



АКАДЕМИЯ
ОСОЗНАННОГО
МЫШЛЕНИЯ



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

ОЛЬГА КОРОБЕЙНИКОВА

ГВОЗДЕСТОЯНИЕ

**ВСТАНЬТЕ НА ГВОЗДИ,
ЧТОБЫ НЕ ВСТАВАТЬ НА ГРАБЛИ**

КНИГА-ТРАНСФОРМАЦИЯ

УДК 159.9
ББК 88.52
К68

Коробейникова, Ольга Ивановна.

К68 Гвоздестояние / Ольга Коробейникова. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с.

ISBN 978-5-04-198102-0

Ольга Коробейникова — психолог, нутрициолог, эксперт по психосоматике, основатель Академии осознанного мышления. На ее счету более 30 000 благодарных клиентов и уникальный 10-летний опыт. В своей новой книге Ольга делится собственной методикой правильного стояния на гвоздях и рассказывает, как высвободить скрытые ресурсы тела; проработать целый спектр блоков, мешающих вам «расправить крылья»; обрести внутреннюю гармонию и стать сильнее, счастливее и увереннее в себе. Эта книга будет вашим наставником на пути личной трансформации. Вас ждут инсайты о работе вашего тела, советы по выбору досок саду и аромамасел, авторские медитации и многое другое.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-198102-0

© Текст. О. Коробейникова, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Сила гвоздей	7
Энергетическая остеопатия: о телесных и духовных процессах .	11
ЧАСТЬ I. Зачатие и рождение.....	20
Глава 1. Генетическая память: состояние матери во время беременности и влияние на развитие человека	21
Глава 2. Роды — первая встреча с болью	29
Глава 3. Перфекционист — человек, рождения которого не хотели	40
Глава 4. Сознательные и бессознательные цели, жажда мести обидчикам	46
Глава 5. Позиция удобного человека и чувство вины	55
Глава 6. Страх потери и умение отпускать, превосходство и осуждение	61
Глава 7. «Перерезание пуповины»: прощание с отжившим и ненужным — самооправданием и эгоизмом. Репродуктивная система и бесплодие	68
ЧАСТЬ II. Младенчество.....	78
Глава 1. Освобождение от внутреннего паразита и токсичной среды.....	79
Глава 2. Страх дефицита и страх голода, приводящие к проблемам с пищеварением.....	88
Глава 3. Личные границы и страх будущего.....	94
Глава 4. Несамостоятельность, созависимость, чувство долга ...	100

Глава 5. Освобождение от страха смерти	106
Глава 6. Возрождение веры в себя	112
ЧАСТЬ III. Подростковый период и раскрытие сексуальности	118
Глава 1. Лишний вес и лишние люди — глобальная чистка организма	119
Глава 2. Проявление себя и раскрытие внутренних ресурсов	126
Глава 3. Проработка травм — обид, измен, предательства	133
Глава 4. Секреты самоисцеления	138
Глава 5. Отказ от ложных опор	143
Глава 6. Доверие миру и активизация интуиции	149
ЧАСТЬ IV. Взрослая жизнь	156
Глава 1. Страхи будущего	157
Глава 2. Состояние любви и стремление к новому	162
Глава 3. Призвание и честность с самим собой	167
Глава 4. Дар знания	172
Глава 5. Восстановление баланса и раскрытие сверхвозможностей	176
Глава 6. Обретение опоры на себя	181
Глава 7. Достижение своих целей и мечтаний	187
Глава 8. Принятие	192
Заключение	200
Свобода жить собственную жизнь	200

Введение

СИЛА ГВОЗДЕЙ

Гвоздестояние... Что вы чувствуете, когда слышите об этом? Какой образ рождает подсознание? Вы морщитесь от предчувствия боли или с любопытством и предвкушением тянетесь к новому? Если вы открыли эту книгу, значит вам действительно интересно познать магию гвоздей. Почему же древнеиндийская традиция йогов по-прежнему востребована и набирает популярность в XXI веке, что она дает своим почитателям?

С точки зрения здоровья — это поистине уникальная практика. Ни один массаж не даст похожего эффекта. Каждый орган имеет проекцию на наших стопах — акупунктурные (рефлекторные) точки. Семьдесят тысяч нервных окончаний подвергаются воздействию во время гвоздестояния. С его помощью можно нормализовать работу пищеварительной, сердечно-сосудистой, лимфодренажной, мочевыделительной и половой систем, повысить иммунитет. Давление на рефлекторные точки разгоняет кровь и лимфу по организму, тем самым стимулируя деятельность всех органов. Поэтому после стояния на гвоздях одновременно ощущаются умиротворение (все физиологические процессы гармонизируются) и приток энергии и бодрости.

Вставая на гвозди, вы делаете шаг на пути к оздоровлению и омоложению организма. Конечно, важно знать

ГВОЗДЕСТОЯНИЕ. ВСТАНЬТЕ НА ГВОЗДИ, ЧТОБЫ НЕ ВСТАВАТЬ НА ГРАБЛИ

противопоказания. К ним относятся: беременность, лактация, онкология, перенесенные операции, инфаркты, инсульты, тяжелые психические заболевания, эпилепсия, острые респираторные вирусные инфекции (если температура выше 37 °С) и высокая степень ожирения (так можно повредить стопы). В остальных случаях слушайте тело и интуицию — они подскажут, когда вы будете готовы. Раз в вашей голове уже возникли мысли, дождитесь, когда появится росток желания.

Важнейший аспект гвоздестояния — духовное развитие. Вставая на гвозди, мы начинаем с намерения. Истинный запрос — правильно поставленная цель, результат, которого нам хочется достичь. Мы учимся четко формулировать задачу, касающуюся тела и внутреннего ресурса. Духовная практика способствует исполнению желаний, гвоздям приписывают чудесные возможности. Все потому, что истинные намерения начинают сбываться самым удивительным образом, о чем свидетельствуют отзывы моих учеников, прошедших тренинг. Однако стоит помнить: мы не можем требовать от собственного тела любви других людей, наш организм не знает, что такое деньги и карьерные успехи. Тем не менее мы способны создавать внутри себя состояние, подталкивающее к обретению любви — сначала к себе, а потом к миру. Гвоздестояние позволяет проработать любые телесные ощущения — от отсутствия оргазма до открытия силы воли, поскольку снимает блоки и зажимы.

Практика помогает решать психологические проблемы, тренирует выносливость. Ведь стоять на гвоздях — это значит не преодолевать боль, а принимать и любить себя. На гвоздях мы разрываем отжившие связи с токсичными людьми и обретаем безграничный ресурс — твердый внутренний страж.

Мы проходим этапы психологического взросления благодаря тому, что буквально проживаем заново рождение, младенчество и сепарацию от матери, подростковое становление личности и раскрытие сексуальности и, наконец, взрослую зрелость и обретение призвания.

Тогда откуда берутся страхи и домыслы, связанные с гвоздестоянием?

Наше тело умнее разума. Оно не врет, в отличие от мозга, который, включая сопротивление, пытается нас защитить и дает ложные сигналы организму. Из-за него рождается страх, проявляющийся спазмами во внутренних органах и конечностях, повышением давления, болью. Практика помогает отключить мозг, вслушаться в глубинные процессы мудрого человеческого организма и раскрыть потаенные ресурсы. Мы оказываемся наедине с собой, учимся слышать истинные желания, перерабатываем негативный опыт и трансформируем его в ресурс.

Путешествие вглубь себя — поистине преображающий процесс. Этот путь невозможно пройти одному, вам потребуется проводник. Тот, кто перенесет фокус с внешней реакции — слез и боли — вовнутрь. Тот, кто своим спокойным голосом поможет превратить страх в доверие, будет рядом с вами в тяжелый момент, помогая проживать подобный опыт, пока тело не наполнится благодарностью и не активизирует процессы самоисцеления. Тот, кто подтолкнет дальше к узнаванию себя заново.

Помните, что в гвоздестоянии мы не соревнуемся. Мировой рекорд стояния на гвоздях — более 12 часов. Нам же достаточно осознанно войти в процесс и узнать, что значит снова пережить рождение.

ГВОЗДЕСТОЯНИЕ. ВСТАНЬТЕ НА ГВОЗДИ, ЧТОБЫ НЕ ВСТАВАТЬ НА ГРАБЛИ

**НЕТ СМЫСЛА ПРЕОДОЛЕВАТЬ БОЛЬ И ТЕРПЕТЬ,
СТИСНУВ ЗУБЫ, — ВАЖНО ДОВЕРИТЬСЯ СВОЕМУ ТЕЛУ.
ОНО ЗНАЕТ ЛУЧШЕ.**

Через практику мы обретаем опору на себя, избавляемся от созависимостей с близкими. Нашей единственной поддержкой, остающейся с нами всегда, что бы ни случилось, служат стопы и позвоночник. Обретая ее на гвоздях, вы переносите уверенность и твердость в повседневную жизнь. Гвоздестояние помогает повзрослеть, а взрослому человеку можно все — смело идти к целям, строить гармоничные отношения, любить, зарабатывать деньги и получать то, чего желает душа.

Уже более 400 моих учеников ощутили силу гвоздей собственными стопами, и в этой книге вы узнаете об их трансформациях. Они обрели непоколебимую уверенность в себе и смело делятся своими изменениями с миром. Я открою вам секреты гвоздестояния и расскажу, почему оно так мощно влияет и на тело и дух.

Давайте перевернем страницу и начнем наш трансформационный путь.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ОСТЕОПАТИЯ: О ТЕЛЕСНЫХ И ДУХОВНЫХ ПРОЦЕССАХ

Боль сопровождает нас на протяжении всей жизни. Мы приходим в мир через материнские муки. Исследователи уже доказали: боль в процессе родов не сопоставима с жизнью, но женщина в момент появления на свет ребенка это выдерживает. То есть организм обладает всеми необходимыми ресурсами для того, чтобы справиться с физической болью. В момент рождения все происходит само собой. Когда у нас возникает физическая боль, например, болит зуб, спина или колени, то организм должен выработать те же самые обезболивающие гормоны, что и в процессе родов для матери. Однако почему-то не делает этого.

На самом деле болевые ощущения — всего лишь мозговой импульс, электрический разряд, который активизирует те или иные ощущения. То есть память о прошлом, о моменте, что однажды нам довелось пережить.

Получается, когда мы правильно стоим на гвоздях и пропускаем ощущения через себя, то возрождаем скрытые ресурсы организма, изначально заложенные природой для того, чтобы человек справился с процессом появления на свет.

Боль бывает и душевная. Обычно она связана с состоянием, когда эмоции переполняют нас и мы страдаем. Наше тело здорово, но душа болит, а для того, чтобы создавать гармоничные отношения, важно добиться душевной гармонии.

ГВОЗДЕСТОЯНИЕ. ВСТАНЬТЕ НА ГВОЗДИ, ЧТОБЫ НЕ ВСТАВАТЬ НА ГРАБЛИ

Мы не сможем сделать этого, не придя к физическому благополучию. Зачастую, испытывая душевную боль, мы ощущаем и физическую. Она появляется при заболевании или дискомфорте, вызванном зажимом, спазмом. Она бывает открытой — когда мы чувствуем, где болит, — и скрытой — точно так же, как и психологическая травма. При открытой душевной травме мы плачем, при скрытой — стремимся изолироваться от социума и побыть наедине с собой.

Знаете, что я обнаружила? Когда мы рыдаем, страдаем, обижаемся, то не хотим, чтобы нам мешали. Наверное, вы помните, как в детстве закрывались в комнате и плакали, прячась под подушкой. Да, бессознательно каждый из нас мечтал о том, чтобы кто-нибудь обнял и успокоил. С другой стороны, если бы кто-то подошел, то рыдать захотелось бы еще сильнее из-за жалости к себе.

**ОСНОВНАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ ДУШЕВНОЙ
И ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛЬЮ В ТОМ, ЧТО ПЕРВАЯ
ПОДРАЗУМЕВАЕТ САМОИЗОЛЯЦИЮ.**

Большинство людей, имеющих проблемы с коммуникацией, — те, кто испытывает именно ее.

Физическую боль, особенно открытую, мы не можем терпеть в одиночестве, поскольку чувствуем потребность в помощи и чьем-то обществе. Поэтому, когда болеем, тянемся к людям. Например, когда маленький ребенок падает и ранит ножку, он сразу же показывает рану мамочке, чтобы та его пожалела. Тогда малышу становится легче.

Определите: вы хотите видеть людей вокруг или нет? Как все складывается в жизни на сегодняшний момент? Вы вошли

в изоляцию от социума, у вас нет друзей, нет поддержки или рядом много близких?

Люди могут оскорбить, ранить, причинить душевную боль. Чем ее больше, тем сильнее стремление оказаться в одиночестве.

Человеку может понадобиться значительное количество времени, чтобы перейти от стремления к изоляции к желанию обрести друзей, коллег или, к примеру, клиентов. Это означает, что у него нет ресурса и он может только брать. Если отдавать в ответ нечего, формируется чувство долга: «Все меня поддерживают, а я-то — обнуленный». Люди, у которых нет друзей или приятелей, находятся в долгу. Пока они не разберутся с дефицитом энергии и не станут способными отдавать, они так и не обретут нормальных отношений.

Распространенная ошибка в том, что часто люди, которые решают встать на доску садоху (так называют доску с гвоздями) в надежде, что все тут же изменится, делают это в одиночестве. Нет, так ничего не выйдет. Потому что обычный человек не понимает глубину тех процессов, которые запускает гвоздестояние. Для кардинальных изменений в плане здоровья и продвижения в жизни требуется сопровождение. К сожалению, большинство тренеров по гвоздестоянию тоже не до конца осознают особенность подобной практики. Многие считают, что гвоздестояние — тренировка преодоления боли.

Встал и стою, преодолевая неприятные ощущения и стиснув зубы. Совсем не такое состояние нужно для того, чтобы пройти сквозь опыт боли. Гвоздестояние не имеет отношения к рекордам, достижениям и конкуренции, это глубочайшая родовая техника.

По сути, тренер по гвоздестоянию — акушер, принимающий роды. Встав в его сопровождении на гвозди, вы заново проходите опыт родовой боли. Переживаете его. Если

ГВОЗДЕСТОЯНИЕ. ВСТАНЬТЕ НА ГВОЗДИ, ЧТОБЫ НЕ ВСТАВАТЬ НА ГРАБЛИ

у вас есть ментальные блоки относительно природного обезболивающего, то задача тренера — помочь вам и провести разблокировку. Иначе вы, безусловно, получите новый опыт, но глобально ничего в вашей жизни не изменится. Только когда гвоздестояние идет рука об руку с энергетической остеопатией, мы добиваемся кардинальных изменений.

Существует разница между подавлением боли, когда вы стоите на гвоздях, и реальным ее осознанием. Тренер помогает осознать боль, пройти сквозь нее и встроить приобретенные знания в нервную систему. Это и есть задача энергетической остеопатии.

**НА ГВОЗДЯХ ВЫ ПРОЖИВАЕТЕ МОЩНУЮ
ТРАНСФОРМАЦИЮ: НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОСТОЯНИЕ
ВНУТРЕННИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, И ОДНОВРЕМЕННО
ПРОИСХОДИТ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОРАБОТКА
ТРАВМ.**

Конечно, если вас сопровождает тренер, который ведет вас сквозь ощущения, проясняя ход процессов. Здесь важна сонстройка проводника с коллективным полем, чтобы тот чувствовал изменения на уровне энергии и мог направить импульс в нужное место. Так работает энергетическая остеопатия.

Почему гвоздестояние нельзя рассматривать только как телесный остеопатический метод? Изначально остеопатия подразумевает работу с энергией. Каждый раз, когда у человека появляется цель, ему требуется скачок, перемещающий его на новый уровень. Например, у него диагностировали заболевание, и теперь нужно выздороветь. Для того, чтобы

