

ИСТОРИИ ЭКСПЕРТОВ

**Лилия Смирнова**

просветительский проект

**Эволюция САДХУ**



**Алексей Сергеевич Семушев  
Людмила Анатольевна Семушева  
Серия «Истории Экспертов».  
Лилия Смирнова.  
Просветительский проект  
«Эволюция Садху»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69922123](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69922123)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

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

# Содержание

Предисловие	4
Лилия Смирнова, Красноярск	7
Послесловие	26

**Алексей Семушев,  
Людмила Семушева  
Серия "Истории  
Экспертов".**

**Лилия Смирнова.**

**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 Лилию Смирнову.

*Людмила и Алексей Семушевы*

# **Лилия Смирнова, Красноярск**

**Эксперт Садху**

**Сертифицированный**

**тета-практик**

**методики**

**ThetaHealing**



**«Садху-доска – это тот самый инструмент, который с лёгкостью справится с задачей научить вас расслабляться, успокаивать беспокойный ум и не создавать напряжений на физическом, эмоциональном и энергетическом плане».**

**Реквизиты**



## Иду к гвоздям

Гвоздестояние я начала практиковать два с половиной года назад. Понимание, что это классный и доступный всем инструмент, пришло далеко не с первого знакомства с гвоздями... Занимаясь йогой, я видела доски в каждой студии, иногда подходила, вставала на них, было больно, и я сходила с них, не понимая, для чего мне это нужно и поэтому не испытывая особого к ним интереса. Позже, гораздо позже, сама философия йоги привела меня к гвоздестоянию, подсказала, для чего нужны гвозди. Возможно, более верно было бы прийти к йоге через её философию, постепенно осваивая пранаямы, асаны, для духовного развития, я же пришла сначала на «физику», можно даже сказать – вынужденно, из-за проблем с позвоночником. Не сразу, далеко не сразу, после примерно трех лет практики йоги, для меня открылась и стала понятна и близка её философия, в тот момент и появилась мотивация, пришло понимание, что взаимодействие с этим инструментом даст мне очень многое, поможет лучше понять себя, научиться лучше владеть собой, подчинить ум своей воле и научиться лучше взаимодействовать с пространством, тем самым улучшить качество своей жизни и помогать изменять свою жизнь другим людям.

Через внешние кризисы мы ощущаем боль, это даётся для того, чтобы мы могли измениться. Мы позволяем себе про-

живать эти состояния, находить себя, принимать себя, входить в ресурсное состояние. Так происходит и на гвоздях – через правильное проживание и принятие боли, мы учимся трансформировать свои эмоции и направлять своё внимание на то, что даёт нам ресурс, тем самым помогая не вгонять себя в очередную депрессию и увеличивать тревожность.



В то время, когда стали происходить эти изменения в моей жизни, я чётко поняла, что мне нужен этот инструмент, собрала всю информацию по выбору гвоздей и заказала свою первую доску у красноярского мастера Андрея Кудина, который в это же время в Красноярске ставил с группой людей рекорд массового гвоздестояния. Заказала, стала стоять на гвоздях.

Поведение человека на гвоздях – проекция его поведения в жизни. Как он стоит на гвоздях, так и ведёт себя в жизни. Иногда можно за несколько минут практики сказать многое о человеке и о том, как он относится к жизни, как проживает сложные моменты...

Начала стоять по полминуты, каждый день увеличивая время ещё на полминуты, затем на минуту, постепенно, поначалу с опорой. Когда смогла простоять три минуты без поддержки, была очень довольна собой. Но на следующий день вдруг не смогла закрепить этот результат и очень сильно расстроилась, злилась на себя. Погоревав немного, поняла, что и во многих жизненных ситуациях так отчаиваюсь и опускаю руки, когда встречаю «откат».

И именно в этот непростой для меня момент пришло предложение пойти в прогулочный поход на Есауловскую петлю со студией йоги, которым я решила воспользоваться, и уже на следующее утро, с гвоздями в рюкзаке, я забиралась на гору в прекрасной компании. Забравшись на сопку,

нашему взору открылся великолепный вид на дивную долину над рекой Есауловкой. Именно в этом волшебном месте, под пение мантр, мне впервые удалось простоять 15 минут и в тот момент я поняла, что могу стоять вечность. Душа моя ликovala! После этого уже стала стоять столько, сколько хочется и в любом месте.

У меня была мотивация, серьёзная мотивация, а когда началась пандемия, гвозди опять помогли мне в вопросе, связанном со здоровьем. Когда я находилась в другом городе с коллегами в изоляции, в кемпинг-отеле «Ёлочка», у меня и у нескольких моих коллег обнаружился ковид... В ковидном госпитале, в который нас угораздило попасть, я провела 21 день, в ужасных условиях, вдали от дома, взаперти. В тот момент было много претензий к миру в моей голове, неприятий и обид. И опять любимый инструмент силы помог мне принять и пережить ситуацию, к счастью, мои гвозди были со мной всегда после того похода. В больницу меня отправили не одну, со мной был коллега и мы стали с ним стоять на гвоздях там. Он научил меня методу Вим Хофа, мы выполняли дыхательные упражнения и стояли на гвоздях, сначала у окна в коридоре, потом в освободившейся соседней палате занимались йогой и стояли на гвоздях, к нам приходили и присоединялись и другие больные, и тоже просились на гвозди.



Ежедневные практики тогда стали не только помощником в принятии внешней ситуации, но и панацеей от болезни. Думаю, что только благодаря практикам гвоздестояния и дыхательным пранаямам, болезнь прошла в легкой форме, гораздо легче, чем у других. Такой же эффект, как я обратила внимание, был и у тех, кто стоял на гвоздях вместе со мной.

## **Совет эксперта**

Дыхательные упражнения на гвоздях лучше начинать не сразу после восхождения на доску, а после прохождения условного болевого барьера, его называют иногда «болевым порогом» когда человек уже успокоил свой ум и расслаблен. После болевого порога можно выполнять нехитрые асаны и дыхательные пранаямы, или дышать по методу Вима Хофа.

## **Тета-хилинг и гвозди**

Одно из направлений, которым я занимаюсь и очень люблю – Тета-хилинг. В своих сессиях тета-практик проводит раскопки глубинных убеждений клиента и даже выгод, которые привели человека к тому или иному заболеванию или к сложившейся сложной жизненной ситуации и убирает коренную причину с согласия клиента. Мастера тета-хилинга знают, что болезни и вирусы приходят к человеку не просто так, а чтобы чему-то нас научить и, если мы относимся к ним с этой позиции и понимаем, чему они нас обучают, то те программы, которым они нас обучают, встраиваются в нас легко и без усилий, и тогда болезнь сразу отступает. То же самое и с трудностями, возникающими в жизни, все они обучают нас, если мы не хотим обучаться по-хорошему. В этом у тета-практик и практик гвоздестояния много общих задач – научить человека принятию и умению обучаться по-хорошему, а не через болезни и деструктивные про-

граммы. Поэтому, эти практики прекрасно дополняют друг друга, сессии хорошо совмещаются, а тета-медитации и манифестации, проведенные на гвоздях, энергетически усиливаются многократно.

Как практикующий мастер, я нахожусь в начале пути и очень рада, что появляются люди, которые считают меня своим наставником. Также очень рада, что появились в моем пространстве и хорошие мастера, мои друзья, которые изготавливают доски Садху под бренд быстро и качественно. Кроме энергопрактик по методикам Тета-хилинга и Рейки, практикую ряд направлений деятельности в эзотерической области и, являясь сертифицированным тарологом, рунологом, а также большим поклонником ведической астрологии. Планирую под запрос создать свои линейки досок с заряженными Руническими оберегами и формулами, а также с архетипами Таро, ну и влиянием планет – так тоже можно очень качественно усилить инструмент, кому близка астрологическая тематика.



Я за медитативный подход – расслабление из кратковременного состояния стресса достигается во многом проще и быстрее.

Кто-то относит практики на гвоздях к «адреналиновым» техникам, но, по моему опыту, на практиках гвоздестояния люди по итогу учатся расслабляться более эффективно и



становятся более выдержанными, спокойными, тем самым улучшая качество своей жизни, своих отношений с людьми.

### **Совет эксперта**

Хочется много сказать, и многое рассказать о любимом инструменте силы, который фактически возвращает нас к «заводским настройкам», избавляя нас от так называемой «шелухи» – от всего напускного, надуманного, навязанного нам извне, убирает страхи и сомнения, работающие против нас убеждения и деструктивные программы, которые мы себе придумали и порой забетонировали в своем мозгу...

На доске мы вспоминаем себя настоящего, чувствуем силу, которая была нам дана от рождения, просто мы о ней забыли.



Вот суть: практика возвращает нас в Здесь и Сейчас. Делает ясным ум и чистым сердце, наполняет спокойной уверенностью, что всё хорошо и будет ещё лучше, даёт ощущение свободы и понимание, что нам подвластно абсолютно всё.

**А почему это происходит именно на гвоздях?**

В первую очередь, это можно объяснить чисто физиологически – гвоздестояние очень здорово запускает и активизирует работу всех систем организма, ведь на наших стопах находится около 70 тысяч нервных окончаний, а также более 60 биологических точек, от которых зависит работа внутренних органов. В целом человеческую стопу можно сравнить с дистанционным анализатором, которым можно диагностировать также патологии внутренних органов и лечить их. Стоя на гвоздях, человек входит в глубокое, но кратковременное стрессовое состояние – кто-то проживает этот момент в истерике, кто-то смеётся, а кому-то удаётся не терять концентрацию. Практика на гвоздях лечит душевные раны, освобождает от блоков, зажимов и зачастую заменяет сеансы психотерапии. Этому есть простое научное, точнее говоря, медицинское объяснение: в результате болевого синдрома активизируется работа органов и систем, улучшается кровообращение, происходит более интенсивное насыщение кислородом крови, и в этот момент активируются регенерационные процессы, в том числе заживление поражённых тканей и органов.



Всё, что человеку помогло, в принципе, всё и есть правильно, всегда есть альтернатива. Выбор всегда интуитивен и индивидуален – кто-то ходит в храм, кто-то к психотерапевту, кто-то ходит танцевать, а кто-то стоит на гвоздях. На гвоздях можно и танцевать, и молиться, и медитировать, можно проводить практики голоса, сеансы звукотерапии, де-

лать дыхательные упражнения и много чего ещё.

## **Случаи из практик**

Бывают случаи в практиках, когда человек начинает стоять на гвоздях, у него всё хорошо. Но проходит какое-то время, потом происходит «откат», и человек вдруг понимает, что стоять он не может.

## **Совет эксперта**

В таких ситуациях я советую попробовать выйти с гвоздями на свежий воздух, постоять на природе, по возможности сходить в поход, можно подняться в гору. Свежий воздух, слияние с природой, энергия гор – всё это очень помогает при проведении практик и способствует отличным результатам! А если походить по лесу или поплавать до или после практики – всё это запустит дополнительные очень приятные и целительные процессы в вашем физическом теле и энергетике и сделает ваши практики незабываемыми. Во время тета-сессий нередко наблюдаю, что у многих сейчас состояние «тихого стресса». То есть у человека, условно говоря, нет связи со своим телом, он встаёт на гвозди, ощущаются блоки, а он думает, что это нормально, поскольку не знает других состояний, не понимает, что может чувствовать себя по-другому, так как он не испытывал и не испытывает других состояний. Если у человека тревожность присутствует постоянно, как эмоциональный фон, то такое состояние

может приводить к хроническим неврозам и проблемам, болезням. Энергетический тест легко помогает это увидеть, а убрать тревожность и стресс можно с помощью тета-практик и практик гвоздестояния.



**Совет эксперта**

Практики гвоздестояния не бывают одинаковыми и иногда сталкиваюсь с тем, что кто-то ощущает саботаж со стороны разума, внутреннее сопротивление перед гвоздями. Чтобы убрать это сопротивление или страх, есть очень хорошее упражнение. Нужно подышать, мысленно собрать всю энергию в сердечном центре, проговорить и прочувствовать:

– Да, я не хочу сейчас стоять, да, я боюсь (перечислить все свои страхи и сомнения), но я принимаю себя в этом состоянии со всеми своими страхами и готова их проживать. После этого почувствуйте тепло, идущее от сердечного центра и начните наполняться этим теплом. Расширяясь, наполняйте этой энергией своё тело, попробуйте выйти за пределы тела и заполнить теплом и светом пространство вокруг вас, а потом, в этом состоянии встать на гвозди, продолжая дышать. Это очень важно! Если при этом улавливается блок или зажим в той или иной части тела, нужно направить именно туда своё внимание и дыхание, это должно помочь. Главное во время практик – не строить ожиданий, а принимать происходящее, наслаждаться процессом, слушать себя и слышать не ум, который порой кричит, что ему больно или что-то там ещё, а то, что тихо-тихо пробивается из самого сердца. Это и есть самое важное.

### **Как гвозди меняют жизнь**

Гвозди помогли изменить мою жизнь, наполнить её новыми красками, новыми событиями и знакомствами... И

трансформации продолжаются, слой за слоем раскрываются способности, грань за гранью подсвечиваются новые возможности. Благодаря гвоздестоянию я стала больше доверять себе, чаще слушать своё сердце. Гвозди улучшают отношения на уровне Вселенной. Жизнь словно течёт через тебя, лучше начинаешь её чувствовать, находишься в самом её потоке. Для меня интересна тема эволюции Садху – как меняется практика на гвоздях, как она меняет жизнь и насколько она доступна всем людям. Самое главное, что практика даёт – свободу, распаковку и реализацию творчества, помогает найти и раздуть искру Творца, которая есть в каждом из нас, чтобы начался удивительный процесс Со-Творчества.





Доска Садху – это очень интересный и многоликий инструмент, о нём можно говорить долго, но лучше не говорить, а просто брать доску и самому стоять на гвоздях.

# 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.

*Людмила и Алексей Семушевы, Пятигорск, 2023 год.*