Автор: Doberman
18.03.2022 00:00 - Обновлено 04.02.2026 15:21

ОПИСАНИЕ МЕДИТАЦИИ НА ДОСКЕ САДХУ (НА ГВОЗДЯХ / ГВОЗДЕСТОЯНИЕ)

Здесь в разных вариантах описана практика / медитация на доске садху, а Вы уже сами выбирайте какое описние откликнется и по нему и практикуйте!

ОПИСАНИЕ 1

Практика стояния на гвоздях известная с древнейших времен и описанная в священных текстах древней Индии и Китая, не потеряла своей актуальности и в наши дни.
Чем же так привлекательна эта практика?

ВО-ПЕРВЫХ своими очевидными эффектами общего оздоровления, основанных на методе акупунктурного воздействия на биологически активные точки стопы.
Стопа — активная зона человеческого тела, где представлены проекции всех внутренних органов. Поэтому при стоянии на доске «Садху» естественным способом восстанавливается баланс нервной, иммунной, эндокринной системы, активизируется выработка антистрессовых биологически активных веществ, которые блокируют нервные импульсы и приводят к обезболиванию, расслаблению спазмированных мышц, снятию стресса, нормализации двигательных, вегетативных и эмоциональных реакций в организме. Происходит регуляция артериального давления, стимуляция перистальтики и секреторной функции желудочно- кишечного тракта.
Широко известен метод стояния на доске «Садху» при лечении болевых синдромов (боль в спине, головные боли), что основано на конкуренции очагов возбуждения в нервной системе. Применяется стояние на доске «Садху» и в программах снижения веса. Так как активируется гормональная система, запускается активное расщепление жира для выработки энергии, что в первые 5-7 минут воздействия приводит к активному термогенезу и потовыделению.
Таким образом, мы рассмотрели физиологические механизмы оздоровления человека при стоянии на доске «Садху». По - научному эта методика называется БИОИММУННАЯ СТИМУЛЯЦИЯ.
Но только ли затем, чтобы стать здоровее, древние йоги проводили стоя на доске «Садху» долгие часы? Почему простую доску с гвоздями называют «доской святых йогинов»?
И вот здесь открывается ВТОРОЙ ЭФФЕКТ СТОЯНИЯ НА ДОСКЕ «САДХУ».
Связан он с энергетической системой человека и глубинами его подсознания.
Сейчас, в нашем веке, как и в древности, полностью признано наличие энергетических полей, каналов и чакр в общей структуре человеческого тела. Древние люди это просто видели, сейчас же есть масса физических приборов, которые фиксируют уровень энергии у данного конкретного человека.
Так же наукой психологией доказано наличие глубинного пласта подсознания, связанного с энерго-информационным полем нашей планеты и всей Вселенной. Это Ваш источник знания напрямую. Коснувшись его, у вас отпадает множество вопросов:
- Кто я?
- Зачем я живу?

- Какова моя цель?
- туда ли я иду?
- что такое любовь?
- что такое «хорошо» и что такое «плохо»?
- что такое «тишина ума»?
Вам больше не надо мучительно ломать голову не только над «вселенскими вопросами», но и простыми, «бытовыми»:
- работа по душе
- семья по любви
- правда и открытость войдут в Вашу жизнь естественно, легко, как только вы коснетесь этого «волшебного» эффекта доски «Садху».
Волшебства здесь нет. Есть практика, и через доску «Садху» проводит Вас в мир Вашего собственного подсознания, в мир «тишины ума», где есть все ответы и вопросов больше нет… Где вы сами почувствуете! Не услышите, не прочитаете в книгах, а на собственном опыте убедитесь — Энегрия есть! И она, как вибрирующий свет, поднимается от стоп к макушке, очищая и расширяя ваше сознание…
И не слушайте тех, кто говорит, что для этого надо терпеть боль. Опытный наставник просто даст понять Вам, что боли как таковой не существует, это игры Вашего ума, которые, в общем, легко преодолимы. Ведь реального повреждения физического тела на доске «Садху» нет!
И когда вы преодолеете этот порог сопротивления Вашего ума — и именно здесь нужен инструктор, наставник, ведущий, вы и получите те эффекты, из-за которых простая доска с гвоздями названа « СВЯЩЕННОЙ »:
- очищение энергетических каналов
- расширение и выравнивание энерго-информационных структур «чакр»
- доступ к подсознанию, которое знает ответы на все вопросы
- связь, неотделимость от всех объектов физического мира
- безусловное принятие и Любовь
Дальше вы будете заниматься сами. Вы может и не станете Гуру или Пробуждённым, но изменится ваш энергетический потенциал, что ведет к
- творческому раскрытию
- активизации жизненной позиции
- ясному, объективному взгляду на мир и на себя
- пониманию, принятию и исполнению именно своих целей и жизненного пути
- отпадают старые, ложные стереотипы поведения
- повышается жизненный тонус, снижается потребность в еде и сне
- выравнивается эмоциональный фон
Конечно, практика стояния на доске «Садху» не волшебство. И как любая практика требует к себе внимания и ежедневных занятий. Как и сколько заниматься вам подскажет ваш наставник.
Из минусов этой практики только один — **ОДНАЖДЫ КОСНУВШИСЬ СВОЕЙ ВНУТРЕННЕЙ, ИСТИННОЙ СУТИ, ВЫ СТАНЕТЕ ДРУГИМ НАВСЕГДА!**
ОПИСАНИЕ 2
Во всех духовных традициях существуют практики, связанные с самоограничениями или исполнением обетов. Это называется аскезами. Аскезы помогают человеку осознать свою истинную природу, вспомнить, что первична душа, а не материя. В первую очередь,

нужно ограничить себя в излишествах, не потреблять более необходимого. Если человек добровольно не исполняет никаких аскез, то со временем в его жизнь войдут принудительные аскезы. Это могут быть болезни, войны, потери,... - всё что приводит к страданиям.
Аскезы по собственной воле — это ещё и ускоренная проработка негативной кармы прошлого. Отнеситесь к этому сербезно. Всё, что приносит Вам дискомфорт, страдание, боль тела или души — это всё разные виды аскез. Исполнение своих обязанностей, работа — это тоже аскезы. Считается, что мужчинам полезны более жесткие аскезы, а женщинам достаточно легких. Но всё индивидуально, и лучше всего слушать себя. Для кого-то нужно купаться в проруби или стоять на гвоздях, а кому-то помолчать день — уже аскеза.
Ниже будет описан такой вид аскезы, как использование доски с гвоздями, которая реально меняет жизнь человека. Это аскеза бывает необходима, когда нужны серьезные перемены в жизни, когда человек хочет изменить себя. Если Вас все в жизни устраивает и у Вас всё хорошо — выберите себе аскезу полегче.
Доска с гвоздями для саморазвития (доска Садху или доска для йога)
Вот поэтому люди, занимающиеся йогой и саморазвитием, включают стояние на гвоздях в свою постоянную практику.
Кожа на подошве самая толстая на теле человека, а вес тела распространяется на все гвозди равномерно, поэтому вероятность порвать кожу на стопах близка к 0. Это не просто слова, это подтверждает и многочисленный опыт практикующих. Люди разного возраста, физической подготовки и комплекции встают на гвозди с первого раза.
Итак, приступаем к практике стояния на гвоздях:
Поставьте доску с гвоздями на ровную поверхность
При желании включите приятную музыку
Босыми ступнями нужно встать на доску с гвоздями. Лучше, если первый раз кто-нибудь поможет встать, держа за руки. Можно встать и одному, держась за какую-нибудь опору (стол, стена, дерево…)
Взглядом зафиксироваться за произвольную точку перед собой, формируя своим вниманием на лице улыбку
Язык прижать к нёбу, мысли убрать и расслабиться (без напряжения)
Темп дыхания произвольный
Начинать нужно постепенно. Первые 10-20 секунд очень хочется с гвоздей сойти, но нужно себя удержать. Постепенно, прислушиваясь к себе, увеличивайте время стояния, но без зацепок за считание минут или часов стояния на гвоздях. Эффект Вы почувствуете с первого раза. Для действительно хорошей медитации на доске с гвоздями стойте до момента когда боль уходит и ее не чувствуешь. Практикуйте по настроению.
Для снятия блоков и зажимов в спине применяется практика лежания на гвоздях. Чаще всего – это лежание на спине, реже – на животе и боку.
Попробуйте и при регулярной практике Вы забудете дорогу в аптеку и поликлиники!

ОПИСАНИЕ 3

7 причин встать на гвозди

"После того, как человек единожды преодолел границу своей реальности, никаких границ для него больше не существует, разве что воспоминания, что они были".
Макс Фрай.

"Ничего страшней тюрьмы твоего ума никогда с тобой не случится".
Доску с гвоздями называют так же "Доска Садху" и "Доска святых йогинов". С йогинами всё понятно, умом их не понять, но зачем современному человеку, ни разу не йогу, вставать на гвозди?
Можем назвать семь достаточно веских аргументов это сделать.
Практика стояния на гвоздях состоит из двух аспектов.
ВНЕШНИЙ — это сама техника, то, как это выглядит со стороны.
ВНУТРЕННИЙ — ЭТО аспект содержательный, ваши смыслы и мотивация, с которой вы это делаете. 10 человек, вставших на гвозди с разной мотивацией получат 10 разных результатов. Итак, какие могут быть причины?

ЗДОРОВЬЕ

Это полезно для тела. Снимаются мышечные блоки, омолаживается организм, улучшаются обменные процессы. Всевозможные аналоги гвоздей используются в рефлексотерапии, т.к. на стопах находится проекция всего организма, стимуляция этой зоны благотворно сказывается на всех системах.

ПОВЫШЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Свидание с одним тотальным и бескомпромиссным "здесь и сейчас". Если бы мы знали, сколько времени бодрствования мы проводим в трансе привычек и автоматизмов, мы бы сильно удивились. И испугались. Много. Работа-дом-работа. Мысли о прошлом, мысли о будущем. Зачастую, мы, как трамвай, поставленный на рельсы и идущий "ни с востока на запад, ни к югу… а по кругу, по кругу, по кругу…". С одной стороны - Так сознание экономит нам энергию, объем внимания. Нам не нужно приспосабливаться к одному и тому же каждый раз как первый. Но это печально, когда наш повседневный транс становится нашим ограничителем, и мы совсем не можем наш трамвай развернуть и съехать с рельс, чтобы проложить новый маршрут. Гвозди очень сильно отрезвляют от транса, потому что это экстраординарное событие, у нас нет заготовленных алгоритмов реакции. Думать о прошлом и будущем на гвоздях крайне непросто. Острая боль снимает все трансы, потому что животная наша часть воспринимает происходящее как угрозу жизни. **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕЙЧАС**

Это отличный способ познакомиться со своими убеждениями, стереотипами, привычками, домыслами, которые мешают вам жить, продолжать начатое. из подсознания в стрессовой ситуации достаются все патологические клише, и на них можно посмотреть, осознать и не позволять управлять собой. Внутренний голос будет вас "разводить" и всячески препятствовать, чтобы вы простояли 10 минут на доске Садху. Он будет говорить, что вам нужно в туалет срочно, иначе вы прям тут оконфузитесь. Что вы упадёте в обморок. Что вас тошнит. Что зачем вам это, вы же не мазохистка. Что девочкам нельзя такие аскезы, лучше пойду съем шоколадку… и т.д. Эго нами манипулирует, прекрасно же можно постоять на гвоздях 10 минут и потом помыть полы. Противоречия здесь нет. Но попытка прикинуться слабым полом, например, может быть вашим ограничителем, который мешает вашему миру большим и разнообразным. Я же девочка… как я могу зарабатывать большие деньги, водить машину и быть безстрашной? Знать, как работает ваше эго полезно, это поможет вам преодолеть его сопротивление и рвануть в новый образ жизни. Если захотите.

УПРАЖЕНИЕ В БЕЗОЦЕНОЧНОМ ВОСПРИЯТИИ.

Если практиковать випассану на гвоздях, то можно быстро докопаться до того, чтобы "видеть реальность такой, какая она есть". Что может дать простое наблюдение

ощущений в теле, стоя на гвоздях? Ум и тело связаны, и практика наблюдений за ощущениями может помочь избавиться от иллюзий, ведущих к страданиям. Обычно мы всё воспринимаем через призму приятно/неприятно/нейтрально, тысяча ярлыков навешаны на весь мир. Кто налепил эти ярлыки? Да все, кому не лень! Ты сам, родители, авторитеты, медиа… Вся боль, все оргазмы и всё счастье там, в голове. Боль это одна из интерпретаций реальности. Это идея. Можно и нужно вернуть себе ответственность за интерпретацию своей реальности. Кто в вашей голове хозяин?

УПРАЖНЕНИЕ В ЗАМЕЩАЮЩЕМ ВОСПРИЯТИИ

Вставайте на гвозди, как Будда. Есть то, что на тонком уровне все мы связаны. А есть ещё более глубокое, что на тонком уровне мы все одно. Один свет разлитый в разные сосуды. А наша обособленность — иллюзия. Зная это, можно предположить, что мы имеем доступ к качествам, талантам, знаниям друг друга в любой момент времени. Соприкоснитесь душой с кем хотите, и диву давайтесь, как меняются ощущения. Умышленно расширяйте свои коридоры могущества, будьте способны смотреть на мир из "разных окон", это прекрасно.

УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЫ ДУХА

Это тренинг способности находить свой внутренний стержень. Находить спокойствие в эпицентре шторма. Животная природа сталкивается с духовной, и есть возможность сделать выбор в пользу духовной, и выстоять. Соединиться с Вечной Силой и выйти за пределы самого себя. Выследить свою тропу до источника той силы, благодаря которой ты несмотря ни на что можешь всё.

ИСПОЛЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Самый скучный пункт. Есть ещё кто-нибудь, кого интересует материализация намерения? Вставайте со своим намерением на доску и покажите мирозданию, на что вы готовы ради этого. Использование аскезы для материализации практика распространённая, и для тех, кому лень брать нудную аскезу на месяц, отличный действенный экспресс-метод. Единственный минус, что на гвоздях в фокусе будет ваше истинное желание, а не то, что вы думаете, что вы хотите. И оно исполнится. И придётся брать за это ответственность.

Конечно, причин ещё больше. Например, тайм-менеджмент. Если у вас проблемы с успеванием, постойте 10 минут на гвоздях. Поймите как это много. И запомните, что за 10 минут можно успеть всё! Если вам нужно изменить жизнь, вам не нужен ни понедельник, ни 1 января, вам нужно ближайшие 10 минут. Это целая вечность.

ОПИСАНИЕ 4

Польза от стояния на гвоздях

Стояние на гвоздях — это многофункциональная практика, с помощью которой можно и улучшить здоровье, и очистить сознание, и разжечь внутренний жар, и закалить волю, и много ещё что с помощью этой Доски сделать можно. В зависимости от задачи, на Доске можно стоять и каждый день по несколько раз, и ежедневно по утрам, постепенно увеличивая время нахождения на Доске.

Доска Садху почти идеальный способ развить внутренний жар Тапаса, и достичь быстрого прогресса в практике аскезы. А для человека, которому эти задачи кажутся не нужными, доска — хорошая возможность укрепить волю и выдержку, а так же легко и быстро научится воплощать свои намерения и мечты в жизнь.

Метод эксплуатации очень прост, нужно босыми ступнями постоять на доске, формируя своим вниманием на лице улыбку. Через секунд 15-20 очень хочется с гвоздей сойти, но

нужно себя удержать. Эффект наступает сразу. Серьезные жизненные изменения могут начаться уже с первой попытки. Для изменений в нужном направлении, вы формируете нерушимое намеренье, можно использовать Психокоды. Психокодами можно условно назвать позитивные аффирмации, то есть позитивные, гармоничные и жизнерадостные утверждения на любовь, деньги, здоровье и прочее.
В России аналогом Индийским доскам с гвоздями являются различные колючие аппликаторы, такие как аппликатор Кузнецова, Ляпко и т.д. Данные аппликаторы уже давно одобрены современной медициной и широко применяются в различных реабилитационных центрах. В основном они применяются для восстановления высокой работоспособности людей в различных условиях, повышают тонус организма, улучшают кровообращение и очень хорошо зарекомендовали себя при снятии стресса и восстановления сна. Так же они повышают работоспособность и улучшают скорость мышления. Безусловно, они позитивно действуют на здоровье, но доску с гвоздями они заменить не могут.
Для восстановления здоровья доска с гвоздями — идеальный прибор.

ОПИСАНИЕ 5

Эффективная практика для саморазвития — доска с гвоздями (доска Садху, доска для практикующих йогу)
Во всех духовных традициях существуют практики, связанные с самоограничениями или исполнением обетов. Это называется аскезами. Аскезы помогают человеку осознать свою истинную природу, вспомнить, что первична душа, а не материя. В первую очередь, нужно ограничить себя в излишествах, не потреблять более необходимого. Если человек добровольно не исполняет никаких аскез, то со временем в его жизнь войдут принудительные аскезы. Это могут быть болезни, войны, потери,... - всё что приводит к страданиям.
Аскезы по собственной воле — это ещё и ускоренная проработка кармы прошлого. Всё, что приносит Вам дискомфорт, страдание, боль тела или души — это всё разные виды аскез. Исполнение своих обязанностей, работа - это тоже аскезы. Считается, что мужчинам полезны более жесткие аскезы, а женщинам достаточно легких. Но всё индивидуально, и лучше всего слушать себя. Для кого-то нужно купаться в проруби или стоять на гвоздях, а кому-то помолчать день - уже аскеза.
Ниже будет описан такой вид аскезы, как использование доски с гвоздями, которая реально меняет жизнь человека. Это аскеза бывает необходима, когда нужны серьезные перемены в жизни, когда человек хочет изменить себя. Если Вас все в жизни устраивает и у Вас всё хорошо - выберите себе аскезу полегче.
Доска с гвоздями для саморазвития (доска Садху или доска для йога)
Стояние (лежание) на гвоздях это мощная многофункциональная практика, добровольная аскеза. Как аскеза для тела больше подходит мужчинам. В некоторые периоды жизни (например, для реализации намерения, выхода из стресса и т.д.) хорошо практиковать и женщинам. Эффект её воздействия распространяется не только на физический уровень, а также на тонкие (метафизические) тела человека. Иными словами — укрепляются и развиваются дух и тело практикующего.

Польза от практики стояния и лежания на гвоздях

- Укрепляет здоровье и иммунитет, воздействуя на рефлекторные точки стопы или спины (глубокий массаж), стимулируя и балансируя общее состояние внутренних органов и организма в целом. Практика иглоукалывания воздействует аналогично. В современной

медицине используются различные аппликаторы (аппликатор Кузнецова, Ляпко и т.д), которые являются слабым подобием доски с гвоздями.
- Снимает нервный стресс, усталость, психоэмоциональное возбуждение.
- Восстанавливает силы после специальных тренировок (обеспечивается значительный релаксационный и рефлексогенный эффект), используется в отдельных школах боевых искусств.
- Тренирует волю, возможность контролировать свои чувства и эмоции.
- Дает очень мощный прилив энергии мгновенно (в йоге это называется накоплением энергии тапаса или энергия заслуг). Это очень благоприятная энергия.
- Очищает сознание (развитие концентрации и "отключение" от внешних болевых факторов).
- Воплощает намерение практикующего в материальную жизнь (практика санкальпы, психокоды).
- Как и любая другая аскеза работает на сжигание неблагоприятной кармы. Другими словами, совершая аскезу, Вы убираете из своей жизни беды и неприятности, которые положены Вам по карме.
Вот поэтому люди, занимающиеся йогой и саморазвитием, включают стояние на гвоздях в свою постоянную практику.
Начать такую практику легче всего в группе. Найдите в своем городе и посетите семинары, включающие стояние на гвоздях.
Практика использования доски с гвоздями
Кожа на подошве самая толстая на теле человека, а вес тела распространяется на все гвозди равномерно, поэтому вероятность порвать кожу на стопах близка к 0. Это не просто слова, это подтверждает и многочисленный опыт практикующих. Люди разного возраста, физической подготовки и комплекции встают на гвозди с первого раза.
Итак, приступаем к практике стояния на гвоздях:
- Поставьте доску с гвоздями на ровную поверхность
- При желании включите приятную музыку
- Босыми ступнями нужно встать на доску с гвоздями. Лучше, если первый раз кто-нибудь поможет встать, держа за руки. Можно встать и одному, держась за какую-нибудь опору (стол, стена, дерево…)
- Взглядом зафиксироваться за произвольную точку перед собой, формируя своим вниманием на лице улыбку
- Язык прижать к нёбу, мысли убрать и постараться расслабиться (не напрягаться)
- Темп дыхания произвольный
Начинать нужно постепенно. Для первого раза достаточно просчитать до 5-10 раз. Первые 10-20 секунд очень хочется с гвоздей сойти, но нужно себя удержать. Постепенно, прислушиваясь к себе, доведите время стояния до 1 мин. На это могут уйти месяцы практики. Эффект Вы почувствуете с первого раза, а вот серьёзные изменения и реализация намерения начинаются с 1-5мин стояния. Для действительно хорошей медитации на доске с гвоздями нужно простоять от 5 мин, когда боль уходит и ее не чувствуешь. Практикуйте по настроению.
Для снятия блоков и зажимов в спине применяется практика лежания на гвоздях. Чаще всего – это лежание на спине, реже – на животе и боку.
Попробуйте и при регулярной практике Вы забудете дорогу в аптеку и поликлиники!
Ваша жизнь приобретет новые краски!

Автор: Doberman
18.03.2022 00:00 - Обновлено 04.02.2026 15:21



Видео | Медитация Гвоздестояния |