



*Мы подготовили для вас пошаговое руководство процесса стояния на доске Садху. Ознакомьтесь, пожалуйста, с техникой безопасности и некоторыми практическими советами.*

Стояние на гвоздях — это та практика, которую стоит попробовать хотя бы раз в жизни! Эффект от неё вы почувствуете моментально, как на физическом, так и на энергетическом уровне. Вы станете более решительными и целеустремлёнными, укрепите иммунитет и ускорите метаболизм. Физическое и психоэмоциональное состояние постепенно придёт в норму.

На каждой стопе находится около 70 000 нервных окончаний — это проекции всех органов нашего тела. Стимулируя эти зоны, мы получаем оздоровительный эффект. Эта тема хорошо раскрыта в китайской медицине.

#### О ЧЁМ НУЖНО ЗНАТЬ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ВСТАТЬ НА ГВОЗДИ

- Стоять на доске совершенно безопасно. Вы не поранитесь, потому что вес тела распределяется по гвоздям равномерно. Гвозди в доске расположены на одинаковом расстоянии друг от друга, шаг в 8 мм.
- Вы будете ощущать боль, особенно в первые секунды. Не волнуйтесь, так и должно быть. Постарайтесь отвлечься и расслабиться. Спустя минуту боль уйдёт, и вы останетесь один на один со своим умом, который будет убеждать вас завершить практику (мозг таким образом пытается защитить вас от непривычного действия). Ваша задача — успокоить мысли и довериться телу.
- Начинающему обязательно нужна опора или сопровождающий, который поможет встать на доску и будет поддерживать во время практики. Отпускайте опору и полностью переносите вес в стопы только тогда, когда будете готовы.
- Первые разы можно использовать носочки. Если ноги будут защищены, вам будет морально проще справиться с переживаниями.
- После практики обеспечьте себе отдых. Некоторое время вам ещё будет больно наступать на ноги. Хорошим завершением стояния на гвоздях будет расслабление в шавасане\* — так вы отдохнёте и глубже прочувствуете эффект от гвоздей.



\* Шавасана — это асана из йоги, которая представляет собой положение лёжа на спине со слегка разведёнными ногами и руками, свободно направленными вдоль тела ладонями вверх.

## ВНИМАНИЕ!

У практики гвоздестояния есть противопоказания:

- беременность,
- эпилепсия,
- кожные заболевания или раны на стопах ног,
- состояние алкогольного или наркотического опьянения.

## ПОДГОТОВКА К ПРАКТИКЕ

Позаботьтесь об атмосфере, в которой начнёте практиковать. Создайте приятное и умиротворяющее окружение. Проветрите помещение, можно включить любимую музыку. Вам должно быть приятно то место, в котором вы находитесь.

Настройтесь на практику. Успокойте свои мысли и переживания. Отличный способ настройки — глубокое дыхание с закрытыми глазами. Сосредоточьтесь на медленном вдохе, отследите, как наполняются воздухом лёгкие, расширяется грудная клетка, а спина и плечи расправляются. Затем вдох начинает перетекать в плавный выдох. Во время дыхания ваше лицо и тело должны быть расслаблены. Повторите столько циклов дыхания, сколько необходимо, чтобы полностью отпустить волнения и переживания. Дыхание — это самый простой и эффективный способ расслабления.

Следующий шаг — сформируйте намерение. Намерением может быть ваша цель или желание, ради которого вы будете осваивать практику. Намерение позволит сохранить фокусировку во время практики. Регулярное стояние на гвоздях с чёткой целью ускоряет ваше движение к ней.

К стоянию на гвоздях также поможет подготовиться небольшой массаж стоп. Мягко разомните и помассируйте ноги. Кровь и энергия будут лучше циркулировать, что обеспечит более плавный вход в практику.

Следующий этап — правильно поставить доску. Убедитесь, что пол или поверхность, на которой вы планируете встать на гвозди, ровная. Используйте



коврик или мягкую ткань, чтобы не повредить поверхность доски Садху, если практикуете на улице. Перед доской расположите стул. Обеспечьте себя опорой или помощником, который поможет вам встать.

Сядьте на стул и расположите стопы на гвоздях. Сперва просто примерьтесь. Убедитесь, что ноги полностью стоят на гвоздях. Желательно, чтобы один ряд гвоздей окружал стопы со всех сторон. Недопустимо, чтобы часть ноги свисала. Так вы рискуете нанести себе травму.

### ВСТАВАНИЕ НА ГВОЗДИ

Длительность стояния на гвоздях может начинаться с 20–30 секунд. Увеличивайте время постепенно, прибавляя по несколько секунд.

Начинающим лучше вставать из положения сидя. Аккуратно, на выдохе, без резких движений перенесите вес на ноги. Придерживайтесь за опору или помощника, вставайте не спеша.

Поймайте равновесие и, когда будете готовы, можете отпустить опору. Вы ощутите боль. Глубоко дышите и постарайтесь расслабиться — так вы справитесь с болью. Это может показаться сложным, но чем более напряжено ваше тело, тем сложнее будет стоять. Здесь самое время вспомнить о намерении, с которым вы пришли. Попробуйте мысленно его осознать и сосредоточиться на нём. Намерение обеспечит правильный вектор движения мыслей.

Вы почувствуете жар и энергию, которая начнёт стремительно подниматься снизу вверх, к макушке. Позвольте всем процессам в теле идти своим чередом и постарайтесь переключить внимание на своё намерение. Начинаящему это даётся непросто, но постепенно у вас получится забыть о боли и сфокусироваться на цели своей практики.

***Во время стояния на гвоздях высвобождается большое количество энергии и скрытые ресурсы, а ваше сознание обретает целостность.***

Как только будет получаться сохранять спокойствие и не волноваться из-за новых физических ощущений, отключите мысли и переместите внимание внутрь себя. Понаблюдайте за внутренними процессами, отследите области напряжения в теле и позвольте им расслабиться, насколько это возможно.



Возможно, вы наоборот почувствуете лёгкость. Главное — не бороться, а принимать всё, что с вами происходит. Во время практики вы можете встретиться с такими ограничениями и установками, о которых не подозревали. С ними и предстоит работать в будущем.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПРАКТИКИ

Сходите с гвоздей так же аккуратно, как вставали. Используя опору, не спеша сядьте на стул. Теперь плавно, без резких движений, чтобы не причинить себе боль, поднимайте стопы от поверхности доски. Опустите ноги на пол, при этом сразу не вставайте, останьтесь в положении сидя. Вы все ещё можете ощущать жар, а поверхность стоп будет покрыта следами от гвоздей. Для облегчения ощущений мягко помассируйте стопы.

Теперь вы готовы к финальному этапу. Завершать практику рекомендуется отдыхом в положении лежа — в шавасане. Укройте пледом, закройте глаза и расслабьтесь. Пройдитесь внутренним взором по всему телу, от пяток до макушки, и отследите свои ощущения. Уделите особое внимание напряжённым областям, разрешите себе расслабить их. Во время завершающей практики понаблюдайте за дыханием — это позволит уму не блуждать в мыслях. Оставайтесь в шавасане 15–20 минут, затем аккуратно потянитесь, прочувствуйте каждую часть своего тела, открывайте глаза и не спеша вставайте. Поблагодарите себя и своё тело за практику!