

Алексей Соколовский  
*Гвоздестояние*

Методическое пособие



Алексей Соколовский

**Гвоздестояние.**  
**Методическое пособие**

«Издательские решения»

**Соколовский А.**

Гвоздестояние. Методическое пособие / А. Соколовский —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-590605-2

Эта книга — методологическое пособие, или учебник, по гвоздестоянию. Практики на «доске садху» — молодое и очень популярное в наши дни направление Йоги. С помощью этой книги вы научитесь стоять на доске с гвоздями сами и сможете корректно ставить на гвозди других людей. Книга может представлять интерес для широкого круга читателей, интересующихся йогой, ЗОЖ, саморазвитием и самопознанием, но особенно полезна будет инструкторам йоги и мастерам йоги на гвоздях.

ISBN 978-5-00-590605-2

© Соколовский А.  
© Издательские решения

# Содержание

1. Предисловие	6
2. Показания и противопоказания к практике на гвоздях	12
3. Предыстория гвоздестояния	22
4. Принципы и методология рационального гвоздестояния	25
5. Как выбрать доску? Уход за доской и стопами	33
6. Как встать на доску (почти) без боли? Первые сессии на гвоздях	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Гвоздестояние Методическое пособие**

**Алексей Соколовский**

© Алексей Соколовский, 2024

ISBN 978-5-0059-0605-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## 1. Предисловие

*«Практика Йоги развивает у человека состояние телесного здоровья, спокойствия ума и психологической устойчивости, совершенной интеллектуальной ясности и более высокого духовного знания и осознанности – состояние, в котором он способен приносить пользу как самому себе, так и всему человечеству».*

*– Свами Сатъянанда Сарасвати*

Эта книга призвана не только «поставить» читателя на гвозди, и не только помочь начать стоять на доске с гвоздями столько, сколько захочется, с пользой для себя, но и, главное – научить читателя практической и доступной Йоге. А это значит – получить в управление далеко не только кожу своих стоп, но и состояние здоровья и ума, всё в целом.

Хотя основной точкой интереса для Йоги является человеческий ум, или, точнее, «сознание» – но как минимум половина тренировок, особенно на начальном этапе, проводится не в сознании, а непосредственно телом. Так же и с гвоздями: хотя мы стоим на доске с гвоздями стопами, позволяет нам это делать – не таз, не стопа, не голень – а тоже ум, или сознание. У двух людей могут быть одинаково нежные (или загрубелые) стопы – но один сможет простоять на гвоздях час, да ещё получит от этого удовольствие, заряд бодрости, прилив свежих сил, вдохновение жить на все сто и быть, как говорится, «лучшей версией себя» – а другой, охая, сбежит с гвоздей в течение первых же 20 секунд, пережив только самые неприятные эмоции и, возможно, сочно выругавшись... Эта книга поможет любому желающему стать как первый человек, а не как второй.

Но сначала, а давайте разберёмся: что же такого нового предлагает нам тренировка на доске с гвоздями – или «гвоздестояние»? И новое ли это вообще? Немного забегаая вперёд, скажу, что да, это не новая, а древняя практика, но главное даже не это.

Важнее то, что, во многом, гвоздестояния вообще является не обучением чему-то новому, а скорее, «разучением». Мы беседуем с вами сейчас не той целью, чтобы гвозди глубоко и прочно вошли в вашу жизнь, как после часа стояния на «доске садху», а чтобы эти же самые гвозди, как в том йогическом примере про щепку, которой удаляют другую щепку (занозу) – удалили из нашей жизни кое-что лишнее. Лишнее есть в жизни любого из нас. Для многих людей это стресс, это вредные привычки, это заниженная самооценка, это общая растерянность и вялость – как говорит один из моих Учителей, йогин Gosh из Суринама, «вычтенная глупость».

«Подчини себе разум с помощью разума. Очисти разум с помощью разума. Разрушь разум с помощью разума. Грязь на одежде отмывается с помощью другой грязи (мыла). Занозу удаляют с помощью другого острого предмета. Один яд является антидотом для другого. Индивидуальное сознание имеет три формы – плотную, тонкую и высшую. Физическое тело – это плотная форма. Разум со своими ограничениями и понятиями является тонким телом. Оставь и то, и другое и оставайся в реальности – чистом и неизменном сознании». – Йога Васиштха, глава 6, «Об Освобождении»

Принцип удаления из жизни лишнего – он и простой (не сложный), и трудный одновременно, как – приведу пример из личной практики, т. к. я нутрициолог – ограничить потребление пищи для укрепления здоровья. Это вроде бы просто, но и, как оказывается, нелегко.

Это как философия стоиков – когда ты учишься 10 лет у Мастера (который может жить в пустой бочке – или во дворце, неважно), чтобы понять и принять одну простую истину: «Когда соринка попадает мне в нос, я чихаю» – это вот такой «коан» Диогена Синопского (на тему, как ни странно, секса и поиска истинной любви). Так же и лишить себя 5 минут сидения на диване и вместо этого простоять эти 5 минут на доске с гвоздями – вроде бы, доступно всем, но вот по силам – не каждому.

Что всё это значит? И какое отношение это имеет к практике гвоздестояния, которая для одних людей является соревнованием «кто дольше протерпит боль», а для других – секретным ключом, который, якобы, открывает «денежные потоки», «Силу Рода», знание «Ключей Генома», возможность жить как хочется, ничего полезного не делая, и тому подобное?!

Как и хатха-йога, как и медитация, гвоздестояние, или, как я предпочитаю называть эту дисциплину – «Йога на гвоздях» (Пурна-версия «гвоздестояния») – призвана, в первую очередь, устранить лихорадочную чехарду мыслей. Это является единственной и главной целью Йоги вообще, ведь, как сформулировал основоположник современной Йоги, Риши Патанджали, «Йога – это устранение колебаний (флуктуаций) ума».

В то же время, вся современная культура, где потребление и новости 24\7 являются как бы нормой, а телефон постоянно в руках у человека, направляет нас в сторону бесконечных «колебаний ума». Вечный двигатель уже изобретён – это человеческая суета. И на этой энергии работает наше общество сегодня. Суета, нескончаемые желания, и страх, вот три кита. Парадоксально, но обыватель так привык к этой суете, что в ней находит своего рода «спокойствие». Человек же, оставленный наедине с собой (да, это значит без WiFi) начинает метаться и страдать, не может этого выдержать (даже всего несколько часов).

Итак, наша цель на гвоздях тоже – достичь спокойствия и мира ума. Устранить стресс. Устранить страхи и беспокойство, которые, как можно обнаружить, начав заниматься медитацией, составляют чуть ли не самую суть явления «ум». Ум – это «ветер, колеблющий дерево сознания». Устранить излишнюю вовлечённость в достижение желаемого, пробудить и усилить ощущение текущего момента – достойные и созвучные идеалам настоящей, легендарной, «той самой» Йоги, цели. Если эта книга поможет вам достичь этих целей – прекрасно, моя цель как её автора – достигнута, и даже более того, достигнута моя цель как преподавателя йоги.

Но – будем честны друг с другом с самого начала – может получиться и прямо наоборот! Ведь у некоторых людей гвоздестояние вызывает, напротив, новые и ещё более дерзкие, настырные и неуёмные желания – такие, как, особенно желание делать деньги из воздуха, «без труда выловить рыбку из пруда», или достичь каких-то невероятных сверхчеловеческих возможностей – таких, как, к примеру, полный отказ от пищи.

Так практика, которая может победить эго (ложное «я»), может укрепить это ложное «я», расширить и укрепить эго. Эта опасность есть в любой практике йоги, и йога на гвоздях – не исключение. Во всех без исключения основополагающих текстах йоги, начиная с «Бхагават-Гиты» и «Йоги Васиштхи» и заканчивая мало кому известными Упанишадами и Тантрами, такими, как «Шива-сутра» и «Спанда-карика», духовно пробуждённые авторы повторяют – без победы над эго нет Освобождения – свободы от страданий. В наши же дни как будто бы стало и не стыдно положить всю жизнь на то, чтобы ублажать своё эго, и мы почитаем тех – «селебрити» – кто этим занимается, кто погружён в гордыню.

Йога – это не эскалатор вверх, на свежий воздух, к свету, нет, это – лестница, как «лестница Якоба». И по этой лестнице можно подняться вверх, или спуститься ещё ниже. По этой лестнице ангелы воспаряют на небо, а демоны спускаются в холодные и горячие ады: смотря кому куда лежит дорога.

Древние «видящие» йоги прекрасно понимали эту опасность, скрытую в самой сути человеческого ума: там, где открывается дорога вверх, там же открывается и дорога вниз, в «ад» заблуждений и страстей.

Гвоздестояние – простой и острый инструмент для самопознания и самосовершенствования. Гвоздестояние пока ещё не известно, или мало известно современной практической психологии. Ещё не «подружилось» с психоанализом, со спортом, с аутотренингом, с тренингами для руководителей, с работой медиков с «особыми» детьми, с наркоманами и алкоголиками, не вошла в круг практик натуропатии, не признана полноправной ветвью йоги, и так далее. Но, уверен, всё это – лишь вопрос времени. Потому что джинн из бутылки уже выпущен – произошло «переоткрытие» этой техники, которая словно дремала столетия, никому не известная. Как свиток-«терма», записанный со слов Будды, но скрытый в гималайской пещере, до своей поры.

Гвоздестояние – полезная, и намного более безопасная, чем асаны, замечу – практика йоги (о рисках занятий хатха-йогой см. книгу «Научная йога: демистификация» д-ра У. Броди). Можно лишь удивляться, что гвоздестояние ещё (в начале 2020-х) не получило более широкого признания – как в нашей стране, так и за рубежом. Убеждён, это лишь вопрос времени: такой простой, доступный и эффективный инструмент «самопомощи» сфокусированный на улучшении всего, что только можно улучшить Запад не сможет долго игнорировать.

Гвоздестояние действительно может помочь вам и мне избавиться от навязанных родителями, окружением, обществом, религией и властью ложных убеждений, шаблонов поведения, вредных привычек, и обоюдоострой пары: агрессии плюс «установки на поражение». В книге «Новая Земля» Экхарт Толле называет совокупность этих проявлений «болевое тело народа» – а у нашего народа, в силу особенностей истории страны, крайне обострённое, болезненное «болевое тело». К слову, «болевое тело» сильное у большинства людей, за редким исключением. Йоги называют это не «болевым телом», а говорят, что это «карма» или же «самскар», что значит «ограничивающие убеждения». Но старые и ложные или слабенькие убеждения можно – силами того же самого ума – заменить на новые: здоровые и сильные.

В свете последних событий совершенно очевидно, что ещё придётся и уже сейчас приходится бороться за право свободно мыслить, свободно действовать, свободно жить – никто это право не даёт, не опускает сверху. «Сверху» же идёт давление и эксплуатация. Инструмент экологичной, этичной личной мирной борьбы каждого человека, борьбы светлой, борьбы за счастье – это, в том числе, гвозди. Это один из «объектов Силы» Мирного Воина, которыми всем нам в наши дни предстоит стать – либо же, как вариант, быть скотом и удобрением для мрачных процессов очередного поворота колеса Истории. Для йогов выбора нет, он уже сделан – не камнем лежать, а – «гореть звездой». Но миссия духовно ищущего – в отличие от Кшатрия – в том, что «эта битва происходит прямо здесь, в этой груди» – как писал К. Кастанеда, слова приписываются нагвалю Дону Хуану Матусу. То есть, наше сражение – с собственными заблуждениями, ни с чем иным, это наша последняя на этой Земле битва за Осознание.

Поэтому, как указывал Дон Хуан, «Человек идет к знанию так же, как он идет на войну: полностью проснувшись, со страхом, с уважением и с абсолютной уверенностью». Здесь, «со страхом» – имеется в виду, в хорошем смысле, т. е. не сломя голову.

Далее есть ещё один поинтер: «Когда Воина начинают одолевать сомнения и страхи, он думает о своей смерти» – здесь даётся совет действовать максимально эффективно прямо сейчас, не рассчитывая и не откладывая «на завтра», не планируя ничего кроме ближайших 10 секунд, как истинные тантрики.

Говорят, истинный тантрик (это значит то же самое, что йогин-практик) – не помнит ничего, что было более 10 секунд назад, и не планирует более чем на 10 секунд вперёд. Хотя на первый взгляд это кажется безумством, но если поразмыслить, то в этом, напротив, глубокая мудрость и истинная духовность. Когда нет бесконечного пережёвывания своих негативных установок-самскар, карма ослабевает. Так же и, к примеру, буддистские монахи обходятся безо всякого психоанализа – остановленный и ясный ум не тревожат призраки неврозов.

Нам, если мы хотим эффективно применять такие практики как йога, как медитация, как гвоздестояние – стоит хорошенько помедитировать на интересные факты или, сказать более пафосно, вечные истины такого уровня, как это, и возвысить своё сознание до уровня суфиев, которые совершали священные кружения доске, пока она не окрасится кровью – но не чтобы наказать себя, или «во искупление» каких-то воображаемых «грехов», а чтобы приблизиться к Запредельному. К тайне. «Проклятие человеческого существования в том, что мы принимаем величайшие тайны Вселенной за явления обыденные и ничего не значащие» (вольная цитата, которая тоже приписывается Карлосу Кастанеде \ Дону Хуану Матусу).

Но вот здесь мы подошли к важному нюансу, здесь крупное отличие Йоги от авраамических религий: человек является изначально Чистым и Просветлённым – Светом, а не Тьмой. По Ведам, нет ничего, что нужно сделать. Нет ничего, что нужно найти, увидеть, «заслужить» или чего стать достойным, делая вот это, и не делая вот того. Нет ничего, ради чего стоит убивать или умереть, как в песне «Imagine» Джона Леннона. Классическая философия «Восьмиступенчатой Йоги» говорит, что в Сердце (духовном центре) каждого человека – сверкает безупречный от века Атман, который есть Брахман (Бог), а всё остальное – лишь фантазии возбуждённого Майей воображения (ума). Практикующие йоги, согласно этой концепции делают для своего личного Освобождения лишь одно: отказываются от идентификации с тем, что не является нами – конечно, ничего при этом, по сути, не теряя. Как сказал мудрец, «Йогин – не делает ничего особенного, он лишь не даёт воли фантазиям» (слова приписываются Рамана Махарши). Конечно, принимать эту философию на веру не обязательно, чтобы делать какие-то упражнения для красивой попы, или чтобы пять минут простоять на гвоздях. Но если вы хотите погрузиться в йогу серьёзно, это любопытные точки зрения. При этом, стоит учесть, что йога не является религией, как и буддизм.

В йоге и буддизме мы просто отказываемся от ложных утверждений (как «я – это физическое тело: скелет, мышцы, мозг и мочевой пузырь») и ограничивающих реализацию нашего личного потенциала представлений, или, сказать современным языком, неврозом: «я ничтожен, я грешен, я плохой, я заслуживаю страданий». Так же и гвоздестояние – вставая на доску, и достигая в этом известного мастерства, мы не стремимся научиться делать что-то особенное (как стоять на доске дольше всех в своём городе), или прогнуть Вселенную под свою волю, с целью получения корыстных, эгоистических благ. Это не бабкины-гадалкины заговоры и отвороты-привороты. Напротив! Мы стремимся освободиться от вредных привычек

и заблуждений, отбросить страх и стать свободными, лёгкими, чистыми, счастливыми. Всё очень трезво, адекватно, предельно реалистично. Поэтому гвоздестояние доступно и подходит всем, независимо от расы или возраста, религии или философии, или от наличия хорошей физической формы.

В наши дни всеобщего пост-ковидного и прочего политического «стресса» такие обещания могут легко показаться пустыми словами – но это лишь показывает, насколько остро нужны нам гвозди. В наши дни – предположу, т. к. не имею точных данных, да и никто не имеет – что здравоохранение в нашей стране не справляется с объёмом запроса на психологическую помощь по объёму, а также не имеет адекватного инструментария, чтобы действительно помочь нуждающимся в психологической помощи. Для сравнения, в США, по некоторым статистическим данным из интернета, около 10 миллионов человек, нуждающихся в психологической помощи, стоят в листах ожидания либо даже не могут получить место в них. Уверен, у нас или других стран дела обстоят не сильно лучше.

Повальное «обострение» – вероятно, последствия пандемии, последствия подавления властью граждан, последствия дыр в здравоохранении (слишком мало двигаемся, слишком много глотаем таблеток, слишком много едим, слишком мало смеемся), а также просто следствие хаотического и «ускоренного» образа жизни, который нам навязывается последние десятилетия «обществом» (а точнее, определёнными структурами – оказавшемуся беззащитным обществу). «Мама, мы все тяжело больны, мама, мы все сошли с ума» – так и хочется повторить слова известной песни. Образ жизни и мышления современного человека так же далёк от идеалов человечества сегодня, как он был далёк в древние времена, и в мрачное Средневековье. Но надежда есть, а главное – есть инструменты, которые помогают превращать надежды в реальность.

Свами Сарасвати, один из величайших йогов и популяризаторов йоги 20-го века, писал «Йога – это не древний миф, преданный забвению. Это самое ценное наследие настоящего. Это существенная потребность сегодня и культура завтрашнего дня». А я бы добавил, в свете наших практик йоги на гвоздях: «Быть самому кузнецом своей судьбы – не отвлечённый идеал, и не коммерческое предложение „инфоцыган“, а настоятельная необходимость сегодняшнего дня».

Позвольте же доске с гвоздями привнести в вашу жизнь больше бодрости, больше честности, искренности, больше свежести восприятия. Позвольте вашему внутреннему свету засиять, а скрытой силе – проявиться! И когда вы получите всё, что гвозди могут вам дать, гвозди станут вам не нужны: вы их отбросите и налегке пойдёте дальше. А то, что будет дальше – действительно будет достойно быть вашей жизнью, это будет удивительно, прекрасно.

Мы не стремимся стать знатоками гвоздестояния, «мастерами гвоздестояния», или популярными ведущими сессий на доске – хотя это и может произойти как побочный эффект вашей личной практики. То, что снаружи – никогда не главное, а главное – это ваши собственные открытия, внутренний поиск и внутреннее счастье. Как говорил Руми, «Продаю свою мудрость, покупаю – изумление!».

И последнее – автор этой книги не является «Гуру» йоги или «Гуру» доски садху. Я считаю, что каждый сам себе лучший Учитель. Да, я потратил много усилий и времени, чтобы собрать и оформить информацию, которую вы найдёте в этой книге – и надеюсь, чтение будет познавательно и полезно. Но тема гвоздей, практика гвоздестояния в её современном виде –

очень юная, прямо-таки, «в пелёнках» – так давайте же вместе разовьём это направление практик саморазвития, эту практику Йоги!

## 2. Показания и противопоказания к практике на гвоздях

**Из этой главы вы узнаете, кому \ как \ когда стоять может быть особенно полезно \ или, наоборот, вредно. А также, как часто и по сколько времени заниматься на гвоздях, для достижения разных целей.**

*«Стояние на доске садху – это древняя практика йоги, с помощью которой мудрецы прокачивали свой дух и тело, чтобы быть крепкими, психологически устойчивыми и бесстрашными» – Оксана Зинченко, психолог*

**Гвоздестояние** – модное направление практик йоги, в последние 10 лет завоевавшее сердца (и стопы!) многих людей на постсоветском пространстве. Особенно тех, кто интересуется здоровым образом жизни и питания, саморазвитием и Самопознанием, в том числе преподавателей йоги.

Но... наукой эффекты гвоздестояния ещё мало изучены, это совсем новое направление. В чём же польза стояния на гвоздях, и вообще есть ли она? Как стоять на гвоздях безопасно, и с наибольшей пользой? А также как ставить на них других людей? Как «выжать из гвоздестояния всё» и не просто стоять на «огонь-доске», а Познать, и улучшать – себя? Как выйти на мастерский уровень и сочетать гвоздестояние с десятками практик уже знакомой нам – хатха-йоги, для получения ещё лучших результатов, для себя и для клиентов\учеников?

На эти вопросы ответит эта книга, а практическое их применение вы освоите на моём обучающем и сертификационном видеокурсе «[Йога на гвоздях](#)». В этой первой главе мы начнём – пока теоретически – разбираться в методике стояния на гвоздях.

Как будто для совершенного новичка, расскажу, в чём заключается практика гвоздестояния: вы берёте специальную доску, в которую вбито несколько сотен мелких гвоздей – настоящих, металлических. И... встаёте на эту доску босыми ногами! Первая реакция, конечно, лёгкий шок и всё возрастающее чувство боли.

Но, постойте – вы же видели в интернете видео, как «обычные люди» стоят на точно таких же гвоздях по пять, десять минут, да что там, некоторые больше часа стоят? Где же здесь секрет? И есть ли он?

Но прежде, чем мы перейдём к секрету, суммирую полезные эффекты, которые наблюдают практикующие гвоздестояние, и за которые эту практику ещё иногда называют «**гвоздестерепия**» (в кавычках, т. к. гвоздестояние не относится к медицине):

- укрепление воли;
- укрепление общего (неспецифического) иммунитета;
- получение состояния эмоционального подъёма, бодрости – на несколько часов или даже дольше;
- помощь в избавлении от вредных привычек: «гвозди» действуют как катализатор перемен;

- помощь в улучшении финансовой ситуации: все вышеописанные факторы складываются, и как бы перемножаются друг на друга – и человек может выйти на новый уровень дохода (если конечно финансово грамотен и в других сферах жизни нет сильных провалов);
- в дополнение к другим оздоровительным практикам: фитнес, воркаут, йога, бокс, тяжёлая атлетика, бег, йога, Пилатес и другие направления;
- некоторые мои ученики отмечают полезное воздействие гвоздей при головных болях и болезненной менструации, а также ПМС (при отсутствии других сопутствующих заболеваний и факторов).

Возвращаясь к нашим баранам – про то, «как это они стоят, а я ну просто не могу, мне больно». Секреты, а точнее, методики, как встать на гвозди без боли, действительно, есть. Но они лишь помогают освоить практику новичкам. По сути же, всё равно, стояние на гвоздях вызывает болезненные ощущения в стопах. Хотя кожа и не протыкается, как могут подумать те, кто ещё не пробовал, так что боль от всей этой процедуры – в общем-то, больше «в голове». И, более того, человек, который уже «привык» к доске, ищет, как эти ощущения усилить (!), т. к. трансформационный эффект обычно (не всегда) основывается именно на присутствии болевых ощущений, и если их нет, то «ничего не происходит, стою, теряю время».

Хотя болезненные ощущения могут неприятно удивить тех, кто пробует встать на гвозди в первый раз – так было и со мной, в 2018 году в Индии – но опытные практикующие знают, что **через 4—6 минут боль проходит**. Это если не сбежать с доски раньше, конечно!

Поэтому для **общих целей на доске достаточно стоять 5—15 минут в день**, и несколько раз в неделю. Это очень сжатая по времени практика – если сравнить, например, с часовым или полуторачасовым занятием хатха-йогой. Тем более, стоять на гвоздях можно не каждый день, а вот заниматься йогой желательно ежедневно, или даже 1—4 раза в день (4 раза в день занимались, по преданиям, древние йоги).

Но главное вот в чём: если знать дополнительные техники, то полезный действующий эффект гвоздей не ограничивается преодолением боли\ укреплением воли.

Вкратце, что это за дополнительные техники – и подробнее ещё поговорим в следующих главах. Как вы понимаете, собственно «*стоянием на гвоздях*» практика гвоздестояния – не ограничивается. Хотя у некоторых так и есть. То, что **гвоздестояние – это не только и не столько стояние на гвоздях**, это главный инсайт из этой книги, это мой личный, теоретический практический инсайт и сердечный совет для вас:

- Сочетание гвоздестояния с практиками Йоги (асаны, пранаямы, мантры, медитации, крии, хаста-мудры и даже Шаткармы и Дришти, и так далее) – не только в наших привычках, но и в одной сессии! – даёт больший полезный эффект, чем «просто доска с гвоздями», и более глубокий, и холистический этот эффект;

- Сочетание гвоздестояния с дыхательной техникой Вайвейшен (по Д. Леонарду и Ф. Лауту), практикой «Рефлекс оргазма» (по В. Райху) и дыхательной гимнастикой А. Н. Стрельниковой также желательно, для достижения отдельных целей занятий. Иногда (отдельно от стояния на гвоздях) практикующими на «огонь-доске» стоит применять и дыхательную практику «Ребёфинг» (по Л. Орру);

· Сессия гвоздестояния может быть обрамлена в техники йоги, воркаут и Табата-йоги, практики натуропатии, релаксации (в т. ч. метод ПИР, Йога-нидра, АТ, циклическая медитация и др.) для получения более глубокого трансформационного, холистического эффекта.

Как это практиковать? Чтобы лучше понять это, вернёмся «к началу» – зачем вообще вставать на гвозди, ведь «это некомфортно»? Точнее, как это работает: чем гвозди полезны – мы уже говорили, выше, по списку.

**Основа всей пользы гвоздестояния – это укрепление силы воли.** Если быть откровенными с собой, ведь именно слабая воля – в корне большинства того, что мы привычно называем «проблемами». Таким образом как бы уговаривая себя, что это – «не-я», а что-то вот такое отдельное, и чуть ли случайно вообще в моей жизни, но уж точно не по моей вине.

### **Типичные «проблемы» (а по сути – наши собственные слабости):**

- есть лишний вес;
- мало денег;
- прокрастинация;
- ни на что не хватает времени;
- не очень ЗОЖное питание;
- плохой сон;
- не настроен режим дня, не могу вставать рано;
- работа на нелюбимой работе, связи с неприятными людьми;
- есть проблемы в личной жизни или вообще увял к ней интерес;
- повышенная раздражительность, гневливость, или обидчивость;
- импульсивные покупки и трудности с контролем бюджета;
- проблемы с алкоголем и табакокурение;
- ощущение постоянной серости, «бытовухи», безынтересности происходящего;
- «трудоголизм» – убегание от своих проблем в работу (встречается и у йогов), и др.

Для некоторых (обычно это совсем молодёжь) проблемами могут быть невозможность оторваться от экрана смартфона, игромания, наркомания, беспорядочные связи, азартные игры, и др.

Некоторые из этих проблем даже как будто объединяются против человека, который им поддался! Так, например, курение подводит к употреблению (и злоупотреблению) алкоголем. А уж про режим дня и занятия спортом, хороший сон и свежее восприятие, с ним и продуктивность, встречи с перспективными людьми и свой личностный рост – просто можно забыть.

**Лишний вес** – ещё одна проблема, которая охотно входит в группировки со своими «соседями». Это я знаю не понаслышке, т. к. работаю в клинике нутрициологом и чаще всего встречаю именно людей с лишним весом, проблемы которых словно бы сговорились между собой.

А ведь всё это просто не существовало бы в нашей жизни, и непременно уйдет из неё, если своё место в ней займет сильная воля. С сильной волей всем вышеперечисленным проблемам (за редким исключением, например, как Эрнест Хемингуэй, пил и курил, а Уинстона Черчилля было ожирение) – просто неуютно. С волей им обычно не по пути. Поэтому, по сути говоря, мы можем начать не с решения каждой отдельно проблемы – что сопряжено с боль-

шими затратами нервов и времени – а подрубить как бы сам корень этих проблем. Укрепим волю – отсохнут все вредные привычки. И на курсах «по борьбе с прокрастинацией» получится большая экономия. Почти как в том забавном примере про человека, который бросил курить и якобы сэкономил... миллион.

**Так вот, именно укреплением воли полезны гвозди в первую очередь!**

**На этапе освоения практики каждый сеанс на гвоздях – это осязаемая, острая боль.** Человек преодолевает желание прыгнуть с гвоздей как можно скорее, как бы уговаривая себя. «Ум побеждает материю». А точнее, префронтальная кора головного мозга – область, отвечающая за сложное, осмысленное, стратегическое поведение в человеке – побеждает животную реакцию уйти от боли.

Многие люди живут как будто в полусне – контроль осуществляется как бы «снизу вверх»: половые органы и органы пищеварения словно диктуют голове, куда идти и что делать. Это может быть нормальным для маленького ребёнка, но не очень красиво смотрится после 20 лет. А многие так и живут. Ум подбрасывает то одну, то другую идею: поток сознания – это и не поток даже, а какой-то фейерверк разнонаправленных желаний, страхов и навязанных идей. А тело словно диктует человеку, что ему надо заработать и потом потратить денег на то, чтобы прикрыть своё тело хорошей комфортной одеждой и посадить в авто. Это контроль «снизу вверх». Импульсы «снизу» никогда не прекращаются, а значит, и страдания ума, ведь ему вечно словно мало, или чего-то не додали.

Но бывает контроль «сверху вниз». Такой человек – капитан корабля своего тела и, как следствие, капитан своей судьбы. Он (или она, естественно) формирует своё тело с помощью правильной диеты и занятий спортом. Формирует свой быт и наполнение своей жизни, создавая полезные привычки, обучаясь, культурно развиваясь. Круг общения у людей «низа» и «верха» совершенно разный. Мы часто забываем об этом, глядя на стиль жизни и покупки богатых и успешных людей – забываем о том, что они «такие крутые» не потому, что у них «крутой» автомобиль, а потому что этому предшествовала, часто, целая жизнь дисциплины, ЗОЖ и саморазвития, и целенаправленного обучения! Даже если мы купим часы, машину или квартиру, как у Билла Гейтса, мы от этого не станем Биллом Гейтсом.

Известен пример знаменитого маркетолога Френка Керна, который продавал свой «айфон» за 1 млн. долларов, т.к. в нём было на несколько сотен тысяч долларов обучающих курсов, а главное, бесценные контакты знаменитых и успешных людей, которые могут дать нужные контракты и заказы. Но самое дорогое, что есть у успешных людей – это даже не их связи, а их сознание, собственно их личность, их натренированный и развитый ум. А не дом или машина (пассивы), или даже компания (активы), которой они управляют. Всё это быстро пропадёт, утечёт сквозь пальцы, если ум перестанет функционировать на их (намного выше среднего обывателя) уровне.

#### **А) ДЛЯ ЧЕГО СТОЯТЬ НА ГВОЗДЯХ?**

– На «доске садху» с гвоздями стоят с разными целями: против стресса, проверить себя, укрепить силу воли, избавиться от страхов\обид\горя, против головной боли или бессонницы, в поисках своего Предназначения, чтобы устранить «кармические» и иные ментальные ограничения (в т. ч. денежные, энергетические) – да и просто чтобы попробовать, как это – встать на гвозди.

Если коротко – всех этих целей можно достичь, стоя на гвоздях – другое дело, как именно (что делать помимо «стояния»), и по сколько стоять. И здесь **главный инсайт – в том, что стоять то как раз можно совсем недолго, 5—15 минут, но нужно** не только и не столько стоять просто, сколько **делать дополнительные практики** – про которые знают далеко не все.

## **Б) ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ к гвоздестоянию.**

Рассмотрим, **при каких состояниях гвоздестояние вообще противопоказано** до возвращения к норме (до выздоровления) или пока лечащий врач не разрешит. Важно: этот список составлен «с запасом», и иногда эти ограничения не значат, что на гвоздях вообще нельзя стоять (да и кто сказал, что нельзя? Обычно не врач), но есть ограничения – например, можно стоять только под присмотром специалиста, или по 5 минут максимум (или по 10—20 секунд), и т. д. Если возникают какие-либо сомнения, что этот список корректен, или у вас есть какие-то хронические и иные заболевания – до начала практик на гвоздях проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом)

### **Итак, когда не надо стоять на гвоздях:**

- \* аутоиммунные заболевания;
- \* болезни сосудов, в т. ч. рассеянный склероз;
- \* сильно повышенное или пониженное артериальное давление;
- \* хронические болезни сердца (ишемическая болезнь, тахикардия, аритмия, и т. п.);
- \* инфекционные заболевания и простуда в активной стадии (с повышенной температурой тела выше 37 С);
- \* ВИЧ (при ВИЧ полезны медитации и Йога-нидра);
- \* SARS-CoV-2 («Коронавирусная инфекция» \ Covid-19) в активный период (с повышенной t тела);
- \* кожные заболевания ног (псориаз, грибок и т.п) или ранки на стопах\*\*;
- \* острые комплексные пищевые расстройства (булимия, анорексия);
- \* камни в почках, камни в желчном пузыре, печени;
- \* злокачественные опухоли, жировики, значительные новообразования;
- \* хронические головокружения и астенические состояния;
- \* астма любой этимологии;
- \* диабет любого типа (только с разрешения врача);
- \* тяжёлые заболевания и инфекции крови, химиотерапия при раке;
- \* эпилепсия, шизофрения и другие психические и хронические нервные заболевания;
- \* беременность на любом триместре (может быть выкидыш);
- \* алкогольное или наркотическое опьянение (может быть обморок);
- \* голодание, неполноценное питание, бессонница (тоже может быть обморок).

*\*\*Внимание: варикоз НЕ является противопоказанием, хотя он тоже «на ногах».*

Во всех случаях, решающим является указание лечащего врача.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Информацию о типичных противопоказаниях к гвоздестоянию, по неписанному (пока что) этическому кодексу инструктора йоги на гвоздях, мы обязаны донести до клиента ДО начала работы на доске. А если речь идёт о нашей личной практике, до начала нового типа тренировок – в данном случае, на «огонь-доске» – всегда рационально

*пройти полное обследование организма, и исходя из результатов и консультации врачей, принять информированное решение. Нет противопоказаний? – отлично, приступаем к практике.*

## **В) А теперь о хорошем.**

### **При каких состояниях гвоздестояние особенно полезно :**

Гвоздестояние *может* быть рекомендовано специалистом (*только с письменного разрешения лечащего врача*) при:

\* Лёгких поведенческих пищевых и других расстройствах и как помощь в процессе излечения для избавления от вредных привычек: ожирение, стрессовое недоедание вне анорексии, а также как дополнительная поддержка при лечении алкоголизма и табакокурении, а также при повышенной тяге к сладкому, кофе, при игромании, и т. п. для «укрепления силы воли»;

\* В период выздоровления после многих заболеваний (минимум через неделю после спада жара), в послеоперационный период (когда прошло более 6 мес.) для мотивации пациента к совершению активных действий, например, прогулок;

\* При общей «зашлакованности» организма, каловых твердынях в ЖКТ и для целей общего оздоровления, приведения всего организма «в тонус», и для других целей общего оздоровления и укрепления организма. В этой связи гвоздестояние можно рассматривать как ещё одну практику «закаливания».

\* Однако стоит учесть, что **наибольшую пользу гвоздестояние приносит физически и психически здоровым людям**, чтобы стать ещё здоровее, бодрее и веселее.

Гвозди можно применять по несколько минут в день, чтобы быть энергичней, когда надо (с утра, во время тренировки, работы и т. д.), а когда пора (вечером, в период отдыха) – быстро расслабляться и входить в состояние восстановления внутренних – психических и физиологических – резервов.

Гвоздестояние для совершенно здорового человека не представляет опасности для здоровья и поэтому обычно не требует разрешения врача для практики здоровых людей для повышения общего тонуса организма. В то же время, для больных людей разрешение врача на практику гвоздестояния обязательно.

При возникновении любых сомнений у вас или вашего ученика или клиента, можно ли заниматься на гвоздях, лучше получить письменное согласие лечащего врача. **Гвоздестояние мало изучено современной отечественной и зарубежной медициной**, и остаётся до известной степени экспериментальной практикой: с радостью ждём первых кандидатских и докторских в этой области. Пока что официальная медицина относит гвоздестояние к *народной медицине* и прочей «лженауке» – как и, например, китайскую народную медицину – хотя кабинеты иглоукальвания есть во многих поликлиниках и больницах уже десятилетия, ещё с советских времён.

Гвоздестояние всегда проводится в безопасных и комфортных условиях, через некоторое время после еды, в хорошо проветренном помещении или на улице (в одежде по погоде).

Гвоздестояние при корректном выполнении не повреждает глубокие кровеносные слои кожи стоп. Возникновение любых остро неприятных ощущений (кроме ощущения острых гвоздей под стопами) или дурнота, тошнота, избыточная потливость («пот льёт градом») – сигнал к прекращению сессии и обращению за советом к специалисту по гвоздестоянию и/или врачу. Стоит учесть, что, в силу самих особенностей практики, гвоздестояние требует усилий воли.

## **ПОЛЬЗА ОТ ГВОЗДЕЙ? – РАЗНАЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ**

**Для получения массажного, бодрящего эффекта** и, возможно, профилактики варикоза вен лодыжки (по некоторым догадкам – точных данных пока нет), достаточно стоять каждый день по 5 минут (можно суммарно за 2—5 сессий), при этом доска может быть любой (в т. ч. даже «слабенькая», где расстояние между гвоздями 5—8 мм).

**Для достижения «пранического» (катарсического, психотерапевтического) эффекта** – мощного эмоционального подъёма и проработки травматического материала на гвоздях, применяется – когда есть запрос на достижение катарсиса – доска 10—12 мм (для начинающих), время сессии 15—60 минут, закрыв глаза и неподвижно, для усиления эффекта применяются разные типы дыхания, в т. ч. связанное (холотропное) дыхание или дыхание Вайвейшен (мощный вдох, расслабленный выдох). Кстати, упомянутые техники это интенсивные дыхательные практики, которые имеют свои противопоказания: так, например, их обычно нельзя делать людям с нервными или психическими заболеваниями, с заболеваниями сердечнососудистой системы, и др.

### **Другие цели, которых можно достичь на гвоздях:**

\* поработать со своими страхами, нерешительностью, робостью и тому подобными проблемами. Наибольшая польза будет от сеанса с психологом, или при получении детальных рекомендаций от психолога по практике гвоздестояния – подробнее см. на курсе «Йога на гвоздях».

\* полезное воздействие, узконаправленное на какую-то одну систему организма или даже один орган. Например, нужно помочь спортсмену лучше расслабить мышцы ног после беговой тренировки – однако здесь может понадобиться совет персонального тренера, спортивного тренера, спортивного врача.

\* просто из любопытства (а почему бы и нет). Гвоздестояние я искренне рекомендую попробовать всем здоровым людям. Особенно если вы интересуетесь йогой, саморазвитием, медитацией.

\* для избавления от стресса, бессонницы (с разрешения лечащего врача)

\* как вспомогательная практика при избавлении от лишнего веса. Может также понадобиться программа снижения веса от нутрициолога.

\* как МФР (миофасциальный релиз) для спортсменов-любителей и спортсменов-профессионалов (опять же, в идеале – работать в тесном контакте с тренером вашего клиента или вашим лично)

**Как часто и по сколько стоять на гвоздях?** – вопрос зачастую индивидуальный. Но отмечу общие закономерности:

1) практика по 15—30 секунд доступна всем без исключения, включая детей и пожилых людей (особенно если стоять в плотных носках)

2) практика до 5 минут имеет ярко выраженный «волевой» (на преодоление) и бодрящий эффект. Болезненные ощущения сильно притупляются или почти полностью пропадают у большинства людей в промежуток с 4-й до 6-й минуты на гвоздях.

3) практика от 5 до 10—15 минут имеет успокаивающий, антистрессовый эффект. Его можно усилить или полностью изменить (на бодрящий, например), выполняя во время стояния на доске дополнительные практики. Для опытных гвоздестоятелей они перестают быть «дополнительными», становятся основными – а гвозди действуют уже просто как катализатор, усилитель, «педаль газа» для йогической практики (постуральной, дыхательной, ментальной, эмоциональной – тут уже в зависимости от выбранной практики).

4) практика от 15 минут до 45—60 минут является продвинутой, предполагает выполнение дополнительных техник. Это то, что я называю «Йога на гвоздях». Гвозди выступают здесь чаще всего катализатором процесса. «Простоять какое-то время» не является большой проблемой после сильного снижения болевых ощущений на 4-6-ю минуту стояния. Простоять 10 минут и простоять 15 минут требует практически тех же усилий, а вот простоять первые 5 минут представляет собой вызов для многих людей. Стояние по 20 или 60 минут даёт примерно те же ощущения – если не делать дополнительные техники. Таким образом, просто стоять на доске дольше 15 минут не имеет большого смысла – если, конечно, человек не поставил себе умозрительную цель «простоять час», которая его/её крайне вдохновляет (это разовое действие, мы говорим о процессе, о Йоге на гвоздях).

5) стоять на гвоздях дольше 45 минут без веской причины или каждый день на протяжении ряда дней я не рекомендую, т. к. это истощает организм. Если вы решили сделать «стальную садхану» – практиковать гвозди ежедневно на протяжении какого-то времени, рационально делать сессии по 5—15 минут и не больше. Это как с закаливаем – если закаливаться неправильно, это путь к хронической усталости, нарушению сна, простудам и вообще болезням, закаливаться (и париться в бане) надо – чётко понимая технологию. То же самое на гвоздях.

**Время и частота стояния на гвоздях – целиков зависят от цели гвоздестояния.** Это как практика йоги, или посещение спортзала, или бег – нет одного рецепта для всей больницы. Как спринтерский бег, с максимальной скоростью, но в течение 20 секунд, и бег на 10 км имеют разное воздействие на организм, а не прямо пропорциональное только продолжительности, так же и короткие и длинные сессии на гвоздях имеют разные эффекты. А если ещё учесть, что выполнение дополнительных практик – например, Мула-бандхи – может полностью поменять воздействие любой сессии – то мы понимаем, что открыли Америку, а не приплыли в Индию коротким путём. Гвоздестояние – это целый новый раздел Йоги, а не одна точечная практика, имеющая один, заведомо определённый эффект. Тем важнее роль инструктора – и тем важнее хорошо разобраться в нюансах тренировок, даже если гвозди практикуешь только для себя.

**Рекомендую такие принципы планирования времени и частоты гвоздестояния:**

\* для бодрости – стоять по 5 минут с утра или в обед, каждый день или хотя бы 3—4 раза в неделю;

\* для улучшения сна – стоять в обед или за 2—3 часа до сна по 10—15 минут, ежедневно или хотя бы 3—4 раза в неделю (требуется персонализация практики);

\* чтобы проверить себя «на прочность», прокачать волю и т. п. – может быть и разовая сессия от 5 минут и дольше – на время (используем таймер);

\* для поиска Истинного Я, Предназначения, проработки страхов, обид, потери, – потребуются долгие сессии по 15—60 (редко до 90) минут. Это чисто время на гвоздях, сама сессия потребует больше – обычно разминка + сессия на гвоздях + релаксация для духовных целей занимают от 60 до 120 минут.

\* для избавления от вредной привычки, смены парадигмы в жизни, «чистки кармы» и т. п. целей – может потребоваться программа, включающая в идеале короткие и длинные сессии на гвоздях, с применением дополнительных техник – «йоги на гвоздях».

#### **Ещё несколько советов:**

**Если вы обидчивы, мнительны или плаксивы, если вы ощущаете беспричинную усталость, у вас СХУ** – вам нужны ежедневные (либо через день, но не реже) короткие сессии на гвоздях по 1—15 минут каждая. Они пробудят вас лучше всякого кофе, и дадут заряд бодрости. А также, короткая сессия лучше подходит для утра, первой половины дня. Короткая сессия – сравнима с чашкой кофе, это мощный и резкий «волшебный пинок под зад». Короткие сессии можно делать несколько раз в день, только не сразу перед сном.

**Если вы гневливы и раздражительны или же у вас состояние, напоминающее лёгкую депрессию, или «кризис среднего возраста»** – то вам больше подойдут длительные сессии по 10—30 минут (с выполнением дополнительных техник) по 1—4 раза в неделю. Они улучшат ваше настроение, или, как говорят отечественные йоги, «заземлят»: то есть, взбодрят и плюс одновременно успокоят. Также, длительная сессия больше подходит для вечера. Длительная сессия сравнима с целой плиткой шоколада: даёт ощущение сытости и удовольствия.

Здесь важно не перепутать, т. к., если усталый и невыспавшийся человек выпьет крепкого кофе, он поедет на работу в бодром состоянии, а если напоить кофе депрессивного наркомана-шизофреника, он вдруг да пойдёт и повесится. Для разных проблем – разные решения.

Поэтому если вы делаете короткие сессии на гвоздях и вам всё хуже, например, у вас была некоторая раздражительность, а теперь вообще просто «всем кранты», попробуйте долгую сессию, на полчаса. Проорите, проревите, протанцуйте всё, что в уме мешает вам наслаждаться отличным и ровным настроением. И станет хорошо.

И, конечно, наоборот – если вы делаете долгие сессии, и вам как-то ещё более вяло и тоскливо после них – возьмите на недельку другой режим, поработайте интервально, по 1—5 минут в сессии, 2—4 раза в неделю, и посмотрите, какой будет результат.

Важно учесть один простой факт: для достижения любых целей, которые вы ставите перед собой в гвоздестоянии, в большинстве случаев мало просто принять положение стоя на гвоздях. Так же, как обычно мало для достижения вершин медитации просто принять йогическую позу и замереть. Нужна внутренняя работа – а как именно её делать – подробно описано дальше.

**Вопросы для самопроверки:**

- \* *Варикоз является противопоказанием к гвоздестоянию? А лишний вес? А беременность?*
- \* *Для бодрости, лучше стоять по 5 минут каждый день или 90 минут раз в неделю?*
- \* *Полезно ли стоять на гвоздях при раздражительности? А в помощь избавления от алкоголизма?*
- \* *Кому может быть рационально стоять на гвоздях в носках?*
- \* *Что такое «стальная садхана»?*

### 3. Предыстория гвоздестояния

**Из этой главы вы узнаете, что у гвоздестояния есть не точная, но древняя предыстория, а также что самое близкое в буддизме к практикам гвоздестояния.**

Я назвал эту главу книги «предыстория», а не «история» гвоздестояния, потому что история гвоздестояния – пишется прямо сейчас, и не где-то далеко – в Индии или Тибете – а в нашей стране, точнее – на постсоветском пространстве. В других странах, кроме «постсоветских» (русскоговорящих) гвоздестояние пока совсем или почти полностью отсутствует.

На постсоветском пространстве гвоздестояние, каким мы его себе сегодня представляем, появилось примерно 10 лет назад, в 2010-х годах. В настоящее время, насколько мне известно, держателем рекорда Гиннеса по гвоздестоянию [является](#) российский гражданин, инструктор йоги Георгий Горгиладзе (12 часов 8 минут). На доске Георгий не ел (в том числе, чтобы не захотелось в уборную). Мировой рекорд среди женщин на сегодня, если не ошибаюсь или не появился новый рекорд, принадлежит жительнице г. Уфа (РФ), Нине Родиной.

Но есть и предыстория у истории гвоздестояния. **В Индии факиры – нищие, просящие милостыню, показывая разные акробатические и цирковые трюки – нарочито расслабленно и важно сидели на «кровати из гвоздей»** – точнее, на большой доске размером с матрац, утыканной гвоздями, дабы внушить зрителям идею о том, что у них, якобы, имеются магические силы. То есть, подразумевалось, что обычного человека такие гвозди сразу проткнут, а вот «йога» – нет. Эти люди лишь иногда были йогами – но далеко не всегда.

В среде настоящих йогов как раньше, так и сейчас считается дурным тоном демонстрировать свои способности и навыки в таком формате – перед зеваками, – и тем более строго порицается демонстрировать действительно необычные, «сверхчеловеческие» способности. Одной из самых ранних фотографий, зафиксировавших такого факира – является известное фото 1907 года, сделанная британцем Гербертом Понтингом (Herbert Ponting, 1870 – 1935 гг.) – «Факир в Бенаресе» (есть и другое фото, датированное 1900м годом – «Факир сидит на кровати из гвоздей»). Заметно, что расстояние между гвоздями у него значительно (20мм?). Сложно сказать, были это лишь трюки на показ, или кто-то действительно практиковал на них садхану, возможно и то, и другое. Данных о том, что настоящие йоги (а не базарные факиры) практиковали настоящую духовную садхану на гвоздях – насколько мне известно, нет. Прочем, для британских оккупантов, колонизаторов (называем вещи своими именами) любые аборигены-йоги были «факирами» – кто там разбирался, да и была ли ясна самим джентльменам эта разница, неясно.

**Другие практики – на мой взгляд, ближе к сути гвоздестояния как Йоги на гвоздях, чем факирство и первые «селфи на доске».** Это хорошо известная практика паломничества, которые совершались босиком йогами и просто богомольными людьми в Индии с древнейших времён. Даже со скидкой на огрубление кожи стоп, сходить пешком до Гималаев и обратно – босиком – то по жаре, то по камням, то по муссонной жиже – это не то, что в сандалиях.

В наши дни, буддистские монахи и некоторые индийские йоги и брамины (а кроме того, опять же, духовные ищущие-миряне) продолжают традицию пеших паломничеств по святым

местам босиком. Воздействие на стопы оказывается многочасовое, и сила воли требуется, вероятно, даже большая, чем для гвоздестояния в нашем, западном, современном формате.

В наши дни эту технику можно адаптировать, выложив дорожку из нескольких пар досок, и входя в соответствующее состояние ума (состояние поклонения, преданности, благодарности, изумления и восторга). Это уже точно не практика напоказ или «на время», на рекорд. Я сам тоже совершал паломничества – вокруг Кайласа, к истоку Ямуны (Ямунотри) и Ганги (ледник Гомукх и храм Ганготри), в Харидвар, Каши Вишванатх (Варанаси), Вайшно Дэви, вокруг и на гору Аруначала, и так далее – но не босиком. Отмечу, что омовение в ледяных водах Ганготри, а также практика мантра-йоги стоя в воде ещё холодной Ганги в Харидваре на МахаШиваРатри тоже где-то каким-то боком сродни гвоздестоянию в целом ряде аспектов.

**Широко известны в Йоге практики долгого стояния неподвижно, в том числе стояния на одной ноге, либо подняв одну руку.** Такую практику, в частности, делал известнейший святой, мудрец Рамана Махарши: под горой Аруначала он стоял несколько недель, совершенно голый, подставляя тело солнцу, дождю, ветру и т.п., и не интересуясь поискам пищи. Совершенно другая практика, нежели у тех факиров, собиравших с миру по нитке монетки на поест. Сейчас в месте его славной садханы расположен храм, оборудованы для туристов его медитационные пещеры.

**В буддизме есть практика посещения нескольких святых мест, расположенных достаточно далеко друг от друга, быстрым пешим ходом или бегом.** На протяжении суток-трёх монах бежит (иногда идёт) по лесной или гористой местности, останавливаясь лишь для поклонения в нескольких святых местах. Надолго останавливаться, а также садиться или ложиться на спину до завершения практики – нельзя. Легко можно себе представить, что такая практика является и проверкой состояния здоровья практикующего (как и знаменитые узкие греческие каменные двери в монастырскую столовую), так и вызов его силе воли и силе намерения. Такая практика, несомненно, приносит заметную физическую боль (об этом знает любой, что бегал более 10 км), и требует уже имеющегося навыка вхождения в особые, медитативные, состояния ума, в т. ч. «состояние без жалости к себе» по К. Кастанеде.

Но, вероятно, несмотря на некоторые очевидные трудности, монахи обычно остаются довольны этой практикой, ведь она работает. К слову, даже обычные паломники – простые люди, которые посещают маршруты со смыслом, такие как «Путь святого Иакова» или «Тропа святого Олафа», по статистике, остаются в примерно 70% случаев довольны.

Говоря о методологии гвоздестояния – в этой книге и в моём обучающем и сертификационном курсе «Йога на гвоздях» я подразумеваю не просто «постоять на гвоздях» из любопытства, в понятие гвоздестояния в его «Пурна Йога» («полноценная йога») формате – т.е. не только «для бодрости», но и для Самопознания и интеграции ограничивающих психологических установок (и травм) или, как ещё говорят, для «духовного развития».

Так же, как сегодня можно разделить йогу на «физкультурную» (или йогу для формирования красивого и крепкого тела) и Йогу с большой буквы, где считается необходимым разотождествиться с телом (понять, что Я – не тело, я – душа, воплощённая в тело, и т.д.) и достичь высот прежде всего в медитации, а не в акробатике, или в том, чтобы научиться лечить телесные недуги разными модифицированными упражнениями, выдернутыми из йоги. Так же и гвоздестояние я бы разделил на практики «на 5 минут» для любопытствующих,

и серьёзную «садхану на гвоздях» для идущих путём Самопознания и саморазвития (в «духовном» смысле именно).

Очевидно, что гвоздестояние можно практиковать и будучи религиозным человеком, с целью своего духовного совершенствования в русле избранной религии или философской системы: индуизма, буддизма, христианства, и так далее. Тем более, что в том или ином виде, сходные практики исторически имели место в известных нам религиях: многочасовая молитва, стояние на коленях, ношение вериг, флагелланство, хлыстовство (см. их «радения»), молокане и в т.ч. «прыгуны» с их «духовными банями» (по-моему, просто замечательный термин, применимый и к гвоздестоянию), и другие явления и толки в христианстве, практика медитации на ограниченном пространстве жёсткого коврика и практика Дзадзен в буддизме, и собственно «доска садху» или «ковёр йога» в индуизме, практика «Ашура» в исламе, а также многочасовые прыжковые «марафоны», экстатические танцы суфиев, суровые даосские практики, и другие примеры в культурах и религиях разных народов мира.

Подводя итог, **в истории гвоздестояния мы находим рекомендации входить в особые состояния** с тем, чтобы можно было продолжать практику долго, **применять неподвижность тела** (Кайя Стхайрам), **и попробовать контактировать с гвоздями не только стопами**. Думаю, это ценные инсайты, и мы, занимаясь с тобой вместе по этой книге, их все применим на практике.

**Вопросы для самопроверки:**

- \* *Как давно гвоздестояние (вновь) появилось на постсоветском пространстве?*
- \* *Кто является рекордсменом мире (можно проверить поиском, актуальную инф-ю)?*
- \* *Какие ещё есть приблизительные аналоги гвоздестояния кроме йогов-фракиров?*

## 4. Принципы и методология рационального гвоздестояния

**Из этой главы вы узнаете, какая связь между гвоздестоянием и акупунктурой из традиционной тибетской и китайской народной медицины, а также углехождением. Автор сформулирует в этой главе основные принципы «рационального гвоздестояния». И мы подробно разберём каждую фазу гвоздестояния.**

В наши дни применяются современные варианты «досок садху» (они же «огонь-доска», йога-доски, «доски для йогов», и др.) для достижения актуальных сегодня целей по самочувствию и эмоциональному состоянию, и не только.

С точки зрения современной науки, можно сказать, что гвоздестояние является, по сути, альтернативой босохождению (анг. Barefooting) и/или массажу стоп, а отчасти также акупунктурному и акупрессурному воздействию на стопу.

Как мы знаем, в **акупунктуре** (другие, синонимичные, названия этой же самой техники: иглорефлексотерапия, рефлексотерапия, иглотерапия, иглоукалывание) под кожу вводятся очень тонкие иглы. В традиционной китайской медицине (ТКМ) считается, что введение игл (или другое воздействие – например, моксотерапия – глубокий прогрев, или, как ещё говорят, «прижигание») на точки, находящиеся на так называемых «меридианах», может привести к «разблокированию», «раскупорке» «энергии» Ци (она же Чи, она же Прана в йоге), якобы протекающей по этим меридианам, и как следствие – к улучшению состояния пациента. Имеются многочисленные анекдотические (событийные, не научные) доказательства эффективности этих методик при лечении самых разных, в том числе тяжёлых, заболеваний.

Однако современная западная (и отечественная, как часть западной) медицина считает ТКМ лженаукой, и иглоукалывание вместе с ней. Сходные техники, в т.ч. моксотерапия, применяются и в традиционной тибетской медицине (см. техники массажа Ку Нье и другие). Техники традиционной тибетской медицины, что любопытно, как уверяют её адепты, могут лечить не только болезни тела, но и страдания и «болезни» духа, – вызванные, в том числе, «инвазиями» зловредных духов. Хотя на первый взгляд такие положения похожи на суеверия, за ними кроется большой опыт практической работы с больными в условиях отсутствия каких-либо химических лекарств, и традиционная тибетская медицина – холистический и «экологичный» метод, который принимает во внимание человека не только как кусок мяса с костями и сосудами, а как целостную систему, чего часто не хватает западной медицине, где хирургия почти полностью оторвана от психологии, и наоборот.

Сеанс массажа Ку Нье, в результате, может иметь далеко идущие положительные последствия для пациента на всех уровнях, включая значительное улучшение общего состояния и даже изменение мировоззрения, чего, чаще всего, не скажешь о сеансах аллопатической медицины. Будучи знаком с тибетской медициной и Аюрведой, предположу, что нам, как инструкторам йоги на гвоздях, определёнno есть чему поучиться у Востока. Если мы хотим стать «врачевателями душ», в широком смысле, а не только инструкторами «как похудеть методами йоги» или «как встать на гвозди и не сбежать в первые же 30 секунд» для наших клиентов.

В акупрессуре, в отличие от акупунктуры, нет прокалывания кожи, и практикуются массажные движения разной силы давления, от лёгкого до сильного, подушечкой пальца или суставом, сгибом пальца. Однако именно в рамках акупрессуры появился такой знакомый нам, «рождённым в СССР», коврик для акупрессуры (акупрессурный мат), и в том числе, известный многим «апликатор Кузнецова» (он же иногда называется «иглоапликатор», «апликатор Кузнецова», или «йога-мат»). Хотя наука отвергает его эффективность, имеются многочисленные анекдотические свидетельства эффективности применения апликатора в некоторых частных случаях при головных болях, болях в пояснице, ПМС, общей усталости, для расслабления мышц (в т.ч. мышц спины) после тренировки, и т. п.

Рефлексотерапевтическое воздействие апликатора Кузнецова и его вариаций («Шактимат», «Пранамат», и особенно его значительно улучшенный вариант – коврик Ляпко), совершенно очевидно родственно гвоздестоянию. При этом, хотя лежать спиной, по моему убеждению, эффективно именно на коврике Ляпко или «пранамате» \ «шактимате», а вот стоять ногами однозначно лучше на гвоздях (хотя можно использовать и коврик Ляпко), чем на апликаторе Кузнецова, т.к. на стопы оказывается более мощное воздействие и идёт более мощный эффект и металлический пропс более долговечен при таком агрессивном использовании (давление весом всего тела через стопы).

Отмечу также, что апликатор «стельки Ляпко» оказывает сходное с гвоздями воздействие, и имеет традиционные аналоги в Индии, правда, там обычно применяют своего рода шлёпанцы с заострёнными (пирамидальной формы) деревянными иглами по всей либо по большей части поверхности внутренней (к стопе) стороны подошвы. Некоторые модели таких туфель даже имеют более-менее анатомическую геометрию, повторяя форму стопы. Я ходил в таких туфлях по г. Варанаси и начале 2000-х, проходя обучение у Smriti Singh на Ассигхате, и скажу, что это острые и незабываемые ощущения, не меньше, чем постоять на гвоздях. Существуют также более «мирные» вариации с закруглёнными деревянными шипами, и магнитные вариации.

В связи с упоминанием апликаторов с металлическими иглами, добавлю, что гвоздестоятелям будет интересно узнать больше также о таких явлениях\процедурах (используются в медицине и косметологии), как электрофорез и ионофорез. Однако наличие эффектов ионофореза и электрофореза при стоянии на доске садху (или апликаторах с металлическими иглами) мне представляется крайне сомнительным из-за отсутствия источника тока при такой «процедуре», в отличие от применяемых в медицине и косметологии процедур, где аппарат подключается к сети питания.

Хотя в рекламе досок садху и различных апликаторов с металлическими иглами эти эффекты могут упоминаться и автор может напирать на то, что, да, действительно, тело человека (как и металлические гвозди или иглы) является проводником электрического тока, на мой взгляд эти заявления в связи с досками садху и апликаторами (не подключёнными к источнику тока) неадекватны действительному воздействию пропса. Но предоставим физикам последнее слово в этом вопросе, а пока давайте твёрдо договоримся, что не стоит подключать вашу доску садху к сети 220 вольт или батарееке – это опасно для жизни и здоровья!

Но вернёмся к более-менее доказанным теориям. В Японии имеется аналог китайских и тибетских медицинских практик, именуемый Шиаци (массаж шиаци). Манипуляции здесь проводятся пальцем (без прокалывания кожи). Метод официально признан эффективным

в национальной медицине Японии с 1964 года, хотя с точки зрения западной медицины также является лженаучным.

К слову сказать, в Японии зародился и метод Рэйки, к-й тоже не признаётся западной медициной. По моему опыту (как целителя системы Рэйки и Мэнчо-Рэйки), Рэйки отлично сочетается с гвоздестоянием – как для личной практики, так и для проведения сеансов клиентам. Особенно благоприятно делать Рэйки клиенту во время сеанса и после – а до не нужно, т. к. это может слишком расслабить клиента и помешать ему эффективно бороться с желанием сойти с доски в первые минуты, когда доска дарит нам острые ощущения. Получение полного сеанса Рэйки (15—60 минут) после завершения практики на доске садху – один из самых лучших вариантов завершения сессии, наряду с Йога-нидрой, получением расслабляющего или «ресурсного» (или тантра-) массажа, сеансом Вацу (Watsu, Watsu), медитативным плаванием, арт-терапией, медитацией, мантра-йогой и посещением спа-комплекса.

Как мы видим, гвоздестояние отчасти родственно техникам акупрессуры и особенно акупунктуры и некоторым другим техникам традиционной тибетской и ТКМ. Но гвоздестояние зачастую более экстремально, болезненно и «агрессивно», чем эти, можно сказать, более щадящие и менее инвазивные, методы: так, болевые ощущения от сеанса на доске садху значительно сильнее, чем во время сеанса иглоукалывания в ТКМ. Поэтому практика гвоздестояния зачастую требует тщательного планирования и предварительной, в том числе ментальной, подготовки практикующего, или клиента\ученика инструктора. Обязательным является выполнение как свода этических правил (в том числе, озвучить противопоказания, не делать контакты с клиентом сексуально заряженными и т. п.), и ряда уникальных для этой модальности правил безопасности: как не поцарапать кожу стоп, и т. п.

Кроме, так сказать, «волевого эффекта» – того, что большинству людей надо собрать волю в кулак, чтобы не сойти с доски сразу после постановки на неё и получения первых острых ощущений – «доска садху» даёт также раздражающее, массажное воздействие на рефлекторные (акупунктурные) точки, которые связаны с внутренними органами и системами человека. Однако это **воздействие на точки гвоздями – «не точечно»** (пардон за тавтологию) – поэтому врач, вероятно, скептически отнесётся к нашим заявлениям о возможной связи гвоздестояния с акупунктурой.

Таблетки ведь не принимают «какие под руку в аптеке подвернутся» – а принимают те, которые доктор прописал, т.е. те, которые действительно нужны для лечения той или иной болезни. По аналогии с лекарствами, воздействие на акупунктурные точки тоже всегда сфокусировано. Поэтому параллели между гвоздестоянием и акупунктурой довольно условные. Хотя могут задействоваться несколько точек, врач подбирает точки «под проблему» и воздействует только на них. Ни один врач ТКМ (иглоукалывания) не усеивает стопу клиента иглами, так что она напоминает ежа или дикобраза. Но это именно то, чем мы, по сути, занимаемся на гвоздях, и что рекомендуем делать нашим клиентам!

Поэтому важно учесть и твёрдо запомнить (а также честно говорить клиентам с самого начала), что гвоздями **мы не лечим болезни**. Мы помогаем здоровому человеку проверить себя на прочность \ укрепить свою волю \ лучше узнать свой внутренний мир и его ограничения, в частности «блоки», психологические травмы, ментальные «зажимы» и привычные воображаемые «ограничения».

Так, например, ведущий курса по техникам «пикапа» может помочь стеснительному юноше перебороть страх и робость и начать вольнее, естественнее общаться с девушками – хотя раньше он боялся даже глаза поднять на красавицу. В то же время, если этот юноша нездоров, имеет психические отклонения – это работа для психолога, сексолога, или другого врача, т. е. человека с высшим медицинским образованием и соответствующей лицензией на такую профессиональную деятельность, но никак не для ведущего тренинга в интернете, который не имеет такой квалификации, а лишь начитался книжек западных авторов и «скопипастил» их на свою выгоду. Важно соблюдать профессиональную этику и не браться за чужую работу. Это может привести к тяжёлым последствиям и для клиента, и для инструктора.

Если больного человека хорошенько толкнуть, потрясти, или поставить на голову – ему может стать хуже (а может, у него сотрясение мозга?). Очевидно, что здоровый человек от этого, напротив, только взбодрится – боксёры и хатха-йоги тому в пример! По такой же логике, хотя **воздействие на акупунктурные точки в гвоздестоянии идёт как бы хаотичное, «сразу на все»** – точнее сказать, на многие, а не на все – посмотрите на карту точек на стопе, и сравните с точками на стопе после практики, чтобы убедиться – это нормально и полезно для целей общего оздоровления и «чтобы взбодриться».

Если доктор, специалист по иглоукалыванию, можно сказать, играет на теле пациента утончённую «Лунную сонату», то мы берём несколько мощных, бравурных маршевых аккордов всеми десятью пальцами. И это тоже имеет своё место под Солнцем, тоже полезно, чаще всего. Подавляющее большинство практикующих субъективно отмечают положительный эффект воздействия сравнительно короткого сеанса на гвоздях – прилив бодрости, уверенности в своих силах, решимости достигать своих целей и становиться лучше – среди типичных отзывов. А о долгой – 30 и более минут – сессии мы поговорим отдельно, это практика уже не «для бодрости».

Подводя итог, **я бы не сравнивал гвоздестояние с акупунктурой, а скорее провёл параллели с углехождением и применением «аппликатора Кузнецова»** и сходных приспособлений – «Шакти-мат», «Прана-мат» и другие. Эти практики дают воздействие по целому спектру от «эзотерического» до самого «приземлённого» – массажного (улучшение кровообращения и т.д.). К колючим пропсам мы ещё вернёмся, т. к. хотя на наши гвозди можно ложиться спиной, лучше применять для спины именно «Шакти-мат» или «Прана-мат», аппликатор Кузнецова или сходный пропс (на мягкой подложке). Некоторые люди также применяют под спину битое стекло – хотя это имеет очевидные риски.

Итак, предлагаю **«акупунктурные» факторы воздействия можно считать очевидными для гвоздестояния** и не требующими дальнейших разъяснений. Более подробную информацию по акупунктурным точкам на стопе (и голени) можно почерпнуть из специальной литературы. В то же время стоит отметить – чтобы не создавать иллюзии, что всё так просто и прекрасно в связи с «акупунктурным» фактором воздействия гвоздей – что акупунктура, в частности, и вся китайская народная медицина до настоящего времени считаются лженаукой в нашей стране и на Западе – т. е. по представлениям западной, научной медицины.

**Что нельзя отрицать в гвоздестоянии – это волевой аспект гвоздестояния, а также очевидную мобилизацию гормонального «коктейля»,** включающего как гормоны стресса, так и обезболивающие и успокаивающие гормоны, которые выбрасываются организмом в кровоток в ответ на острую и продолжающуюся боль. Слово на этот счёт врачам,

но по аналогии с НПТ тренировками и другими «экстремальными» модальностями, эффект на организм оказывается при этом тренировочный.

Важно только учесть, что **полезное действие гвоздей продолжается не более 45—60 минут**, т. к. на этой границе организм входит в фазу истощения и начинает уже просто уставать. Учтём ещё очевидное отсутствие пользы стоять неподвижно час и более – выполняя такой номер, можно в обморок упасть и без всяких гвоздей (что хорошо известно по опыту армейских парадов и т. д.). Долгие сессии на гвоздях можно сравнить отчасти с практиками по Гурджиеву, где тоже применялись изматывающие, долгие периоды физической активности или наоборот, удержания положения тела в статике, для адептов этой системы самопознания и саморазвития.

В любом случае, **разграничения разных теорий и практик важны только для инструктора и лишь на начальном этапе** освоения их применения с клиентом. Клиенту важен результат. Не нужно загружать и так уже беспокойный (как у большинства людей) ум клиента лишними подробностями – эта практика отсюда, эта оттуда. Это можешь лишь превратить практику в теорию. Занятие в беседу «о гвоздях и Самопознании». Выбрав интервенцию\практику, сразу же предлагайте клиенту (и себе!) практику, а не текст про практику. В любом случае, придётся отслеживать динамику процесса, и по необходимости корректировать\менять, применять вариации выбранных техник «в реальном времени». к этому, конечно, стоит подготовиться, всё же изучив перед стартом имеющийся арсенал, и попрактиковав каждую практику по отдельности. Не применяйте на клиенте техник, которые хорошо не знаете (на практике!) сами.

**Почему я ввожу термин «рациональное гвоздестояние»?** Как нутрициолог, приведу сравнение из этой области знаний. Так, в настоящее время, доминирующей теорией в питании является «теория рационального (сбалансированного) питания». Это свод современных представлений о питании, в который вошли только проверенные данные, сумма знаний человечества о еде за тысячи лет проб и ошибок.

Одновременно, существуют и противоборствующие теории, которые нравятся их адептам – такие, как веганизм или палео-диета, либо диета «карнивор», кето-диета, есть какие-то сумасшедшие фейковые праноеды, озверевшие сыро-мясо-еды, и прочие экстремальные веяния и их деятели – а кто-то до сих пор по Полю Бреггу, по Аткинсону и по группе крови пытается питаться – хотя поезд научной мысли (и коммерции тоже) давно ушёл вперёд.

Так же и в гвоздестоянии – есть подводные течения, уводящие нас в «шизотерику» и обещающие всё что угодно от раскрытия 31-й чакры и Денежного Потока до решения проблем Рода на 12 колен назад и на 12 вперёд во времени, всевозможные «дизайны» и «ключи» от заветной двери, доступной с полпинка лишь избранным счастливым, будущим тысячникам и сотникам этого нового «МММ» \ Гербалайфа. Но есть и адекватные практики для адекватных людей – не исключаящие, подчеркну – такого феномена, как эзотерический пласт знаний Йоги, включая чакры, прану, и уточнённые состояния в однонаправленной медитации.

**Рациональное гвоздестояние** – это как интегративная медицина – оно помогает человеку решить его задачи, избавиться от проблем и достичь его целей. Методы при этом применяются как конвенциональные, банальные – так и экспериментальные (если они проверены и работают, и безопасны для тела и психики практикующего).

Не стоит пугаться идеи применения «экспериментальных» и прочих пока не доказанных «на приборах» методов – взять ту же китайскую медицину, которая лет так тысячи на три старше медицины западной – до сих пор официально считается «лженаукой». Как и астрология. А то, что при поиске нефтяных месторождений (успеха достигают только ~20% попыток обнаружения их, что поднимает стоимость обнаружения до астрономических сумм) некоторые вполне себе адекватные компании пользуются методами биолокации (БГФ-метод), ведь тоже не все знают.

Поэтому даже если ты не веришь во всю эту эзотерику и где-то в этой книге встретишь слова «прана», «энергия», «карма» и «мантра» – не спеши пугаться и плевать, т. к. все эти явления могут иметь достойное «физическое» проявление в ньютоновской вселенной, а не только в прокуренных умах отдельных «йогов» из Гоа.

### **Принципы рационального гвоздестояния:**

\* цель гвоздестояния – не простоять на гвоздях какое-то время или как можно больше. Время на гвоздях следует использовать для практики самопознания и самосовершенствования

\* продолжительность и частота сеансов на гвоздях диктуются целью/целями практикующего и совершенно индивидуальны

\* гвоздестояние, как любая другая практика, имеет свои показания и противопоказания, и не подходит всем людям подряд. С большой осторожностью следует привлекать к практикам гвоздестояния людей с имеющимися хроническими или остро проявленными заболеваниями, детей и пожилых.

**Принципы самой рациональной сессии** (отчасти распространяются и на разминку и релаксацию после сессии):

\* занятие имеет цель «как мне стать лучше» (например, тренировка воли, или избавление от стресса) – не «кто больше простоят»

\* применяются техники йоги (кроме просто стояния на доске) и соблюдаются правила безопасности

\* практикуется внимательность (практикующий пристально и как бы отстранённо – не вовлекаясь в них полностью – наблюдает свои ощущения и переживания) и/или техники медитации

\* сессия не разовая, соблюдается принцип регулярности тренировок (что ставит каждое занятие в канву процесса самотрансформации практикующего) – например, человек тренируется хотя бы раз в неделю, или 2—3 раза в неделю, или через день (а не раз в год, случайно, зайдя в йога-центр к друзьям)

### **Условно поделим гвоздестояние на 3 фазы:**

1) разминка, «старт на гвозди»;

2) основная фаза, или, собственно, сама сессия на гвоздях (в ней есть свои под-фазы, или этапы);

3) и завершение сессии – или, иначе сказать, релаксация.

**В любой сессии эти три фазы** в той или иной форме присутствуют. Хотя могут быть более или менее артикулированы. Хорошо, когда фазы ясно выражены и прорабатывают человека в достаточной мере – выполняют свою функцию. Это как ступени ракета-носителя ракеты – каждая должна отработать всё горючее, вспыхнуть и сгореть, дав дополнительный импульс процессу, всей миссии, в целом, и уступив место следующей стадии.

**Цель разминки** – зарядить практикующего бодростью, уверенностью, где-то даже здоровой спортивной агрессией. По этой причине для разминки не применяются релаксационные техники или общий расслабляющий массаж всего тела. Разминка включает в себя а) двигательные, в том числе динамика и статика из йоги, и б) дыхательные практики. Разминка может включать также похлопывания и простукивания тела, короткую растяжку, и многое другое, в том числе в качестве разминки можно бегать трусцой или сделать короткий комплекс динамичной, силовой йоги с акцентом на постуральное совершенство (что-то из «Аштанга-йоги», например, или Табата-йоги) и энергию «потока». Подробно практики разминки и последующих фаз практики мы разберём чуть дальше.

**Цель основной сессии** – короткой – может быть разной, по выбору клиента. Типичные цели сессии – «зарядиться бодростью», «преодолеть боль», «снять стресс» и т. д. Собственно стояние на гвоздях – это ключевая часть сессии, но она может быть короче по времени, чем разминка и релаксация, порой в несколько раз и даже в 10 раз. Во время основной фазы можно и нужно применять асаны, пранаямы и медитации йоги, буддистские техники медитации, Цигун, Тай-чи, элементы динамических медитаций Ошо, а также практики по Гурджиеву и другие даосские и суфийские техники, дыхательные техники Вайвейшен, и многие прочие модальности работы с энергией и сознанием.

Во время основной фазы стоит подмечать, достигается ли цель, поставленная перед практикой. Если время позволяет и цель пока ещё не достигнута – практику стоит продолжить.

Если практикующий сильно утомлён, плохо себя чувствует, или какой-то элемент тренировки проявил негативные эффекты, практику допускается резко прекратить. Пример: есть такая маргинальная практика – поднимать тяжести и других людей, стоя на гвоздях, при возникновении неприятных эффектов от неё практику следует сразу же завершить, обязательно с выполнением фазы релаксации после этого \ либо выполнить другую технику в основном цикле.

**Цель фазы релаксации** – завершить сессию состоянием спокойствия и гармонии, прекратить переживания и интенсивные ментально-эмоциональные процессы у клиента. Чаще всего, невозможно интегрировать весь травматичный материал из подсознания и проработать его за одну сессию.

По аналогии с сеансами психоанализа или другой психологической помощи, для работы с серьёзной психологической проблемой потребуется как минимум серия сессий, а то и регулярная работа в течение нескольких лет. Это одна из главных причин, по которым, по моему мнению, имеет больший смысл 1) приобрести свою доску садху, 2) освоить гвоздестояние на уровне инструктора – чем годами ездить на сеансы к специалисту и отдать огромную сумму денег за сеансы.

Во время релаксации мы помогаем телу и уму войти в обычное состояние. Иногда сеанс гвоздестояния может завершаться сеансом массажа, или чаепитием. Некоторые инструктора применяют интуитивное рисование, шеринг или даже шаманские практики после гвоздей – но тогда это уже не «заминка», не фаза релаксации, и ещё одна фаза основной практики. Завершающая фаза, когда человек просто успокаивается и принимает телом и умом, что практика гвоздестояния завершилась – обязательно должна быть.

**Завершение сеанса гвоздестояния обычно проходит на 3х уровнях и в три этапа:**

1) **телесно, физически, на плотном уровне завершить сеанс:** сойти с гвоздей, отойти от них, сесть\лечь, попить воды, накинуть плед, погасить свечи и\или палочки, поменять или выключить музыку, открыть окно в зале, и т. п.

2) энергетически, – мысленно **поблагодарить** своих Учителей \ Божеств \ Бодхисаттв, инструктора (если это парный сеанс), а также пространство зала (и даже по желанию – свою доску), и (не забыть!) себя за практику. Можно мысленно сказать себе: «Как же хорошо, что я сегодня нашёл\нашла время на практику! Это было здорово». Выражение благодарности в конце практик – действительно помогает, и издревле рекомендуется Мудрыми.

3) и формально (или «ритуально»). Часто бывает достаточно голосом проговорить – «сеанс на гвоздях завершён!» или как-то аналогично, чтобы **окончательно «поставить точку» этого сеанса;** для этого я рекомендую использовать формулу «сеанс удался!». Рекомендую также после сессии (особенно долгой) покинуть помещение, где проходил сеанс гвоздестояния – например, из йога-зала перейти в лобби или чайную йога-центра.

Если же телесно, ментально и формально (ритуально, голосом, и т. д.) не завершить сеанс, процессы выхода травматического материала, проходившие на гвоздях, могут «протечь» в остаток дня – на работу и в домашний круг, что нежелательно. Как говорил Дон Хуан Матус, Воин Силы – это, в том числе, человек, который умеет быстро переключаться между состояниями. **Нет смысла зависать в своих «чистках» на весь день.** И шокировать коллег и окружающим своим экзальтированным состоянием. Кроме того, можно получить дополнительные психологические травмы, если пытаться это делать, «так жить всегда», как на 59-й минуте на гвоздях.

Да, наша цель на гвоздях – «изменить своё фоновое состояние» (по выражению Андрея Лапина), но изменить его не на состояние предельной чистки *во время* пиковых переживаний на гвоздях и «крутого расколбаса», а **изменить на спокойное, гармоничное состояние, которое приходит в результате** гвоздестояния, уже после сессии. Этот нюанс должен чётко «щёлкнуть» в голове.

#### **Вопросы для самопроверки:**

\* *С какой техникой из традиционной китайской медицины отчасти сходно гвоздестояние?*

\* *Что такое «моксотерапия», в общих чертах?*

\* *Сколько фаз в сессии гвоздестояния?*

\* *Перечислите три уровня завершения сессии гвоздестояния.*

## 5. Как выбрать доску? Уход за доской и стопами

**Прочитав эту главу:**

**\* Вы поймёте, как выбрать доску садху (доску с гвоздями) для себя или другого человека,**

**\* Вы будете твёрдо знать, чем отличаются разные доски (а какие не отличаются кроме как дизайном и ценой),**

**\* Узнаете, как не испортить свою доску садху...**

**\* ... и как помочь ей сохранить функциональность и привлекательный вид надолго, а также не стать источником бактерий.**

*Если «огонь-доски» у вас ещё нет – срочно читайте эту главу, определяйте, какую доску садху вам нужно – заказывайте в интернете или покупайте в магазине, и скорее читайте дальше.*

**Типы досок с гвоздями (их всего два):**

1. **Обычная**, она же **«фиксированная»**, на ней фиксированные гвозди – такая доска для большинства людей будет восприниматься как более «злая» и жёсткая, т. к. давление на поверхность стопы идёт неравномерное. Стоять на такой доске больнее (иногда это и нужно), и такая доска стоит дешевле, а также она легче по весу.

2. **«Анатомическая»** (она же **«динамическая»** или **«подпружиненная»**) – пружинящая доска, в ней более «добрые» гвозди, т. к. давление на поверхность стопы более ровно распределено по всей площади стопы. Гвозди в такой доске подвижные, жёстко не закреплены. Гвозди как бы подвешены в гибкой системе с резиновой подложкой или другим амортизатором, они ходят вверх-вниз с шагом по вертикали до 6 мм. Такая доска обеспечивает быстрое вхождение в практику гвоздестояния для новичков, и комфортные первые месяцы практики, а также может подарить долгую сессию для выполнения дополнительных практик – йоги на гвоздях – продолжающим. В целом, я рекомендую покупать именно такую доску.

Анатомическая – для старта практики, обычная – может подойти для опытных практикующих, кому уже «мало» анатомических мягких гвоздей, или нужна лёгкая\гибкая доска для работы на природе, или езды по городу для работы. Фиксированная, обычная доска с маленьким шагом гвоздей (8—9 мм) примерно аналогична анатомической 10 мм доске по остроте ощущений на ней (при меньшей цене), но не так физиологична.

Доска может быть цельной, монолитной (доски из натурального дерева обычно такие) или складной. Длина доски обычно составляет примерно от 30 до 36 см (доска, пригодная для практикующих с размером ноги 47), ширина около 12—16 см, высота около 4 см, а вес (двух половинок одной доски) составляет около 1 кг – эти величины могут варьироваться в зависимости от дизайна доски. Редко, доски могут быть гибкие, гнуться. Высота самих гвоздей (величина, на которую гвозди выступают над доской) может быть разная, но в последнее время в тренде «короткие» гвозди 13—15 мм. Толщина гвоздей обычно около 2.9—3 мм. Допустимая разница в высоте гвоздей 0.5 мм.

Доски чаще всего состоят из двух половинок (правая и левая), и обычно эти половинки складываются так, что гвозди как бы уходят внутрь доски – для этого предусмотрены отвер-

ствия, в которые входят гвозди другой половинки. Доска может иметь магнитную или другую защёлку для удобства транспортировки, или не иметь. Часто к доске с гвоздями прилагается чехол, надёжно предотвращающий как случайное раскрытие доски при транспортировке, так и попадает пыли, грязи, камешков и других посторонних предметов между половинками доски.

Кроме собственно досок для гвоздестояния, в последнее время также появились **доски для гвоздедежания**. Они обычно чуть больше по размеру. Я не рекомендую использовать эти доски, на мой взгляд удобнее, практичнее, использовать для целей гвоздедежания «аппликатор Кузнецова» и его разновидности, включая «Прана-мат» и «Шатки-мат». Эти пропусы легко складываются, имеют совсем небольшой вес, долговечнее, и травмобезопаснее доски с гвоздями.

Бывают также цельные доски (они же «комбинированные» – подразумевается «для гвоздестояния и гвоздедежания»), где обе половинки составляют одну основу (квадратные доски) – самодельные доски часто бывают такие. На такой доске (причём, с большим шагом гвоздей) в 2018 году в г. Москве опытный йог Георгий М. Горгиладзе поставил рекорд мира (зафиксированный в книге рекордов Гиннеса): 12 часов 8 минут.

Я не рекомендую квадратные цельные доски, т. к. лучше взять отдельные половинки и для стояния расположить их чуть под углом: верхние концы – «пальцы» – смотрят чуть наружу, т.е. ваши стопы при гвоздестоянии не строго параллельны друг другу, а большими пальцами врозь. Доски для стояния обычно коротки и не удобны (т. к. они жёсткие) для практики гвоздедежания.

**Шаг гвоздей:** гвозди в стандартной доске садху могут располагаться на расстоянии от 5 до 25 мм. Чем плотнее, ближе друг к другу, расположены гвозди, тем легче и менее болезненно стоять на такой доске, поэтому для детей и людей, чувствительных к боли, можно порекомендовать доски с шагом гвоздей 5мм – 10 мм, для начинающих взрослых – с шагом 10 мм, а для особо требовательных к аскетической составляющей практики – доски с шагом от 12 до 15 мм. Доски с шагом более 15 мм я не рекомендую большинству людей для самостоятельной практики, т. к. в зависимости от особенностей сессии на ней, может нарушаться условие безопасности и безвредности практики на доске садху.

**Острота гвоздей** – важный фактор, и может сильно различаться на разных досках (проверяем визуально и тактильно). Об ноги или носки – доска, конечно, не тупится, затачивать потом не потребуется. Уровень «заточки» или остроты гвоздей редко указывают производители (можно уточнить до покупки в переписке).

**Типы рисунка гвоздей** (паттерн постановки гвоздей в доске):

- \* квадрат
- \* ромб
- \* цветок жизни, гексагон.

**Рисунок гвоздей с визуальной точки зрения не имеет значения**, т.к. вы всё равно не будете созерцать его, а закроете его стопами. Можно смело брать любой рисунок гвоздей, на вашей практике он никак не скажется: ну право же, вы серьёзно рассчитывали, что рисунок гвоздей «квадрат» пробудит Муладхара-чакру (четыре лепестка – у корневой чакры), а «цветок жизни» – Свадхистхану («у неё ведь шесть лепестков»), или ещё что-то в таком духе? Веро-

ятнее всего, что нет. Нашим стопам все эти рисунки без разницы. Однако нетрудно понять, что рисунок «цветок жизни» (гексагональное расположение гвоздей) даёт большую плотность гвоздей на единицу площади, потому стоять на доске с расположением гвоздей «цветок жизни» чуть-чуть легче (на 5—10%).

**Гвозди бывают чаще всего «обычные» оцинкованные**, стальные (в т.ч. омеднённая сталь), медные, реже бамбуковые, а также (мало где достанешь и дорогие) посеребрённые, комбинированные (например, медные гвозди стоят в шахматном порядке с оцинкованными).

Заточка гвоздей может быть четырёхугольная, саморез, либо гвозди также могут иметь пулевидную форму.

**Материал как самих гвоздей, так и подложки \ основы гвоздей** не вносит существенных изменений в практику – разницу между «модными» медными и оцинкованными («обычными») гвоздями, а уж тем более между «энергетикой» доски из ДСП и доски из каучука или сибирского кедра никто не ощущает, чтобы там отдельные эзотерики ни утверждали.

Значительного обмена веществом между доской, гвоздями и телом не происходит, и электрических токов сквозь гвозди не проходит. Мы помним, доска не заземлена, и она обычно деревянная – дерево очень плохо проводит электрический ток – так что на вашу практику не влияет, алюминиевые под вами гвозди, стальные, оцинкованные, или серебряные – да хоть золотые, бонусов это не даёт. В основном, материал определяет, как быстро затупятся\заржавеют ваши гвозди.

За медными гвоздями (в зависимости от состава сплава) может понадобиться более сложный уход, так что я их не рекомендую. (Хотя их можно затуплять\заострять, в отличие от других). Единственная ситуация, когда может произойти значительный обмен веществом между гвоздями и телом – это между окислившимися медными гвоздями (или ржавыми из другого металла) и кожей ваших стоп; такого обмена стоит всячески избегать, и хвалёной эзотерически-энергетической пользы от меди в этой связи – никакой.

Ухаживать как-то за обычными (железными) оцинкованными гвоздями первые несколько месяцев занятий не потребует, достаточно соблюдать простые правила гигиены. **ВАЖНО ЗНАТЬ:** несмотря на заявления некоторых производителей, оцинкованные металлические гвозди **со временем тоже ржавеют**, примерно в течение года при корректном использовании и значительно быстрее при неправильном использовании\уходе за доской (от влаги). Не ржавеют и не нуждаются в уходе и очистке вообще гвозди только из одного материала: нержавеющей стали. Но таких почти не достать. Обычно в доску садху идут железные гвозди, сверху оцинкованные. В идеале, до покупки стоит потребовать сертификат, в котором указана толщина покрытия гвоздей, т.к. на глаз (или поколупав гвоздик ногтем) это не определишь. Более подробно о ржавении оцинкованного железа см. [здесь](#). На заржавевшие гвозди вставлять не нужно.

Важная характеристика гвоздей – **ровность их посадки в доске**. До оплаты покупки в магазине, убедитесь, посмотрев на доску сбоку, что гвозди в ней все на одном уровне. Не должно быть отдельных гвоздей или групп гвоздей, которые выступают больше или углублены ниже, чем основная масса гвоздей – на таких гвоздях можно пораниться или практика будет более болезненной, а также не вся поверхность стопы будет получать равномерную

нагрузку. Обычно доски от серьёзных производителей не имеют таких дефектов, но лучше убедиться. Естественно, при покупке доски через интернет такая проверка невозможна.

В наши дни наблюдается тренд – **гвозди становятся короче (около 1.5 см)**, что делает доску легче и транспортабельнее. А также, доска с короткими гвоздями выглядит не такой устрашающей, как доска с длинными (высокими) гвоздями, хотя ощущения на них будут одинаковы.

**Заржавевшие по тем или иным причинам гвозди** («накрыло волной на берегу моря») не нужно в отчаянии выбрасывать (или бросать в море!) – их ещё можно очистить. В том числе, сначала техническим спреем WD-40 и затем металлической щёткой и, наконец, ополоснув чистым спиртом. В целом, конечно, такого неприятного происшествия лучше избегать. Другой вариант, как побыстрее помочь своим гвоздям заржаветь – это практиковать на доске подолгу или допускать попадания влаги на гвозди (пример – стоять на траве с утренней росой, как было у меня с одной доской), а потом закрывать доску и убирать до следующего раза. Прежде, чем закрывать и убирать доску, нужно её полностью высушить в раскрытом виде. Если заржавленные гвозди не удалось очистить, доску для практики нужно поменять.

**Самостоятельно промасливать** или лакировать доску\гвозди не потребуется, в т. ч. перед началом практик на них. Многие деревянные доски уже покрыты корабельным лаком или прожарены морилкой, реже промаслены и хорошенько высушены (для противостояния влаге от тела). Пластиковая основа доски – ещё проще в уходе. Довольно редкая находка

**Материал подложки** доски может быть любым: разные породы дерева, «слоёный» ДСП, пластик. Материал доски не повлияет на практику, и это вопрос сугубо эстетики и удобства (в том числе – веса). Доска из натурального дерева обычно тяжелее пластика, но и красивее ДСП (хотя, не всегда). Вопрос «энергетического воздействия» разных пород дерева на практикующего – чистое самовнушение – тем более, что контакта кожи с деревом, когда вы стоите на гвоздях – нет.

**Отношения с водой у гвоздей – сложные.** Деревянные доски покрывают водостойким лаком, но погружать их в воду – стоять на гвоздях в ванной, в водоёме, тем более в море – не стоит. Некоторые варианты исполнения гвоздей могут заметно заржаветь\окислиться от единоразового погружения в воду.

**Мыть доску водой** или водой с мылом, а тем более со стиральным порошком или «Фейри» – ни при каких условиях не требуется, в том числе перед первым использованием. Гвозди и доска готовы к использованию прямо «из коробки».

В итоге, *начинающим*, вероятнее всего, и, если нет особых предпочтений), *подойдёт «анатомическая» доска с шагом гвоздей 10 мм*, на которую можно встать всей стопой (достаточная по размеру – по длине \ рамеру обуви: это наиболее актуально для мужчин с размером обуви от 45-го и выше). Остальные характеристики доски – по вкусу и по кошельку. Чаще всего это получается доска с оцинкованными гвоздями с шагом 10 мм, и рисунком «цветок жизни». Дизайн доски в последнее время часто может быть изменён заказчиком.

**Совет: лучше не покупать доску онлайн, хотя так и хочется.** А поехать в магазин и внимательно осмотреть, взвесить в руках, пощупать, понюхать, и даже попробовать гвозди на остроту. А если позволят – и ненадолго встать на вашу будущую доску. Это обез-

опасит вас от покупки доски, которая будет иметь неровные гвозди, неприятный запах клея, очень тяжёлая или неровно сбитая, тугая на складывание, нестандартного размера, с неровной поверхностью (может подарить заносу), с неровной посадкой гвоздей, имеющая отдельные заржавленные гвозди (после долгого хранения на складе), или цвет/рисунок которой не точно соответствует изображению на сайте, и т. п.

И ещё совет – **не беритесь сделать себе доску с гвоздями самостоятельно**. Это долгий и трудоёмкий процесс, который гораздо качественнее выполняется на фабрике, чем в домашних условиях.

#### **За доской садох уход довольно простой:**

- \* не складывать доску сразу после завершения практики на ней, и в любой ситуации, если она хотя бы чуть-чуть влажная (чтобы доска и сами гвозди не заржавели);

- \* если вы храните раскрытую доску – хотя бы раз в неделю смахивайте с неё пыль щёткой с длинным ворсом (чтобы гвозди не были пыльные и грязные);

- \* избегайте надолго оставлять доску (особенно раскрытую) под прямыми лучами солнца (потрескается);

- \* некоторые доски, в зависимости от материала подложки и покрытия его лаком, могут быть чувствительны к спиртовым растворам – такие доски нельзя сбрызгивать спреем-антисептиком;

- \* на медных гвоздях со временем может появиться зеленоватый налёт, к-й предотвращает дальнейшую коррозию, но нежелателен для контакта с (особенно влажной) кожей человека. Оксид меди – умеренно токсичное вещество: LD50 470 мг/кг. Вызывает раздражение глаз, может вызывать раздражение кожи и дыхательных путей. Очень токсичен для водной среды. Вставать на уже окислившиеся медные гвозди мокрыми или потными (потеющими – что нормально) ногами категорически не разумно. По этой причине я в целом не рекомендую покупать «модные» медные гвозди. Вручную очистить металлической щёткой 300—600 медных гвоздей, торчащих из доски, в отличие от медной посуды – м-м-м, это не лучший вариант провести выходные, это трудно. Мой вывод: медные гвозди – плохой подарок.

#### **Уход за стопами:**

- \* помыть с мылом горячей водой, протереть полотенцем – до и после практики на доске;

- \* если нет возможности – обработать ноги антисептиком для рук (гель или спрей);

- \* не обрабатывайте спреем/гелем гвозди и доску – гвозди заржавеют, доска потеряет товарный вид;

- \* если кожа стоп сухая, или шелушится/трескается, то регулярно практикуйте уход за кожей стоп, рекомендованный врачом/специалистом салона красоты: в том числе ванночки для ног, применяйте крем для ног;

- \* не делайте массаж стоп и не бегайте ДО сессии на гвоздях – это радикально усилит болезненные ощущения первых минут;

- \* индивидуально, может потребоваться и другой уход, исходя из текущего состояния кожи стоп и частоты/продолжительности практики.

«Лайфхак»: если у вас КРАЙНЕ чувствительные стопы, посидите, поставив стопы на лёд, 2—3 минуты, и уже после этого вставляйте на гвозди. Вы заметите, что практика стала терпимой.

#### **Вопросы для самопроверки:**

- \* *Что надо обработать антисептиком перед сессией: доску или свои ноги?*

\* *Могут ли гвозди заржаветь? А от солёной воды? А от чистого спирта? А от водки?*

\* *В чём минусы покупки доски онлайн?*

\* *Чем опасен выпирающий из доски гвоздь?*

\* *Какой рисунок гвоздей – чуть «мягче» в практике: квадрат, ромб или гексагон?*

*Насколько это важно?*

## 6. Как встать на доску (почти) без боли? Первые сессии на гвоздях

**В этой главе коротко расскажу о препятствиях к первым стартовым практикам на гвоздях. А более подробно, уточнить возникшие лично у тебя проблемы – можно вопросами мне в личные сообщения или пройдя мой курс «Йога на гвоздях» с моей поддержкой. Разберу типичные случаи возникновения и решения проблем.**

Недавно мне написала одна йогиня, что год назад купила гвозди, но до сих пор не может простоять больше 10 секунд. У-у-у, так не годится! Наверняка были ошибки на старте гвоздестояния. Но они легко поправимы.

Продолжительность первой сессии – самый важный фактор. **Некоторые ведущие**, модные в соцсетях, сразу **предлагают клиентам сессию на 45—90 минут**. Если нет веских причин, не соглашайтесь – час острой боли может отбить у вас желание продолжать практику на месяцы вперёд.

**Начинайте с одной, разовой, 2—6-минутной сессии** – самостоятельно, или с проводником, неважно – и каждую неделю (для спартанцев – каждую практику) понемногу увеличивайте время.

Для первых сессия **напомню правило разминки для гвоздей** – не включайте расслабляющую музыку и не делайте успокаивающие медитации и медитативные дыхательные практики до постановки на гвозди, и первые 5 минут на них: это помешает простоять эти первые минуты. Напротив, сделайте несколько бодрящих, силовых упражнений, а когда придёт время вставать на гвозди- включите не мантры Дэвы Премал, а бодрящую, энергичную музыку для фитнеса, степ-аэробики, или любой трек, под который вам хочется танцевать (мой фав – песня группы 2Маши «Мама, я танцую!»).

## **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.