

A Hindu guru with a long white beard, wearing an orange turban and orange robes, stands in a stone archway. His hands are joined in a prayer gesture (Anjali Mudra). The background features intricate stone carvings of lotus flowers and other motifs. The overall tone is warm and spiritual.

# ГВОЗДЕСТВАНИЕ

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ  
НАЧИНАЮЩИХ

СЕРАФИМА ДАЯН

# Серафима Даян

## Гвоздестояние. Пошаговое руководство для начинающих

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71535313](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71535313)*

*ISBN 9785006522947*

### Аннотация

«Гвоздестояние» – это революционное пошаговое руководство, которое научит вас древнему искусству хождения по гвоздям. Шаг за шагом вы будете осваивать техники концентрации, дыхания и медитации, которые позволят вам преодолеть страх и боль. Автор, опытный инструктор с 20-летним стажем, раскроет секреты подготовки тела и разума для этой удивительной практики. Вы узнаете, как правильно выбрать гвозди, подготовить стопы и прогрессивно наращивать нагрузку. Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Первые шаги. Выбираем гвозди и готовим стопы	9
Глава 2. Разминка и растяжка. Готовим тело и разум к гвоздестоянию	14
Глава 3. Медитация и визуализация. Настраиваем мозг на успех в гвоздестоянии	22
Глава 4. Первые шаги на гвоздях. Техника постановки стоп и баланс	30
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Гвоздестояние.  
Пошаговое руководство  
для начинающих**

**Серафима Даян**

© Серафима Даян, 2025

ISBN 978-5-0065-2294-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Привет, дорогой читатель! Хочешь узнать секрет, который перевернет твою жизнь? Нет, я не предлагаю тебе волшебную таблетку или богатство по щелчку пальцев. Речь о настоящей суперсиле, которая дремлет внутри каждого из нас. Сила, способная превратить боль в триумф, страх в кураж, ограничения в безграничные возможности. Готов познакомиться с ней поближе? Тогда добро пожаловать в удивительный мир гвоздестояния!

Возможно, ты сейчас недоуменно хмыкнул: «Хождение по гвоздям? Это вообще реально? И на кой черт мне этот цирковой трюк?» Поверь, еще недавно я, Светлана, рассуждала так же. Но одна встреча все изменила...

Представь: промозглый февральский вечер, я в расстроенных чувствах бреду по улице. Только что сгорел жесткий диск с наработками за 20 лет – все мои статьи, книги, исследования, бесценный опыт... Годы труда – коту под хвост! Кажется, весь мир ополчился против меня. И тут я вижу афишу: «Мастер-класс по хождению по гвоздям. Раскрой свою внутреннюю силу!» Сначала хотела пройти мимо, но любопытство взяло верх. И знаешь, это оказалось лучшим решением в моей жизни!

На мастер-классе я познакомилась с удивительным человеком – мастером гвоздестояния Виктором. Он не просто прошелся по доске с гвоздями, а устроил настоящее шоу: танцевал на острых шипах, прыгал, даже ложился! Глядя на него, я испытала целую гамму эмоций: от ужаса до восхищения. А потом Виктор предложил нам, ошарашенным зрителям, самим попробовать встать на гвозди. И, о чудо, у меня получилось!

Это ни с чем не сравнимое ощущение: стоишь на острых пиках, которые слегка покалывают стопы, а внутри разливается удивительное спокойствие и уверенность. Страх испаряется, уступая место кайфу от преодоления себя. В тот момент я вдруг четко осознала: если я смогла покорить гвозди, то смогу воссоздать и приумножить все потерянные наработки!

С той судьбоносной встречи гвоздестояние стало моей страстью, моей отдушиной, моим личным ключом к счастью и успеху. Регулярно практикую, я поняла: знания и опыт – они всегда со мной, даже без жесткого диска. Нужно просто расслабиться, сфокусироваться – и информация полетится рекой. Благодаря гвоздям я научилась входить в особое состояние сознания, где творчество и свежие идеи бьют ключом. В рекордные сроки я восстановила все утраченные ма-

териалы, а затем написала серию бестселлеров о саморазвитии и целительных практиках. Гвоздестояние помогло мне реализовать свой потенциал по максимуму!

Теперь я с радостью делюсь своими знаниями и опытом с каждым, кто готов исследовать свои скрытые возможности. Поэтому я написала эту книгу – простое и увлекательное руководство по гвоздехождению для начинающих. С его помощью ты всего за месяц овладеешь этим впечатляющим навыком, а заодно перепрощешь свою нейронную сеть на успех и самореализацию.

Звучит круто? Еще бы! Но предупреждаю: легко не будет. Придется столкнуться с болью, выйти из зоны комфорта, победить страхи и лень. Готов рискнуть? Тогда вперед, дорогой читатель! Вместе мы пройдем этот путь от и до – от выбора правильных гвоздей до уверенной ходьбы по доске. Ты получишь пошаговый план тренировок, проверенные техники и лайфхаки, мотивирующие кейсы из практики. А главное – инструкцию по трансформации своей личности, чтобы жить жизнью мечты.

Так что если ты устал топтаться на месте и мечтаешь воплотить заветные желания – эта книга для тебя. Обещаю: скучно не будет! Вместе мы превратим обучение в увлекательный квест, полный юмора, инсайтов и волшебных от-

крытий. И ты не заметишь, как освоишь гвоздестояние – ведь текст написан легко и с огоньком.

Ну что, дорогой читатель, готов шагнуть навстречу новому «я»? Тогда переверни страницу – и начнем наше приключение! Обещаю: после этой книги тебя будет не узнать. В хорошем смысле, конечно!

# Глава 1. Первые шаги. Выбираем ГВОЗДИ И ГОТОВИМ СТОПЫ

Поздравляю, ты принял мудрое решение! Но не будем тянуть кота за хвост – перейдем сразу к делу.

Первое, с чего начинается путь гвоздеходца – правильный выбор инвентаря. От качества и размера гвоздей зависит не только твой комфорт, но и безопасность. Поверь, я на собственной шкуре убедилась, насколько это важно. Однажды по неопытности купила гвозди не той длины – и в итоге едва могла ходить неделю! Ох и намучилась же я с пробитыми стопами. Но ты, мой дорогой ученик, избежишь этой ошибки – ведь у тебя есть я, твой гуру гвоздестояния!

Итак, запоминай: идеальный гвоздь для новичка должен быть длиной 30—40 мм и толщиной 2—3 мм. Слишком тонкие гвозди будут безбожно колоть нежные стопы, а чересчур толстые – доставлять дискомфорт. Что касается материала, оптимальный вариант – обычные железные гвозди с острым концом. Никаких покрытий вроде цинка или пластика – только голый металл, который обеспечит легкое скольжение кожи. И обязательно провери, чтобы на гвоздях не было ржавчины – она может вызвать серьезное воспаление.

Где раздобыть эти чудо-гвозди? да в любом строительном магазине! Не забудь прихватить с собой линейку, чтобы измерить размер – и смело выбирай те, что по душе. Профи рекомендуют брать гвозди россыпью, а не в упаковках – так ты сможешь оценить качество каждого экземпляра. И не жадничай, бери сразу много – хотя бы 200—300 штук. Поверь, они разлетятся как горячие пирожки, когда войдешь во вкус!

Окей, с гвоздями разобрались. Теперь позаботимся о наших ножках – ведь им предстоит непосредственный контакт с острыми шипами. Первое и главное правило: никакого педикюра перед гвоздестоянием! Я знаю, как соблазнительно привести пяточки в порядок, особенно если планируешь практиковать в компании. Но поверь мне на слово: срезанные мозоли и тонкая нежная кожа – худшие враги начинающего гвоздеходца.

Естественная мозолистая прослойка, которая формируется при регулярной ходьбе босиком – вот твой лучший друг и защитник! Она как природная подушка безопасности, предохраняющая нервные окончания от болевых сигналов. Так что забудь о пемзе и прочих девайсах, и пусть твои пятки растут дикими и свободными. Максимум, что ты можешь себе позволить – аккуратно подрезать ногти, чтобы они не мешали упражнениям.

А теперь внимание, секретный лайфхак от тети Светы! Перед первой практикой советую хорошенько распарить ноги в теплой воде. Можешь даже добавить в тазик отвар целебных трав – ромашки, календулы, зверобоя. Такая природная спа-процедура смягчит кожу, улучшит кровообращение и поможет стопам расслабиться. Не менее важно правильно вытереть ноги после ванночки – они должны быть идеально сухими. Влажная кожа слишком уязвима и может пострадать при контакте с гвоздями.

Ну вот, дорогой читатель, теперь ты во всеоружии и готов к первой встрече с гвоздями! Следующий шаг – подготовить площадку для занятий. Тут тоже есть свои нюансы и премудрости, которые я с удовольствием тебе раскрою.

Для начала определись с местом – тебе понадобится ровная устойчивая поверхность, желательно с твердым покрытием вроде дерева или бетона. Идеально, если будешь заниматься на природе, где энергетика земли поможет тебе обрести равновесие и силу. Но если такой возможности нет – не беда, сойдет любой уголок квартиры или дома.

Главное, чтобы ничто не отвлекало тебя от практики – ни телевизор, ни домочадцы, ни любопытные соседи (поверь, зрелище человека на гвоздях еще то!). Так что позаботься

о приватности и комфорте. И не забудь хорошенько вымести пол и протереть его влажной тряпкой – чистота обязательна!

Теперь пора заняться непосредственно инструментом. Твоя первая доска для гвоздестояния должна быть небольшой – максимум 30х30 см, и не слишком толстой – 2—3 см. Идеально подойдет фанера или сосновая доска – они достаточно мягкие и податливые для гвоздей. Если доски нет под рукой, можешь временно использовать картонку от коробки – на первых порах сойдет и это.

Разложи доску на полу и начинай аккуратно вбивать в нее гвозди. Тут важно соблюсти баланс: с одной стороны, гвозди должны войти достаточно глубоко, чтобы не шататься и не вылетать под весом тела. С другой – нельзя вбивать их чересчур сильно, иначе они попросту расколют доску. Оптимальное положение – когда шляпка гвоздя едва выступает над поверхностью доски.

Располагай гвозди равномерно, на расстоянии 1—2 см друг от друга. Старайся, чтобы они торчали ровно и симметрично – это не только эстетично выглядит, но и облегчает стояние. Для первого раза достаточно вбить 15—20 гвоздей – этого хватит, чтобы прочувствовать технику и понять общий принцип. В дальнейшем, по мере роста опыта и уверенности, плотность гвоздей можно увеличить до 30—

40 штук на той же площади.

Фух, ну вот и все, подготовительный этап позади! Теперь у тебя есть все необходимое для первой практики гвоздестояния. Понимаю, как тебе не терпится скорее вступить на этот путь и ощутить прилив эндорфинов от покорения себя. Но не будем торопить события – всему свое время!

Прежде чем шагнуть на гвозди, нужно правильно настроить тело и разум. И в этом нам помогут специальные разминочные упражнения и дыхательные техники. О них мы подробно поговорим в следующей главе – не пропусти!

А пока закрепи пройденный материал и выполни мини-квест: отправляйся в магазин за гвоздями, подготовь доску и присылай фото своего набора начинающего гвоздеходца мне на почту. Лучшие работы я опубликую в своих соцсетях, а самого креативного ученика ждет сертификат на бесплатный вебинар по гвоздетерапии. Интригующе, не правда ли? Импровизируй, твори, наслаждайся процессом! И помни: гвоздестояние – это маленькая дверь в огромный мир твоих безграничных возможностей. Сделай шаг – и ты уже на пороге новой, счастливой жизни!

## **Глава 2. Разминка и растяжка. Готовим тело и разум к гвоздестоянию**

Надеюсь, ты уже обзавелся всем необходимым инвентарем и горишь желанием поскорее шагнуть на гвозди? Понимаю твое нетерпение, но притормози коней! Прежде чем испытать на прочность свои стопы, нужно как следует подготовить инструмент не менее важный – собственное тело.

Поверь мне, гвоздестояние – это не просто трюк или развлечение. Это серьезная практика, которая задействует все группы мышц, суставы и связки. И если не уделить должного внимания разминке, можно заработать болезненные травмы и на долгое время выбыть из строя. А нам ведь этого не надо, правда?

Так что приготовься, сейчас мы с тобой погрузимся в увлекательный мир гвоздейоги! Да-да, ты не ослышался – именно так я называю комплекс упражнений, который разработала специально для начинающих гвоздеходцев. Эта уникальная методика сочетает элементы классической йоги, суставной гимнастики и даосских энергетических практик. Звучит неординарно? А то! Но именно в этом весь смак и эф-

фективность.

Для начала найди тихое спокойное место, где тебя никто не побеспокоит ближайшие 30—40 минут. Расстели на полу коврик или плед, чтобы было мягко и комфортно. Можешь даже зажечь ароматическую свечу или благовония – запахи сандала, лаванды и мяты отлично помогают настроиться на нужный лад.

Начнем с простой, но очень важной асаны – поза горы или Тадасана. Встань прямо, стопы вместе, спина и шея вытянуты в одну линию. Представь, что макушкой ты тянешься к небу, а пятки прочно укоренены в землю. Расправь плечи, раскрой грудь, втяни живот. Дыши медленно и глубоко, концентрируясь на ощущениях в теле. Задержись в этом положении на 10—15 глубоких вдохов-выдохов.

Поза горы – идеальная отправная точка для гвоздестояния. Она помогает обрести устойчивость, равновесие и правильную осанку. А еще – почувствовать опору под ногами и связь с землей. В будущем, стоя на гвоздях, ты будешь мысленно возвращаться к этой асане – и доверять своему телу.

Теперь перейдем к суставной разминке. Ее цель – бережно «разбудить» и смазать все движущиеся части нашего организма, от пальцев ног до шеи. Начни с легких круговых

движений стопами – по 10—15 вращений в каждую сторону. Почувствуй, как в лодыжках появляется приятное тепло и энергия.

Далее подключай колени – мягко согни их и выполни по 10 сгибаний-разгибаний. Следи, чтобы колени двигались точно над стопами и не заваливались внутрь. Если тебе сложно удерживать равновесие, можешь придерживаться рукой за спинку стула или стену.

Переходим к тазобедренным суставам. Для этого выполним круговые движения бедрами – как будто рисуем ягодичными большой круг. По 5—10 вращений по часовой стрелке и против. Старайся делать круги максимально широкими, задействуя все мышцы таза и нижней части спины.

Не забываем про позвоночник – наш главный столб стабильности и гибкости. Выполним простое, но эффективное упражнение – «кошка-корова». Встань на четвереньки, ладони под плечами, колени под тазом. На вдохе прогнись в пояснице и подними голову вверх – это «корова». На выдохе округли спину, втяни живот и опусти голову – это «кошка». Повтори 10—15 раз, синхронизируя движения с дыханием.

Разомни и руки – сделай по 10 кругов запястьями и локтями в каждом направлении. Не спеши, прислушивайся к ощу-

щениям, с каждым вращением стряхивая напряжение и зажимы. Представь, что твои суставы – это шарниры, которые ты старательно смазываешь для легкого и плавного скольжения.

Наконец, потянемся всем телом в позе «собаки мордой вниз». Из положения на четвереньках подними таз вверх и выпрями ноги, стремясь пятками к полу. Руки и спина при этом составляют прямую линию. Расслабь шею, взгляд направь в сторону коленей. Оставайся в этой позе 5—7 глубоких вдохов, с каждым выдохом отпуская лишнее напряжение.

Фух, отлично поработали! Теперь все твое тело разогрето, размято и готово к более интенсивной практике. Но прежде давай уделим немного внимания дыхательным техникам – ведь правильное дыхание это ключ к безболезненному и эффективному гвоздестоянию.

Устройся в удобной позе, можно сидя со скрещенными ногами или лежа на спине. Положи одну руку на живот, другую на грудь. Закрой глаза и просто наблюдай за своим дыханием в течение 1—2 минут. Не меняй его специально, просто отмечай, как воздух естественно входит и выходит из легких.

А теперь попробуем техники «полного дыхания йогов». Это своего рода волшебная пилюля, которая насыщает каждую клеточку кислородом, успокаивает нервы и проясняет сознание. Главный принцип – дышать очень медленно, плавно и глубоко, задействуя все отделы легких.

Итак, на вдохе начни заполнять воздухом сначала нижнюю часть легких – почувствуй, как поднимается живот. Затем средний отдел – ощути расширение нижних ребер. И наконец, верхушки легких – отмечай, как приподнимаются ключицы и плечи.

Когда легкие полностью наполнены – задержи дыхание на 2—3 счета. И так же плавно выдыхай, освобождая сначала верхний отдел, потом средний и напоследок нижний. Снова небольшая пауза – и цикл повторяется. Продолжай так дышать 3—5 минут, полностью концентрируясь на процессе и ощущениях.

Ну как, уловил волну? Освоить полное дыхание может любой человек, нужна лишь практика и внимательность. Поначалу это кажется непривычным, но поверь – результат того стоит! Регулярно применяя эту технику, ты ощутишь прилив энергии, обрешь душевное равновесие и ясность мысли. И это еще не все! Полное дыхание – ключевой навык для успешного стояния на гвоздях.

Когда твои стопы соприкасаются с острыми шипами, твой ум обычно сразу посылает сигналы тревоги и боли. И тут могут сработать защитные рефлексy – тело напрягается, дыхание становится частым и поверхностным. А это лишь усиливает неприятные ощущения и создает риск травм!

Практика полного дыхания поможет тебе сохранить самообладание в стрессовой ситуации. Фокусируясь на глубоком и размеренном дыхании, ты как бы берешь контроль над своим состоянием. Это мощный якорь, который успокаивает разум и позволяет оставаться расслабленным и собранным даже на гвоздях.

Более того, медленное осознанное дыхание напрямую влияет на болевые ощущения! Когда ты делаешь долгие плавные выдохи, в организме запускается целый каскад полезных процессов. Снижается мышечное напряжение, замедляется сердечный ритм, высвобождаются эндорфины – естественные обезболивающие вещества. В результате острота боли притупляется, а ты сохраняешь ясность и хладнокровие. Согласись, весьма ценный бонус для гвоздеходца!

Конечно, сразу идеально освоить полное дыхание вряд ли получится. Поэтому начинай практиковать заранее, в спо-

койной комфортной обстановке. Каждый день уделяй хотя бы 5—10 минут дыхательным сессиям – и со временем твое тело полностью перенастроится на новый ритм. А когда придет момент шагнуть на гвозди – ты будешь во всеоружии!

Что ж, мой дорогой ученик, вот мы и освоили азы телесно-дыхательной подготовки. Теперь ты знаешь, как привести свой организм в наилучшую форму для практики гвоздестояния. Но стоп, а как же разум? Верно, для полного успеха необходимо потренировать и ментальные мышцы!

О том, как настроить свой мозг на покорение гвоздей, мы поговорим в следующей главе. Ты узнаешь секретные медитативные техники, которые помогут отключить внутреннего критика, растворить страхи и обрести непоколебимую уверенность. Так что не вздумай пропускать, это будет невероятно интересно и полезно!

А пока закрепи материал и выполни мини-практикум: каждый день находи 20—30 минут для занятий гвоздейгогой по описанному плану. Составь график тренировок и строго следуй ему. И обязательно веди дневник ощущений – записывай, какие изменения происходят в твоём теле и настроении. Поделишься результатами? Жду с нетерпением!

Помни, путь к вершинам гвоздестояния не всегда усыпан

лепестками роз (скорее острыми шипами!), но оно определенно того стоит. Каждый новый шаг, каждый миллиметр расслабленной кожи на гвоздях приближает тебя к заветной цели – абсолютному самоконтролю и внутренней силе. Знаю, у тебя все получится!

# **Глава 3. Медитация и визуализация. Настраиваем МОЗГ на успех в гвоздестоянии**

Надеюсь, ты усердно практиковал гвоздейогу и уже ощутил, как тело наполняется силой и гармонией? Отличная работа! Но не расслабляйся – впереди нас ждет не менее увлекательное приключение. Сегодня мы отправимся исследовать загадочные глубины собственного разума. Волнительно, не правда ли?

Возможно, ты удивлен: «Ого, при чем тут медитации и всякие эзотерические штучки? Я же просто на гвоздях стоять собрался!». Ах, мой наивный друг, если бы все было так просто! Поверь мне, опытной гвоздеходице: покорение гвоздей начинается не со стоп, а с твоих мозгов.

Давай начистоту: что мешает большинству людей с легкостью шагнуть на острые шипы? Страх боли! Наш великий защитник и враг одновременно. С одной стороны, страх – это природный механизм, который оберегает нас от опасностей. Но с другой – именно он часто становится главным барьером на пути к самореализации и успеху.

Какие мысли проносятся в твоей голове, когда ты представляешь, как встаешь на гвозди? «Ой, как больно будет! Я не смогу! Вдруг я покалечусь? Зачем мне это вообще надо?» Узнаешь внутренний диалог? Этот противный голосок сомнений и тревог – и есть порождение страха.

Неконтролируемый страх рисует в воображении ужасные картины, заставляет тело цепенеть, выбивает из колеи. И если его не приручить – о гвоздестоянии можно забыть. Ты просто не сможешь расслабиться и довериться процессу. А это ключевое условие для успешной практики!

Но есть хорошая новость: страх живет лишь у тебя в голове и полностью подчиняется силе твоего намерения. И один из самых мощных инструментов для трансформации страха – медитация. Это как тренажерный зал для ума, где ты учишься наблюдать за своими мыслями, отпускать негативные эмоции и настраивать мозг на позитивную волну.

«Ничего себе, – думаешь ты, – звучит круто, но как это работает? И с чего начать?» Не переживай, сейчас все расскажу и покажу! Устраивайся поудобнее, отключи уведомления на телефоне и приготовься погрузиться в увлекательный мир медитации.

Для начала выбери место, где тебя никто не побеспокоит

и ты чувствуешь себя максимально комфортно. Это может быть твоя комната, парк, берег реки или любое другое пространство, которое вызывает ощущение покоя и безопасности. Главное условие – тишина и отсутствие раздражителей!

Теперь определись с положением тела. Классическая поза для медитации – сидя со скрещенными ногами, позвоночник прямой, плечи расслаблены, руки лежат на коленях. Но если тебе так неудобно – не страшно, можешь сесть на стул, лечь или даже медитировать стоя. Самое важное – чтобы твое тело было расслаблено и ничто не отвлекало от процесса.

Готов? Тогда закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Постарайся полностью сконцентрироваться на своем дыхании – следи, как воздух входит через нос, наполняет легкие и плавно выходит обратно. Если в голову лезут посторонние мысли – не борись с ними, а просто отмечай и мягко возвращай внимание к дыханию.

Продолжай так 5—10 минут. Скорее всего, сначала твой ум будет сопротивляться и постоянно уплывать в размышления, воспоминания, планы. Это нормально! Не ругай себя, а просто терпеливо снова и снова фокусируйся на вдохах и выдохах. Со временем ты заметишь, что мысли успокаиваются, тревоги отступают и приходит удивительное чувство ясности.

Вот ты и освоил базовую технику медитации! Согласись, ничего сложного? А теперь давай сделаем эту практику более целенаправленной и применим ее для подготовки к гвоздестоянию. Добавим щепотку визуализации – мощнейшего инструмента для программирования подсознания на успех.

Итак, выполни привычную процедуру: займи удобное положение, закрой глаза, расслабься и сконцентрируйся на дыхании. Когда почувствуешь, что ум остановился и пришел в равновесие – приступай к визуализации.

Представь себя стоящим перед доской с гвоздями. Вокруг тебя – защитный кокон белого света, в котором ты чувствуешь себя абсолютно спокойным и уверенным. Ты смотришь на острые шипы, но вместо страха ощущаешь любопытство и предвкушение. Твое тело расслаблено, дыхание ровное и глубокое.

Вот ты делаешь шаг вперед и мягко опускаешь правую стопу на гвозди. Да, ты чувствуешь покалывание и давление, но это совсем не больно и вполне терпимо. Ты удивляешься, как легко и приятно стоять на шипах! Гвозди массируют точки на подошвах, по телу разливается приятное тепло и энергия.

Ты переносишь вес на правую ногу и плавно поднимаешь на гвозди левую стопу. Теперь ты стоишь на доске всей поверхностью ног и чувствуешь, как напряжение полностью покидает тело. Ты спокоен, собран и бесстрашен. Все ощущения – под твоим полным контролем.

Ты начинаешь медленно ходить по доске вперед-назад, наслаждаясь необычными ощущениями. Гвозди стали твоими друзьями и помощниками – они учат тебя быть в моменте и доверять своему телу. С каждым вдохом ты все больше расслабляешься, с каждым выдохом отпускаешь остатки сомнений и тревог.

Ты чувствуешь невероятную гордость и восторг от того, что смог покорить свой страх и выйти из зоны комфорта. Внутренний голос больше не кричит «Я не могу!», а ободряюще шепчет «У меня получилось!». Ты понимаешь: теперь для тебя нет ничего невозможного. И эта уверенность наполняет тебя с головы до самых кончиков пальцев.

Побудь в этом воображаемом триумфе еще несколько минут – впитай его всеми фибрами души. А затем мысленно поблагодари себя и гвозди за этот ценный опыт. Сделай глубокий вдох, выдохни и медленно открой глаза. Поздравляю, ты только что мысленно покорил гвоздестояние!

Возможно, поначалу эта визуализация будет даваться с трудом – воображение может буксовать, посылая тревожные образы. Ничего, это дело практики! Просто повторяй медитацию каждый день по 10—20 минут – и через неделю твой мозг начнет генерировать картинки легко и с удовольствием.

Так ты будешь мысленно проживать опыт успешного гвоздехождения снова и снова, прокачивая в себе нужные состояния. И когда придет время шагнуть на реальную доску – сюрприз! Твое тело и разум уже будут знать, что делать. Ты с легкостью воспроизведешь образ из визуализации и сможешь расслабленно стоять на гвоздях сколько угодно.

Согласись, звучит весьма заманчиво? Но и это еще не все! Техника медитации с визуализацией творит настоящие чудеса не только в гвоздестоянии, но и в других сферах жизни. С ее помощью ты научишься программировать свой мозг на достижение любых целей – будь то идеальная фигура, денежное изобилие или гармоничные отношения.

Просто почаще представляй, каким человеком ты хочешь быть и какой жизнью жить. Визуализируй результат максимально ярко, красочно и детально, подключая все органы чувств. Переживай желаемое так, будто оно уже сбылось! И постепенно твое подсознание начнет менять нейронные

связи, генерировать соответствующие мысли и эмоции, направлять тебя к нужным действиям. Проверено на личном опыте!

Итак, дорогой ученик, теперь ты владеешь могущественными ментальными техниками, которые помогут тебе преодолеть любые препятствия – и в гвоздестоянии, и за его пределами. Медитация и визуализация станут твоими верными помощниками на пути к саморазвитию и внутренней свободе. Практикуй их регулярно – и наблюдай, как твоя жизнь меняется к лучшему буквально на глазах!

Но, кажется, мы немного отвлеклись от главной темы. Пора возвращаться к нашим баранам, то есть, к гвоздям! В следующей главе мы вплотную займемся самыми первыми шагами на остром ложе – от постановки стоп до удержания равновесия. Обещаю, будет невероятно интересно и поучительно! Так что не пропусти следующий выпуск нашей гвозде-саги.

А пока – домашнее задание на закрепление материала. Выдели в своем расписании специальное время для ежедневных медитаций – лучше всего с утра или перед сном. Начни с простой практики концентрации на дыхании и постепенно добавляй визуализацию гвоздестояния. Играй с образами, экспериментируй с деталями, почувствуй себя насто-

ящим творцом своей реальности! И не забудь написать мне о своих успехах – вместе порадуетесь.

На этом пока все, мой хороший. Помни: путь к мечте не всегда усыпан розами, но он определенно стоит каждого шага. Особенно если эти шаги – по гвоздям! Шучу-шучу, хотя в каждой шутке, как говорится... В общем, продолжай в том же духе – и у тебя все получится, я в тебя верю!

## **Глава 4. Первые шаги на гвоздях. Техника постановки стоп и баланс**

Заждался очередной порции экстремальных знаний? Уверена, за прошедшее время ты усердно качал свой медитативный скилл и приручал внутренних демонов. А теперь пришло время сделать первый реальный шаг навстречу своим страхам – вступить на путь гвоздей! Волнуешься? Предвкушаешь? Дрожишь от нетерпения? Вот и правильно, эти эмоции только добавят огня нашей тренировке!

Наверное, ты уже представляешь, как лихо запрыгнешь на гвоздики и начнешь вытанцовывать на них лезгинку. А может, втайне надеешься, что встанешь на доску – и тут вдруг произойдет чудо: боли не будет вообще, а внутри разольется блаженная нирвана. Что ж, я обожаю твой энтузиазм, но давай-ка слегка притормозим коней! Гвоздестояние – это тебе не шутки-прибаутки, а серьезная практика, требующая постепенности и осознанности.

Первое, что нужно усвоить: начинать следует с малого. Никаких марафонов и рекордов – на первых порах твоя задача просто освоиться с ощущениями и найти оптимальное положение тела. Поверь моему опыту, лучше потратить по-

больше времени на базовую технику, чем потом мучиться от болячих ран на пятках. Тут как с сексом: торопиться некуда, главное – качество процесса! ##

Итак, начнем с исходного положения. Встань прямо перед своей гвоздодоской, ступни параллельно на ширине плеч. Почувствуй опору под ногами, выровняй позвоночник, слегка подтяни живот и приподними грудную клетку. Твоя поза должна быть одновременно расслабленной и собранной – представь, что макушкой тянешься к небу, а копчиком к центру земли.

Теперь перенеси вес тела на правую ногу и аккуратно place левую ступню на ближний край доски. Не торопись, прислушайся к ощущениям – скорее всего, гвозди будут ощутимо покалывать кожу. Если чувствуешь дискомфорт или резкую боль – немного измени угол постановки стопы или попробуй «пройтись» ею по гвоздям туда-сюда. Смысл в том, чтобы равномерно распределить вес на максимальную поверхность, задействовав все «неубиваемые» участки подошвы.

Как только найдешь оптимальное положение левой ноги – плавно перенеси на нее часть веса, но не слишком много! Пусть правая пока остается основной опорой. Постой так 10—30 секунд, глубоко и размеренно дыша. Если ощущения некомфортны – можешь представить, как с каждым выдохом

напряжение и болевые сигналы покидают тело. Кстати, это не только психологический трюк, но и реальный физиологический процесс!

Почувствовал, что левая нога адаптировалась? Смело поднимай на доску правую ступню и распределяй вес уже на обе ноги. Снова замри на 10—30 секунд, сканируя тело и отмечая, что происходит в твоём сознании. Скорее всего, первые мысли будут в стиле «Ой-ей-ей, как необычно! Надеюсь, я не покалечусь к чертям собачьим?». Но ты же помнишь: это всего лишь проделки твоего древнего мозга, цепляющегося за зону комфорта. Отпусти эти страхи вместе с выдохом – и продолжай себе спокойно стоять, никуда не спеша.

Простоял минуту? Вот это да, да ты просто ас гвоздестояния! Пора снова тебя огорошить: этого вполне достаточно для первой тренировки. Не нужно насиловать свои стопы часовыми стояниями – дай им время на восстановление и адаптацию. Потихоньку, день за днем, увеличивай время практики – и вскоре часовой сеанс на гвоздях будет даваться тебе легко и непринужденно.

А теперь давай перейдем к следующему уровню сложности – ходьбе по гвоздям. Да-да, ты не ослышался! Стоять и медитировать на шипастой доске – это, конечно, круто.

Но настоящее удовольствие и глубину практики ты познаешь, лишь начав двигаться. Не волнуйся, я не предлагаю тебе с разбегу пробежать стометровку – начнем с простейших шагов вперед-назад.

Прими исходное положение: ноги на доске на ширине плеч, колени слегка согнуты, корпус расслаблен. Перенеси вес на левую ступню и медленно, с выдохом, отрывай правую ногу от гвоздей. На вдохе плавно поставь ее на доску перед собой, распределяя вес на всю стопу. Задержись так на 3—5 секунд, снова прочувствуй свое тело. Если баланс в порядке – отлично, если пошатываешься – не страшно, сделай еще пару вдохов и скорректируй позу.

Теперь обратное движение: вдох – переносим вес вправо, выдох – отрываем левую ногу и ставим ее на доску рядом с правой. Снова вдох-выдох, стоим, балансируем, прислушиваемся к себе. И так потихонечку, шаг за шагом, продвигайся по доске вперед, пока не достигнешь ее противоположного края. Потом так же неспешно и осознанно вернись в исходную точку.

# 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.