

18+

ПОЩЕЛЕНИЕ ТЕЛА И ДУШИ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ



АНАТОМИЯ СВОБОДЫ

КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ РАДОСТЬ ЖИЗНИ
ЧЕРЕЗ ЕСТЕСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ



ХОДЬБА



БЕГ



ТАНЕЦ



ЦИГУН



ЙОГА



ДВИЖЕНИЕ
ЛЕЧИТ.
СВОБОДА
ВДОХНОВЛЯЕТ.



ГЕРАСИМ АВШАРЯН

Герасим Авшарян

**Исцеление тела и души через
движение. Анатомия свободы:
Как вернуть себе радость жизни
через естественную активность**

«Издательские решения»

Авшарян Г.

Исцеление тела и души через движение. Анатомия свободы: Как вернуть себе радость жизни через естественную активность / Г. Авшарян — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Движение — это природный механизм исцеления. Книга о том, как вернуть себе радость жизни через естественную активность. Вы узнаете, как ходьба, бег, танец, цигун и йога исцеляют тело и душу, разгоняют кровь, питают суставы и перестраивают мозг. Мы разберем, где в мышцах прячутся обиды, как дыхание побеждает панику и почему движение — лучший антидепрессант. Практические протоколы для спины, сердца, дыхания и психики помогут вам сделать первый шаг к свободе уже сегодня.

Содержание

Предисловие. Гимн его величеству Движению	6
Глава 1. Механика чуда: как тело отвечает на движение	7
1.1. Насос для жизни: кровь, лимфа и «второе сердце»	8
1.2. Смазка для суставов и эликсир для мозга	10
Глава 2. Энергия внутри: от Цигун до бега	13
2.1. Медитация в движении: цигун, тай-чи и йога	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Исцеление тела и души через движение Анатомия свободы: Как вернуть себе радость жизни через естественную активность

Герасим Авшарян

© Герасим Авшарян, 2026

ISBN 978-5-0071-1477-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие. Гимн его величеству Движению

Когда-то давно, еще до появления первых лекарств и хирургических скальпелей, у человечества было лишь одно универсальное средство от всех болезней — **движение**. Наши предки не знали слова «гиподинамия», но знали другое: если ты перестаешь двигаться, ты перестаешь быть живым.

Сегодня мы утратили эту древнюю мудрость. Мы окружили себя комфортом, мягкими диванами и гаджетами, которые делают за нас всё. И парадоксально: имея доступ к лучшей медицине в истории, мы чувствуем себя более разбитыми, тревожными и обеспокоенными, чем когда-либо. Наши тела ноют, а души тоскуют. Мы ищем спасение в таблетках, у психологов, в бесконечных чекапах — но часто забываем заглянуть в самый простой инструмент, который всегда при нас.

Этот инструмент — наше собственное тело, созданное для бега, прыжков, танцев, растяжек и ритмичного дыхания.

Эта книга — не призыв бежать марафон или ставить олимпийские рекорды. Это приглашение вспомнить забытый язык — **язык естественной активности**.

Под движением я понимаю всё: неспешную прогулку в парке, когда вы учитесь чувствовать землю под ногами; плавные перетекания цигун, где каждое движение напоминает течение реки; бег, который вышибает из головы тревожные мысли; танец, где вы позволяете телу говорить то, что не могут сказать слова.

В этой книге мы соединим строгую **науку** (физиологию, нейробиологию, гормональные процессы) с древней **мудростью** (восточными практиками, телесно-ориентированной психологией). Я объясню, почему мышцы помнят наши обиды, как ритмичная ходьба «перезагружает» мозг и почему даже пять минут осознанного движения могут изменить качество вашего дня.

Но главное — я хочу, чтобы вы перестали относиться к своему телу как к врагу, который вас подводит. Оно не враг. Оно — ваш союзник, который ждет только одного: чтобы вы позволили ему делать то, для чего оно предназначено. Движение — это не наказание за съеденный пирожок. Это величайший дар, праздник жизни, доступный каждому из нас в любом возрасте и при любом состоянии.

Итак, сделайте глубокий вдох. Расправьте плечи. И сделайте первый шаг — хотя бы мысленно.

Впереди нас ждет удивительное путешествие в анатомию свободы.

Ваш путь начинается здесь.

Глава 1. Механика чуда: как тело отвечает на движение

Мы привыкли думать, что здоровье — это некая статичная данность: либо оно у вас есть, либо нет. Мы сдаем анализы, получаем «плохие» цифры и идем за рецептом, словно здоровье — это товар, который можно купить в аптеке.

Но тело — это не фотография. Это **река**. Она никогда не стоит на месте. Внутри нас каждую секунду происходят миллиарды процессов: клетки умирают и рождаются, жидкости циркулируют, импульсы пробегают по нервам. Когда мы неподвижны, эта река замедляется, застаивается, превращается в болото. Когда мы начинаем двигаться — мы даем ей течение, скорость, силу.

В этой главе мы разберем **механику** этого чуда. Без сложных терминов, но с глубоким пониманием. Мы заглянем внутрь себя и увидим, как обычное движение — шаг, поворот корпуса, взмах руки — запускает цепную реакцию исцеления. Вы узнаете, почему кровь называют «рекой жизни», лимфу — «мусорщиком», а мозг — «дирижером», который управляет всем этим оркестром.

Но главное, что вы вынесете из этой главы: ваше тело не требует от вас героизма. Оно не просит марафонов или подвигов в тренажерном зале. Оно просит **регулярности и внимания**. Потому что даже крошечное движение, повторенное сотни раз, способно сотворить то, что не под силу самым мощным лекарствам.

Поехали.

1.1. Насос для жизни: кровь, лимфа и «второе сердце»

Представьте, что ваш организм — это огромный мегаполис. По улицам этого города непрерывно движутся грузовики, мусоровозы и скорая помощь. Грузовики (кровь) разносят по кварталам кислород, топливо и стройматериалы. Мусоровозы (лимфа) вывозят отходы, токсины и отработанные клетки. Скорая помощь (иммунитет) мчится тушить очаги воспаления.

Когда город работает исправно, жизнь кипит. Но что произойдет, если все машины останутся? Пробки. Грязь. Кислородное голодание. Мусор не вывозится, и город задыхается в собственных отходах.

Именно это происходит с вашим телом, когда вы длительное время сидите, лежите или стоите без движения.

Кровь: главный дирижер

Наше сердце — мощный, но не единственный насос. Оно гонит кровь по артериям, выталкивая ее под давлением. Но вот беда: по венам (которые несут кровь обратно к сердцу) кровь течет **против силы тяжести**, особенно в ногах. Сердце не может создать достаточное «отрицательное» давление, чтобы засосать кровь снизу вверх. Ему нужны помощники.

Эти помощники — наши **мышцы**. Когда вы ходите, сокращаются икроножные мышцы. Они сжимают глубокие вены и буквально *выдавливают* кровь наверх, к сердцу. Клапаны внутри вен не дают крови стекать обратно. Это называется **мышечно-венозным насосом**, или по-простому — **«вторым сердцем»**.

Пока вы идете — «второе сердце» бьется. Как только вы садитесь и перестаете шевелить ногами — насос выключается. Кровь застаивается в нижних конечностях. Отсюда — тяжесть в ногах, отеки к вечеру, варикоз, тромбы, высокое давление (потому что сердцу приходится качать кровь с удвоенной силой).

Регулярная ходьба или легкий бег тренируют этот «второй насос» так же эффективно, как кардио тренирует основное сердце. Это не просто приятно — это жизненно необходимо.

Лимфа: мусорщик, о котором вы забыли

Если кровь — это улица с двусторонним движением, то лимфатическая система — это канализация. Она собирает из тканей всё лишнее: отработанную жидкость, остатки мертвых клеток, вирусы, бактерии и токсины, попавшие из еды или воздуха.

Но у лимфы есть огромный минус: **у нее нет собственного насоса**. В отличие от кровеносной системы, где есть сердце, лимфа движется исключительно за счет... правильного ответа — за счет **сокращения скелетных мышц и движения диафрагмы** (дыхания).

Когда вы неподвижны, лимфа застаивается. Лимфатические узлы переполняются «мусором», начинают воспаляться. Отсюда — хроническая усталость, отеки лица по утрам, частые простуды, аллергии, целлюлит (да, это тоже нарушение лимфотока) и даже аутоиммунные сдвиги. Организм как бы «травит» себя изнутри, потому что не может вывезти мусор.

А теперь представьте: вы встаете и начинаете ритмично ходить. Мышцы живота, бедер и голеней сокращаются. Диафрагма двигается в такт дыханию. И лимфа, словно по волшебству, начинает течь. Она проходит через фильтры (лимфоузлы), очищается, и вы чувствуете легкость, которой не было утром. Через 20 минут ходьбы концентрация токсинов в крови снижается в разы. Это не метафора — это физиология.

Феномен «бегового кайфа» и эффект омоложения

Отдельного слова заслуживает то, что происходит с жидкостями во время *интенсивного* движения — бега, быстрого танца, циклических нагрузок.

Во время нагрузки давление крови повышается, сосуды расширяются. Почки начинают фильтровать кровь активнее, выводя лишнюю соль и шлаки с мочой. Кожа включается как дополнительный орган выделения (пот).

Но самое удивительное происходит внутри клеток. Когда мышцы работают, они выделяют молочную кислоту и другие продукты распада. Кровь, получившая мощный толчок от «второго сердца», смывает эти продукты быстрее, чем они успевают накопиться. Клетки буквально *омываются*.

Именно поэтому после хорошей прогулки или тренировки наступает состояние кристальной ясности в голове и физического облегчения в теле. Это не «эндорфины» (о них мы подробно поговорим в Главе 3) — это в первую очередь **завершившийся цикл очищения**. Вы просто вывезли мусор, который лежал в вас годами.

Практика дня к подглаве 1.1

«Три шага для лимфы»

Прямо сейчас, не вставая со стула, сделайте простое упражнение. Оно займет 2 минуты.

— **Потопайте.** Поднимите ноги по очереди и потопайте ими по полу в ритме вашего дыхания (на вдох — подъем, на выдох — притоп). 30 секунд. Это включит икроножные насосы.

— **Подышите животом.** Положите одну руку на живот, другую на грудь. Сделайте глубокий вдох так, чтобы поднялся *только* живот (диафрагма). На выдохе втяните живот внутрь. Повторите 10 раз. Ваша диафрагма — это главный насос для лимфы грудной клетки.

— **Потянитесь.** Поднимите руки вверх, потянитесь всем телом к потолку, потом опустите руки и слегка встряхните ими (как будто стряхиваете воду). Это взбодрит отток лимфы от рук и плеч.

Вы только что запустили свое «второе сердце» за две минуты. Почувствуйте, как изменилось ощущение в теле.

В Подглаве 1.2 мы совершим важный переход: от «жидкостей» (кровь, лимфа) к «твердым» структурам (суставы, фасции) и сразу — к высшей нервной деятельности (мозг). Это самый «вау-эффект» первой главы, потому что здесь мы доказываем, что движение лечит не только тело, но и напрямую перестраивает мышление.

1.2. Смазка для суставов и эликсир для мозга

В предыдущей подглаве мы говорили о том, что движение — это насос. Теперь я хочу показать вам другую, более глубокую истину: **движение — это смазка и проводник одновременно**.

С возрастом или при малоподвижном образе жизни многие жалуются на «скрип» в суставах, хруст в шее, тупые боли в пояснице и — что кажется совсем уж мистическим — на «туман» в голове, забывчивость и апатию. Обычная медицина часто разводит руками: суставы лечат мазями, голову — таблетками. Но на самом деле у этих проблем **один корень**. И этот корень — отсутствие регулярного, разнообразного движения.

Давайте разберемся, почему это так.

Суставы: живительная влага

Сустав — это не просто костяшка, трущаяся о костяшку. Это сложная биологическая система, окруженная суставной сумкой. Внутри этой сумки находится **синовиальная жидкость** — природная «смазка» вязкостью, сравнимой с яичным белком.

Вы удивитесь, но синовиальная жидкость *не вырабатывается* в состоянии покоя. Ее производство запускается исключительно в момент **движения и сжатия** суставных поверхностей. Когда вы идете, приседаете, вращаете плечом или шеей, хрящ работает как губка: под давлением он выдавливает из себя отработанную жидкость с продуктами распада, а при распрямлении — впитывает свежую, насыщенную питательными веществами.

Этот процесс называется **диффузионным питанием хряща**.

Теперь плохая новость: у хряща нет собственных кровеносных сосудов. Он получает питание только через эту «губку». Если вы перестаете двигаться — хрящ пересыхает, истончается, появляются микротрещины. Так начинается остеоартроз.

Хорошая новость: **этот процесс обратим на ранних стадиях**. Безоперационное восстановление суставов возможно, если вы даете им регулярную, не слишком интенсивную, но постоянную механическую нагрузку.

— **Ходьба** заставляет коленные и тазобедренные суставы «впитывать» смазку.

— **Плавные вращения плечами** и круговые движения головой (как в цигун) возобновляют питание шейных и плечевых суставов, снимая блоки.

— **Легкий бег** (в правильной технике, на носке, не на пятке) — это мощный «массаж» хрящевой ткани изнутри.

Поэтому, когда у вас «заклинивает» шею или ноет поясница, самое лучшее, что вы можете сделать — это не лежать неподвижно, а начать *очень медленно, в щадящем режиме* двигать проблемной зоной. Удивительно, но боль уходит именно от движения, а не от покоя. Потому что приток свежей синовиальной жидкости вымывает кристаллы солей и снимает воспаление.

Фасции: паутина, которая помнит всё

Теперь поднимемся на уровень выше. Между мышцами, костями и органами находится **фасция** — тонкая, эластичная, но очень прочная соединительнотканная оболочка. Представьте себе паутину, которая пронизывает всё ваше тело насквозь.

Раньше фасции считались просто «упаковкой» для мышц. Современная наука (миофасциальная терапия) говорит нам, что это самая чувствительная сенсорная система тела. В фасциях в 10 раз больше нервных окончаний, чем в мышцах.

Когда вы долго сидите в сгорбленной позе, фасции, как желатин, застывают в этом положении. Они теряют эластичность и буквально **склеиваются**. Из-за этого появляются триггер-

ные точки (узелки), которые отдают болью в совершенно неожиданные места: например, боль в плече может идти от спазма фасции в области таза.

Но самое удивительное — фасции тесно связаны с вегетативной нервной системой. Заклеенная, сжатая фасция посылает мозгу сигналы тревоги. Вы чувствуете беспричинное напряжение, тревогу, вам трудно сделать глубокий вдох. Это телесный «зажим», о котором мы еще будем подробно говорить в Главе 3.

Исцеление фасций — это **плавное, растягивающее, волнообразное движение**: скручивания, наклоны, стретчинг, танцевальные «восьмерки» бедрами, цигун. Такие движения заставляют фасции выделять гиалуроновую кислоту и восстанавливать свою скользящую структуру. Тело буквально *разлепляется*.

Мозг: нейропластичность в действии

И наконец — самое важное. Мы привыкли думать, что мозг управляет движениями. Но это улица с **двусторонним движением**. Движение управляет мозгом не меньше, а может быть, даже больше.

В каждом нашем суставе, в каждой фасции, в каждой мышце есть рецепторы (проприорецепторы), которые непрерывно отправляют в головной мозг информацию о том, где находится тело в пространстве, под каким углом согнута рука, напряжена она или расслаблена. Мозг обрабатывает этот колоссальный массив данных (около 80% всей информации, поступающей в ЦНС) и строит вашу *схему тела*.

Когда движений мало, мозг получает «обедненный сигнал». Участки коры, отвечающие за координацию и чувствительность, начинают деградировать. Возникает разрыв между «я думаю» и «я чувствую». Отсюда — неуклюжесть, трудность с концентрацией, ощущение, что тело «чужое».

Но есть потрясающая новость. Мозг обладает **нейропластичностью**. Он способен создавать новые нейронные связи в любом возрасте, даже в 80 лет. И самый мощный «стимулятор роста» для мозга — это **освоение новых необычных движений**.

— Когда вы учите танцевальную связку, мозг вынужден строить новые мостики между моторной корой и мозжечком.

— Когда вы занимаетесь цигун и следите за дыханием, синхронизируя его с движением, вы активируете префронтальную кору (центр внимания и воли).

— Когда вы бегаєте по пересеченной местности, каждый ваш шаг — это тренировка мозжечка и вестибулярного аппарата.

Именно поэтому движение — это лучшая защита от возрастных когнитивных нарушений (болезни Альцгеймера, деменции). Оно не просто «отвлекает» мозг, оно буквально заставляет его отращивать новые дендриты и синапсы. Движение — это не лекарство для мозга. Это **сам мозг в действии**.

Связь всего со всем

Теперь вы видите картину целиком. Кровь и лимфа несут питание и убирают мусор. Суставы и фасции обеспечивают подвижность и передают информацию. Мозг обрабатывает эту информацию и посылает приказы.

Одно слабое звено в этой цепи — и страдает всё. Но одно укрепленное звено тянет за собой остальные.

Начнете ходить — улучшится циркуляция жидкостей — суставы получают смазку — фасции разлеплятся — мозг получит мощный поток данных — вы станете яснее мыслить и лучше чувствовать свое тело — и вам **захочется** двигаться еще больше.

Это не магия. Это анатомия. Это биология. Это ваше естественное состояние.

Практика дня к подглаве 1.2

«Разбуди фасции и скажи спасибо суставам»

Выполните это упражнение, не вставая со стула или встав около стены. Оно занимает 3 минуты.

— **Часы.** Медленно, максимально плавно, нарисуйте носом (головой) воображаемый циферблат часов: посмотрите вверх («12»), вправо («3»), вниз («6»), влево («9»). Делайте это с остановками в каждой точке на 2 секунды. Это не повороты головы для хруста — это плавное растяжение фасций шеи. Повторите 2 круга в одну сторону, 2 в другую.

— **Кошачья спина.** Если вы сидите — округлите спину «колесом», вытягивая лопатки вверх, затем прогнитесь в пояснице вперед, сводя лопатки. Если есть возможность — встаньте на четвереньки и сделайте это полноценно, как кошка. Это «смазывает» все 24 позвонка и заставляет ликвор (спинномозговую жидкость) омывать нервные корешки.

— **Встряска для мозга.** Встаньте прямо, расслабьте руки и начните ритмично и ослабленно встряхивать кистями, потом предплечьями, потом слегка всем телом (как будто вы отряхиваетесь после дождя). Это снижает тонус фасций и посылает в мозг мощный «обновляющий» сигнал, сбрасывая стрессовое напряжение.

Глава 2. Энергия внутри: от Цигун до бега

В первой главе мы разбирали анатомию и физиологию как точную науку. Мы говорили о лимфе, суставах, нейронах — о том, что можно увидеть под микроскопом и измерить приборами.

Но любой врач вам скажет: есть вещи, которые приборы не ловят, но пациент их чувствует. Есть состояние, когда «всё в порядке по анализам», а человек разбит. И есть состояние, когда анализы так себе, а человек полон сил и радости.

Что это за неуловимая переменная?

В Китае её называют **Ци** (*энергия жизненной силы*). В Индии — **Прана**. В Японии — **Ки**. На Западе мы говорим просто — **тонус, внутренний баланс** или, улыбнувшись, «жизненная искра».

Как бы мы это ни называли, суть одна: здоровое тело — это тело, по которому *свободно течёт* энергия. Больное или депрессивное тело — это тело, где энергия застоялась, перекрылась пробками, движется по неправильному руслу.

И самое удивительное: на эту энергию можно влиять напрямую — через **ритм, дыхание и внимание**.

Западные практики (бег, кроссфит, силовые тренировки) работают с «грубой» энергией — они разгоняют кровь и заставляют мышцы сокращаться. Это сила. Восточные практики (цигун, тай-чи, йога) работают с «тонкой» энергией — они выстраивают маршруты, убирают блоки и учат тело не *напрягаться*, а *проводить*. Это мудрость.

В этой главе мы не будем противопоставлять восток и запад. Мы возьмём лучшее от обоих миров и покажем, как медленная медитация в движении спасает от гипертонии и паники, а быстрый, ритмичный бег вытаскивает из апатии и возвращает вкус к жизни.

Поехали с самого глубинного слоя — с практик, где движение становится почти незаметным, а внутренняя работа — огромной.

2.1. Медитация в движении: цигун, тай-чи и йога

Скажите честно. Когда вы слышите слова «цигун» или «тай-чи», что приходит вам в голову? Наверное, пожилые китайцы в парках, которые часами делают медленные, плавные пассы руками, больше похожие на танец с невидимым шаром. Или люди на ковриках, застывшие в сложных позах, с сосредоточенным лицом.

Выглядит это красиво, но для современного человека, привыкшего к скорости и результату «здесь и сейчас», это кажется... бесполезным. «Ну как эти плавные взмахи могут вылечить мою поясницу или панические атаки? Где тут работа мышц? Где пот и усталость?»

Ответ спрятан глубже. Эти практики работают не с мышцами в привычном понимании. Они работают с тремя вещами, которые мы в западной культуре почти полностью игнорируем: **дыханием, внутренним вниманием и потоком жидкостей на микроуровне** (о которых мы говорили в Главе 1, но там мы называли это кровью и лимфой, а здесь — движением Ци).

Давайте разберем по косточкам, что там происходит на самом деле.

Дыхание — забытый стержень

Первое, чему учат в любой восточной практике — правильно дышать. Но не так, как мы дышим обычно (поверхностно, грудью, половиной объема лёгких). А **диафрагмально** — животом, глубоко, с осознанной паузой.

Когда вы делаете такой вдох, диафрагма (куполообразная мышца между грудью и животом) опускается и массирует все внутренние органы — печень, желудок, селезёнку, кишечник. На выдохе диафрагма поднимается и массаж повторяется в обратную сторону.

Этот «внутренний массаж» делает три вещи:

— **Стимулирует лимфоток.** (Помните, у лимфы нет насоса? Её насос — это диафрагма!).

— **Успокаивает блуждающий нерв** (главный нерв парасимпатической системы, который отвечает за «отдых и переваривание»). Длинный, осознанный выдох — это физиологический сигнал для мозга: *«всё безопасно, отключай тревогу»*.

— **Сдвигает кислотно-щелочной баланс** крови в сторону ощелачивания, что снижает воспалительные процессы.

Теперь представьте: вы не просто дышите. Вы соединяете каждый вдох с плавным, текущим движением руки. На вдохе — рука поднимается, «собирая» энергию неба. На выдохе — рука опускается, «отдавая» земле усталость и боль.

Движение становится не механическим, а **осмысленным**. Мозг синхронизируется с дыханием. Вы входите в состояние «потока», или, как говорят на востоке, в **состояние медитации в движении**.

Цигун: выстраивание маршрута

Цигун (дословно — «работа с энергией») — это набор упражнений, где каждое движение имеет направление. Вы не просто машете руками — вы мысленно проводите энергию по каналам (меридианам): от пальцев к плечу, от плеча к центру груди, вниз по животу, в ноги.

С точки зрения западной медицины, это выглядит как тренировка **проприоцепции** (ощущения себя в пространстве) и **сосудистой реакции**. Когда вы мысленно «ведете» энергию к пальцам ног, сосуды в ногах рефлекторно расширяются, приток крови усиливается — и давление в голове падает. Именно поэтому цигун творит чудеса при гипертонии и головных болях напряжения.

Более того, плавные, скручивающие движения в цигун растягивают **фасции** (помните нашу «паутину» из Главы 1?), заставляя их выделять гиалуроновую кислоту и буквально «таять» спайки и триггерные точки.

Человек, который регулярно практикует цигун, даже без интенсивной нагрузки начинает двигаться *экономичнее*. Его походка становится мягче, он тратит меньше энергии на повседневные действия — и у него остаются силы на радость, а не только на выживание.

Тай-чи: айкидо с собой

Тай-чи — это, по сути, цигун в движении с переносом веса. Это серия поз, которые медленно перетекают одна в другую, как вода.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.