

ИСТОРИИ ЭКСПЕРТОВ

# Евгения Лекомцева

просветительский проект

## Эволюция САДХУ



**Людмила Анатольевна Семушева  
Алексей Сергеевич Семушев  
Серия «Истории Экспертов» –  
Евгения Лекомцева:  
Просветительский проект  
«Эволюция Садху»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69914620](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69914620)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

"Эволюция Садху. Истории экспертов" – серия персональных книг, посвящённых участникам проекта "Эволюция Садху. 22 эксперта". В каждой из книг не только история эксперта гвоздестояния, но и комментарии фокус-группы, анализ практик гвоздетерапии и подхода каждого мастера. Четвёртая книга серии – об участниках проекта "Эволюция Садху", мастерах гвоздестояния экспертного уровня. Примечание: Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Предисловие	4
Евгения Лекомцева, Ижевск-Екатеринбург	7
Послесловие	25

**Людмила Семушева,  
Алексей Семушев  
Серия "Истории  
Экспертов" –  
Евгения Лекомцева:  
Просветительский проект  
"Эволюция Садху"**

**Предисловие**

Эта книга продолжает серию историй о людях, стоящих на гвоздях, о мастерах гвоздетерапии, об экспертах Садху. Она является масштабным и глубоко личным продолжением книги «Эволюция Садху».

У каждого мастера гвоздестояния свой путь на гвоздях, своя история восхождения, в этой серии книг об участниках просветительского проекта «Эволюция Садху» представлен более глубокий взгляд на то, что представляет собой гвоздестояние, на тот важный вклад в жизнь человека и челове-

ства, который приносят обычные гвозди Садху.

Что такое гвоздетерапия? Это современный взгляд, современная концепция о здоровье человека, как физическом, так и душевном. Она включает в себя элементы многих древних, и современных дисциплин и знаний: от Су-Джок до рефлексотерапии, от факирских подвигов духа из Индии до акупунктуры. Поскольку это молодая наука, в ней нет застарелых штампов и отработанных десятилетиями техник, гвоздетерапия именно сейчас переживает период развития, период расцвета.

Ещё три-четыре года назад о гвоздестоянии не было известно практически ничего, в сети была одна картинка с разноцветными ногами, где отображались проекции органов, неофиты утверждали, а кое-кто до сих пор утверждает, что на стопах человека расположено семьдесят тысяч точек-рецепторов, которые улучшают «иммунитет» и здоровье в целом, а также являются «магическим» инструментом.

Это миф, действительно, точки есть, хотя их не так много, но воздействие при гвоздестоянии основано не на дифференцированном воздействии на ту или иную локальную точку, а на площадь стоп в целом, поскольку воздействие относится не только к тем точкам, где острие гвоздя касается кожи, но и промежутков между ними, так как при соприкосновении кожи стопы и прерывистой плоскости гвоздей возникает натяжение. Говоря о «магии» гвоздей, конечно, это иллюзия. Гвоздетерапия имеет уровень энергопрактики и ра-

ботаает с духом человека, но это не культ, не секта.

Гвоздетерапия – это комплексный метод, современный и эффективный. Сейчас это направление переживает свой расцвет, знания о гвоздестоянии становятся глубже, фундаментальнее. Проводится обширная исследовательская работа, собран значительный статистический материал, например, на кафедре УралГАФК. Думается, не за горами время, когда гвоздетерапия станет общедоступной, как когда-то были распространены аппликаторы Кузнецова, ведь они находились у многих, их продавали даже в газетных киосках.

Мы придумали и создали первый в нашей стране просветительский проект о гвоздях и на гвоздях, в который вошли двадцать два практикующих гвоздестояние, ставший книгой «Эволюция Садху», продолжим наш рассказ, точнее, представляем вашему вниманию мастера гвоздетерапии Евгению Лекомцеву.

*Людмила и Алексей Семушевы*

# **Евгения Лекомцева, Ижевск-Екатеринбург**

**Эксперт Садху  
Шаманские гвозди  
Мастер-классы по варгану**



**«Гвозди – это не способ зарабатывания денег, а спо-**

соб помочь человеку».

**Реквизиты:**



## **Первые шаги**

Это было 6 лет назад, впервые в жизни я вставала на гвозди, было ново, странно, непонятно, больно.

Первая в моей жизни практика гвоздестояния длилась около минуты, даже меньше...

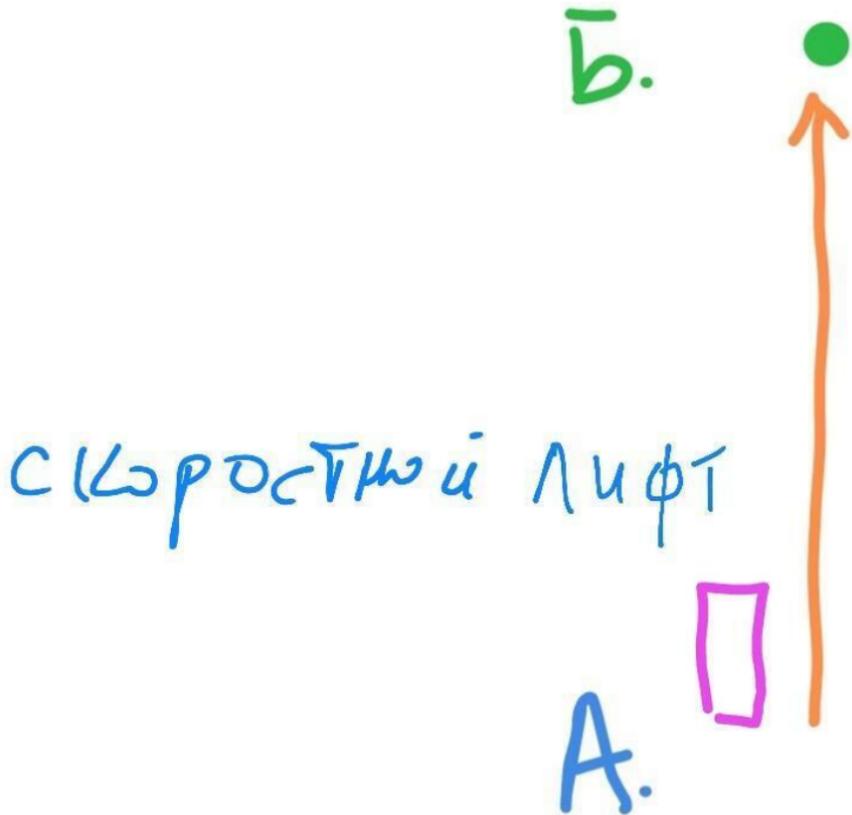
Прошли годы, опыт остался опытом, видимо, время практики вглубь еще не пришло, я не стояла на гвоздях, и не искала их.

В прошлом году мне подарили гвозди, и люди, которые приходили ко мне на занятия по игре на варгане, начали просить меня поставить их на гвозди, один случай, второй.

Чтобы иметь право ставить других людей на гвозди, чтобы делать это безопасно и правильно, я пошла учиться на мастера гвоздестояния.

Был мощный трехдневный интенсив, во время которого я стояла на гвоздях с глубинными запросами, именно на этом интенсиве произошла мощная личная трансформация.

По ощущениям её можно сравнить со скоростным лифтом, когда с первого этажа взлетаешь на сто восьмой, или как говорят, из точки «А» добираться до точки «Б».



С помощью гвоздей я начала чувствовать и слышать себя, снизился вес, точнее говоря, не просто снизился – нормализовался, я стала легче на 8 килограммов, и в итоге поняла, как нужно бережнее относиться к своему телу.

Гвозди подсказывают, чего хочет наше тело, к чему стремится наша душа.

Было много практик, дело не в их количестве, а в сути, и эта суть заключается в принятии простой истины, что гвозди способны помочь и поддержать в самых разных случаях, интенсивно проработать многие сферы и направления в жизни человека.

### **Случай из практики**

Самой яркой практикой был случай, когда пришёл молодой человек, пришёл сам, потому что чувствовал, что ему важно прийти на гвозди, и встать на доску Садху.

Он простоял с глубоким запросом примерно сорок пять минут, его намерение было простым и необычайно сложным одновременно, парень хотел уйти от зависимости.

Встал на гвозди, во время практики его лицо постепенно разглаживалось, взгляд преображался, пи завершении сессии мы зафиксировали с ним эти изменения, он словно помолодел.

Спустя 2 месяца после практики мы снова увиделись: он изменился внешне и внутренне, отошёл от старых друзей, привычек, стал выглядеть здоровым и сильным...

Сейчас тот парень устроился на работу, которая ему нра-

вится, зарабатывает неплохие деньги, а ещё он пошёл в спортзал – не для того, чтобы кого-то поразить, а для себя, потому что ему захотелось заниматься спортом.

Практика на гвоздях меняет жизнь, становятся другими приоритеты, привычки, меняется сам образ мышления.



**Шаманские гвозди**

Перед практикой на гвоздях – самое важное, это тонкая настройка человека на правильное состояние в моменте, на правильное настроение.

Встать на гвозди, это значит, войти в некое околотрансовое состояние, состояние спокойствия разума и души, когда веду практику, я сама нахожусь в таком состоянии, этот настрой достигается с помощью гвоздей, дыхания, и звука, я веду людей с помощью голоса, варгана, поющих чаш, шаманского бубна.

В таких условиях сама практика проходит мягче и эффективней.

Говоря о шаманском бубне, хочется дополнить, что использование этого инструмента даёт очень интересный и глубокий «погружающий» эффект, условно я его называю – 3D-эффектом.

Представьте пространство, в котором на человека снизу воздействуют ощущения и энергетика гвоздей Садху, а в боковой локализации создает вибрации бубен.

В моменте начинает откликаться само пространство, практика проходит глубже и безопасней, хотя многие боятся идти в глубину, когда разум, как говорят, включён, и в таком пространстве, в таком состоянии, в таких условиях, разум отключается...



Гвозди – это, прежде всего, расслабление, достичь расслабления не так сложно, как может показаться на первый взгляд, с помощью дыхательных практик я учу человека, пришедшего на практику, отпускать напряжение, выдыхать его – на гвоздях невозможно стоять в напряжении.

### **Совет эксперта**

Ответьте себе на вопрос: какие плюсы есть в гвоздестоянии, какая польза от этой практики, для чего вообще нужны гвозди Садху, именно вам, именно для вас?

Разберёмся вместе, коллективный опыт важен, как пример: сначала поговорим о пользе йоги на гвоздях. Польза практики гвоздестояния велика, и так называемый внутренний эффект, происходит за счёт концентрации внимания, направленного на внутренние процессы, эта концентрация, это внимание достигаются только через тело, но никак не за счёт продолжительности гвоздестояния.

ГРОЗДЯ

Гвоздестояние равно ресурсному состоянию, из этого состояния в мыслях человека рождаются лучшие идеи и даётся энергия для их реализации, поэтому лучше стоять на гвоздях в утренние часы, хотя энергия может зашкаливать.

Одно из главных достоинств практики гвоздестояния – это результативная работа со страхами и тревогами, замена негативных шаблонов на позитивные убеждения.

Также эта практика помогает подсветить ваши собственные желания и цели.



А ещё, гвоздестояние – это практика для очищения тела, ума и энергетики от мышечных зажимов, бесконечного внутреннего диалога и негативных чужих энергий и влияний.

Также гвоздестояние активирует акупунктурные точки, когда это происходит, когда эти точки активируются, мы начинаем эффективно влиять на работу всего нашего организма, запускаем процессы самооздоровления и восстановления, снимаем негативные стрессовые воздействия, в том числе усталость, психоэмоциональное возбуждение, нервное и психическое истощение, успокаиваем нервную систему, улучшаем обмен веществ, включаем защитные силы организма и оказываемся в состоянии глубокого мышечного и психического расслабления.

Гвозди учат тело и мозг быть расслабленными, даже в самых экстремальных условиях

Во время гвоздестояния происходят очень глубокие дыхательные практики, высвобождаются зажимы в горловом центре и диафрагмальные блоки.



## **Вкратце о себе**

Я ставлю на гвозди.

Я – мастер и проводник Садху.

Я провожу практики гвоздестояния, как индивидуальные, так и групповые.

В моем «гараже» гвоздей есть самые разные модели досок

Садху: статические и динамические, оцинкованные и деревянные, каучуковые с гвоздями-пулями из меди и цинка.

Гвозди являются лишь одним из моих инструментов для получения ответов на ваши запросы.

Я тружусь, а точнее говоря, живу в сфере самопознания и практик осознанности уже больше четырнадцати лет.

Мой принцип – не навреди!

Важный посыл в моих практиках – это расслабление и принятие.

Я научу вас отпускать боль и напряжение, через дыхание и другие практики и упражнения.



**Совет эксперта**

Практикуйте гвоздестояние, как практику любви к себе, когда внешнее уже перестает влиять на вас, а внутреннее обретает силу и значение.

Гвозди Садху – это практика принятия себя, любви к себе и к миру, практика расслабления.

Если вам говорят, что гвозди для сильных и это через боль и напряжение, то смело обходите стороной таких мастеров, они не любят себя, не научат и вас любить и принимать себя, такими какие вы есть.

### **Гвоздестояние и варган**

Хочу поделиться тем, что с приходом варгана в жизнь человека, наступает новое время, время познания себя и возможностей тела, время обновления и встречи с подсознательным, особенно ярко это может проявляться в сочетании с гвоздями.

Гвозди Садху – это космос.



Варган – это космос в звуке, это вибрации, это волновое явление.

Варган и гвоздестояние в комплексе очень мощная техника...

Техник на гвоздях, различных методик, подходов – множество, и все они об одном: о том, как через тело включать

дух, как проработать зов своей души.

Гвозди Садху говорят больше не о силе, они говорят больше о слабости.

Стоя на силе воли, вы не откроете в себе новые грани своей души.

Стоя в принятии и в слабости, вы увидите свои точки опоры, узрете свою истинную Силу.

Силу Духа и Души.

В моём арсенале есть гвозди, они как дополнительный инструмент, дают мне работать с запросами и намерениями тех людей, которые приходят на практику.

В гвоздях Садху нет волшебной таблетки, в практике есть только вы и гвозди, и только вы можете получить тот результат, который хотите.

Всё в этот момент, в момент практики зависит от вас.

Только от вас.

Гвозди – это всегда позиция взрослого, готового брать всю ответственность на себя.



Я хотела бы порекомендовать тем, кто только приходит к гвоздям, попробовать разные гвозди, практики у разных мастеров, чтобы начать чувствовать и ощущать.

# Послесловие

Вы завершили чтение следующей книги «Историй Экспертов», ставших участниками просветительского проекта «Эволюция Садху».

Это не просто серия книг, это полномасштабный и продолжительный процесс обучения. Это, по сути дела, наставничество и развитие, и, конечно же, это пространство силы, пространство энергии. И да, там, и здесь, и всегда – где-то рядом есть доска Садху.

*2023 год, Людмила и Алексей Семушевы, Пятигорск*