

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ: «ЭВОЛЮЦИЯ САДХУ»

**ТОП ЭКСПЕРТОВ
ГВОЗДЕТЕРАПИИ**

**№1
РОССИИ**

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «POWERBOOK»

Алексей Сергеевич Семушев Людмила Анатольевна Семушева Топ Экспертов Гвоздетерапии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69200713

SelfPub; 2024

Аннотация

«Топ экспертов Садху» – книга-настройщик, книга-путеводитель для тех, кто стоит на гвоздях, ставит на гвозди и кто только пришёл к этой практике, это просветительский проект, посвящённый более глубокому изучению феномена Гвоздетерапии, а также мастерам Садху экспертного уровня. Примечание: Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	4
Андрей Любов, Челябинск	6
Каждый любит комфорт	9
Анастасия Березная, Сосновый Бор	11
Не кормите хронофагов!	33
Лилия Смирнова, Красноярск	34
Важно: баланс внешнего и внутреннего	53
Тамара Крюкова, Москва	55
Отзывы о мастере гвоздестояния	61
Творчество – это энергия!	63
Евгения Лекомцева, Ижевск	65
Гвоздетерапия – это путь!	82
Всё лишнее – прочь!	83
Людмила и Алексей Семушевы, Пятигорск	85
Послесловие	96

Алексей Семушев, Людмила Семушева Топ Экспертов Гвоздетерапии

Предисловие

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

Перед вами уникальный просветительский проект, посвящённый практикам гвоздестояния, или, как ещё говорят, йоге на гвоздях. Книга названа одновременно исчерпывающе и точно «Топ экспертов гвоздетерапии», она включает в себя наработки экспертов Садху, которые представляют читателям своё видение практик гвоздестояния, свой путь к развитию и самопознанию.

Книга предназначена как для мастеров Садху, так и для тех, кто только открыл для себя практики на гвоздях и хочет понять, в каком направлении двигаться.

Успешных вам практик на гвоздях!

В создании книги принимали участие Эксперты Садху:
Анастасия Березная

Лилия Смирнова

Евгения Лекомцева

Людмила и Алексей Семушевы

Гости проекта – Андрей Любов, Тамара Крюкова

Андрей Любов, Челябинск

Лучший банщик Челябинск-2018

Главный судья Банных соревнований

Наставник и учитель чемпионов Свердловской и Челябинской области по банному парению

Создатель и основатель «Любовой Бани»



«Стоять на гвоздях можно где угодно – в горах, на снегу или даже в бане: практики могут быть самыми разными – групповые и персональные или даже семейные...»

В Челябинске есть замечательный банщик, нет, не так, Банщик! – Андрей Любов, он создал уникальную атмосферу доброты и душевности в своей Любовой Бане, она славится

по всей России, попариться к Петровичу, как многие его называют, едут и из Москвы, и из Краснодара, из многих других городов, и даже из-за рубежа... Это профессиональный банщик, стоящий на гвоздях, на доске с шагом в 13 миллиметров, в перерывах между парениями он стоит на гвоздях Садху.

Баня – удивительный и мощный инструмент работы с телом и сознанием: когда понимаешь, какая это сила и ответственность, проникаешься уважением к таким людям. Банное парение – это целое искусство. При правильном подходе к бане и с банщиком, который откликается лично вам, вы сможете очиститься от ненужного, оздоровиться и получить эффект не только тотального расслабления, но и выйти из цикличности суеты дней. На первый взгляд, стоять на гвоздях в бане, намного «больнее», но по факту нет. После банного парения человек расслаблен, а в таком состоянии полного принятия себя и мира, стоять на гвоздях намного легче и эффективней. Две мощные практики комплексно прокачивают ум и тело, оздоравливают и выводят всю грязь из души и телесно – если человек сам стремится к этому.

Людмила и Алексей Семушевы

Каждый любит комфорт

Трудно встретить людей, которые не любят, когда всё в жизни уютно, удобно, тепло... В этом состоянии уютной мечтательной дремоты а-ля Обломов проходит жизнь, без восхитительного полёта мечты, без радости открытий: в уютном кресле, которое на самом деле покрыто мхом, как и тот, который устроился в этом кресле. Есть и другие люди, люди-мечтатели, и одновременно реалисты, точнее даже, реализаторы... Встретить их почти невозможно, очень трудно. И всё-таки, если вам повезло, и однажды вам на жизненном пути встретился такой человек, то, скорее всего, большинство людей, которые поблизости, считает этого человека безумцем, личностью «не от мира сего», пустотой или ошибкой природы. Только все эти окружающие ошибаются и вы ошибаетесь, если думаете точно так же. Эти люди – Творцы! Да, их мало кто понимает, но если понял, то принимает безоговорочно, эти люди держат эту землю, эту цивилизацию «на плаву», создают что-то новое...

Если бы не они, вся планета, со всем живущим на ней когда-нибудь оказалась погребена под этим мхом и стала бы прахом и тленом. Как всё просто в жизни, на самом-то деле: чтобы сделать, нужно сделать! И всё! На этом – точка! Однажды вы тоже задумаетесь о своём жизненном масштабе, о своём космосе, вот тогда и приходите туда, где проводится

гвоздестояние. Или не приходите...

Анастасия Березная, Сосновый Бор

Эксперт Садху

Мастер Таро

Системный Расстановщик



«Гвозди помогают пробудить человека для собственной жизни, чтобы он заметил свою жизнь, чтобы перестал находиться в рутине».

Знакомлюсь с гвоздями

Мы начинаем задумываться о жизни, о том, что с нами происходит тогда, когда всё сложно. В сложный период своей

жизни я многое осознала, многое увидела совсем не так, как раньше, постепенно пришла к техникам самопознания, интересовалась различными методиками, направлениями, посещала тренинги и мастер-классы... На одном из них увидела гвозди, простояла минуты три-четыре, поняла, что мне нравится этот инструмент, и я тоже хочу ставить людей на гвозди... Это было больше семи лет тому назад.



Сначала были гвозди для личных практик, жизнь постепенно, хотя и достаточно быстро, стабилизировалась, моё внутреннее состояние тоже. Ставить на гвозди начала не сразу, не было понимания, как это делать, смогу ли я, поэтому пошла на обучение, отучилась в группе мастеров гвоздестояния... В две тысячи двадцатом году решилась и прове-

ла свою первую практику, – это была групповая практика, провели мы её совместно с другой девушкой. Результат этой практики вдохновил, появилась удовлетворённость от того, что сделано, и сейчас я продолжаю ставить на гвозди – здесь, у себя в Сосновом Бору, и в Санкт-Петербурге.



Самое главное в практиках на гвоздях

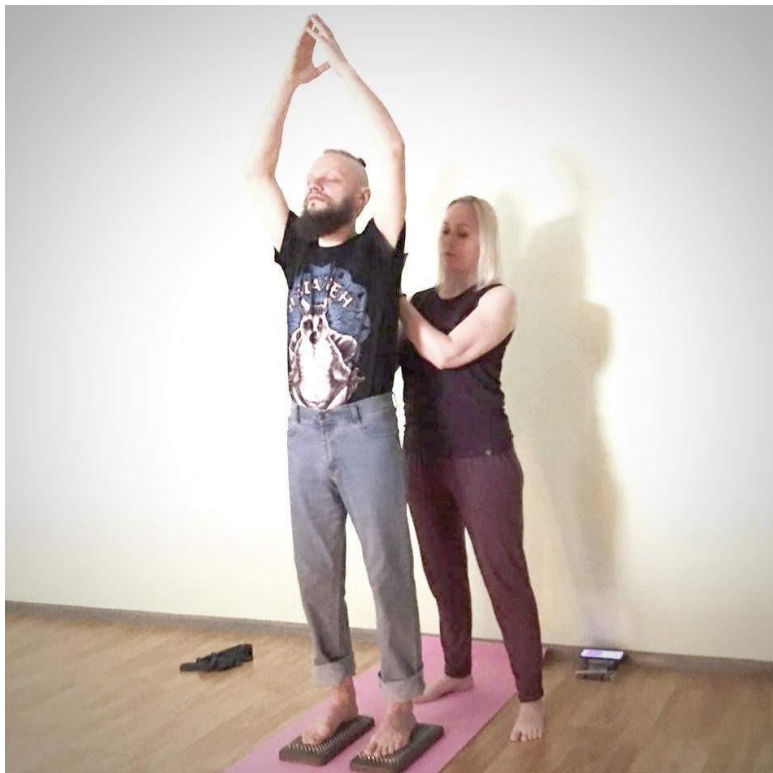
Главное, чтобы человек был внутренне готов к практике, не ради галочки, не ради красивого фото в соцсетях, толь-

ко для личного заплыва в глубины своего бессознательно-го, для большой личной работы. Работая на гвоздях, вижу возможности для комплексных программ, в том числе использую метод системных расстановок. Этот метод достаточно эффективен сам по себе, но вместе с гвоздями он приносит результат за более короткое время.

Случай из практик

Был случай, когда на сессию пришёл молодой человек с запросом о деньгах и профессии, как известно, чаще всего эта сфера связана со взаимоотношениями по отцовской линии. Во время практики выяснилось, что именно в этой сфере у этого молодого человека есть проблема. Он не общался с отцом много лет, хотя они живут в одном городе, более того, он даже не знал, где живёт отец... Прошла сессия, молодой человек постоял на гвоздях, его состояние после практики выровнялось, буквально через день после встречи он дал обратную связь, рассказал, что выяснил, где живёт отец, они искренне пообщались, и оказалось, отец тоже хотел общаться.

Когда отношения родителей распадаются, ребёнок чаще всего остаётся с матерью. Тут очень высок риск падения самооценки ребёнка, более того, во многих случаях, когда семья переживает развод, ребёнок винит себя... В дальнейшем эта заниженная самооценка и комплекс вины перед родителями ограничивают выросшего ребёнка как в творчестве, в социальной реализации, так и на уровне отношений.



Что говорят?

–Здравствуйте, меня зовут Владимир, по специальности я врач-анестезиолог, реаниматолог, работал в двух больницах, на двух ставках, конечно, с переработками, мало времени мог уделить семье. В какой-то момент жизни, когда все

эти внешние обстоятельства приобрели формы хронической усталости и безысходности, у меня самого начались проблемы со здоровьем. Лечил себя таблетками, ничего не помогало, боль уходила на время, и возвращалась снова, становясь только сильнее... И Вселенная услышала мои стенания, однажды по пути на работу, коллега рассказала мне о гвоздях Садху:

—Стояла на гвоздях с тренером, чувствую такое перерождение, проплакалась и теперь очень легко и хорошо.

Я сразу понял, что это сигнал свыше, спросил телефон тренера по гвоздестоянию, позвонил ей и узнал, что практика будет как раз завтра. Так мы познакомились с Анастасией. Еле-еле дождался следующего дня, и побежал на эту практику, как будто за мной гонятся. Жена меня не могла узнать, так как я даже на пляже, по песку стараюсь в тапочках ходить, а тут решил встать на гвозди. Пришёл на практику. Кстати, я был единственным мужчиной из учеников. И сразу же началась магия, тренер Анастасия с помощью ситуационных карт помогла сформировать запрос, для чего мы это делаем, зачем нам эти «подвиги». Потом были физические упражнения под определённую музыку. Меня «накрыло» ещё в ожидании восхождения на гвозди, вы не представляете, сколько из меня вышло боли, переживаний и страданий. Своим состоянием я даже удивил тренера. Анастасия спрашивала:

—Да кем вы работаете, Владимир?

Когда пришёл черёд вставать на гвозди, я уже чувствовал себя прекрасно, появились лёгкость и желание жить. Грамотный тренер может помочь человеку ещё до восхождения на гвозди, а сам момент стояния на гвоздях Анастасия сопровождает добрыми и мотивирующими словами и напоминает о запросе к Вселенной. Всё время, пока стоял, я чувствовал поддержку своего тренера Анастасии, это очень важно. Когда сошёл с гвоздей, я был совсем другим человеком, как будто что-то переключилось во мне, и я перешёл на новый уровень бытия. С тех пор мы приезжаем к нашему тренеру Анастасии в гости и на её занятия. Купили доски домой и стоим с женой сами и дома, и на пляже, и в лесу. С того первого занятия жизнь идёт в гору... То первое занятие с заботливым тренером Анастасией Березной, я запомнил на всю жизнь, это был перекресток моей судьбы – в лучшую сторону. Низкий поклон всем тренерам по гвоздестоянию за их служение людям и Всевышнему!!!



Зачем стоять?

Причины, вследствие которых люди приходят на гвозди, различны, но чаще всего люди приходят ко мне на практику с запросами по отношениям со своей второй половинкой. Наверно, настоящая первопричина в том, что я сама пережила непростую историю развода, восстановилась, и ко мне

чаще идут именно за этой помощью, по аналогии.

Точка невозврата

Девушка, которая ходит на практики нечасто, но регулярно, говорит, что после практики где-то около месяца ощущает подъём сил, вдохновение, в продолжение второго месяца идет некоторый спад, а ближе к третьему месяцу, происходит возврат в то состояние, в котором она приходила на практику. Снова приходит на практику, по новой ощущает вдохновение, подъём, словом, вся эта история состояний повторяется...

Гвозди – это тотальная честность, это полная откровенность с самим собой. Когда встаёшь на гвозди, проявляется то, что тщательно от себя скрывал. На гвоздях проявляется наша тёмная сторона – то, что мы в себе не принимаем, боимся принять, и поэтому теряем энергию. На самом деле, когда мы принимаем себя такими, какие мы есть, без купюр и оговорок, учимся трансформировать разрушительные силы в себе в энергии созидания, мы становимся сильнее и гармоничнее.



Случай из практик

Однажды на практику пришла женщина. Её мужчина хотел, чтобы она изменилась – стала более спокойной, домашней, перестала быть слишком энергичной. Но это не было её желанием, и сила внешнего влияния, влияния супруга, сковывала её волю. Возник внутренний конфликт, когда то, что

хочется, не может быть реализовано. Это привело к потере личной энергии, утрате смыслов и целей. После практики женщина поняла, что не хочет быть спокойной, тихой, и сдержанной, хочет быть живой, энергичной, чувствующей, хочет проживать свои эмоции без оглядки: как чувствуется, так и живётся.

И ещё случай из практик

На практике была женщина, которая любила общаться с мужчинами на грани флирта, но это общение, как выяснилось, не нравилось её мужу. Женщина решила, что нужно прекратить такой уровень общения, сама себе сказала, что хочет быть больше в семье, не позволять даже намёков на флирт. Через короткий период она ушла в депрессию, в ней словно что-то выключили... После практики она позволила быть этой части себя, разрешила принять себе эту свою сторону – и практически сразу энергия вернулась, снова возник интерес к жизни.



Ко мне приходят с разными запросами, бывает, что приходят на практику и говорят:
–Я хочу умереть...

Мы разговариваем, делаем расстановки, затем стоим на гвоздях, и после практики гвоздестояния они говорят, что хотят жить. Видят цвета по-другому, воспринимают небо, облака, зелень деревьев и цветов, запах дождя и свежести – весь огромный окружающий мир, более ярким. Они наполняются, начинают чувствовать. После гвоздей люди словно просыпаются ото сна, высвобождается уйма своей личной энергии, и они наконец начинают жить. Полной жизнью.



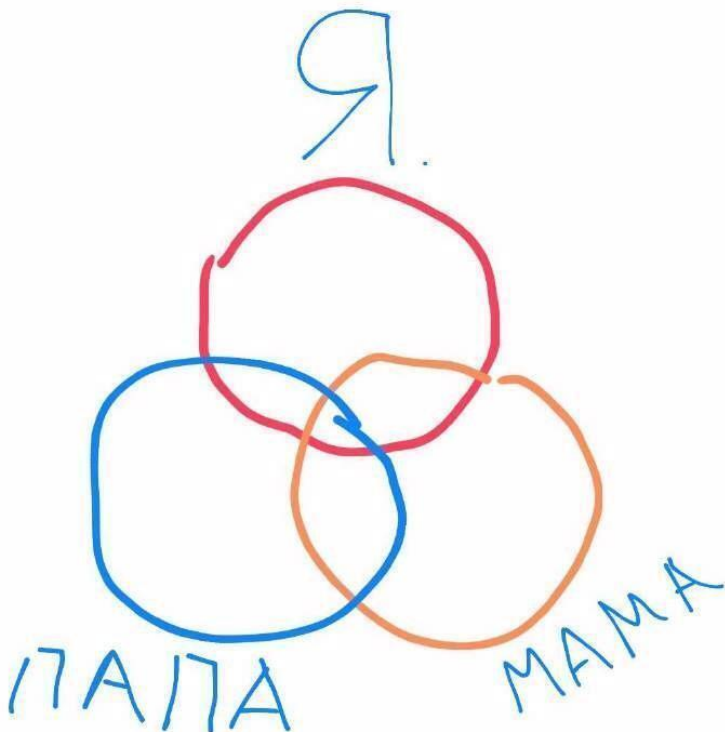
О Таро

Я провела более 1000 успешных консультаций при помощи данного инструмента! Таро – это не просто карты с картинками, это целый мир, глубокий и практически бездонный. При помощи таких карт можно разобраться с внутренними проблемами, увидеть свои страхи и блоки, свои силь-

ные и слабые стороны, работать с подсознанием.

Гвозди и метод системных расстановок

Мы приходим в мир через семью, у каждого из нас есть мама и папа. Мы все связаны невидимыми нитями с каждым членом нашей семейной системы и больше того – с каждым предком, со всеми членами нашего большого РОДа! Когда с одним из нас что-то происходит, все остальные РОДственники чувствуют это в глубине души! РОДные люди могут не только помогать, но и мешать, накапливая внутрисистемную боль, обиды, страхи, слёзы, секреты, тайны, традиции, и многое другое – за долгие годы и даже столетия. И пока мы не согласимся с тем, что было, или пока мы не примем наших РОДителей такими, какие они есть, мы не сможем наладить порядок в собственной жизни! Вот к этому принятию я и подвожу людей с помощью своих практик стояния на гвоздях и метода системных расстановок.



Вопрос-ответ:

–Надо ли мне стоять на гвоздях?

–Если вы уже меня спросили об этом, то мой ответ – однозначно, ДА!

–Сколько необходимо стоять на гвоздях?

–Каждый человек индивидуален, и абсолютно у каждого своя скорость, вы можете простоять с первого раза 40 минут, а можете 10 секунд, всё зависит от вас, вашей чувствительности и истинности вашего намерения – сколько бы вы не простояли, польза в этом есть, абсолютно точно!

–Что мне могут дать гвозди?

–Во-первых, это хорошее самочувствие и повышение общего тонуса организма, во-вторых, снятие блоков, страхов и ограничений в отношении вашего намерения, в-третьих, это проработка отношений с конкретным человеком – с родителями, супругами и другими людьми, в-четвёртых, это просто здорово, ведь вы обретёте потерянное чувство радости жизни.

–Могу ли я купить гвозди и сам стоять на них?

–Можете, но, скорее всего, почувствовав первый раз боль, вы просто забросите их и больше не захотите этого делать, именно поэтому, в первый раз лучше всего вставать на гвозди с опытным проводником, который покажет вам, что вы можете.

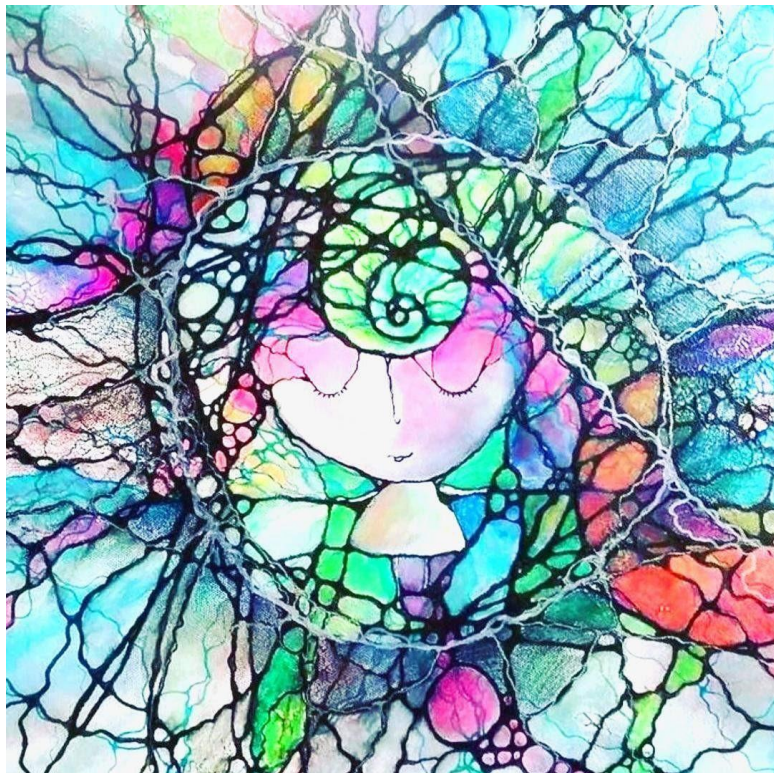


Совет эксперта

Гвоздестояние – это очень часто или даже всегда про проживание всех тех эмоций, которые блоками, или слоями, огромными каменными пластами копятя в нас в течение жизни и мешают двигаться вперёд: строить гараж, или новые отношения, менять работу, или вообще не работать, заниматься творчеством, общаться с нашими детьми, или родителями, или просто с теми, с кем хочется, и не общаться, с кем не хочется. Энергия, которая высвобождается, благодаря гвоздестоянию, позволяет нам выговорить, проорать, и выплакать всё то, что мешает... И потом приходят спокойствие, гармония, а с ними – огромная уверенность в собственных

силах!

И творчество...



ВНУТРИ СЕБЯ...

Я создаю себя сама,

Уже не слушаю подсказки.

Дорога пусть и тяжела,
Но всё же жизнь бывает сказкой!

Лишь надо мысли поменять,
Сказать «пока» тому, что было.
Внутри себя всё покопать,
Достать наверх всё, что отжило.

И трудно сделать это нам,
Не многим это удаётся!
Но кто решится – тем судьба
Однажды точно улыбнётся!

Не кормите хронофагов!

Хронофуск, или, говоря совсем по-русски, хронофаг – это не овощ, не неведомая птица, не экзотическое блюдо, животное, или даже растение. Всё проще... Это человек, может быть, даже совсем близкий, который жрёт ваше время. Не только время, он вампирит вас, не прокусывая сонную артерию, он постоянно жалуется на жизнь, на начальство, на мировое правительство и его глобальный заговор.

– Посмотрите по картам, почему Валера на меня так посмотрел?

– А что думает Юра о том, что я ему сказала?

Или:

– Что будет если я напишу Сарику?

– Почему Андрюха не позвонил?

Самое интересное, что спрашивающего, точнее спрашивающую, не особо интересуют эти мелкие события... Ей важно, чтобы её слушали, слушали, слушали... А если не слушаешь – враг, последний негодяй и редиска... Как избавиться от таких хронофагов?

Не кормить их...

Лилия Смирнова, Красноярск

Эксперт Садху

Сертифицированный тета-практик (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».

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

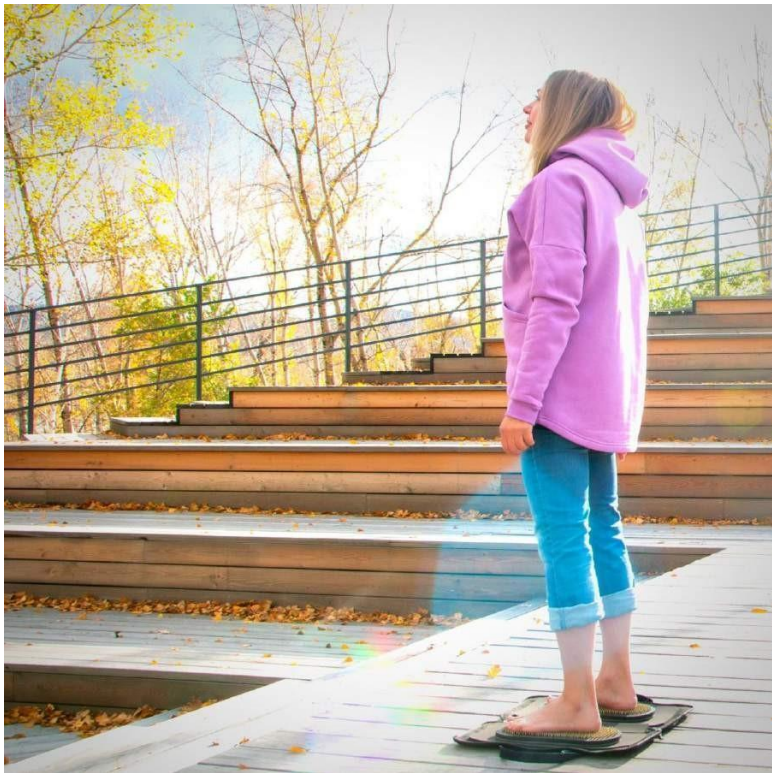
пространством, тем самым улучшить качество своей жизни и помогать изменять свою жизнь другим людям. Через внешние кризисы мы ощущаем боль, это даётся для того, чтобы мы могли измениться. Мы позволяем себе проживать эти состояния, находить себя, принимать себя, входить в ресурсное состояние. Так происходит 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, 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 минутку, 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 не простой 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 вечно. Душа моя ликовала! После этого уже стала стоять столько, сколько хочется и в любом месте. У меня была мотивация, серьезная 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 двадцать один 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

мною.

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 программы. Поэтому эти практики прекрасно дополняют друг дру-

га, сессии хорошо совмещаются, а тета-медитации и манифестации, проведённые 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 моём 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 являюсь 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 силищу, 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.

Почему это происходит именно на гвоздях?

В первую очередь этот можно объяснить чисто физиоло-

гически – 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 пораженных 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.

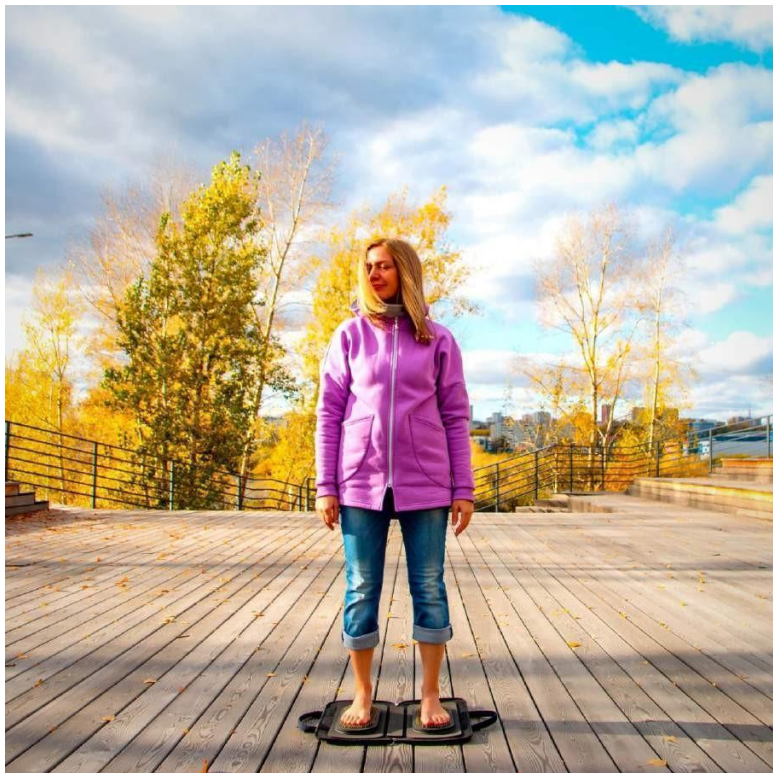
Случаи из практик

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 сторо-

ны 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, (важно 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 дове-

рять 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.

Важно: баланс внешнего и внутреннего

Внешнее и внутреннее должны быть в балансе, чем больше степень концентрации человека на его внутреннем состоянии, тем ярче должно проявляться внешнее... Именно по такому принципу работает энергия, энергия поточна, это поток, который всегда течёт в каком-то направлении, добавим – бесконечный поток, текущий в каком-то направлении. Стоит на каком-то сегменте этого потока перекрыть пространство для его движения, поток исчезает, и образуется некоторая энергетическая масса, тяжёлая и недвижимая. Представим обычную трубу, по ней течёт вода, хороший, сильный напор, и вот кто-то повернул вентиль, вода перестала течь, да, она осталась в трубе, но она потеряла силу, силу движения, силу давления, силу действия.

Приведём пример из жизни: Максим постоянно учится, он осваивает духовные практики, изучает различные техники самопознания: йогу, гвоздестояние, аксесс-барс, правИло, мак-карты... При этом он не применяет полученные знания, ни для себя, ни для кого-то ещё. Получается, что жизнь Максима напоминает на протяжении долгого времени примерочную магазина одежды: померил брюки, потом деловой костюм, потом пуховик и так далее... Рубашка, шорты,

джинсы, толстовка, чёрный плащ и снова брюки – Максим ничего не берёт из этого магазина, просто примеряет вещь за вещь. И ничего не происходит – монотонные дни, те же нерешённые вопросы, что и вчера, и завтра... Чтобы изменить жизнь и наполнить её силой потока жизни, нужно действовать. На гвоздях это проще... Если вы чувствуете, что в жизни не всё так, как хочется, и вы понимаете, что достойны большего – приходите на гвоздестояние, только не откладывайте, потому что нереализованные желания умирают, не стоит жить в режиме ожидания.

Первый шаг можно сделать прямо здесь и сейчас, просто записаться на практику к хорошему мастеру гвоздетерапии.

Тамара Крюкова, Москва

Писательница, автор книг для детей и юношества



Из семейного альбома. Апрель. Гонконг

Гуляем по парку и набредаем на дорожку, вымощенную мелкой галькой в застывшем цементе. Краем уха слышу, как гид объясняет группе английских туристов, что это тропа мужества. Кое-кто из англичан пробует на неё встать, но дальше пары шагов дело не идёт. С удовлетворением отмечаю, что слаб туманный Альбион. Но и китайцы забавники: подумаешь, мужество, по камешкам пройтись! Да я сплю на гвоздях. Задний ум отключился, а передний не сообразил, что лежать – это одно, а ходить – совсем другое. Босиком я хожу только по песчаному пляжу, когда песок мелкий, как пудра, но тут меня словно бес в ребро толкнул. Сбрасываю туфли, ступаю на дорожку, делаю шаг и понимаю, что погорячилась. Секрет гвоздей в том, что они расположены на определённом расстоянии и не могут поранить. Видимо, камешки тоже располагали на определённом расстоянии, потому что пройтись по этой тропе было совсем не то, что прогуляться по галечному пляжу.



Первый импульс был соскочить, но тут вижу, китайцы на меня смотрят. Сощурились и улыбаются, мол, слабо белой женщине пройти дорогой мужества. Им же все европейцы на одно лицо. У меня ж на лбу не написано, что я русская.

У нас же в крови и в горящую избу... и коня...

Чтоб я позволила китайцам над собой ухмыляться? Стиснув зубы и ухватившись за поручень, двигаюсь дальше. Дорожка словно глумится. Со стороны – короткая, а тут ей конца нет.

Муж напомнил, что мы ещё собирались посмотреть сад

птиц. Вроде как есть причина соскочить и при этом сохранить лицо. Я бы с радостью сошла с дистанции, если б не зрители. Стоят и конкретно наблюдают: дойду или не дойду. Закусила удила, иду дальше. Изо всех сил изображаю улыбку. Мол, плёвое дело. Вам-то я могу признаться, что тысячу раз пожалела, что ввязалась в эту авантюру.

До конца я таки добрела. Аплодисменты принимала с долей снисходительности, мол, нам не привыкать. Мы и в избу... и коня...

Так что Китай – великая страна, но русский дух он и в Гонконге русский дух.



Пример Тамары Крюковой вдохновляет тех, кто приходит на практики гвоздестояния, потому что мужество – это именно то качество, которое требуется человеку для того, чтобы начать менять свою жизнь в соответствии со своими желаниями с помощью практик на досках Садху (замечание авторов).

Текст размещён с любезного разрешения Тамары Шамильевны Крюковой, взят с её личной страницы в соцсетях – для наиболее полного отражения и прочувствования эффекта от практики на гвоздях (примечание авторов).

Отзывы о мастере гвоздестояния

Какие критерии вашего выбора самые важные? Часто тот, кто хочет практиковать гвоздестояние ориентируется по отзывам в сети. Вспоминается книга «Возмутитель спокойствия» Леонида Соловьёва о Ходже Насреддине, там есть эпизод из детства главного героя.

Ходжа Насреддин был отзывчивый мальчик, и, увидев возле базара, где любил прогуливаться, одну старушку, с таким же, как она, старым котом, поняв, что она бедствует в одиночестве, решил помочь: раздобыл шатер, заказал у писца надпись на вывеску, со словами «Зверь, именуемый кот», посадил этого старого большого кота в шатре, и стал зазывать всех прохожих, посмотреть на этого самого кота, естественно, за наличные. Бизнес был успешным, люди заходили в шатер, заплатив за вход, надеясь увидеть что-то диковинное, а видели старенького огромного кота, важно дремавшего возле своей хозяйки. Люди не понимали, зачем они вообще зашли в этот шатёр, чувствовали какой-то подвох, но сообразить, в чем именно он заключался, не могли, ведь вывеска была правдивой. И все эти посетители, сквозь досаду, начинали бурно восторгаться старым добрым котом, и шерсть-то у него какая гладкая, и усы восхитительные, – словно шедевр им посчастливилось увидеть...

К чему вспомнился этот эпизод из одной из самых люби-

мых книг детства? К тому что, отзывы чаще всего работают именно так, особенно когда «отзовисты» не очень подумали, перед тем, как идти. Кроме того, отзывы показывают в большей степени маркетинговый подход в работе мастера. Есть более эффективный и безотказный способ понять, что это за мастер – поговорите с ним, почитайте, что он пишет, посмотрите видео с этим мастером, если появились сомнения, вы не ошиблись. Не то и не так. Только когда вы почувствуете убежденность, что всё – вы нашли своего учителя, тогда можно быть уверенным в правильности выбора.

Творчество – это энергия!

Сицилианская защита. Знаком ли вам такой термин шахматной игры? Его суть проста: белые фигуры имеют преимущество первого хода, ответ чёрных в позиции сицилианской защиты это преимущество одним ходом нивелирует, обнуляет. В жизни схема работает точно так же, иногда нужно совершить действие, и нивелировать чьё-то преимущество того, кто играет не на вашей стороне. В формате энергопрактик действует тот же самый принцип: нужно сформировать энергополе, которое защитит вас от негативных влияний и их последствий. В истории человечества для этой цели часто используются различные техники и артефакты. Техники – отдельный вопрос, чтобы работать на уровне навыков, нужно их иметь, нужно учиться и практиковать. Артефакты работают проще и эффективней: вы формируете запрос, под этот запрос создаётся определённый предмет или определённая последовательность предметов и размещается в пространстве действия. Разные мастера духовных практик задействуют для решения подобных задач, задач тонкого плана различные, иногда совсем обыденные вещи. И всё-таки самый эффективный инструмент в этой сфере – Творчество! Не нужно далеко ходить за примерами, вы наверняка слышали или знаете что-то подобное: некоторые мелодии исцеляют, какие-то улучшают качество работы, есть чудотворные изоб-

ражения, которые помогают людям...

Евгения Лекомцева, Ижевск

Эксперт Садху

Шаманские гвозди

Мастер-классы по варгану



«Гвозди – это не способ зарабатывания денег, а способ помочь человеку».

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 ещё не пришло, я не стояла на гвоздях и не искала их. Потом 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» добираешься до точки «Б».

Скорости и лифт

б.



А.

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 просто-ял 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, по 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 нравится, 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, включен, и в таком пространстве, в таком состоянии, в таких условиях, разум отключается...



Гвозди – 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 счет концентрации внимания направленного на внутренние процессы, эта концентрация, это внимание достигаются только через тело, но никак не за счёт продолжительности гвоздестояния.

Гвоздестояние



Ресурс!

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 негатив-

ных 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 влия-

ний. 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.



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 приня-

тия себя, любви к себе, и к миру, и 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 гвозDESTOЯНИЕ 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 прорабатывать 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 моем 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.

Гвоздетерапия – это путь!

Это целевое действие, которое ведёт к результатам, и одновременно процесс, который формирует новые свойства личности. Гвоздестояние – это одновременно и физиология, и духовная работа, и относиться к гвоздестоянию необходимо очень взвешенно, потому что эта практика, эта техника задействует многие аспекты жизни человека. Что такое гвоздестояние? Это выбор, который создаёт вас, после того, как вы его совершаете. В этом суть: есть белизна, и есть мрак, есть искусство, и есть ширпотреб. Всегда есть две двери, два стула, два направления, и только от вас, от вашего выбора зависит то, куда вы придёте. В конце пути...

Всё лишнее – прочь!

Кто-то учит с молодых ногтей, тех, кто поддаётся такому учению – «подстелить соломку», годами хранить старое пальто, которое давно не по размеру, или даже оставлять «консервы» из людей, которые особо не нужны, где-то поблизости, а то вдруг пригодятся. Кто-то так учит, и так живёт, кто-то так привык, и по-другому не умеет, только все они не понимают одного – эти многочисленные способы и методы «пытаться усидеть на двух стульях» в жизни самые мощные стоп-факторы, они блокируют энергетику намерений и действий человека. Человек, который попадает в такую энергетическую воронку уничтожения собственного будущего, теряет способность жить в моменте, он будет горевать о прошлом и тревожиться о будущем, но в сегодняшнем мгновении его не будет. Именно поэтому гвоздестояние настолько актуально и востребовано в наше время – оно позволяет чётко увидеть, что в жизни настоящее, в чём суть, а что – пустое, как старый гремящий таз из чулана. Самые важные понятия – это необходимость и достаточность, в их взаимосвязи кроются все секреты счастливой гармоничной жизни и судьбы. Человек должен питаться, чтобы жить, но если он будет питаться избыточно, он будет болеть. Человек должен одеваться, чтобы защищать своё тело от внешней среды, однако если одежды будет много, он будет испытывать диском-

форт, представьте себе человека, который надел на себя три пуховика, пальто, и повязался большим полосатым шарфом, удобно ли ему будет бродить по улицам города?

У братьев Стругацких есть эпизод в книге, когда профессор Выбегалло сотворял «корифея и исполина духа», который жрал селёдочные головы, одновременно смотрел мультик про волка, слушал рок-оперу, репортаж с футбольного матча, чтеца классического литературного произведения, заглядывался на ведьму-практикантку... Всё успевал одновременно, только в результате не успел ничего. В конце концов этого гения-потребителя рвануло, он лопнул, как воздушный шар, хотя там было много всего другого, как минимум, две тонны съеденных селёдочных голов. Этот литературный и научный пример очень удачен: он точно показывает опасность избыточности. Именно поэтому нужно следить за чистотой себя, чтобы не рвануло и не завалило: нужно чистить зубы, нужно чистить свою душу от злого, нужно чистить круги общения, нужно чистить свою жизнь, и свой мир от всего лишнего. Всегда и во всём!

Людмила и Алексей Семушевы, Пятигорск

Держатели четырнадцати рекордов гвозDESTOЯНИЯ на дво-

их

Эксперты Садху, наставники Экспертов

Эксперты гвоздестерAPIИ

Создатели досок Садху

Авторы комплексных программ «Таро и гвозDESTOЯНИЕ»



«Во время практик на гвоздях от себя не убежишь».

Кратко о нас

Вместе проводим практики на гвоздях, сочетаем гвозди с другими инструментами, например, картами Таро, баней, горами. Создаём доски Садху под заказ, по индивидуальному запросу.

Практика на четырёх высотах Эльбруса

Восьмого июля две тысячи двадцать первого года мы провели Марафон на Эльбрусе – на гвоздях, начав с высоты 2350 метров над уровнем моря, в точке Азау, с семи минут практики, мы дошли до общего времени – пятьдесят две минуты. Поставили задачу простоять на гвоздях Садху в 4 точках на разных высотах на Эльбрусе – в течении одного восхождения, и выполнили наш замысел.



Из отчёта:

Поляна Азау – высота 2350 метров, температура воздуха: +18 С°, продолжительность практики – 7 минут.

Станция «Кругозор» – высота 3000 метров, температура воздуха: $+10\text{ C}^{\circ}$, продолжительность практики – 10 минут.

Станция «Мир» – высота 3500 метров, температура воздуха: $+6\text{ C}^{\circ}$, продолжительность практики – 15 минут.

Станция «Гара-Баши» – высота 3850 метров, температура воздуха: $+3\text{ C}^{\circ}$, продолжительность практики – 20 минут.

Общее время гвоздестояния – 52 минуты, время подъёма – 85 минут.

Для нас это в первую очередь – глубинная практика. Каждое следующее гвоздестояние было энергетически сильнее предыдущего – и спустились мы обновлённые...



Помимо физических перегрузок, связанных с перепадами температур и атмосферного давления на разных высотах, большое влияние имеет разница частот торсионных полей на разных высотах и природных условиях.



Таро и гвоздестояние

– Вы используете карты Таро в практиках гвоздестояния, для чего это нужно? – спрашивали нас.

Гвозди Садху – это инструмент, который работает на уровне «физики», и позволяет проработать те или иные задачи личного порядка, но для того, чтобы правильно определить круг этих задач, или, как говорят, намерений, нужно провести более тонкую настройку сознания. Часто наш суетный разум показывает нам не совсем верную картину, некоторые люди воспринимают свою действительность иллюзорно, ошибочно. Приведём пример, на практику пришла девушка, при вопросе о том, какой аспект она хочет проработать с помощью гвоздей Садху, уверенно сказала, что ей необходима серьёзная проработка по бизнесу: увеличить доходы, оптимизировать рабочие процессы... Во время са-

мой практики эта девушка ни разу не акцентировала свои мысли на бизнесе... Через несколько минут на гвоздях, она вышла на эмоциональный уровень, прожив негативные ситуации из прошлого, связанные с отцом... Карты Таро при разборе личных задач в диалоге с этой девушкой, показали именно такие аспекты: обиды на старшего родственника, от которого сама девушка зависима и на духовном плане и материально...

Карты Таро – очень мощный и точный инструмент, именно поэтому их можно и нужно использовать там, где эффективность диагностики с помощью Таро будет высокой.

Гвозди Садху – это Путь!

Когда нужно ехать по заданному маршруту, удобнее и быстрее можно добраться до нужной точки координат, если выбрать грамотно транспорт, сделать своевременную пересадку... Гвозди Садху и карты Таро – эффективные инструменты, и сами по себе, и тем более, в комплексе... Мы проводим практики, сочетающие в себе аудит на Таро и гвозDESTOяние. Аудит на Таро помогает точно определить сферу запросов, стояние на гвоздях – проработать её.



Вопросы и ответы:

Как правильно выбрать доску Садху для практик?

Самый лучший вариант – это, конечно, приобрести доску у мастера, к которому вы пришли на сессию, вы встали на гвозди, вы понимаете, какие доски он использует, и он подскажет вам, какой тип доски Садху, будет оптимален именно для вас. Если такой возможности нет, то выбирайте то, что откликается в душе, смотрите стоит ли на гвоздях сам мастер, который создаёт доски Садху, если да, то прочитайте, о чём, а главное, как он пишет на своей странице. Прислушайтесь к своим ощущениям, почувствуйте, хотите ли вы пойти на практику к этому мастеру, хочется ли вам погладить ладонью доску, созданную этим мастером... Ответ вы найдёте в своей душе, и решение примете правильное. Конечно, можно не учитывать то, что вы чувствуете, но ведь сама цель практик на гвоздях – именно об этом. На маркетплей-

сах выбор сделать сложнее, но возможно, сложность, и есть ваш выбор...



Регулярность практик

Если вы хотите поехать из пункта «А» в пункт «Б», добраться оптимально и своевременно у вас получится только если вы начали движение. Путь начинается с первого шага. Так и с гвоздями, если вы начали практику, вам в какой-то момент захочется остановиться, вы скажете себе:

–Зачем, всё и так хорошо!

Наступает момент истины, когда нужно взять себя в руки и встать на свои гвозди, потому что, если вы не встанете на гвозди сегодня, завтра будет труднее, послезавтра – ещё труднее... В итоге, может статься, через месяц ваша доска Садху покроется пылью, потому что с полки, где она лежит, её достать некому. Некогда. Появились более важные дела,

до гвоздей ли тут, рутина съедает время, а после – сил уже не остаётся... Только понимание, что это закономерные процессы, которые вы сами запустили в своём пространстве, может прийти поздно, гораздо позже, а может не прийти совсем.



Когда вы только начали практиковать гвоздестояние, вы усиливаете уровень своих нейронных связей. Если представить условно, что каждая нейронная линия, нейронная связь – тоненький проводок, протянутый от рецепторов, допустим в стопах, к мозгу, и когда вы встаёте на гвозди, этот проводок перегорает от того, что нагрузка от рецептора стала больше, ведь при раздражении рецептора возникает электрический ток, микроток, малюсенький импульс... Которых стало одновременно больше, и они стали сильнее, в моменте, когда вы встали на гвозди. Условно: тут же приезжает бригада электромонтёров, и на усилившихся участках, протягивает новые линии электропередач, более мощные, которые адаптированы к более высоким нагрузкам. Принцип баланса сохраняется – в природе всё стремится к балансу, к устойчивости, к полной функциональности в состоянии устойчивости... Перестали стоять на гвоздях – эта мощная линия электропередач сохраняется, но бездействует, а внутренние ресурсы на её обслуживание тратятся. Поэтому в остальных направлениях возникает дефицит ресурсов, дефицит энергии. Вы не просто возвращаетесь к началу пути, к той самой точке «А», с которой начинали своё путешествие к себе самим, а в ту же точку, только уже при большем дефиците сил. Стоит ли удивляться тому, что через некоторое время после прекращения регулярных практик, всё снова стало плохо. Только ещё хуже, чем было изначально... Поэтому не прекращайте практику, если тяжело, если некогда, просто

стойте на гвоздях. Хотя по чуть-чуть, но каждодневно, меняйте время, которое отвели для гвоздестояния, или хотя бы ставьте свои доски Садху под стопы, когда работаете, наконец, проведите для себя практику гвоздеležания, постепенно эта «мёртвая петля» апатии уйдёт, только вы сохраните все свои ресурсы и приумножите их.



Послесловие

Гвоздестояние как терапия и как духовная практика набирает всё большую популярность, и это не может не радовать: люди приходят к себе, становятся центром своей жизни и просто живут в гармонии с собой и миром.

