

**ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СОЦИОЛОГИЯ И ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ / PUBLIC HEALTH AND HEALTHCARE ORGANIZATION, SOCIOLOGY AND HISTORY OF MEDICINE**

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.35>

**KAVADI SIDDHA ИЛИ ГВОЗДЕТЕРАПИЯ – ПРАКТИКА ИЗ ИНДИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Обзор

**Семелева Е.В.<sup>1,\*</sup>, Плигина Е.В.<sup>2</sup>, Горшков А.А.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>ORCID : 0000-0001-6692-4968;

<sup>2</sup>ORCID : 0000-0003-4001-5744;

<sup>1,2,3</sup>Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева, Саранск, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (shtanina37[at]mail.ru)

**Аннотация**

Стояние на гвоздях, известное как "kavadi siddha", является древней практикой в индийской культуре, которая предполагает стояние на гвоздях для достижения духовных целей. Несмотря на то, что это может показаться странным и даже вредным для тела, некоторые люди утверждают, что эта практика действительно помогает им облегчить боль и страдания. С точки зрения науки, стояние на гвоздях может привести к высвобождению эндорфинов – естественных анальгетиков, которые уменьшают чувство боли и стимулируют чувство удовольствия. Кроме того, эта практика может также повысить кровообращение и улучшить общее самочувствие организма. Однако следует помнить, что стояние на гвоздях может быть опасным и вызывать серьезные травмы, поэтому не рекомендуется практиковать её без должного обучения и опыта. Лучше всего обсудить подобные методы с медицинским специалистом перед их практикой, чтобы избежать возможных негативных последствий.

**Ключевые слова:** гвоздетерапия, индийская культура, достижения духовных целей.

**KAVADI SIDDHA OR NAIL THERAPY – A PRACTICE FROM INDIAN CULTURE**

Review article

**Semeleva E.V.<sup>1,\*</sup>, Pligina Y.V.<sup>2</sup>, Gorshkov A.A.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>ORCID : 0000-0001-6692-4968;

<sup>2</sup>ORCID : 0000-0003-4001-5744;

<sup>1,2,3</sup>N.P. Ogarev National Research Mordovia State University, Saransk, Russian Federation

\* Corresponding author (shtanina37[at]mail.ru)

**Abstract**

Standing on nails, known as kavadi siddha, is an ancient practice in Indian culture that involves standing on nails to achieve spiritual goals. Although it may seem strange and even harmful to the body, some people claim that this practice actually helps them alleviate aches and pains. Scientifically speaking, standing on nails can lead to the release of endorphins, natural analgesics that reduce feelings of pain and stimulate feelings of pleasure. In addition, this practice can also increase blood circulation and improve the body's overall health. However, it should be remembered that standing on nails can be dangerous and cause serious injuries, so it is not recommended to practice it without proper training and experience. It is best to discuss such methods with a medical professional before practising them to avoid possible negative consequences.

**Keywords:** nail therapy, Indian culture, achieving spiritual goals.

**Введение**

Kavadi siddha (гвоздетерапия) – это необычная методика физической реабилитации, которая основана на использовании гвоздей разного размера и формы для массажа и стимуляции активных точек на теле. Этот вид терапии становится все более популярным в последнее время, учитывая его эффективность и доступность. Актуальность гвоздетерапии заключается в том, что данный метод помогает улучшить кровообращение, укрепить иммунную систему, снять стресс и усталость, а также улучшить общее самочувствие [1, С. 36], [3], [8, С. 59]. Кроме того, гвоздетерапия способствует улучшению сна, уменьшению болевых ощущений, повышению тонуса мышц и улучшению настроения. Результаты гвоздетерапии могут быть ощутимы уже после первой процедуры: боль уменьшается, наступает ощущение приятного тепла и расслабления. Но для достижения максимального эффекта рекомендуется проходить полный курс лечения. Причины занятия гвоздетерапией могут быть различными: от хронических болей в спине и суставах до усталости и стресса. Особенно полезно проводить сеансы гвоздетерапии после тяжелого физического или эмоционального напряжения. Таким образом, гвоздетерапия – это эффективный и доступный способ улучшить свое физическое и эмоциональное состояние, получить релаксацию и ощутить прилив энергии.

**Основные результаты**

Гвоздетерапия – это традиционный метод лечения, который был разработан в древние времена в Индии. Этот метод основан на убеждении, что определенные точки на теле человека соединены с различными органами и системами организма, и их стимуляция может привести к улучшению здоровья. История гвоздетерапии в Индии

уходит корнями в древнюю индийскую медицину – аюрведу [2, С. 496], [4, С. 224], [7, С. 224]. В аюрведе существует учение о мармапунктах – особых точках на теле, которые имеют большое значение для здоровья человека. Считают, что мармапункты соединены с энергетическими каналами в теле, называемыми нади, и их стимуляция может восстановить баланс в организме. С течением времени гвоздетерапия стала популярной не только в Индии, но и в других странах [9, С. 55], [10, С. 476]. Сегодня этот метод лечения используется как самостоятельно, так и в сочетании с другими методами традиционной и альтернативной медицины.

Занятие гвоздетерапией остается актуальным и востребованным в современном мире из-за ряда причин:

1. Стресс и тревожность: в современном мире многие люди сталкиваются с повышенным уровнем стресса и тревоги. Гвоздетерапия может помочь им расслабиться, снять напряжение и сосредоточиться на моменте;
2. Улучшение физического здоровья: многие люди проводят большую часть дня за компьютером или сидячим образом жизни, что может привести к проблемам с позвоночником, мышцами и суставами. Гвоздетерапия способствует улучшению кровообращения, укреплению мышц и снятию боли;
3. Повышение концентрации и внимания: практика работы с гвоздями требует от человека сосредоточенности и внимания к деталям. Это помогает улучшить память, внимание и концентрацию;
4. Креативность и самовыражение: гвоздетерапия позволяет людям выразить свои чувства и эмоции через творческий процесс. Она стимулирует фантазию, помогает находить нестандартные решения и развивает креативное мышление.

На сегодняшний день гвоздетерапия остается актуальной и полезной практикой для поддержания физического и психологического здоровья в современном мире [5, С. 92], [6, С. 176]. При опросе студентов из Индии, обучающихся в Национальном исследовательском мордовском государственном университете им. Н.П. Огарева, мы выявили, что только 20% опрошенных (из тех, кто практиковал стояние на доске Садху) не продолжают занятия гвоздетерапией в России. Из указанных причин было отмечено 43% – отсутствие оборудованной студии; 31% – большая загруженность на учебе, мало свободного времени (но так отвечали в основном студенты 1 курса), 26% - не смогли указать точную причину, но обещали обязательно вернуться к гвоздетерапии. Для студентов из Индии гвоздетерапия – это способность терпеливо и настойчиво справляться с трудностями и препятствиями. Гвоздетерпеливость помогает им преодолевать сложности, достигать поставленных целей и преуспевать в учебе и дальнейшей карьере. Они очень заинтересованы в пропаганде Kavadi siddha среди населения России, с удовольствием рассказывают русским студентам о пользе данной методики и готовы обучить желающих. Студенты из Индии проводят мастер-классы, семинары и тренинги в рамках конференций и занятий в студенческом научном кружке кафедры общественного здоровья и организации здравоохранения, на которых делятся знаниями и опытом с участниками. Они также создают информационные материалы на русском языке, чтобы привлечь больше людей к изучению Kavadi siddha. Их цель – распространить знание о данной методике и помочь людям улучшить свое здоровье и благополучие.

Сегодня гвоздестояние становится все более популярным среди молодежи. Во-первых, трендовость: гвоздестояние является одним из трендов в области Wellness (различные методы и практики для улучшения своего психоэмоционального и физического благополучия). Молодежь стремится следовать модным тенденциям и выделяться в толпе. Во-вторых, индивидуальность: это способ показать свой характер, возможность самовыражения и уникальности, что гармонирует с интересами и ценностями современного поколения.

Несмотря на то, что метод гвоздетерапии используется в традиционной медицине и древних практиках для улучшения здоровья и балансировки энергии, и многие люди отмечают положительные изменения после процедур гвоздетерапии, такие как улучшение сна, снижение уровня стресса и бессонницы, а также общее ощущение покоя и расслабления; есть и неприятные ощущения, боли и даже травмы при неправильном применении. Поэтому перед использованием этой методики необходимо проконсультироваться с профессионалом и убедиться в ее безопасности и подходить к применению для конкретного случая. Есть и противопоказания для проведения Kavadi siddha: аллергическая реакция на гвозди или другие компоненты доски Садху; беременность и грудное вскармливание (так как данных о безопасности применения гвоздетерапии в этот период на сегодняшний день недостаточно); острые воспалительные процессы и инфекции в области стоп; тромбоз и другие нарушения кровотока; серьезные психические нарушения, которые могут усугубиться в результате проведения гвоздетерапии; склонность к кровотечениям или нарушения свертываемости крови; сердечные заболевания и аритмии; эпилепсия и другие неврологические расстройства, а также перенесенный инсульт или тяжелая головная травма. Также не рекомендуются занятия по гвоздестоянию детям до 14 лет. В первую очередь это связано с развитием скелетной системы. Костная ткань у детей еще находится в процессе роста и развития, поэтому слишком интенсивные нагрузки могут повредить кости и суставы. Риск травм: дети могут еще не иметь достаточной координации и силы, чтобы контролировать свое движение на доске Садху, что также повышает риск получения травм. Психологические последствия: дети более уязвимы с психологической точки зрения, и излишняя стрессовая нагрузка на них может негативно сказаться на их эмоциональном и психологическом благополучии. В целом, занятия гвоздестоянием на доске Садху требуют определенных навыков и физической подготовки, которых могут не хватать детям до 14 лет. Поэтому рекомендуется начинать заниматься этой методикой с более взрослого возраста, когда организм уже будет готов к таким нагрузкам.

### **Заключение**

Студии гвоздетерапии могли бы стать прекрасным пространством для дискуссий, обмена опытом и мнениями, а также для самореализации. Возможно, это стало бы небольшим шагом к созданию более здоровой и сплоченной общественной среды. Популяризация среди населения одной из самых мощных терапевтических и психоэмоциональных телесных практик – гвоздестояния и показ положительных эффектов: баланс работы внутренних органов, оздоровление, укрепление иммунитета, повышение стрессоустойчивости, улучшение тока энергии и кровообращения в теле, развитие эмоционального и телесного интеллекта, тренировка воли и духа – огромная задача.

Необходимо заложить фундамент знаний у населения для дальнейшего изучения влияния практики гвоздестояния на человека и расширить представления о возможностях гвоздестояния.

### Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### Список литературы / References

1. Андреева Г. О. Новая методика иглотерапии в лечении невралгии лицевого нерва / Г. О. Андреева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Медицина. — 2010. — 4. — с. 36-41.
2. Бойко В.С. Йога: искусство коммуникации / В.С. Бойко — Н. Новгород: Деком, 2008. — 496 с.
3. Линде В.А. Роль иглорефлексотерапии в профилактике плацентарной недостаточности / В.А. Линде, Н.А. Друккер, О.А. Романова и др. // Современные проблемы науки и образования. — 2013. — №3. — URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=8166> (дата обращения: 14.03.2024)
4. Пишель Я. В. Анатомо-клинический атлас рефлексотерапии / Я. В. Пишель, М. И. Шакиро, И. И. Шакиро — Москва: Медицина, 1991. — 22 с.
5. Пряникова П. А. Особенности традиционной индийской медицины / П. А. Пряникова, В. М. Борисов // Студенческий. — 2020. — 12-1(98). — с. 92-93.
6. Рэйляну Н. В. Основы восточных оздоровительных систем / Н. В. Рэйляну, Р. И. Рэйляну — Сыктывкар: Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина, 2014. — 176 с.
7. Табеева Д. М. Биологические основы иглотерапии / Д. М. Табеева — Москва: Медицина, 2006. — 224 с.
8. Чжан Ю. Использование методов иглотерапии и массажа при лечении головных болей различного происхождения / Ю. Чжан // Физиотерапевт. — 2008. — 1. — с. 59-61.
9. Агеев И. Л. Энергоинформационный обмен человека при иглотерапии / И. Л. Агеев, Г. Н. Дульнев, Е. Г. Дульнева // Научно-технический вестник Санкт-Петербургского государственного университета информационных технологий, механики и оптики. — 2007. — 35. — с. 55-59.
10. Ross J. Acupuncture point combinations: The key to clinical success / J. Ross — New York: Churchill Livingstone, 1995. — 476 p.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Andreeva G. O. Novaja metodika igloterapii v lechenii nevropatii litsevogo nerva [A new technique of acupuncture in the treatment of facial neuropathy] / G. O. Andreeva // Bulletin of St. Petersburg University. Medicine. — 2010. — 4. — p. 36-41. [in Russian]
2. Bojko V.S. Joga: iskusstvo kommunikatsii [Yoga: the art of communication] / V.S. Bojko — N. Novgorod: Dekom, 2008. — 496 p. [in Russian]
3. Linde V.A. Rol' iglorefleksoterapii v profilaktike platsentarnoj nedostatocnosti [The role of acupuncture in the prevention of placental insufficiency] / V.A. Linde, N.A. Drukker, O.A. Romanova et al. // Modern problems of science and education. — 2013. — №3. — URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=8166> (accessed: 14.03.2024) [in Russian]
4. Pishel' Ja. V. Anatomo-klinicheskij atlas refleksoterapii [Anatomical and clinical atlas of reflexology] / Ja. V. Pishel', M. I. Shakiro, I. I. Shakiro — Moskva: Meditsina, 1991. — 22 p. [in Russian]
5. Prjanikova P. A. Osobennosti traditsionnoj indijskoj meditsiny [Features of traditional Indian medicine] / P. A. Prjanikova, V. M. Borisov // Student. — 2020. — 12-1(98). — p. 92-93. [in Russian]
6. Rejljanu N. V. Osnovy vostochnyh ozdorovitel'nyh sistem [The basics of Oriental wellness systems] / N. V. Rejljanu, R. I. Rejljanu — Syktyvkar: Syktyvkar'skij gosudarstvennyj universitet im. Pitirima Sorokina, 2014. — 176 p. [in Russian]
7. Tabeeva D. M. Biologicheskie osnovy igloterapii [The biological basis of acupuncture] / D. M. Tabeeva — Moskva: Meditsina, 2006. — 224 p. [in Russian]
8. Chzhan Ju. Ispol'zovanie metodov igloterapii i massazha pri lechenii golovnyh bolej razlichnogo proishozhdenija [The use of acupuncture and massage methods in the treatment of headaches of various origins] / Ju. Chzhan // Physiotherapist. — 2008. — 1. — p. 59-61. [in Russian]
9. Ageev I. L. Energoinformatsionnyj obmen cheloveka pri igloterapii [Human energy and information exchange in acupuncture] / I. L. Ageev, G. N. Dul'nev, E. G. Dul'neva // Scientific and Technical Bulletin of the St. Petersburg State University of Information Technologies, Mechanics and Optics. — 2007. — 35. — p. 55-59. [in Russian]
10. Ross J. Acupuncture point combinations: The key to clinical success / J. Ross — New York: Churchill Livingstone, 1995. — 476 p.