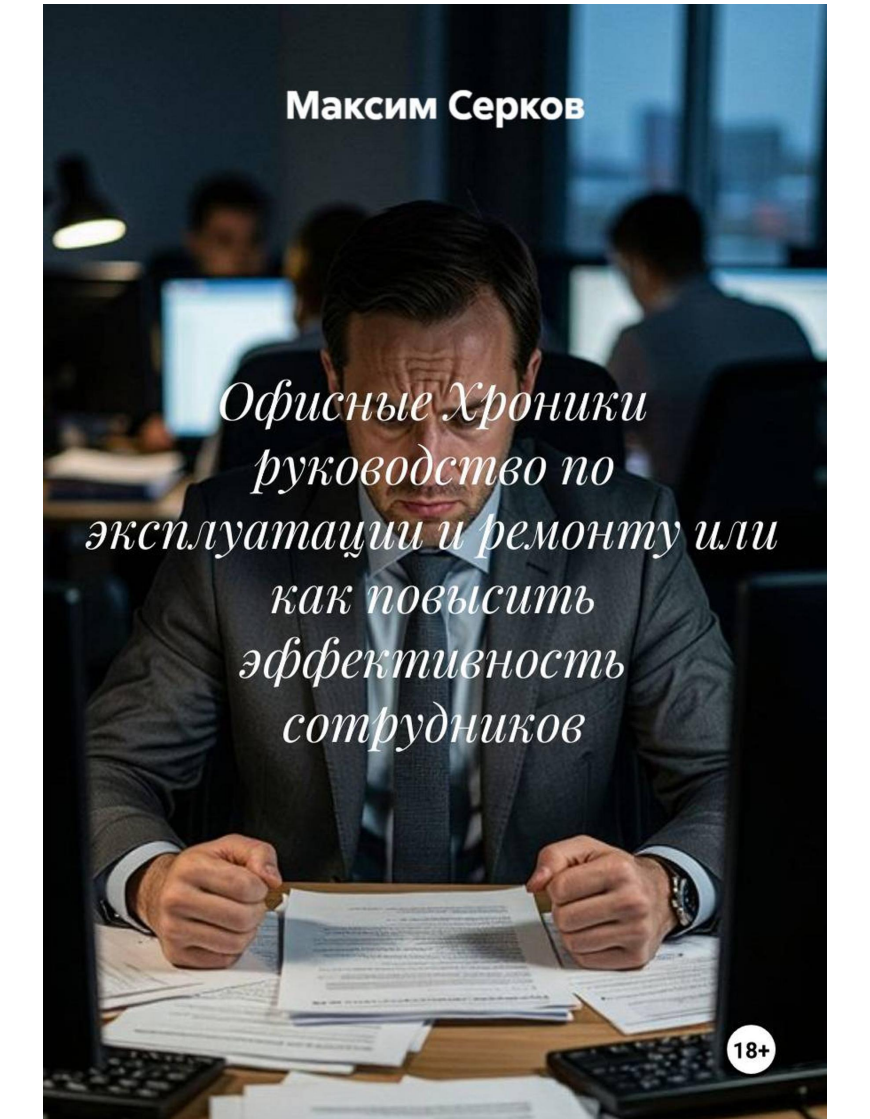


A man in a dark suit and tie is sitting at a desk in an office. He has a stressed expression, with his hands clenched into fists on the desk. In front of him are several papers and a calculator. The background is blurred, showing other office workers and computer monitors.

Максим Серков

*Офисные Хроники
руководство по
эксплуатации и ремонту или
как повысить
эффективность
сотрудников*

18+

Максим Серков
Офисные Хроники
руководство по эксплуатации
и ремонту или как повысить
эффективность сотрудников

*<https://litres.ru/74668329>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Ежедневная гонка, бесконечные созвоны, совещания, встречи, груз гиперответственности и внеплановые кризисы имеют свою скрытую цену. Эта цена — наше тело. Мы привыкли списывать ноющую поясницу, каменные плечи, стирающиеся зубы и туман в мыслях на обычную усталость, погоду или возраст. Но с точки зрения биомеханики, тело — это материальный слепок наших ежедневных страхов, выученного бессилия и привычки удерживать жесткий контроль над обстоятельствами.

Эта книга — не медицинский учебник и не сборник эзотерических практик. Это инженерное руководство по эксплуатации тела в условиях затяжного психологического стресса. На примере команды одной из компаний вы шаг за шагом пройдете путь от тотального напряжения к полному расслаблению тела. С помощью простых упражнений, выполняемых прямо

на рабочем месте, вы научитесь восстанавливать баланс мышц, перехватывать стрессовые импульсы за три секунды и превращать свободу тела в личную эффективность, трезвый ум и высокий уровень жизненной энергии.

Содержание

Медицинский дисклеймер (отказ от ответственности)	5
Введение	8
Часть 1	12
Как мозг калечит тело, механизмы зажимов	12
Глава 1	12
Переключатель режимов: Как тело переходит от отдыха к выживанию	12
Глава 2	19
Сигнализация страха: Что происходит, когда мозг отключает логику	19
Глава 3	28
Обратная связь: Как сигналы от внутренних органов управляют нашими мыслями	28
Глава 4	33
Рождение болезни: Как заблокированные эмоции разрушают ткани	33
Глава 5	40
Мышечные оболочки: Почему обычный массаж отдельных мышц не работает	40
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Максим Серков
Офисные Хроники
руководство по
эксплуатации и ремонту
или как повысить
эффективность
сотрудников

Медицинский дисклеймер
(отказ от ответственности)

Информация, представленная в данной книге, носит исключительно ознакомительный и образовательный характер, отражает личный опыт автора и результаты соматических наблюдений. Данное издание не является медицинским справочником, пособием по диагностике или руководством к лечению заболеваний. Автор и издатели не дают персональных медицинских рекомендаций.

Описанные в книге телесные проявления (такие как мы-

шечный тонус, тяжесть в подреберье, скованность шеи или ломота в пояснице) могут напоминать симптомы различных соматических или неврологических патологий. Помните, что застарелые зажимы и функциональные укорочения тканей — это лишь часть картины, и они могут сосуществовать с реальными медицинскими диагнозами. Пожалуйста, обратите внимание на следующие обязательные правила безопасности: Обязательная проверка этикетки и консультация врача: Перед выполнением любых физических практикумов, релиза тканей или дыхательных упражнений (особенно при наличии диагностированных грыж, протрузий, гипертонии или хронических заболеваний ЖКТ) проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или профильным специалистом. Если вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, обязательно сверяйте информацию с физической инструкцией на упаковке и рекомендациями вашего доктора. Дифференциальный подход: Книга не ставит диагнозов. Если вы испытываете острую боль, резкие скачки давления, жжение за грудиной или другие выраженные симптомы, это требует немедленного обращения в медицинское учреждение. Всегда рассматривайте как минимум три разные причины вашего недомогания вместе с квалифицированным врачом.

Запрет на расчет детских дозировок и практик: Описанные методы рассчитаны исключительно на взрослую аудиторию. Автор категорически отказывается от применения данных алгоритмов к младенцам и детям. Запрещено произво-

дить любые математические расчеты нагрузок или дыхательных задержек на основе биометрических данных детей.

Слушайте свое тело: Все практикумы должны выполняться в зоне комфорта, плавно и без резких движений. При возникновении острой боли, головокружения или тошноты немедленно прекратите практику.

Введение

Почему эту книгу написал инженер, а не врач

Я должен сообщить прямо на первой странице: у меня нет медицинского образования. Я не практикующий врач, не мануальный терапевт и не профессиональный массажист. Я управленец и инженер, чья работа на протяжении многих лет заключалась в создании и проверке сложных систем, улучшении рабочих процессов и выстраивании четкого руководства.

И именно этот практический опыт инженерного взгляда изнутри, умноженный на собственный опыт, дал мне возможность написать книгу, которую вы держите в руках.

Я знаю, о чем пишу, не по чужим рассказам. Я сам прошел этот путь от начала до конца. Годами я жил точно так же, как большинство современных людей: не вылезая из-за стола, решая бесконечные кризисы и не обращая внимания на сигналы своего организма. Моё тело точно так же каменело от стресса, поясница ныла, а голова под вечер отказывалась сообщать. Я совершил все возможные ошибки, пытаясь заглушить симптомы таблетками и кофе, пока окончательно не зашел в тупик. Только когда я применил к собственному телу законы инженерии, разложил зажимы на понятные цепочки причин и следствий и шаг за шагом вернул себе физическую свободу, я понял: этот метод работает. Эта книга

— честный итог моих личных поисков, ошибок и побед.

Позже, когда по роду деятельности мне доводилось общаться с менеджерами, руководителями и другими специалистами, я видел в их телах точное отражение своих прошлых проблем. Я часто наблюдал одну и ту же картину: умнейшие люди, способные осознанно управлять большими бюджетами, руководить огромными командами и выстраивать сложнейшие рабочие цепочки, по отношению к собственному организму вели себя как абсолютно слепые, неопытные пользователи.

Они относились к своему телу как к простому набору костей и мышц, который должен бесперебойно работать просто сам по себе, по факту своего существования. А когда система неизбежно выдавала сбой — в виде ноющего желудка, раскалывающегося затылка, заклинившей поясницы или утренней полной апатией и нежеланием вставать с кровати, — они верили в простые и быстрые решения. Вместо того чтобы разобраться, почему организм бьет тревогу и зажигает предупреждающие знаки, они маскировали проблему: глушили боль таблетками, заливали усталость литрами кофе или алкоголя и пытались силой воли приказать зажатым тканям расслабиться.

Здесь важно сделать одно ключевое уточнение. На страницах этой книги вы познакомитесь с историей сотрудников обычного офиса. Однако этот материал создан не только для офисных команд. Он написан для каждого, кто хотя бы раз

в жизни сталкивался с ситуациями жесткого душевного давления, острой нехватки времени и высокой ответственности.

Не имеет значения, где именно вы оставляете свое здоровье: проводите вы по десять часов в кресле за экраном компьютера, руководите собственным предприятием, стоите у станка, ведете сложнейшие переговоры на ногах или в одиночку тащите на себе груз бытовых и финансовых неурядиц. Если вы живете в режиме постоянного умственного контроля и фоновой тревоги — ваше тело реагирует абсолютно одинаково. Процессы, происходящие внутри ваших тканей, полностью идентичны. Эта книга — для всех, кто застрял в режиме выживания и хочет вернуть себе физическую свободу.

Медицина делает великое дело — она спасает жизни и лечит тяжелые болезни. Но классический медицинский подход часто разделяет человека на отдельные сектора: один врач лечит желудок, другой — шею, а третий работает только с душевным состоянием.

Как инженер, я привык смотреть на систему целиком. Организм человека — это безупречно спроектированный, взаимосвязанный комплекс. В нем нет изолированных поломок. Если из-за фонового страха перед неопределенностью у вас укоротилась и стянулась соединительная ткань на животе, поясница физически обязана перенапрячься, чтобы удержать тело от падения вперед. Если вы годами блокируете гнев — мышцы челюсти каменеют, нарушая нормальный от-

ток крови от головы и вызывая те самые мигрени, которые безуспешно лечат годами.

Тело не сломалось. Оно просто послушно и точно отрабатывает те защитные программы, которые запускает наш мозг в ответ на затяжной стресс.

Часть 1

Как мозг калечит тело, механизмы зажимов

Глава 1

Переключатель режимов: Как тело переходит от отдыха к выживанию

Переключатель режимов: Как тело переходит от отдыха к выживанию

Понедельник, 9:00. Офис компании напоминал тихое сонное царство, где главным сакральным ритуалом было ленивое помешивание кофе. За окном приятно шумел утренний город, солнце золотило пылинки на мониторах, а Марина, ведущий менеджер по работе с клиентами, сидела за своим столом в состоянии абсолютного блаженного дзена. Задачи на неделю лениво дремали в рабочей программе, крупные проекты были успешно сданы еще в пятницу, так что Марина имела полное право никуда не спешить.

В этот момент её организм находился в идеальном природном состоянии — назовем его режимом «Безопасно». Марина дышала глубоко и размеренно, её сердце лениво отстукивало мирные 65 ударов в минуту, а на лице читалось то редкое умиротворение, которое специалисты по кадрам тщетно пытаются разглядеть на собеседованиях. Вся энергия тела была направлена на внутренний менеджмент: желудок увлеченно и со вкусом переваривал утренний круассан, защитные клетки организма не спеша патрулировали сосуды, а мышечные футляры (фасции) — эластичные оболочки наших мышц — оставались мягкими, гибкими и полными живительной влаги. Жизнь определенно удалась.

Но в 9:15 «Безопасно» закончилась. Дверь кабинета распахнулась с таким звуком, будто в офис ворвался ОМОН. Это был Андрей — генеральный директор компании. По его напряженному лицу и бешеному взгляду было понятно: случилось нечто среднее между падением метеорита и внезапной налоговой проверкой. Челюсти шефа были сжаты так сурово, что ими можно было колоть грецкие орехи.

— Марина, бросай свой кофе! — Андрей швырнул на стол пухлую папку, едва не похоронив под ней чашку с недопитым кофе. — Наш основной клиент угрожает разорвать контракт и требует вернуть предоплату. Это треть всей нашей выручки! Если мы не переубедим их до обеда, к концу месяца лавочка закроется, а мы все дружно пойдем работать в курьерскую доставку разносить пиццу. Совещание в перего-

ворной через три минуты!

Сказав это, директор стремительно ретировался, оставив после себя шлейф из чистой паники, адреналина и дорогого парфюма.

Марина застыла на стуле с поднятой ложкой. Мир рухнул ровно за полсекунды. Самое интересное, что физически на девушку никто не нападал, начальник не замахивался на неё дубиной и не пытался укусить. Но её чуткий мозг мгновенно считал информацию об угрозе и с размаху нажал на внутренний рубильник, переводя весь организм в режим «Опасно».

Два режима нашей внутренней системы управления

Человеческое тело — это потрясающий живой механизм, который управляется автоматической нервной системой. К счастью или к сожалению, эта система работает совершенно автономно от наших мыслей. Вы не можете силой мысли приказать своему желудку: «А ну-ка, выдели порцию сока!» или крикнуть сердцу: «Бейся реже!». Система сама решает, что делать, каждую секунду сканируя пространство вокруг. И у неё есть всего два базовых режима работы.

Первый режим — «Безопасно». В нем Марина пребывала в девять утра. Мозг расслабленно думал: «Пещера защищена, саблезубых тигров на горизонте нет, еда в наличии». В этот момент включается успокаивающий отдел нервной системы (парасимпатическая система). Сердце снижает пульс, сосуды расширяются, давление приходит в норму. Вся энергия направляется на долгосрочные инвестиции: ремонт тка-

ней, укрепление иммунитета и качественное пищеварение. Мышцы и их мышечные футляры (фасции) в этом режиме мягкие, а внутренняя смазка между ними жидкая и текучая, что позволяет тканям легко и беспрепятственно скользить друг по другу при любом движении.

Второй режим — «Опасно». В него Марину безжалостно швырнуло после пламенной речи директора. Для нашей древней внутренней системы защиты новость о потере клиента и перспективе остаться без денег звучит абсолютно так же, как если бы у Марины на столе материализовался голодный леопард. Мозг не видит разницы между социальным кризисом и физической смертью. Угроза деньгам — это угроза выживанию.

Организм мгновенно объявляет военное положение и активирует боевой отдел нервной системы (симпатическую систему). В кровь выстреливает ядреный коктейль из гормонов стресса. Сердце Марины взлетает до 120 ударов, сосуды сужаются, давление прыгает вверх. Дыхание становится частым и поверхностным — так тело пытается экстренно накачать кровь кислородом для предстоящей драки или бегства со всех ног.

При этом все мирные, гражданские проекты организма немедленно замораживаются. Зачем тратить дефицитную энергию на переваривание круассана или борьбу с простудой, если тебя могут «съесть» через пять минут? Иммунитет и желудок переводятся в режим жесткой экономии ресурсов,

а все внутренние клапаны-сфинктеры судорожно зажимаются. Вся кровь из внутренних органов силой выдавливается в крупные мышцы рук и ног, а также в мозг. Тело мобилизовано для одного: драться до последнего вздоха или бежать так, чтобы пятки сверкали.

Древняя ловушка в современном офисе

Проблема современного городского жителя заключается в том, что этот гениальный защитный механизм создавался миллионы лет назад для условий дикой первобытной природы. В джунглях режим «Опасно» включался ненадолго: человек либо убегал от хищника, либо шел к нему на обед. Если он убегал, то за 15 минут яростной погони весь гормональный заряд полностью и без остатка сгорал в мышцах. После этого первобытный человек прятался в своей пещере, шумно и облегченно выдыхал, его мелко трясло пару минут (так тело сбрасывало остаточное мышечное напряжение), и внутренний переключатель возвращался в режим «Безопасно». Желудок снова мирно начинал переваривать бананы.

Что же происходит с Мариной в условиях офиса? Её тело получило колоссальный военный заряд. Нервная система выдала приказ, и скелетные мышцы Марины сжались, готовые к жесткой физической схватке. Но Марина не может ударить директора, закричать на весь офис или сбежать с криками на улицу. Она обязана сохранять спокойное лицо, профессионально улыбаться, сидеть неподвижно в эргономичном кресле и вежливо говорить в микрофон наушников:

«Да, коллеги, мы вас слышали, мы уже подготовили для вас новые решения».

Биологическая программа защиты запущена, огромный объем энергии выделен, но внешнего физического действия не происходит. Вся эта разрушительная сила остается запертой внутри её собственного тела. Мышцы продолжают часами удерживать невидимый, каменный тонус.

И вот здесь срабатывает биомеханическая ловушка. Когда мышцы слишком долго находятся в состоянии вынужденного сжатия, волна напряжения уходит глубже — в окутывающие их мышечные футляры (фасции). Из-за долгой неподвижности за столом внутренняя смазка теряет воду и начинает густеть. Текучий смазывающий мышцы и соединительную ткань гель превращается в плотный, вязкий концентрат, который срабатывает как настоящий биологический клей. Фасциальные слои намертво стягиваются и склеиваются между собой, накрепко консервируя мышечный зажим. Наш внутренний переключатель режимов заливает в положении выживания.

Если человек проводит в таком состоянии недели и месяцы, его клетки начинают задыхаться от нехватки кислорода в вечно зажатых тканях, смазка высыхает, а переведенные в режим экономии иммунитет и желудок открывают дорогу хроническим болезням. Современный офисный сотрудник — это человек, который круглосуточно убегает от невидимого тигра, не вставая со своего рабочего стула.

БЫСТРЫЙ ТЕСТ

Пока мы не перешли к инструкциям по эксплуатации и ремонту, давайте проверим, насколько сильно ваш внутренний переключатель застрял в режиме «Опасно» прямо сейчас.

Обратите внимание на свое тело в эту секунду и честно ответьте себе на три вопроса:

Где находятся ваши зубы? Сомкнуты ли ваши челюсти, даже когда вы просто читаете этот текст? (в режиме «Безопасно» между верхними и нижними зубами всегда есть зазор в пару миллиметров, а губы мягко сомкнуты).

Где находятся ваши плечи? Они расслабленно опущены вниз или незаметно подтянуты вверх к ушам, будто вы ждете удара сзади?

Как вы дышите? Двигается ли ваш живот на вдохе, или ваше дыхание заперто в верхней части грудной клетки, являясь частым и поверхностным?

Если вы поймали у себя стиснутые зубы, приподнятые плечи или поверхностное дыхание — поздравляю, ваша внутренняя сигнализация прямо сейчас уверена, что вы находитесь на поле боя. Она круглосуточно шлет электрический ток в ваши мышцы, постепенно заставляя их эластичные футляры (фасции) склеиваться в жесткий панцирь.

Глава 2

Сигнализация страха: Что происходит, когда МОЗГ отключает логику

В 9:18 Марина на непослушных ногах зашла в переговорную. Внутри всюду ощущалось такое плотное напряжение, что воздух, казалось, можно было резать ножом. Генеральный директор Андрей метался из угла в угол, напоминая загнанного тигра, у которого среди бела дня отобрали честно добытую антилопу. За длинным столом сидел Алексей, руководитель технического отдела. Он с абсолютно меланхоличным видом крутил в руках маркер, хотя по его мертвой хватке было видно: инженер внутри него лихорадочно пытается подсчитать, сколько серверов придется продать на интернет-барахолке, чтобы выплатить сотрудникам зарплату.

— Итак, коллеги! — Андрей резко затормозил у доски и с размаху припечатал ладонь к столу, отчего чашки испуганно звякнули. — Ситуация на грани краха. Нам нужен план спасения, и нужен прямо сейчас. Марина, ты ведешь этот проект уже год. Выдай мне четко по полочкам: какие у нас юридические зацепки в договоре, чтобы заблокировать их уход?

И какие показатели эффективности мы перевыполнили, чтобы доказать им нашу полезность? Мне нужны голые цифры, факты и железные аргументы. Быстро!

Марина уверенно открыла рот, чтобы выдать стройный аналитический доклад. Она знала этот проект наизусть, буквально спала с ним в обнимку последние месяцы и всего несколько дней назад блестяще защищала эти самые графики перед клиентом.

Но произошло то, чего Марина никак не ожидала. Вместо авторитетного и логичного монолога ведущего специалиста из её рта вырвалось нечто невнятное и робкое:

— Ну... это... мы там, кажется, посещаемость сайта перевыполнили... На сколько процентов? Ой, я... не помню точно, цифры из головы вылетели. Надо посмотреть на компьютере. А договор... договор вроде у юристов, там был какой-то пункт про непредвиденные обстоятельства... или не про них...

Андрей на глазах начал багроветь, превращаясь в грозовую тучу. В комнате повисла звенящая, зловещая тишина. Марина физически чувствовала, как её лицо пылает, в горле мгновенно пересохло, а мысли в голове устроили хаотичный и панический бег с препятствиями. Самое кошмарное — она, опытный и умный эксперт, прямо сейчас ощущала себя беспомощным первоклассником, который забыл дома дневник.

Что произошло с великолепным специалистом, чьи ум-

ственные способности никогда и ни у кого не вызывали сомнений? Её нервная система просто выполнила команду экстренного спасения и урезала ресурсы ума.

Бунт в центре управления

Чтобы понять, почему Марина внезапно растеряла все свои навыки и временно разучилась говорить, придется заглянуть в её голову. В нашем мозге есть два ключевых отдела, которые в момент любого кризиса начинают жестокую и бескомпромиссную войну за энергию, кровь и кислород.

Первый отдел — мыслящая часть (префронтальная кора). Это самая молодая и продвинутая часть мозга, расположенная прямо за вашим лбом. Это ваш внутренний мудрый аналитик, генеральный директор компании и главный стратег. Именно он отвечает за сложнейшую логику, планирование на три года вперед, тонкий юмор, удержание в памяти квартальных цифр и критическое мышление. Но у этого директора в нашей голове есть один огромный минус — он дико прожорлив. Чтобы он мог эффективно работать на своем месте, тело должно находиться в абсолютном покое и режиме полной безопасности.

Второй отдел — центр страха (амигдала, или миндалевидное тело). Это крошечный, но невероятно влиятельный участок в глубине нашего древнего, подкоркового мозга. Эволюционно это ваш внутренний охранник на пульте безопасности. Его единственная и круглосуточная задача — следить за датчиками угроз. Этот охранник невероятно быст-

рый, агрессивный и действует строго по заученному алгоритму. Он мгновенно ловит любой подозрительный сигнал и тут же жмет на красную кнопку, вообще не задумываясь о долгосрочных последствиях для вашего здоровья или карьеры. Ему глубоко плевать на отчеты, бизнес-планы и графики.

В 9:15, когда Андрей ворвался в кабинет и принес новость о катастрофе, охранник на пульте (амигдала) за долю секунды зафиксировал сигнал: «Внимание! Датчики зашкаливают! На нас нападают!»

В этот же миг он совершает то, что в науке называют эмоциональным захватом. Охранник бесцеремонно отключает пульт управления у директора, блокирует префронтальную кору и переводит всю систему на аварийный режим. Логика не отключается полностью, но временно лишается приоритета.

И вот здесь у Марины включился специфический женский защитный алгоритм. Мужчина на её месте в ответ на багровеющее лицо Андрея, скорее всего, выдал бы встречную агрессию или замкнулся в глухой, угрюмой обороне. Но женская природа Марины за долю секунды приняла другое эволюционное решение: сохранить мир в стае любой ценой и сгладить конфликт.

Её внутренний охранник выдал жесткую инструкцию: «Молчи, улыбайся, не смей злить вожака, покажи ему, что ты безопасна и готова помочь». И чтобы удержать эту социальную маску вежливости, мозг Марины заблокировал её

истинные эмоции. Вся колоссальная энергия стресса, выделившаяся для защиты, не ушла в крик или бегство, а оказалась намертво заперта внутри её тела. Мышцы челюсти судорожно сжались, чтобы удержать послушное выражение лица, дыхание замерло, а живот превратился в камень.

В результате мудрый директор в лобных долях оказался отправлен в глубокий нокаут не просто от страха, а от необходимости тратить огромные силы на удержание «вежливой улыбки» перед лицом опасности. У руля встал испуганный, действующий по жесткому алгоритму угодничества охранник.

Точка невозврата: почему на «неживую» систему не нападают

В жестком мужском менеджменте есть циничная, но брутально точная поговорка, описывающая крайнюю степень давления: «На неживую систему не нападают» (или, выражаясь более сурово и прямолинейно, «упавшего не бьют»). На языке биологии это означает следующее: когда на мужчину давят сверх меры, его внутренний охранник на пульте в какой-то момент понимает, что драться или бежать бесполезно. Тогда система включает режим тотального замирания. Мужчина соматически каменеет, уходит в глухой ментальный отказ, включает абсолютное безразличие и саботаж. Его лицо превращается в безэмоциональный кирпич, система словно «выключается». Агрессор подсознательно видит, что живой эмоциональный отклик — страх, оправдания или

суэта — исчез. Нападать на «неживой» объект становится неинтересно, и он отстает. Мужское замирание — это жесткий, но спасительный щит.

Но женское тело из-за встроенного алгоритма «сглаживания углов» в эту спасительную «отключку» уходить не умеет.

Когда уровень давления на Марину становится невыносимым, её организм делает всё ровно наоборот. Она не может позволить себе притвориться полностью безучастной и включить холодное безразличие. Её природа требует продолжать спасать положение и гасить конфликт. В результате, в самый пик кризиса, Марина начинает выглядеть еще более «живой», сверхактивной и исполнительной. Она начинает улыбаться еще шире, суетиться еще быстрее, кивать еще покорнее и соглашаться на любые, даже самые нереальные сроки — лишь бы успокоить разгневанного руководителя.

И в этом кроется страшная соматическая ловушка. Поскольку Марина изо всех сил демонстрирует бурную деятельность и готовность угождать, начальник не видит соматического отпора и продолжает сливать на неё всё свое напряжение.

Внешне Марина кажется железным, невероятно стрессоустойчивым сотрудником, который со всем справляется. Но внутри её мышечных футляров (фасции) в этот момент происходит настоящая катастрофа. Чтобы удерживать маску вежливости, тело Марины зажимается с удесятеренной силой. Живот скручивается в ледяной узел, челюсть стискива-

ется до крошева в зубах, а дыхание превращается в тонкую, едва заметную ниточку.

Женщина в офисе совершает биологическое самоубийство: она платит тотальным, разрушительным спазмом внутренних органов за то, чтобы сохранить социальный мир в коллективе. Она просто не может вовремя «выключиться», чтобы от неё наконец-то отстали. Она терпит, сглаживает и суетится до тех пор, пока накопленный мышечный панцирь напряжения не взрывается внезапным и тяжелым телесным кризисом.

Почему мы резко глупеем в стрессовых ситуациях

Именно этот древний механизм идеально объясняет, почему во время важных переговоров, жестких споров с руководством или семейных ссор мы внезапно превращаемся в косноязычных людей, способных лишь мямлить или выдавать банальные обиды. Самые лучшие, хлесткие, точные и умные аргументы приходят к нам в голову только ночью, в тишине и тепле спальни, спустя несколько часов после окончания конфликта.

Это абсолютно естественный физиологический процесс. Ночью, когда тело наконец-то расслабляется, а внутренний охранник успокаивается, система управления возвращается в штатный режим безопасности. Мыслящая кора снова получает полноценный приток крови и кислорода, «аналитик» меланхолично возвращается на свое рабочее место, включает логику и с грустной иронией замечает: «Эх, надо же было

ответить Андрею именно вот так...» Но драгоценное время уже безвозвратно упущено.

Когда ваш внутренний переключатель намертво застрял в режиме опасности, ваш разум физически, на уровне сосудов и нейронов, не способен мыслить стратегически. Хронический повседневный офисный стресс держит внутреннюю сигнализацию страха в постоянном, выматывающем тоне. В результате люди месяцами живут в состоянии суженного сознания. Они видят мир как через узкую соломинку, совершают глупые ошибки в простейших расчетах, не способны принимать долгосрочные решения и действуют исключительно на уровне шаблонных реакций выживания.

БЫСТРЫЙ ТЕСТ

Давайте проверим, насколько ваш «внутренний охранник» прямо сейчас блокирует работу логики и урезает ресурсы вашего ума. Сделайте быструю проверку своего состояния:

Сколько задач вы пытаетесь делать одновременно прямо сейчас? Если вы судорожно переключаетесь между чтением этой книги, проверкой сообщений в мессенджере и посторонними тревожными мыслями, не доводя ни одно действие до конца — ваш центр страха в панике. Он пытается судорожно контролировать всё и сразу, дробно расходуя ваше внимание.

Как вы читаете этот текст? Ваша мысль постоянно бежит вперед, вам подсознательно хочется пролистать абзацы по-

короче, чтобы быстрее добраться до финала или практических упражнений? Это яркий маркер того, что мыслящая кора испытывает дефицит ресурсов — разум находится в режиме жесткого дефицита времени и не может позволить себе вдумчивое чтение.

Где ваше внимание прямо сейчас? Можете ли вы прямо сейчас детально и пошагово вспомнить, что именно вы делали три-четыре часа назад, не задумываясь и не зависая на несколько секунд? Если в голове возникает ступор, легкое зависание и туман — ресурсы вашего ума прямо сейчас сливаются на обслуживание подсознательного мышечного напряжения и скрытого страха.

Ваш внутренний охранник держит глухую оборону. И пока мы не научимся принудительно возвращать управление мыслящей коре мозга, любые попытки заняться личной эффективностью, тайм-менеджментом или тренировками ума будут с треском разбиваться о первобытный рефлекс выживания.

Глава 3

Обратная связь: Как сигналы от внутренних органов управляют нашими мыслями

К десяти часам утра первый шквал паники в переговорной поутих. Представитель основного акционера сухо пообещал устроить компании тотальную проверку, если контракт не будет спасен до обеда, и отключил видеосвязь. Андрей ушел к себе в кабинет мерить шагами ковер, а технический директор Алексей вернулся к серверам.

Марина осталась в переговорной одна. Острая вспышка страха ушла, сердце больше не билось как сумасшедшее. Внешне всё успокоилось, но внутри росло тяжелое, липкое ощущение катастрофы. Ей казалось, что её жизнь рушится прямо сейчас.

— Да что со мной такое? — прошептала Марина, потирая ноющий желудок. — Проблема ведь понятна, мы ищем решение. Почему мне так паршиво, будто всё уже кончено?

Марина пыталась успокоить себя привычным убеждением, что это просто работа и команда справится. Но это не действовало — разум упрямо отказывался верить в хоро-

ший исход. Марина совершала классическую ошибку: пытаюсь успокоить голову, игнорируя тот факт, что панику создавало её собственное зажатое тело.

Двусторонняя трасса между телом и мозгом

Мы привыкли думать, что сначала напрягаемся от какой-то новости, а уже потом от этой мысли сжимается желудок. Но на самом деле эта реакция организма имеет двустороннее направление. Более того, около 80% нервных волокон главного чувствительного нерва нашего тела (блуждающего нерва вагуса) работают в противоположном направлении — снизу вверх. Они передают сигналы от сердца, легких, желудка и сосудов прямо в головной мозг. Этот восходящий поток информации специалисты называют внутренним зрением тела (интероцепцией).

В момент острого стресса мозг Марины испугался, и тело мгновенно отреагировало — в каменный тонус пришли сами мышцы. Если бы Марина вовремя сбросила это напряжение, они бы быстро расслабились. Но её защитный сценарий заставил её часами сидеть неподвижно, удерживать вежливую улыбку и сглаживать углы.

Когда мышцы находятся в состоянии вынужденного спазма очень долгое время, тело включает режим долговременной фиксации. Тогда в процесс вовлекаются эластичные оболочки мышц (фасции). Понимая, что расслабления не предвидится, эти ткани начинают стягиваться вслед за мышцами. Внутренняя смазка между ними теряет воду и густеет, пре-

вращаясь в вязкий концентрат, который срабатывает как настоящий биологический клей. Тканевые слои намертво склеиваются между собой, формируя жёсткий зажим. Он берет мышцу в заложники, физически сдавливает капилляры и прекращает нормальный кровоток.

Внешняя угроза в лице гнева представителя основного акционера исчезла, Марина сидит в тишине, но её успевшие стянуться от долгого спазма соединительные ткани (фасции) всё еще прочно удерживают ткани в тисках. Клетки недополучают кислород и страдают. И вот тут включается та самая обратная связь: рецепторы задыхающихся, скованных органов начинают круглосуточно отправлять в мозг мощные сигналы бедствия: «Внимание! Нам нечем дышать! Нас сжимает!»

Этот поток тревожных сигналов приходит напрямую в центр страха (амигдалу). Ваш внутренний охранник на пульте безопасности не знает, что Марина сидит в безопасной комнате и пьет воду. Он тупо считывает отчеты от тканей: раз органы зажаты и задышались, значит, война продолжается. Охранник мгновенно жмет на красную кнопку. В итоге мозг, основываясь на физическом состоянии зажатого тела, делает логичный вывод: вокруг опасность. И чтобы как-то объяснить себе это внутреннее гнетущее чувство, мыслящая часть мозга (префронтальная кора) начинает судорожно генерировать мрачные прогнозы: «Нас точно уволят... Фирма закроется... Я не найду новую работу... Всё плохо».

Ловушка вечной тревоги

Это и есть механизм возникновения фоновой, хронической тревожности, которой страдают миллионы жителей городов. Бесполезно заставлять себя «думать позитивно» или пить успокаивающие чаи, если ваше тело физически заперто в режиме выживания.

Пока ваши эластичные оболочки (фасции) остаются жесткими и сухими, а внутренние органы сдавливаются этим панцирем, они будут непрерывно бомбардировать мозг сигналами тревоги. Разум просто физически не сможет расслабиться. Он будет вариться в этой биологической петле, считая, что мир вокруг смертельно опасен.

Именно поэтому настоящая работа с зажимами всегда начинается не с головы, а с физического расслабления тела. Бесполезно переубеждать мыслящую кору, пока центр страха получает от зажато го желудка или шеи отчеты о крушении системы. Чтобы успокоить голову, нужно сначала вернуть комфорт и нормальный кровоток в ткани тела.

БЫСТРЫЙ ТЕСТ

Давайте проверим, какие отчеты ваше тело шлет в ваш мозг прямо в эту минуту. Сделайте короткий внутренний осмотр своего состояния:

Где находится ваше дыхание? Сделайте глубокий вдох. Ваша грудная клетка расширяется легко, или вы чувствуете, будто на грудь надели тугий жилет, который мешает легким раскрыться полностью? Если есть ощущение скованности —

ваши ткани шлют в мозг сигнал: «Мы задыхаемся».

Что происходит в вашем животе? Попробуйте полностью расслабить переднюю брюшную стенку, чтобы живот буквально «вывалился» вперед. Получилось сделать это легко, или внутри чувствуется жесткий, натянутый узел, который заставляет вас постоянно держать живот подтянутым? Жесткий живот — это прямой сигнал мозгу: «Мы в состоянии войны».

Какая температура у ваших рук и ног? Потрогайте кончик своего носа, пальцы рук или стопы. Они прохладные или откровенно холодные, несмотря на то, что в комнате тепло? Холодные конечности — главный маркер того, что система стоит в режиме опасности (включена симпатическая система), сосуды сужены, а кровь отлила от кожи.

Если вы обнаружили у себя эти маркеры, знайте: ваши мрачные мысли, плохое настроение и предчувствие катастрофы — это не особенности вашего характера. Это просто перевод на язык логики тех сигналов бедствия, которые ваше зажатое тело шлет в вашу голову.

Глава 4

Рождение болезни: Как заблокированные эмоции разрушают ткани

К концу рабочей недели в офисе компании воцарилось хрупкое перемирие. Представитель основного акционера временно отозвал команду проверяющих, так как Марине и Андрею удалось совершить чудо — удержать ключевого клиента и согласовать компромиссный план работы. Казалось бы, угроза миновала, компания спасена от закрытия, можно выдохнуть.

Но накопленное за четыре дня напряжение никуда не исчезло. Оно просто начало планомерно разрушать тела сотрудников.

В пятницу в 16:00 на офисной кухне разыгралась совсем не деловая драма. Генеральный директор Андрей стоял у кофе машины, судорожно прижимая ладонь к верхней части живота. Его лицо было землистого цвета, а на лбу выступил холодный пот.

— Андрей, тебе плохо? — испуганно спросила Марина, зашедшая за водой. — Ты бледный как стена.

— Да так... Ерунда, — выдавил Андрей, с трудом сглатывая слюну. — Опять желудок скрутило. Будто нож туда воткнули. Наверное, хот-дог несвежий съел на заправке. Сейчас выпью таблетку, и пройдет.

Андрей искренне верил, что виной всему плохой фаст-фуд. Ему и в голову не приходило, что его острая боль — это прямое следствие тех четырех дней, которые он провел в состоянии дикого контроля и страха потерять бизнес.

В это же время в дальнем углу общего зала за своим столом мучилась Ольга — главный бухгалтер. Ольга была тем самым человеком, который тише всех сидел на совещаниях, никогда ни с кем не спорил и пытался быть максимально незаметным и удобным для руководства. С самого понедельника, пока компания висела на волоске, Ольга послушно сводила отчеты, затаив дыхание. Сейчас она сидела, обхватив голову руками, в глазах стояли слезы. За четыре дня молчаливой тревоги мышцы её шеи превратились в монолитный кусок бетона, а голову сдавило так, будто на неё надели чугунный обруч. Ольга списывала всё на перемену погоды, не подозревая, что её тело точно так же, как и у Андрея, просто сдалось под натиском заблокированного стресса.

Как зажим превращается в диагноз

Когда мы слышим слово «психосоматика», в голове часто возникает образ чего-то абстрактного. Мол, понервничал — и голова заболела, успокоился — прошла. Но в реальности это чистая физиология и жесткая механика разрушения тка-

ней, в которой задействованы наши мышцы, соединительные ткани и гормоны.

Давайте проследим пошагово на примере Андрея, как стресс подготавливает почву для вполне осязаемой физической раны в животе:

Команда на сжатие. В понедельник мозг Андрея включил режим опасности. Гормоны стресса заполнили кровь. Первым делом нервная система заставила судорожно сжаться мышцы пресса и зону желудка. Поскольку Андрей удерживал это состояние днями, волна напряжения ушла глубже. Когда мышцы находятся в состоянии вынужденного спазма очень долгое время, соединительные ткани (фасции) вокруг органов стягиваются, а внутренняя смазка начинает стремительно терять влагу. Слои тканей склеиваются, накрепко зафиксировав этот мышечный спазм.

Этот жесткий тканевый панцирь физически сдавил мелкие кровеносные капилляры, питающие стенки желудка. Кровь перестала приносить к клеткам органа кислород в нужном объеме. Развился дефицит питания в тканях. Одновременно зажатые лимфатические сосуды перестали вовремя отводить отходы жизнедеятельности клеток. Ткани желудка оказались в блокаде: они начали задыхаться в собственных отходах.

В нормальном состоянии клетки слизистой оболочки желудка полностью обновляются каждые 3–5 дней, чтобы защитить орган от разъедания собственной соляной кислотой.

За этот ремонт отвечают специальные клетки-строители. Но мозг Андрея продолжал круглосуточно вырабатывать гормон стресса — кортизол. В режиме опасности кортизол затормаживает деление клеток и любые плановые ремонтные работы. Война ведь, не до ремонта.

Кортизол мощно подавляет местный иммунитет слизистой. Внутри каждого из нас живут патогенные микроорганизмы (например, бактерия *Helicobacter pylori*), которые в мирное время жестко сдерживаются защитными клетками. Как только иммунная система на фоне стресса сдает позиции, эти бактерии мгновенно активизируются и начинают атаковать и без того ослабленную слизистую оболочку.

В итоге сложилась опасная ситуация. Ткани желудка зажаты, микроциркуляция нарушена, клетки задыхаются без кислорода. Мозг заблокировал плановый ремонт, местный иммунитет подавлен, а активизировавшиеся бактерии всюду атакуют защитный слой. При этом соляная кислота продолжает выделяться в штатном режиме. Агрессивная среда легко пробивает ослабленный барьер и начинает разъедать беззащитные участки. Всего за четыре дня такой офисной войны Андрей успел вплотную подойти к острому гастриту и поверхностным повреждениям слизистой. Если он не снимет этот зажим и продолжит жить в режиме тотального контроля ещё какое-то время, эти мелкие трещины укоренятся глубже в ткани и превратятся в реальную, кровоточащую язву.

Карта диагнозов

Желудок Андрея — лишь один из примеров. В зависимости от того, по какому сценарию вы проживаете стресс и в какой именно зоне из-за долгого спазма мышц заклинило соединительные ткани, вы получаете свой специфический диагноз:

Шея и затылок. От привычки быть незаметной, угодливой и постоянно сглаживать острые углы Ольга рефлекторно зажимала шею и приподнимала плечи. Затяжной мышечный спазм утянул за собой соединительные ткани (фасции), когда мышцы оставались спазмированы очень долгое время, фасции склеились и зафиксировали воротниковую зону. Это привело к стойкому тонуусу мелких сосудов и нарушило нормальный венозный отток от головы. Кровь хуже циркулирует, возникает кислородный голод тканей. Привет, хронические головные боли, скачки давления и вечный «туман» в голове, от которого Ольга безуспешно пьет таблетки.

Грудная клетка и сердце. Сначала от страха сжимаются межреберные мышцы. При хроническом стрессе они остаются напряженными настолько долго, что соединительные ткани каменеют, межреберные пространства теряют подвижность. Легкие оказываются заперты в тесном, усохшем футляре, а сердце вынуждено работать с удвоенной силой, чтобы пробить кровь сквозь суженные сосуды. Итог — офисная гипертония, аритмия и постоянное чувство нехватки воздуха, перерастающее в панические атаки.

Зона таза и поясницы. Хронический фоновый страх пер-

вым делом стягивает глубокие мышцы паха. Со временем подсохшие соединительные линии фиксируют это смещение, нарушая естественное положение позвоночника. Это блокирует нормальный кровоток в малом тазу, создавая венозный застой. Клетки не обновляются, нервные окончания сдавливаются, и через время человек получает протрузии, грыжи и хронические боли в пояснице, которые бесполезно лечить одними мазями.

Болезнь рождается тогда, когда реакция на опасность становится хронической. Наше тело способно выдержать любой кратковременный шквал. Но оно физически не может месяцами жить в военном положении, с заторможенным ремонтом тканей и сдавленными сосудами. Хронический зажим — это медленное, пошаговое удушение собственных органов, которое мы по ошибке называем «возрастными болезнями».

БЫСТРЫЙ ТЕСТ

Давайте проверим уровень тканевого голода в вашем теле.

Цвет вашей кожи на лице. Посмотрите в зеркало. Ваша кожа имеет ровный, здоровый розоватый оттенок или выглядит бледной, сероватой, с темными кругами под глазами? Серость кожи — маркер того, что из-за зажима шеи и мимических мышц капилляры лица спазмированы, а слои соединительной ткани склеились, удерживая этот спазм и заставляя клетки кожи голодать.

Маркер белой линии. С силой надавите подушечкой указательного пальца на тыльную сторону ладони другой ру-

ки на 3 секунды, а затем отпустите. В норме образовавшееся белое пятно должно исчезнуть и вернуть розовый цвет кожи максимум за 1–2 секунды. Если пятно остается бледным дольше — ваша микроциркуляция крови нарушена из-за фонового тонуса сосудов и зажатых тканей.

Мышечный валик. Попробуйте мягко защипнуть пальцами складку кожи вместе с подкожной тканью на верхней части плеча или на животе. Получилось сделать это легко и безболезненно? Или ткань под пальцами ощущается как плотный, жесткий, болезненный кусок резины? Если вам больно даже от легкого защипа — в этой зоне мышцы давно зажаты, смазка между слоями соединительной ткани превратилась в клей, а ткани задыхаются в собственных отходах.

Глава 5

Мышечные оболочки: Почему обычный массаж отдельных мышц не работает

В понедельник, спустя неделю после тяжелого разговора с представителем акционера, в офисе компании наступило относительное затишье. На часах было 11:30. Генеральный директор Андрей сидел на своем рабочем месте, пытаясь сосредоточиться на бюджете. Его левая рука привычно, на полном автопилоте, терла ноющую поясницу, а правое плечо неестественно застыло возле уха. Андрей выглядел как перекошенный деревянный дом, у которого просел фундамент.

К его столу подошел Макс — операционный директор. Он внимательно посмотрел на скрюченную фигуру начальника.

— Андрюх, ты сейчас демонстрируешь критический перекос всей конструкции, — заметил Макс. — Хватит растирать поясницу. Причина твоей боли сидит вообще в другом месте. У тебя зажат весь грудной отдел и укорочены ткани на животе. Поясница просто принимает на себя весь компенсирующий вектор натяжения и работает на износ. Твой механизм перекосило по всей линии.

Андрей устало потер глаза и со вздохом разжал зубы.

— Макс, я раз в неделю стабильно хожу на массаж к одному из лучших специалистов. Мне мнут мышцы до синяков. Становится легче, но через день-другой поясницу снова стягивает в бетонный узел. Почему-то это не работает.

Макс понимающе усмехнулся и открыл на своем рабочем планшете подробную схему анатомических линий тела. Андрей часто забывал, что Макс не всегда был эффективным топ-менеджером. Год назад Макс сам чуть не уволился из-за того, что от бесконечного сидения за компьютером и ночных стрессов его шею и поясницу заклинило так, что он не мог спать без сильных обезболивающих. Врачи разводили руками и советовали «меньше нервничать», что в условиях бизнеса звучало как издевательство. Тогда Макс, как заправский системный аналитик, решил взломать эту проблему самостоятельно. Он заперся на пару недель со специализированной литературой по биомеханике, изучил, как физически связаны между собой разные группы мышц, и поставил на себе жесткий инженерный эксперимент. Вернув телу гибкость и полностью избавившись от болей, он стал неофициальным «техником по ремонту людей» в их компании.

— Твой массажист пытается расслабить только те участки, которые берут на себя основную нагрузку, — Макс повернул планшет к директору. — В классической медицине тело принято делить на изолированные органы и мышцы, но при этом часто игнорируется состояние эластичных оболоч-

чек, в которые эти мышцы упакованы и соединены между собой. Давай разберем, как устроена реальная структура твоего организма и почему обычный массаж одной больной точки может быть бесполезной тратой времени и денег.

Что такое оболочки и смазка в нашем теле

В фитнесе и медицине принято считать, что человек состоит из 600 отдельных мышц. Нам кажется, что, если заболела поясница — нужно размять именно поясницу, а если зажало шею — помассировать шею. Это линейная логика, которая в живом организме не работает. Мышцы не подвешены в воздухе сами по себе. Все они упакованы в непрерывную, трехмерную сеть соединительной ткани.

Чтобы понять, как устроен этот механизм, введем два простых понятия:

Эластичные оболочки мышц (фасции): Это прочная, гибкая соединительная ткань. Представьте её как очень прочную упаковочную пленку. Она плотными футлярами оборачивает каждое мышечное волокно, каждую отдельную мышцу и соединяет их в длинные непрерывные цепочки через всё тело — анатомические линии. Эти соединительные структуры идут от стоп до самой головы. Они — главный силовой каркас, который держит форму нашего тела и задает правильное расположение всех костей.

Внутренняя смазка (межклеточный гель): Это специальная гелеобразная среда, состоящая из воды и гиалуроновой кислоты, которой пропитаны все наши оболочки. В нормаль-

ном состоянии она работает как идеальная смазка, которая нужна для того, чтобы слои тканей и мышц беспрепятственно скользили друг по другу во время любого движения, не создавая трения.

Когда мозг определяет опасность и выдает телу команду убежать, драться или замереть, а искусственный социальный рефлекс самозапрета не дает этого сделать, удар принимает на себя не только сама мышца, но и её соединительная оболочка.

Как возникает тканевый зажим

Сжатие мышцы и фиксация оболочки: При выбросе гормонов стресса (адреналина, норадреналина и затем кортизола) первыми мгновенно сжимаются сами мышцы. Если этот спазм удерживается днями и неделями, волна напряжения уходит глубже в соединительную ткань.

Засыхание смазки: Из-за долгого мышечного спазма и сопутствующей неподвижности локальный обмен веществ ухудшается. Когда мышцы находятся в состоянии вынужденного спазма очень долгое время, соединительные ткани (фасции) начинают постепенно стягиваться вдоль всей анатомической линии. Внутренняя смазка теряет воду и начинает стремительно густеть.

Склеивание тканей: Текучий скользкий гель превращается в вязкий концентрат, который работает как настоящий биологический клей. Слои тканей намертво склеиваются между собой — возникает прочный тканевый зажим.

Мышца оказывается запертой в тесном, высохшем футляре, как нога в маленьком ботинке. Она больше не может нормально растягиваться и сокращаться.

Застой в клетках: Сформировавшийся жёсткий зажим физически пережимает кровеносные капилляры и лимфатические протоки, клетки этого участка оказываются в блокаде. Кровь приносит минимум кислорода и питательных веществ — ткани начинают голодать, а зажатая лимфа не может полностью вывести отходы жизнедеятельности клеток. В результате клетки отравляются собственными отходами.

Органы шлют сигнал бедствия в мозг, который в панике выбрасывает гормоны стресса, чтобы спасти систему. Но высокий кортизол угнетает обновление соединительной ткани и плановый ремонт замедляется. Ткани засыхают еще сильнее, закрепляя спазм и превращая обычное мышечное напряжение в хроническую соматическую проблему.

Почему необходимо восстанавливать баланс мышц

Когда соединительная оболочка сжимается и укорачивается, тело перекашивает по всей длине анатомической линии. Бесполезно просто растирать то место, которое болит. Наш двигательный аппарат устроен парами (мышцы-антагонисты), и зажим делит их на два лагеря:

Перенапряженные мышцы: Они заперты внутри высохшей оболочки и вынуждены постоянно находиться в каменном тонусе, удерживая зажим. Они укорочены и обессточены. Их бесполезно качать в спортзале — мышцы нужно сначала

ла механически разжать, разгладить и вернуть им исходную длину.

Ослабленные мышцы (антагонисты): Это мышцы с противоположной стороны тела. Чтобы тело не разорвало от перекоса сил, они вынужденно растягиваются. Мозг, спасая их от травмы, просто снижает их тонус, так они слабеют и уменьшаются в объеме. Например, если у Андрея из-за вечного контроля зажата грудь и укорочены ткани живота, мозг полностью выключит мышцы спины между лопатками. Они будут растянуты и слабы.

Пытаться тренировать перекошенное тело — это портить весь механизм. Если дать общую нагрузку в спортзале или погнать человека на пробежку, зажатые работающие мышцы заберут всю работу и сожмутся еще сильнее, а слабые и выключенные — просто травмируются.

Чтобы полностью восстановить тело, недостаточно просто снять локальное напряжение на массаже. Если оставить ослабленные мышцы выключенными, укороченная оболочка при первой же нагрузке снова сожмется. Нужно полностью восстановить баланс сил: сначала механически раскатать и разгладить подсохший слой ткани, затем удлинить перенапряженную мышцу, и сразу после этого — прицельно включить и укрепить ослабленную мышцу на другой стороне. Только тогда конструкция выровняется, вернется нормальное распределение нагрузок, а мозг лишится повода для вечной паники.

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.