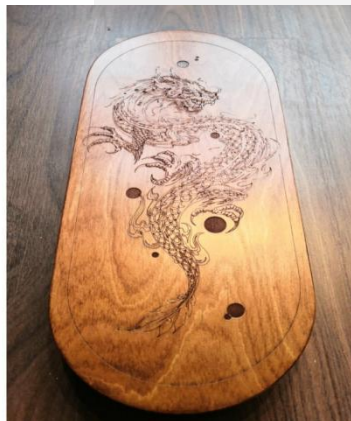


«Садху» или гвоздестояние — оздоровительная практика, которая подразумевает **стояние на дощечках** с закрепленными в них острыми металлическими гвоздями. Дощечки называют «досками садху» — в честь индийских аскетов, которые сидят, стоят и лежат на гвоздях, чтобы освободиться от земных привязанностей.



## ШАГ ГВОЗДЕЙ

8 мм новичок  
10 мм подходит  
для  
начинающих  
и продолжающих  
12 мм для людей  
с опытом  
15 мм профессионал



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное  
учреждение социального обслуживания  
«Тулюшкинский психоневрологический  
интернат»

## «САДХУ»

(гвоздестояние)

Составила: психолог Зуенок Н.В

E-mail: [tulushka@list.ru](mailto:tulushka@list.ru)

адрес сайта <https://www.tpsyin.ru/>

Группы в социальных сетях:

<https://t.me/+u6WtZGi5kCpmNTgy>

<https://vk.com/public217662233>

<https://ok.ru/group/70000002174386>

Адрес учреждения: 665321 Иркутская  
область, Куйтунский район, п/ ст. Тулушка,  
ул. Детдомовская,

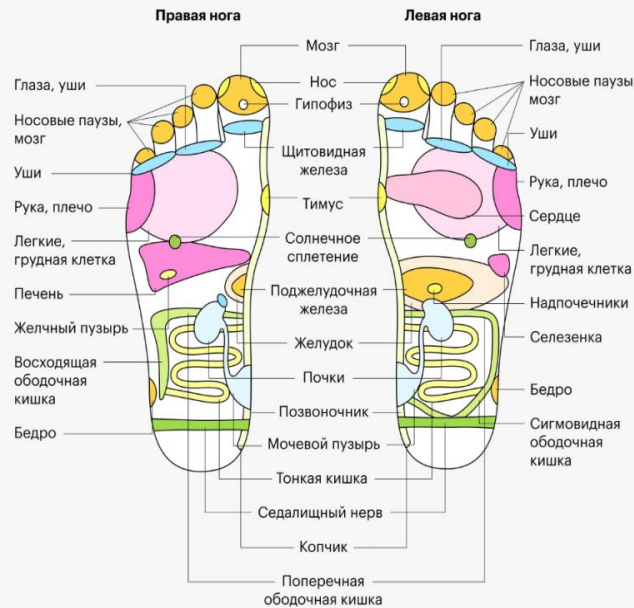
2024 год

## Как правильно стоять на доске с гвоздями:

Встаньте на доску. По одной ноге, спокойно, на выдохе. Расслабьтесь насколько это возможно. Дышите спокойно и глубоко. С помощью дыхания расслабляйтесь все глубже и телом и в уме. Наблюдайте. Наблюдайте за своим умом, за всем, что происходит с вами. Помните, это индивидуальный и творческий процесс, где вы столкнетесь с самим собой. Ничего не бойтесь, проживайте секунду за секундой. Выкиньте мысли об уходе с доски. Не боритесь с болью. Примите все, что с вами происходит в данный момент, не ожидая окончания практики, как будто это надолго. В какой-то момент, возможно, вы осознаете, что боль больше не тревожит вас. С этого момента отпадает вопрос: «А сколько ты можешь простоять на гвоздях?». Да хоть сколько... Стойте, пока не поймете, что ум снова берет власть в свои руки. Пока не начали снова рождаться в голове планы на будущее, оценки, суждения... Я не рекомендую переставать больше 30 минут. Сходить с гвоздей нужно аккуратно, желательно с опорой или помощником. Поблагодарите доску. Энергично разомните ноги руками, или хорошенько расходитесь, побудьте в одиночестве, если это возможно, дайте себе немного времени, полежите.

На каждой стопе находится около 70000 нервных окончаний, проекции всех органов нашего тела. Стимулируя зоны проекций тех или иных органов, мы неминуемо получаем оздоровительный эффект.

### Зоны на стопах в рефлексологии



### Эффект от стояния на гвоздях.

В целом после практики большинство людей испытывают ощущения свободы, целостности, спокойствия.

## Показания к практике стояния на гвоздях:

Слабый иммунитет  
Освобождение от страхов  
Упадок сил, отсутствие мотивации  
Тревожность, невроз  
Депрессия и стресс, состояние подавленности

Если у вас нет противопоказаний – это уже показание

## Противопоказания для стояния на гвоздях:

Болезни сердца, из-за высоких нагрузок на систему кровообращения.  
Беременность.  
Онкологические заболевания.  
Эпилепсия и острые формы аллергии, из-за влияния сильного стрессового фактора.  
Алкогольное и наркотическое опьянение, состояние похмелья, из-за непредсказуемых результатов.  
Воспаления, раны на ногах.  
Если вы чувствуете близкую потерю сознания – практику нужно немедленно прервать. Умеренная тошнота, головокружение, онемение, тряска в теле, жар – нормальная составляющая практики, только Ваши ощущения в этом являются основным критерием для продолжения сеанса.