

АЛЕКСЕЙ С. СЕМУШЕВ

МИРОВОЙ РЕКОРДМЕН ПО ЙОГЕ НА ГВОЗДЯХ



# В ТАНЦЕ НА ГВОЗДЯХ

12+

ЧЕЛЯБИНСК-2019

Алексей Семушев  
**В танце на гвоздях**

«Автор»

2019

## **Семушев А. С.**

В танце на гвоздях / А. С. Семушев — «Автор», 2019

Неожиданное решение может в корне поменять жизнь, развернув её на 180 градусов... Такие решения обязательно надо принимать, чтобы жизнь не проходила зря... Друзья! Я расскажу Вам увлекательную историю, изменившую мою жизнь, расскажу о простой и обычной доске с гвоздями, которая может изменить судьбу, изменяя Вас... Речь идет о доске Садху, о доске для йоги на гвоздях, это очень простой и доступный инструмент, который можно купить за небольшие деньги, или даже сделать своими руками... Моя жизнь изменилась: сегодня, просыпаясь по утрам, я спрашиваю себя, спрашиваю каждый день: что я могу сделать хорошего для мира, для окружающих людей?! И еще, я чувствую безграничную Любовь и Доверие к нашей огромной Вселенной! И точно знаю: все будет хорошо! Примечание: Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Семушев А. С., 2019

© Автор, 2019

## Алексей Семушев

# В танце на гвоздях

Книга посвящается нашему человечеству и отдельным его представителям: моим папе с мамой, их папам и мамам – по всем ветвям рода, моей сестре Кате, всем родным и близким, далее будет большой список благодарности. Простите, по-другому не могу. Итак: все Семушевы, Волосниковы и Суворовы, Анжелика Майзингер, Николай Ганюгин, Гилани Стадник, Алеся Субботина, Наталья Воробьева, Георгий Горгиладзе, Роман (Ра) Наумов, Виктор Макаров, Владимир Бусаров, Александр Благов, Анна Тапанайнен, Олеся Габова, Руслан Юмангулов, а также лица, поименованные в тайном списке, хранящемся в секретном месте, и зашифрованном при помощи смайликов эмоджи.

С первой страницей первой книги, друзья!

Заканчивается год, и сегодня, как и было запланировано, завершена редакция книги "В танце на гвоздях". Наконец-то макет сдан в издательство, и теперь можно остановиться, оглянуться назад, перевести дух...

Спасибо всем, кто поддержал эту идею, кто вдохновил на этот труд, кто был рядом все это время, и физически, и даже мысленно! Друзья, Вас не просто много, а очень много! Вы были рядом, когда я впервые вставал на гвозди, когда мы ехали в Санкт-Петербург, чтобы участвовать в Мировом рекорде по массовому стоянию на гвоздях. Вы были рядом, когда длился самый восхитительный в моей жизни миг. Тот самый, про который говорят: миг – между прошлым и будущим. Миг, который продолжался один час, одиннадцать минут, одиннадцать секунд, и который длится по сегодняшний день, здесь, там, и везде, потому что так поется в старой битловской песне. И вдохновил на выполнение такой «сверхзадачи».

Всех нас снова ждет «дорога без начала и конца», снова наступит утро, и мы снова улыбнемся новому дню...

Более позднее примечание: спустя два года с лишним, книга была переработана, из неё исчезли моменты, которые не прошли проверку временем, которые могут внести некоторую сумятицу в мысли и дать не совсем верное представление, о том что было, и к чему привело...

Спасибо всем ушедшим из этой книги, как и моей и нашей жизни, персонажам, дай бог вам...

Но!

Ни слова из формата будущего видения жизни и судьбы, с расстояния прожитого опыта – не добавлено, потому что так правильно.

Это книга исторического момента, и это дневник личного взгляда, и конечно же это книга-настройщик на хорошую, добрую практику на гвоздях.

Глава 1, или мини-предисловие (ну как без этого)

Йога на гвоздях меняет мысли человека, она дарит новые идеи, новые смыслы. Она учит благодарить каждый новый прожитый день, каждую встречу, каждое событие. Скоро будет полгода с того поистине судьбоносного момента, как я впервые встал на гвозди. Первым человеком, который привел меня на практику досок Садху, была девушка по имени Мария... Тогда я не знал, что это событие в масштабах моей жизни станет космическим. Эти месяцы были самыми яркими за много лет. Об этом, и о многом другом, я хотел бы рассказать миру. Да что хотел – рассказываю...



Вот теперь точно глава 1

Самурай, не спеша, на доску с гвоздями встает, чтоб победы достичь – над собой... Из неизданного наследия.

Так вот, первым человеком, который привел меня на практику досок Садху была Мария. В общем, вот вам дорогие мои читатели, история от гвоздей до наших дней. Это не серьезный академический труд, скорей, легкое развлекательное чтение для души. Чтоб немного проникнуться идеей – для неофитов. Возможно, некоторые слова из написанного текста вами позабыты, тогда в качестве лайфхака позволю себе дружеский совет: достаточно записать на бумажке искомое слово, потом можно погуглить, и, конечно же, впоследствии, будет очень логичным, если дорогой читатель таким малоупотребительным словом, где-нибудь в умной компании покажет свой высокий интеллект и эрудицию.

Далеким от гвоздемании люди смогут впитать миссию гвоздестояния, и гвоздедежания тоже. Близкие к этой тематике читатели просто развлекутся и отдохнут, тратя время на бесполезное, но приятное занятие.

Тогда начинаем, друзья! Когда все начинается играючи и весело, тогда скорее всего, что и дальше все пойдет точно так же, как и вся эта история...

В последнее время мои аккаунты в соцсетях разрывает один и тот же нелепый, но сакральный вопрос: зачем я вступил в секту? Разные такие вопросы задают самые любопытные и «прошаренные» ребята. Иногда с подходом, например, какие мантры я читаю по четвергам? Что бы советовал почитать по «изатереке» (аффтарскую орфографию сохраняю, простите, ну реально аффтарская).

Раньше я объяснял, что никуда не вступал, разных арабских кружков не поддерживаю, йога на гвоздях – это "народное название" иглорефлексотерапии, а сама доска с гвоздями – обычный терапевтический тренажер, который используют для общего оздоровления.

Что заботиться о своей физической форме, вести здоровый образ жизни – это совсем неплохо. Я убеждал, и рассказывал, показывал личным примером...

Потом надоело, напекло и допекло, в итоге выдал всем желающим «кул-стори», вот эту самую: слушайте, и не говорите, что не слышали!!! Стоящие на гвоздях – это ни фиги не секта, это Орден. Тайный Орден Золотого Мальтийского Гвоздя.

Он основан в 1319 году по приказу Кардинала Гвоздини. После того, как известный средневековый отравитель Чезаре Борджиа вколотил отравленный гвоздь в доску, на которой стоял и читал итальянские мантры, подыгрывая себе на укулеле, бедный Кардинал Гвоздини, история Средневекового Гвоздестояния канула в лету.

Кардинал скончался в страшных судорогах, но успел передать Тайну Ордена Великих Гвозденосцев – Гвоздестоятелей наследникам Франциска Гвоздинского-Великого.

В Россию гвозди попали из Индии с торговыми обозами Афанасия Загвоздина, который за три моря ходил в страну "злата и стеклянных бус".

Опричники пытались приспособить гвозди для своих опричных темных дел, но у них ничего не вышло, поскольку казненные не только помирать не желали, но требовали продолжить «пытку гвоздестоянием», становились здоровее и побеждали опричников в честном кулачном бою.

Так Тайна Гвоздей дошла до нас... Бурная фантазия предлагала различные варианты развития этого орденосного сюжета, и с течением времени, надеюсь, может что-то получиться в жанре фэнтези. Некая альтернативная цивилизация гвоздемэнов...

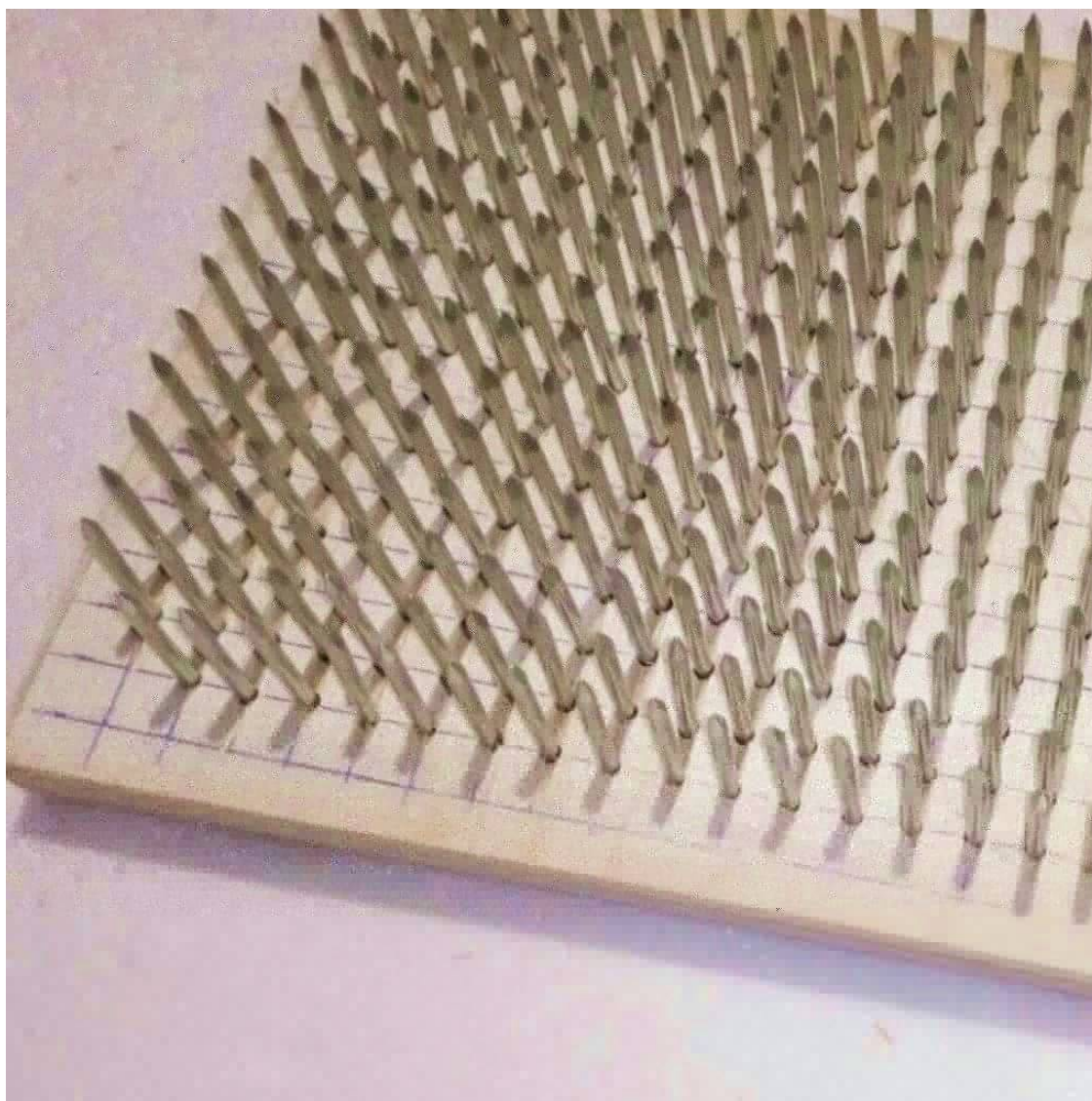
А пока лучше вернуться, как говорится, на нашу родную землю – точнее, на нашу родную доску Садху.

Чтобы прочувствовать «Силу досок Садху» мне понадобилось встать на них два раза. Первый опыт был совсем коротким – три минуты, в течении которых я усиленно жалел себя: ах-ох, зачем это надо, бред какой, а вдруг ноги проткнутся... Образы были яркими...

Вспомнилось детство: лето, отдых с родителями на озере, я бегу босиком на пляж, корни деревьев, камни, и даже упавшие ветки – это враги, которые прямо-таки кидаются под мои неуверенные шаги. Не заметив в траве брошенной кем-то доски, я со всей дури наступаю на ржавый кривой гвоздь...

Ну и конечно, за три минуты, сам себя и уговорил, что не стоит стоять дальше. Важный момент: на боку, почти в подмышке у меня росла папиллома, если кто-то знает – штука неприятная и некрасивая. Трехминутное стояние на гвоздях закончилось последующим позорным побегом с доски. Еще в течении почти получаса я ждал и надеялся, что все сейчас вслед за мной начнут массово сходить с гвоздей, и всё закончится, – но никто так и не сошел... Брел домой в полной уверенности, что никогда ноги моей больше не будет у этих «стоящих на гвоздях»... Проснувшись на следующее утро, обнаружил на месте былой папилломы черный уголек, который через денек-другой отпал, не оставив и следа на коже.

Вот после этого, все и началось. Простояв на следующей же практике полчаса на доске Садху, я захотел сделать свою.

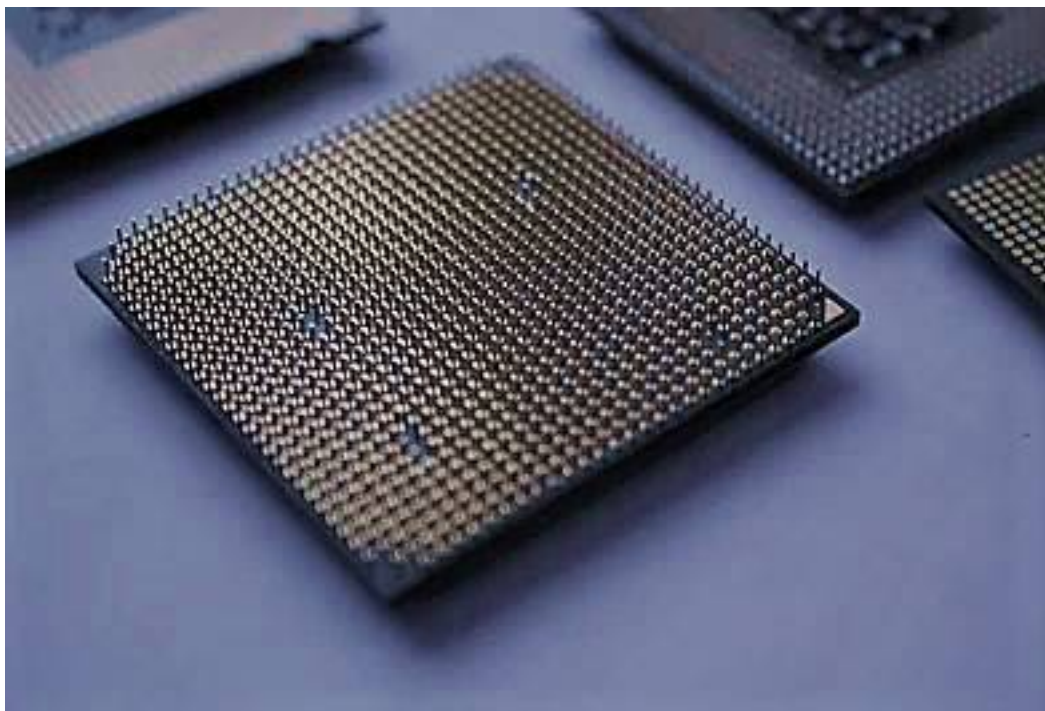


Сказано – сделано: буквально несколько вечеров потребовалось, чтоб сделать свою первую личную доску. Она не выглядит, как покупная, но для меня очень дорога. Завершим первую главу первой книги хочется чуть более серьезно. Чем масштабнее цели ты ставишь перед собой, или жизнь их ставит перед тобой – тем больше ты можешь! Не нужно стремиться быть лучше других – нужно стремиться стать лучше себя самого, но вчерашнего... Но сегодня. Чтобы завтра были новые цели, еще масштабнее, и тогда ты сможешь еще больше!

## Глава 2

Друг, сегодня, а точнее говоря, всего через несколько минут, ты встанешь на доску Садху. Это совершенно безопасно, элементарная физика. Гвозди образуют ровную поверхность, обычную плоскость, и распределяясь на сотни гвоздей, нагрузка становится очень маленькой. Сначала тебе будет казаться, что тебе больно, но эта боль фантомная, она живет лишь в твоей голове, в твоём сознании, она цепляется за твой страх. На самом деле – ее нет. Твоя ступня мягкая, как подушка, просто расслабься, и боль уйдет. Как только встанешь на гвозди, обязательно контролируй свое дыхание. Вдох – энергия наполняет твои легкие, выдох – она расходится по телу. Вставай. На вдохе ставь одну ногу, переноси вес на нее, теперь, на выдохе – вторую. Вдох, выдох. Вдох, выдох. Вдох, выдох. Вдох, выдох. Теперь сам. Держи контроль дыхания. И подумай о самом главном в твоей жизни сегодня. Что тебя беспокоит, какую проблему

нужно решить, что самое насущное для тебя именно сейчас... Думай о своем самом важном вопросе, и контролируй дыхание. Четко сформулируй свою цель. Какой результат тебе нужен. Начинай считать про себя: вдох – нечетное число, выдох – четное. Вдох – раз, выдох – два, вдох – три, снова выдох – четыре. Контролируй дыхание и веди счет. Досчитай до ста. Теперь вновь сформулируй свою сегодняшнюю цель. Представь себе образ того, что тебе нужно именно сейчас... Смотри, ты спокойно стоишь! Ты – большой молодец! Ты это сделал сам! Очень круто! Очень!!! А сейчас я покажу тебе картинку, угадаешь что это такое? Нет это не доска Садху.



Мы живем в техногенную эпоху, поэтому сейчас объяснить и увидеть эффект работы доски Садху стало намного проще. На фотографии изображен обычный процессор домашнего компьютера, его еще называют «камень», правда абсолютно похоже на доску Садху, только сильно маленькую. Для того, чтоб компьютер работал, процессор устанавливают на специальную плату со множеством контактов – для каждой иголки предназначен свой контакт, свой рецептор. Если в технике необходима прямая электрическая контактность, полупроводники, микросхемы, и все такое, то на уровне человека аналогичная взаимосвязь не требует такой степени механической точности. Принцип тот же самый: при взаимодействии рецепторов ступни и игольчатой поверхности доски Садху возникает серия микроэлектрических импульсов, воздействующих на нервную систему человека... Кстати пока мы разговариваем, ты простоял уже пять минут! Герой! Ты преодолел себя.



### Глава 3

На Конференции, посвященной Мировому рекорду по массовому стоянию на гвоздях-2019, были яркие, образные и заставляющие не только думать, но и действовать – выступления.

Как новая сила, новая энергия, ведь энергия – это не статическое качество, теряемое, или заряжаемое. Энергия – это продукт действия и опыта. Даже не столько действия, сколько организованности этого действия. А что такое организованность – это максимальная готовность к действию, подготовленность к этому действию.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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