

*Прежде всего я бы хотел выразить благодарность Марианне —
музе, наполняющей меня и вдохновляющей на различного рода
свершения и достижения.*

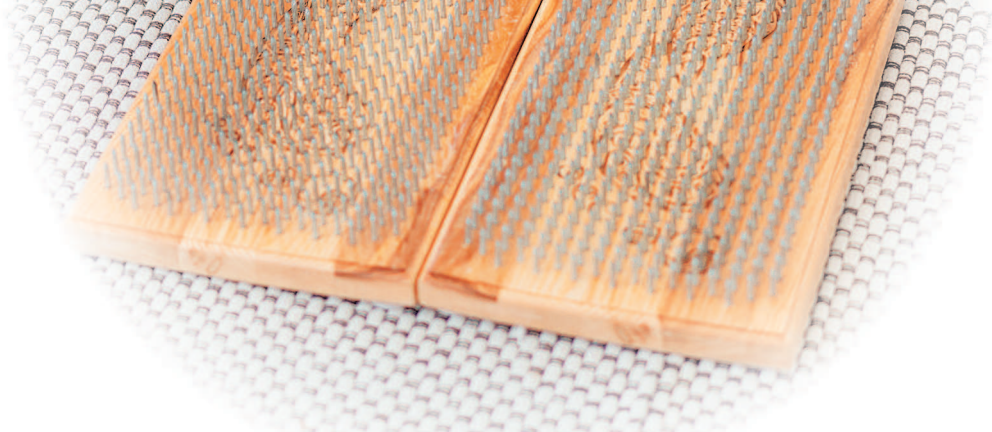




СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	7
Марма-точки и система меридиан	8
Как работает стресс.....	11
Зачем нужна гвоздетерапия.....	13
Секреты древних практик	15
Упражнения для души и тела.....	19
Техника безопасности при гвоздестоянии	20
Медитация для активации парасимпатической нервной системы	22
Практика для наполнения энергией и расслабления зон локализации стресса	24
Подготовительная практика «Пять тибетских жемчужин»	30
Распределение сексуальной энергии.....	42
Секретные техники йогов. Энергетическая практика	44
Практики после гвоздестояния.....	46
Заключение	47





ПРЕДИСЛОВИЕ

Сегодня многие обращаются к тибетским практикам, чтобы избавиться от тревоги и стресса. Возможно, поэтому гвоздестояние вошло в моду. Однако не все знают, что само по себе стояние на гвоздях — всего лишь часть гвоздетерапии, древней методики йогов. С ее помощью те когда-то (как впрочем и сейчас) искали в теле психоэмоциональные напряжения и отпускали их, чтобы укрепить физическое и психическое здоровье.

Работая сразу на нескольких уровнях, гвоздетерапия помогает обнаружить психоэнергетические блоки, ограничивающие убеждения, страхи, шаблонные поведенческие паттерны и трансформировать их — заложить в подсознание новые эффективные модели восприятия мира, создать позитивные самскары, то есть ритуалы.

Кроме того, гвоздетерапия воспитывает волю, учит формулировать цели и достигать их.

Вообще, говоря о практиках такого рода, мы, конечно, подразумеваем эволюцию сознания, и вполне очевидно, что эволюция сознания не может происходить без осознанности. Поэтому гвоздетерапия — инструмент, который учит сознательному движению к самоузнаванию, или, как говорят в Индии, к Пратьябхиджня.

Итак, разберемся, как работает гвоздетерапия.