



ДОШКА САДХУ

МАТЕРІАЛ ДОШКИ:



Натуральне дерево:

Екологічно чистий та енергетично сильний матеріал (бувають тверді та м'які породи, дуб та ясен - тверда порода).



Перероблений пластик:

Доступна ціна та вологостійкість.



Термоясень:

Найсучасніший матеріал. Включає всі плюси натурального дерева. Не боїться вологи, з часом не псується якість дошки.



Каучук (натуральна гума):

Стійкий до подряпин і зберігає первісний зовнішній вигляд на довгі роки.



Бамбук:

Екологічний, легкий, міцний, гнучкий і стійкий до вологи, але менш довговічний та дорожчий.

Якщо дошка стаціонарна і ви використовуєте її вдома для себе, обирайте дерев'яну. Якщо ж ви багато подорожуєте або працюєте з людьми на природі чи ретритах, обирайте легші матеріали, такі як каучук або бамбук. Бамбукові дошки дуже розповсюджені та зручні для транспортування. Пам'ятайте, дошка садху – це інструмент вашої духовної роботи, тому обирайте ту, яка вам подобається візуально, незалежно від форми.

ФОРМА ДОШКИ:



Прямокутна - Класичний варіант з Індії.



Овал (капсула)- Одна з різновидів форм.



Квадратна - Має більші габарити і вагу, ніж звичайні дошки.

ВИДИ ДОШОК



Статична - Цвяхи
закріплені нерухомо.



Динамічна - Цвяхи
плаваючі, рухомі з ходом по
вертикалі до 10 мм.

**Переваги динамічної
дошки:**

- М'який вхід у практику цвяхостояння.
- Зачіпають на 20% більше поверхні.
- Більш рівномірний розподіл навантаження.
- Проробляється звід стопи.
- Підлаштовуються під форму стопи.
- Більш щадний вплив на стопу.
- Збалансоване навантаження

З часом і під вагою тіла, цвяхи динамічних дошок можуть втрачати свою рухливість, що призводить до зменшення їхньої динамічності. Це природний процес, який слід враховувати при виборі між динамічними та статичними дошками.

КРОК ЦВЯХІВ



Оптимальна відстань між цвяхами залежить від досвіду і підготовки:

- Якщо ви початківець, краще, щоб цвяхи розташовувалися ближче один до одного 8-9мм.
- Для провідників мінімум 10мм і через рік регулярного стояння, *(моя рекомендація один раз на тиждень мінімум, можна і щодня, але мінімум один раз на тиждень)* - через рік брати 12мм. Це найбільший термін. Можна і швидше, але в середньому через рік вже можна підвищувати кроу цвяхів.

ВИДИ МАТЕРІАЛУ ЦВЯХІВ



Оцинковані:

Не піддаються корозії
Мають ефект енергізації.

Є найбільш популярним варіантом і оптимальним
співвідношенням ціна-якість.

Ржавіють при контакті з водою

Мідні та оміднені:

Знищують бактерії, не іржавіють при контакті з водою,
але **покриваються зеленим нальотом**

Бамбукові:

Екологічно чисті, але найменш довговічні.

Посріблені:

Мають антисептичні та цілющі властивості, стійкі до
корозії.

Позолочені:

Естетично привабливі та стійкі до корозії.

*Комбінація мідних та оцинкованих: Поєднання естетики
та сприятливого впливу.*

ФОРМА ЦВЯХІВ



Пуля:

Мають однакову гостроту, більш естетичні. Найменш гострі.

Йоршені цвяхи:

Виготовляються з особливою обробкою кінців, роблячи їх гострими, що забезпечує інтенсивний вплив на стопи

Гострі цвяхи:

Найпоширеніший варіант, підходить для більшості практикуючих.

Важливо тестувати різні варіанти. Я обираю гострі або середньо гострі цвяхи (Йоршені цвяхи). Дуже гострі цвяхи підходять для більш просунутого рівня. Для роботи і провідників краще обирати звичайні гострі цвяхи.

ДОВЖИНА ЦВЯХІВ

Довжина цвяха не повинна бути занадто великою. Високі цвяхи можуть виглядати страхітливо, але з практичної точки зору вони менш функціональні і підходять лише для стаціонарних моделей.

Оптимальна висота цвяха над поверхнею дошки становить 13-25 мм.

**ЯКІ Б ЦВЯХИ ВИ НЕ ОБРАЛИ, ВЗАГАЛІ НЕ МАЄ ВЕЛИКОГО
ЗНАЧЕННЯ ФОРМА, МЕТАЛ - ЦЕ МАЄ ЛИШЕ 10-15% ВПЛИВУ.**

**ВЗАГАЛІ НАЙБІЛЬШИЙ ВІДСОТОК РОБОТИ З ДОШКОЮ-САДХУ
ЗАЛЕЖИТЬ ВІД РЕГУЛЯРНОСТІ ПРАКТИКИ, ІСТИННІСТЬ НАМІРУ
І ВІРИ В ЦЕЙ ІНСТРУМЕНТ.**