемы, вырабатывать энергию и направлять ее на оздоровление организма. С позиций нейрофизиологии картина очень проста: рвутся старые нейронные связи и образуются новые. Мозг начинает «работать» более эффективно, следовательно и остальные органы и ткани так же начинают «работать» более эффективно. Это проявляется на физическом плане и подтверждено многократными медицинскими исследованиями.



Гвозди, не нанося вред стопам, несут с собой ощущения боли. Ум человека воспринимает это как опасность и включает своего рода «сирену». В стрессовых ситуациях все люди ведут и чувствуют себя по-разному.

В процессе стояния на гвоздях происходит выброс гормонов стресса, а затем, в последней фазе, гормонов счастья. На физическую боль нанизываются все человеческие ситуации, которые не были прожиты эмоционально, в том числе душевная боль, застарелые обиды, словом, всё то, что не было проговорено и озвучено, всё то, что было запрятано в глубины подсознания. Принцип работы досок Садху раскрывает одна фраза «в гвоздях боли нет – вся боль в нас».

Чем более экологичными способами в жизни люди пользуются при проживании своих мыслей, и жизненных ситуаций, чем больше они могут проявлять заботу о себе, принимать и любить себя, тем легче и приятней проходят их

личные практики по гвоздестоянию. Гвозди, подобно градуснику, помогают в измерении «температуры внутреннего кипения», с каждым разом меняя ощущения от практики. Каждое новое восхождение на гвозди будет приносить новые ощущения.

Благодаря регулярным практикам по гвоздестоянию человек научится лучше понимать самого себя, чувствовать свое тело и договариваться со своим умом.

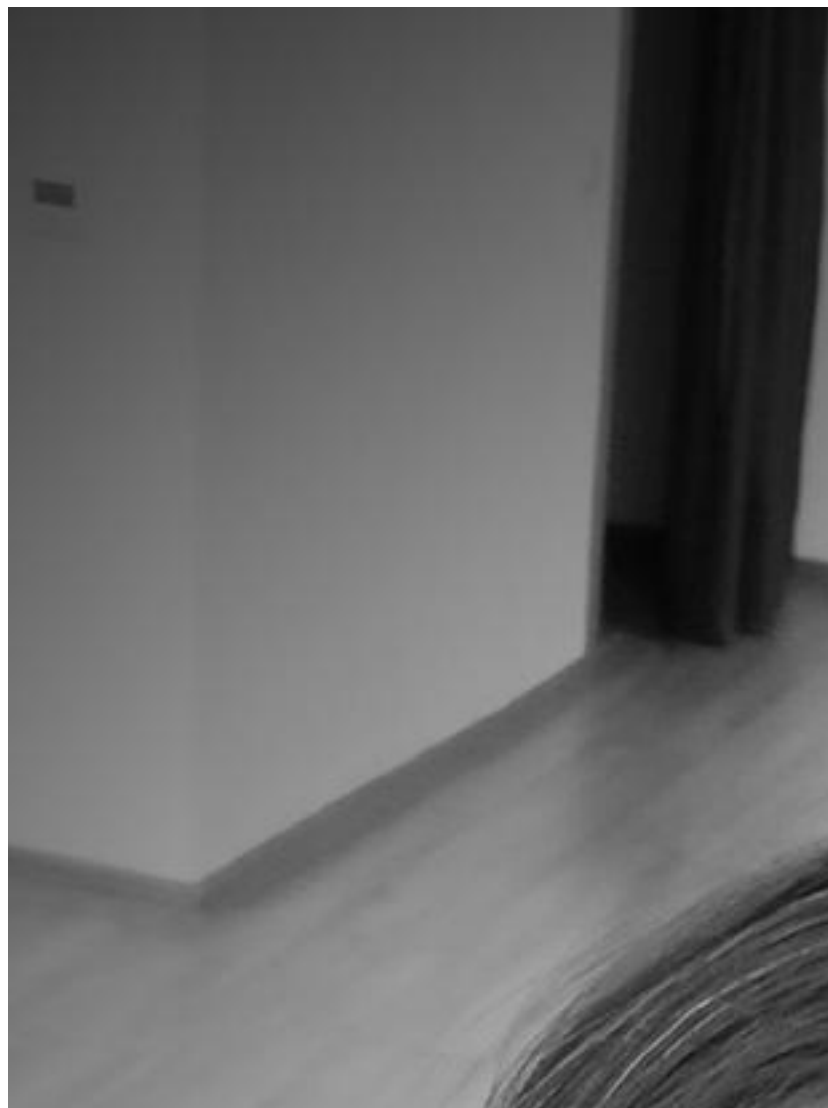
На сегодняшний день иглорефлексотерапия и акупунктура является одним из направлений физиотерапии. До 1998 года в каждой советской, а затем российской поликлинике был кабинет физиотерапии, к частному виду которой относится иглорефлексотерапия и акупунктура. ВОЗ в 2003 году опубликовала список болезней, которые лечат с помощью игольчатых аппликаторов. Их количество насчитывает свыше 2 с половиной тысяч.

С другой стороны, у досок Садху есть эзотерическая составляющая. Это древнее знание, которое связано с энергоинформационным полем человека, и человечества. Даже эзотерика имеет под собой научную подоплёку.



Доска Садху – это медицинский инструмент. Нет абсолютно похожих людей и техник, которые применимы к практикам гвоздестояния. Они индивидуальны. Даже при проведении массовых практик каждый человек взаимодействует со своей доской Садху. Важно быть внимательным и создать правильную настройку. Есть такой термин – санкальпа – сила намерения. Он очень точно отражает специфику досок Садху, специфику иглорефлексотерапии. Наш разум создаёт намерение, оно сильное, его можно успешно реализовать на гвоздях. Намерение может быть любого уровня – решение финансовых вопросов, семейных, физических, психологических.

Главное открытие, которое дают доски Садху – преодоление собственных страхов. Страхи – самый большой фактор торможения желаний и намерений. Страх – обратная сторона намерения. Если наше намерение будет сильным, а страх будет меньше, чем намерение, мы его осуществим. Гвозди позволяют нам прорабатывать свои страхи менее болезненно, менее неосознанно, постепен-



Можно не просто стоять на гвоздях. Есть много комплексных практик, которые задействуют гвозди (например, динамические практики).

Итак, на гвоздях работа происходит по трём уровням.

1.Физическое тело. Происходит интенсивный массаж стоп и точек, связанных с жизненно важными органами. При первых минутах тело охватывает жар, который проходит. Это связано с очищением каналов нервной системы.

2.Ментальный уровень. На практике люди учатся не реагировать на команды своего ума сойти с доски. Таким образом, люди учатся расслаблять своё сознание и управлять вниманием в необычных условиях.

3.Работа с намерением. При организации практик и изучении новых ощущений люди учатся организовывать свою жизнь, концентрируясь на том, что истинно важно, и удаляя всё отжившее.

Таким образом, любые чувства и ощущения – это энергия для гармоничной жизни. Эта энергия нужна, чтобы отреагировать на какие-либо перемены в жизни. Чувства и эмоции – часть человеческой природы. Благодаря им можно понять свои истинные желания и потребности.

В том случае, когда люди подавляют, не замечают или начинают бороться со своими чувствами, то бессознательное откладывает их в дальний угол «в другой раз». Чувства и эмоции никуда не уходят. В виде подавленной энергии они ждут того момента, когда можно вырваться наружу – и, как

правило, это может происходить в самые неподходящие моменты. Иногда они находят выход на телесном уровне в виде заболеваний.

Многие люди, когда описывают свой опыт гвоздестояния, используют такие слова: «накатило, прорвало, отпустило, гора с плеч, опустошение, расслабление, энергия, тепло, свобода». Задумаемся, почему они так говорят...

Всё то, что не было прожито, что копилось годами внутри, во время гвоздестояния вырывается наружу. На доске Садху можно не только открыть этот «шкаф со скелетом», но и войти в состояние наблюдателя и оценить всё происходящее, отделяя себя от своих ситуаций и обстоятельств. В конце приходит осознание – когда мы проживаем то, что мучило нас, то не разрушаемся, а становимся счастливей и свободней.

Спустя несколько занятий по гвоздестоянию люди отслеживают не только изменения на физическом плане. Далее начинаются медитации и работа над духовным планом. Человек начинает расслабляться, стоя на гвоздях, и «видеть» своё подсознание в буквальном смысле. Появляется ясность мышления и сознание очищается от накопленного годами «мусора». При помощи этой практики можно проработать свои страхи, убрать блокировки и зажимы, ставить цели и добиваться



# Эзотерическое направление

Для того, чтобы человеку было проще встать на доску Са-  
дху, важно знать, что происходит с организмом во время  
практики, с чем можно столкнуться и как преодолеть прово-  
кации разума, настоятельно требующего сойти с доски.

Гвоздетерапия работает одновременно с двумя телами че-  
ловека – физическим и энергетическим.

На стопах человека расположено около 70 тысяч биологи-  
чески активных точек, которые образуют между собой участ-  
ки. На каждый из таких участков спроецирован определённый  
орган тела. Благодаря стимуляции всей стопы или её от-  
дельных зон активизируется работа лимфатической и крове-  
носной систем, ускоряется обмен веществ, а тело обеспечи-  
вается кислородом и питательными веществами.

С помощью этих внутренних процессов улучшается физи-  
ческое состояние человека, восстанавливаются силы и повы-  
шается уровень энергии. На технике акупунктурного воздей-  
ствия построена традиционная китайская медицина и неко-  
торые оздоравливающие техники, признанные европейским  
медицинским сообществом, в частности Цигун. Когда речь  
идёт о гвоздестоянии, эффект усиливается более чем деся-  
тикратно.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.