

Паак
ДЖИВАН,

Мария
РОМАС

ГВОЗДЕ ТЕРАПИЯ

ПОШАГОВАЯ
ИНСТРУКЦИЯ
ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ
ТРАНСФОРМАЦИИ



ВСЕ

**Мария Ромас
Паак Дживан**

Гвоздетерапия. Пошаговая инструкция для внутренней трансформации

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68972346
Гвоздетерапия. Пошаговая инструкция для внутренней
трансформации: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9573-3993-9*

Аннотация

Гвоздетерапия – уникальный инструмент для укрепления тела, духа, проработки психических программ. Она оказывает огромное положительное воздействие на иммунную, нервную, эндокринную системы, помогает проживать и исцелять физические блоки и эмоциональные травмы, работать с ментальными установками, менять и расширять сознание. Это важный шаг к трансформации, внутреннему преображению и духовной эволюции.

Книга Паака Дживана и Марии Ромас познакомит вас с историей гвоздетерапии и научным обоснованием ее эффективности. Вы узнаете, какие бывают доски садху и как их правильно выбирать. Авторы подробно и бережно описывают

техники выполнения практик гвоздестояния, гвоздехождения, гвоздеležания и гвоздесидения, а также предлагают ряд подготовительных дыхательных упражнений. Кроме того, в книге описан личный опыт и путь авторов в практике, а также истории людей, которые кардинально изменили свою жизнь, встав на гвозди.

«Гвоздетерапия помогает выйти за пределы стандартного мышления и мироощущения. Насчитывая много сотен лет развития, эта практика несет не только эзотерический смысл, но и имеет глубокое научное обоснование с точки зрения физиологии, нейробиологии, анатомии. Стояние на гвоздях способно оказать огромное положительное влияние на здоровье, благополучие и жизнь человека, будучи уникальным ключом к внутренней трансформации. Человек, начавший практиковать гвоздетерапию, навсегда становится другим».

Паак Дживан, Мария Ромас

Содержание

Вступление	8
Глава 1	11
Глава 2	21
Воздействие гвоздетерапии на тело	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Паак Дживан, Мария Ромас Гвоздетерапия. Пошаговая инструкция для внутренней трансформации

Будь тем, кем не можешь не быть.
– Паак Дж.

Самый важный шаг – шаг на пути к себе.
– Мария Ромас

© АО «Издательская группа «Весь», 2023

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring a large, flowing initial 'P' followed by several loops and a final flourish.

Вступление



В настоящее время на Земле происходят глобальные трансформационные процессы, которые изменяют наш мир навсегда, и он больше никогда не будет прежним. Это касается всех сфер – от экономико-политических до социокультурных. Огромные сдвиги происходят и в духовной жизни социума. Несмотря на огромное количество разрушительных и негативных событий и – в отдельных аспектах – социальный регресс, можно констатировать расширение и пробуж-

дение сознания большого количества людей, а также духовный рост. При этом мало у кого остаются сомнения, что Россия сама в данный момент становится центром духовного роста и ключевым звеном глобальных изменений.

Наступил тот самый период, как все тайные и сакральные знания становятся общедоступными и выходят на свет. Если человек ищет, он может найти любую информацию. Пространство откроет нужные материалы, и учителя придут. Главное – внутреннее стремление к изменению, росту и развитию.

Одна из развивающих телесно-ориентированных практик – гвоздестояние, которое наряду с гвоздехождением, гвоздежением и гвоздесидением входит в понятие гвоздетерапии. Эта древняя практика – часть духовного наследия Индии. Поскольку Россия сегодня – духовный центр мира, неудивительно, что именно здесь эта практика возродилась как современный инструмент работы с физическим и тонким телами и с каждым днем становится все более популярной. Накопленный опыт гвоздетерапии, несомненно, со временем будет передан в другие страны.

На сегодняшний день можно утверждать, что большинство традиционных духовных практик не работают. Они развивались и были предназначены для последователей с другой структурой ума и принципами работы. Еще несколько столетий назад люди не находились под влиянием такого огромного потока информации и стресса больших горо-

дов. Объем информации, необходимой к усвоению в условную единицу времени современного человека, жителя мегаполиса, не сравнится с объемом информации, постигаемой обычным индийским крестьянином или даже монахом. Современный западный ум многозадачен, многофункционален, суетлив. А значит, в таких условиях должны быть и другие методы работы с эфирным телом, умом и сознанием. Современные практики в какой-то степени более активны и даже агрессивны, но и более эффективны, поскольку приводят к быстрому продвижению на духовном пути.

Гвоздетерапия – один из наиболее эффективных методов работы с умом, телом, сознанием. Эта практика воздействует на нас как на многомерное существо. Гвоздетерапия помогает нам расширить и укрепить физическое тело, усилить энергетический потенциал, прожить травмы и избавиться от них, а также от переживаний, засевших в нашей энергоинформационной структуре; выявить и проработать деструктивные психические программы, расширить восприятие действительности, наработав навык принятия и наблюдения.

Гвоздетерапия – это сочетание древних методологий с современными технологиями, и это именно то, что нужно сегодня человеку, вставшему на путь духовного роста и ищущему наиболее эффективные инструменты самосовершенствования.

Глава 1

История гвоздетерапии



Гвоздетерапия – это совокупность телесно ориентированных практик, связанных с воздействием досок садху на тело. Гвоздетерапия включает такие практики, как гвоздестояние, гвоздехождение, гвоздедежание, гвоздесидение. Каждая из них имеет свои особенности и определенную технику исполнения, которые будут рассмотрены далее.

Практики, связанные с гвоздями, представляют собой одни из старейших и эффективных инструментов работы с телом и сознанием. Регулярная и систематическая гвоздетерапия – это уникальный метод для духовной, ментальной, эмоциональной и общей психической трансформации, а также физического развития и повышения энергетического потенциала. Гвоздетерапия применяется для самых разнообразных целей – как телесно ориентированных, так и направленных на проработку духовных и психических аспектов личности. Она помогает укрепить нервную, иммунную, эндокринную системы нашего организма, улучшить восприятие тела, выявить и снять телесные блоки, прожить и исцелить эмоциональные травмы, проработать и трансформировать ментальные установки, повысить уровень дисциплины, преодолеть страх, повысить осознанность, расширить восприятие реальности. Даже кратковременное стояние на гвоздях убирает тревожное состояние, избавляет от страхов, устраняет усталость и наполняет энергией. Регулярная и систематическая практика помогает гармонизировать физиологические процессы и достигнуть внутреннего равновесия.

Практики с гвоздями пришли к нам из Индии. Первое упоминание о них встречается еще в «Ригведе» около 1700–1100 гг. до н. э. (более точную дату сложно установить). Доски садху – специальные доски для практики гвоздестояния – были созданы в среде йогов, брахманов, браминов.

В индийском эпосе «Махабхарата» существует легенда,

описывающая создание первых досок садху. Она гласит: когда-то давно на Земле разразилась длинная кровопролитная война, и ее ключевым сражением стала битва при Курукшетре. Армии богов были равны. Исход сражения было невозможно предсказать. Война затягивалась, противоборствующие стороны не уступали друг другу. Героя эпоса звали Бхишма. Он был земным воплощением Бога Неба – мудрый, несокрушимый, спокойный воин и полководец. Всю жизнь он практиковал духовные учения, следуя сакральным знаниям. Бхишма собрал и сложил оружие по центру поля боя между двумя противоборствующими армиями. Тело Бхишмы пронзили множество стрел, но он продолжал висеть на них, пронзенный ими, параллельно земле. Благодаря своим божественным способностям герой Бхишма отсрочил свою смерть на 48 дней. Лежа на «ложе из стрел», Бхишма ждал зимнего солнцестояния. И в этот день его душа выбрала момент покинуть тело, вырваться из колеса сансары и достичь мокши.

Для индуистов Бхишма – пример мудрости, храбрости, смирения, символ свободы и следования своему истинному пути. Согласно преданию, именно поступок Бхишмы вдохновил первых аскетов на создание досок садху. Так и сама практика гвоздестояния служит символом духовной аскетичности, смелости, искренности и честности с собой.

В более поздних исторических источниках упоминается о монахах и йогилах, всецело посвятивших жизнь поиску ду-

ховной истины и познанию Бога. Монахи и адепты духовных практик передавали накопленный опыт на протяжении столетий. Такие люди подвергали себя духовным и телесным аскезам различной степени сложности: обет молчания, голодание, отказ от животной пищи, хождение по углям, многодневные медитации в полном уединении, в том числе в полной темноте (в пещерах, закрытых строениях), омовение и купание в ледяной воде горных источников и многое другое. Аскетов и монахов, оставивших все мирские наслаждения, материальное благополучие ради постижения божественной истины и духовного освобождения, называли садху. На санскрите корень *sadh* означает «возыметь над чем-то силу». Садху были люди, которые открыли в себе духовную силу, возвышающую их над мирскими ценностями материального мира. Одна из аскез, часто практиковавшихся в среде йогин и браминов, заключалась в лежании, стоянии, сидении или хождении по доскам со вбитыми в них гвоздями, обращенными остриями вверх. Поэтому со временем этот инструмент духовной практики и получил название «доска садху». Взаимодействие с ней включало физическую аскезу – преодоление боли, а также помогало умирять ум и достигать внутреннего баланса. При этом само прохождение практики с использованием доски садху нетравматично, поскольку вес тела распределяется равномерно, а болезненные ощущения напрямую зависят от расстояния между гвоздями.



Популяризация гвоздетерапии, в частности гвоздестояния, и привнесение их в европейскую культуру начались с британских колонистов в Индии, которые в конце XIX – начале XX века заинтересовались этой практикой, в которой они видели нечто удивительное, мистическое и непознанное. Фотография британского фотографа Герберта Понтинга «Факир сидит на кровати из гвоздей», сделанная в 1900 году и запечатлевшая йога на гвоздях, стала очень популярной в Англии и Европе. Европейские колонисты воспринимали эту практику или как трюк цирковых артистов, или же как крайне мистическое занятие людей, обладавших сверхспособностями. После фотографии, сделанной Г. Понтингом, в среде европейцев появилось мнение, что индийские йоги спят на гвоздях. В дальнейшем фото индийского йога на гвоздях перекочевало в школьные и университетские учебники для демонстрации и объяснения разных феноменов.



Рис 1. Йог, лежащий на гвоздях

Более щадящий вариант практики гвоздестояния и гвоздеležания стал популярен в советское время с изобретением и массовым внедрением иппликатора И.И. Кузнецова. Он поставил и «уложил» на него буквально весь Советский Союз, используя для профилактики и лечения самых разнообразных заболеваний.



Рис 2. Иппликатор Кузнецова

Иван Иванович был обычным школьным учителем. Однажды, получив по неосторожности ожог легких химикатом в домашних условиях, И. И. Кузнецов столкнулся с бессилием традиционной медицины, которая не смогла излечить его недуг. После изучения множества разнообразных трудов по акупунктуре и других методов альтернативной медицины Кузнецов изобретает первый прототип своего иппликатора – пенопласт с прикрепленными к нему определенным образом швейными иглами. Да, у первого иппликатора в оригинале были вмонтированы именно швейные иглы. Вариант пластмассовых кругов с такими же шипиками, прикрепленными к коврику, представляет собой более позднюю адаптированную версию первоначального иппликатора для массового потребителя.

Разработанный иппликатор вылечил изобретателя от патологии в легких, что подтвердили анализы и множество медицинских исследований. Врачи, ставившие неизлечимый диагноз, разводили руками. А сам Иван Иванович уверовал в свое изобретение и его исцеляющую силу и захотел поста-

вить его на службу народу. Получить в Москве патент на свое изобретение с первого раза изобретатель не смог, что, однако, не остановило строптивного, упрямого и отчасти безумного гения. Без всякого патента и соответствующей на то документации Кузнецов начинает практику лечения людей с помощью своего иппликатора, принимая посетителей в кабинете при Институте физической культуры. Первоначальная версия иппликатора становится более адаптированной для пользователей, а слава Ивана Ивановича и его изобретения распространяется по всему Союзу.

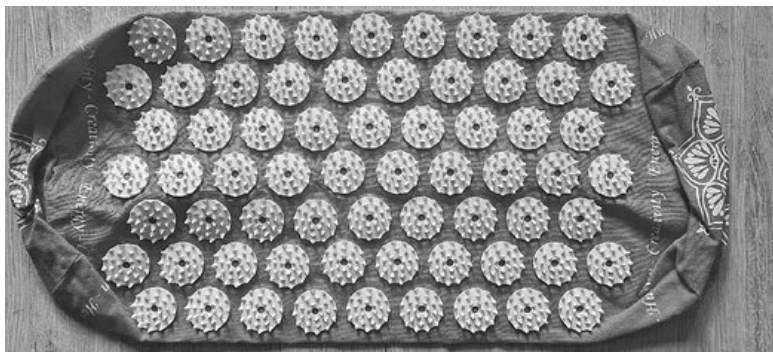


Рис 3. Адаптированная версия иппликатора Кузнецова

История иппликатора Кузнецова во многом полна трагизма. Когда он стал очень популярен, у изобретателя пропала жена. Похитители требовали переуступить права на патент. Иван Иванович не смог адекватно оценить ситуацию и

отказал, после чего похитители убили его жену. Сам же он погиб в ходе испытания игольчатого скафандра. По мнению изобретателя, вакуум должен был усилить лечебный эффект иппликатора. Испытывая вакуумный скафандр со встроенным иппликатором, Кузнецов почувствовал резкую боль в сердце, но не остановил процесс. После пятого испытания его сердце остановилось.

Следующий виток интереса к практикам с досками садху, в частности к гвоздестоянию, возникает с расширением коллективного сознания в начале XXI века. В его второй декаде, особенно после 2010 года, усиленно возрастает всеобщий интерес к вопросам духовности и различным практикам саморазвития и самоисцеления. Пик популярности практики гвоздестояния приходится в России на 2020 год и на сегодняшний день не пройден. Число приверженцев этой практики растет с каждым днем.

Стояние на иппликаторе Кузнецова, в отличие от классического гвоздестояния на доске садху, снижает акупунктурный эффект. Гвозди доски садху сильнее воздействуют на организм, так как задействуют более глубокие слои тканей.

Гвоздетерапия – мощнейший инструмент для работы над собой как на уровне тела, так и психики. Воздействие гвоздей на тело стимулирует работу иммунной, эндокринной систем, балансирует работу нервной системы, что оказывает общий оздоровительный эффект на весь организм. Гвоздестояние и гвоздехождение – мощные энергетические прак-

тики, усиливающие циркуляцию праны по энергоструктуре нашего тела. Рассмотрим подробнее влияние гвоздетерапии на физиологические системы организма.

Глава 2

Физиологические аспекты гвоздетерапии



Воздействие гвоздетерапии на тело



Когда встаем (ложимся, садимся) на гвозди, мы подвергаем организм кратковременному стрессу, на который незамедлительно отвечают иммунная и нервная системы. На механическое воздействие гвоздей на кожу, угрожающее повреждением покровов эпидермиса, реагируют кожные рецепторы. Кожа представляет собой огромное рецепторное поле, с помощью которого наш организм взаимодействует с внешней средой, опосредуя в том числе и воздействие физиотерапевтических факторов. Рецепторную функцию кожи осуществляют чувствительные нервные волокна, выходящие на внешние слои эпидермиса и заканчивающиеся рецепторными нервными окончаниями. Рецепторы кожи представляют собой чувствительные приборы, которые трансформируют энергию от различных раздражителей в электрическую энергию нервного потенциала, а также в серию потенциалов действия (разрядов), возникающих в аксонах. Эти ритмические разряды образуют сенсорный код, передаваемый в ЦНС (центральную нервную систему).

Кожные рецепторы классифицируются в зависимости от

типов стимула (воздействия), который они обрабатывают. Выделяют следующие виды кожных рецепторов:.

- *механорецепторы* – реагируют на тактильные раздражения, например прикосновения или давление;
- *терморецепторы* чувствительны к изменению температуры, воздействию которой подвергается кожный покров. На коже присутствуют тепловые и холодовые рецепторы, активные в широком диапазоне температур;
- *болевые, или ноцицепторы*, реагируют на стимулы, которые угрожают организму повреждением. Ноцицепторами служат свободные нервные окончания.

Именно ноцицепторы активируются, когда на наше тело воздействуют гвозди досок садаху. Этот вид рецепторов делится на две группы: Аδ-механоноцицепторы и полимодальные С-ноцицепторы. Первые отвечают на сильное механическое раздражение кожи, но не реагируют на химическое или температурное воздействие¹. Вторые отвечают на любые болевые стимулы: механические, химические температурные.

Информация, получаемая рецепторами кожи, при болевом воздействии направляется по сенсорному пути в ЦНС. Этот путь представляет собой последовательность первич-

¹ Улушак В. С. Рецепторы кожи и лечебные физические факторы // Научные обзоры. – <https://doi.org/10.17116/kurort201794548-57>. – Здесь и далее примеч. авт.

ных, вторичных, третичных и высших сенсорных нейронов. В переработке сенсорной информации участвуют различные структуры ЦНС, а именно: спинной мозг, ствол мозга, таламус и кора больших полушарий. Когда сенсорная информация доходит до спинного мозга, это вызывает реакцию со стороны вегетативной и соматической нервной систем. Соматическая нервная система – часть нервной системы, состоящей из нервных волокон, отвечающих за чувствительные и двигательные функции и иннервирующих мышцы, кожу, суставы. Она ответственна за реакции тела. Вегетативная нервная система представляет собой отдел, отвечающий за регулирование функционирования деятельности внутренних органов, желез, кровеносных и лимфатических сосудов. Вегетативный отдел нервной системы отвечает за поддержание постоянства внутренней среды организма и приспособительные реакции в ответ на изменение внешней среды. Вегетативная нервная система включает симпатический и парасимпатический подотделы. Симпатическая часть вегетативной нервной системы заведует иннервацией всех органов и возбуждением нервных волокон. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы поддерживает гомеостаз и отвечает за торможение различных физиологических процессов в организме.

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.