

СЕРИЯ «МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА»



КНИГА ПЕРВАЯ

ФОРТЕПИАНО БЕЗ СТРАХА

Как начать, вернуться
и играть с удовольствием

ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА

Юлия Стэфани Херрера

**Фортепиано без страха.
Как начать, вернуться и
играть с удовольствием**

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Фортепиано без страха. Как начать, вернуться и играть с удовольствием / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Ника не садилась за фортепиано почти двадцать лет. Когда-то она любила музыку, но замечания преподавателей, страх ошибок и бесконечные сравнения заставили её закрыть крышку инструмента. Теперь ей тридцать три. Она снова хочет играть, но даже дома надевает наушники, чтобы никто не услышал её промахов. Как вернуть себе удовольствие от музыки, если каждую неверную ноту воспринимаешь как поражение? «Фортепиано без страха» — первая книга серии «Музыкальная школа». Через историю Ники, простые упражнения и бережные объяснения она помогает преодолеть страх ошибок, вернуться к занятиям и научиться играть не ради чужой оценки, а для себя. Ведь музыка начинается не с идеального исполнения, а с разрешения себе попробовать.

© Херрера Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть первая. Тело	6
Глава 1. Банкетка	6
Типичный провал	10
Шаблоны реплик	11
Если ты родитель	12
Тело — первый инструмент	13
Твоя пауза	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Юлия Стэфани Херрера

Фортепиано без страха. Как начать, вернуться и играть с удовольствием

Серия «Музыкальная школа». Книга первая

Эта книга не заменяет занятий с педагогом. Это не учебник. Она не даёт советов по постановке рук вместо преподавателя и не ставит диагнозов.

Всё, что здесь есть, — про то, что происходит с человеком, когда он учится играть: с телом, с памятью, с руками, с волнением. Технические вопросы решает педагог, и если у вас есть возможность заниматься с ним, занимайтесь.

Если игра вызывает боль в руках, спине или шее, которая не проходит после отдыха, — это повод обратиться к врачу, а не «потерпеть». Если волнение перед выступлением доходит до панических атак, если вы не можете спать неделю до зачёта или после него, — это не про силу воли. Об этом есть отдельный раздел в конце книги.

* * *

Иногда труднее всего сыграть первую ноту, хотя ты прекрасно знаешь, где она находится. Надо только поднять крышечку, сесть и протянуть руку. Но вместе с музыкой возвращается другое: чей-то вздох за спиной, карандаш над тетрадью, тишина после ошибки. Проходит много лет, а перед клавишами снова хочется стать незаметной.

Я хочу, чтобы у этой книги был другой голос. Чтобы рядом с тобой на этих страницах оставалось место для вопроса, остановки, неловкой попытки. Мне дорого само желание человека вернуться к тому, что однажды пришлось оставить. В нём бывает больше смелости, чем видно со стороны: никто ведь не слышит, сколько времени ты собиралась открыть дверь класса.

Нике тридцать три. Она помнит, как звучит музыка, которую любит, и пока не умеет извлечь из инструмента всё, что слышит внутри. Между этими двумя состояниями помещаются обычные дни: работа, усталость, короткое занятие вечером, чужое замечание, удавшиеся два такта. Ей хочется вернуться сразу туда, где когда-то оборвалось. Но руки встречают клавиши сегодня, а не девятнадцать лет назад.

Возможно, у тебя совсем другая история. Ты только начинаешь. Или слушаешь, как занимается твой ребёнок, и не знаешь, чем помочь. Или давно играешь, но перед чужим взглядом знакомая пьеса вдруг становится незнакомой. Мне хочется говорить с тобой без требования сначала доказать, что музыка тебе положена.

Никто не может обещать тебе лёгкого возвращения. Будут места, которые придётся разбирать медленно. Будут дни, когда захочется закрыть ноты. Иногда понадобится помощь педагога, иногда — отдых, иногда — честный разговор о том, чего ты ждёшь от себя. Но одна ошибка не обязана решать, останешься ли ты у инструмента.

Музыка может занимать в жизни столько места, сколько ты захочешь и сможешь ей дать. Можно любить её без профессии, играть для одного человека или только для себя, выбирать простую пьесу, потому что она дорога. Не каждое занятие должно вести к конкурсу. Иногда оно возвращает тебе вечер, в котором ты слышишь собственное желание.

Если ты давно откладываешь встречу с инструментом, пусть эта книга побудет рядом перед первой попыткой. Не нужно заранее знать, каким окажется последний аккорд. Начать можно с того, что уже есть: с открытых нот, свободного времени на одну фразу и вопроса, который Ника ещё учится произносить без смущения: «Можно я попробую ещё раз?»

Часть первая. Тело

Глава 1. Банкетка

Класс был на третьем этаже, и лестница пахла так же, как девятнадцать лет назад: краской, пылью и чем-то ещё, похожим на старые ноты. Ника поднималась медленно, держась за перила, и с каждым пролётом чувствовала, как из неё выходит воздух. Она пришла за десять минут до начала, хотя собиралась прийти за двадцать, и всё равно оказалась первой.

На втором этаже из-за двери доносилось «раз-и-два-и», и кто-то фальшиво пел гамму. На площадке третьего сидел мальчик лет девяти с чехлом для скрипки, который был почти с него ростом, и мама в пуховике что-то ему говорила, наклоняясь. Мальчик смотрел в пол. Ника прошла мимо них и вдруг остро, до неприятного, почувствовала, какая она большая. Тридцать три года, сумка на плече, кроссовки, и в этом коридоре с низкими потолками и лакированными скамейками она занимала в два раза больше места, чем все остальные.

Дверь класса была приоткрыта. На ней была табличка «3-14», написанная от руки и обведённая скотчем, а под ней — расписание, приклеенное на скотч ещё в те годы, когда скотч был другим. Ника толкнула дверь.

В классе стояли два инструмента. Один — тёмное пианино с облупившимся углом, второй — цифровое, серое, с крышкой, затянутой в бархат. На подоконнике лежали ноты, сложенные в стопку, и стояла чашка с недопитым чаем. На стене висел график дежурств за две тысячи седьмой год, и кто-то из детей пририсовал в углу кота. За столом сидела женщина лет шестидесяти, в шерстяной кофте поверх платья, с очками на цепочке. Она подняла голову, посмотрела на Нику поверх очков и сказала:

— Ну наконец-то. А то я думала, вы передумали.

— Здравствуйте, — сказала Ника. — Я Ника. Соловьёва. Я записывалась.

— Знаю, что записывались. — Женщина закрыла тетрадь и встала. — Галина Петровна. Садитесь, чего стоите.

Ника села на банкетку у тёмного пианино и сразу почувствовала, что сидит неправильно. Банкетка была низкая. Не сильно, но достаточно, чтобы колени оказались выше, чем нужно, а руки легли на клавиши под углом, от которого сразу заныло в запястьях. Она попробовала подкрутить винт сбоку, но винт провернулся вхолостую и остался на месте.

— Он у нас не держит, — сказала Галина Петровна, не оборачиваясь. — Лет пятнадцать уже. Все привыкли.

— Понятно.

— Ну-ка, покажите, что помните. «К Элизе» играли?

— Играла. В двенадцать.

— В двенадцать. — Галина Петровна села на стул напротив, положила перед собой тетрадь и взяла ручку. — А последний раз занимались в четырнадцать? Значит, девятнадцать лет без уроков. Ничего. Руки помнят.

Ника положила руки на клавиши. Клавиши были холодные и чуть липкие, и она вдруг подумала, что не помнит, как они ощущаются под пальцами, хотя играла на них семь лет. Она нажала первую ноту.

Звук вышел глухой. Не тихий — глухой, будто под одеялом. Она нажала сильнее, и звук стал громче, но не лучше. Она попробовала ещё раз, и опять получилось так, будто она играет через стену.

— Стоп, — сказала Галина Петровна. — Стоп-стоп. Вы не достаёте до дна.

— Я нажимаю.

— Нажимаете. А до дна не достаёте. — Она отложила ручку и встала. — Потому что сидите неправильно. У вас колени выше стола, локоть ниже клавиш, и вы тянетесь к инструменту, вместо того чтобы сидеть за ним. Отсюда и звук. Встаньте.

Ника встала. Галина Петровна подошла к шкафу, порылась на нижней полке и достала плоскую серую подушку в выцветшем ситцевом чехле. Подушка была старая, с продавленным углом, и пахла пылью и немного нафталином.

— Вот. Вера Павловна ещё сюда кладёт, — сказала она, протягивая подушку. — Кладите на банкетку и садитесь.

Ника положила подушку и села. Стало выше сантиметров на пять, и этого хватило, чтобы всё изменилось. Локти оказались на уровне клавиш, запястья легли ровно, колени ушли под стол, и руки больше не тянулись вперёд, а просто лежали.

— Теперь играйте.

Она нажала первую ноту. И звук вышел другой. Не громче. Глубже. Как будто она всё это время стучала по закрытой крышке, а теперь крышка открылась, и внутри оказалось что-то ещё, чего она не слышала девятнадцать лет. Она сыграла первые такты, и пальцы вспомнили, и мелодия пошла сама, легко, без усилия, которого она ждала.

На четвёртом такте она сбилась. Остановилась. Положила руки на колени.

— Извините.

— Чего извиняетесь, — сказала Галина Петровна. — Девятнадцать лет не занимались с педагогом. Я бы удивилась, если бы вы не сбились.

Ника сидела и смотрела на клавиши. Внутри было странное чувство, для которого у неё не было слова: не радость и не стыд, а что-то среднее, как будто она встретила человека, с которым когда-то поссорилась, и оказалось, что он её не помнит, а она его помнит всего.

— Я думала, что не смогу, — сказала она.

— Смогли же.

— Я думала, что будет больно.

— Боль терпеть не нужно, — сказала Галина Петровна. — Начнём с посильной нагрузки и перерывов. Если появляются неприятные ощущения, остановитесь и скажите мне. При сохраняющейся или повторяющейся боли нужно обратиться к врачу. — Она открыла тетрадь. — А теперь скажите: вы зачем пришли?

Ника не сразу нашла ответ. Она думала об этом всю неделю, пока собиралась, и все ответы, которые приходили, звучали либо слишком пафосно, либо слишком жалко.

— Я не знаю, — сказала она наконец. — Хочу играть.

— Это не ответ.

— Ну... — Ника посмотрела на свои руки. — Я в четырнадцать бросила. Из-за зачёта. Я не смогла играть, когда на меня смотрели. И с тех пор... — Она замолчала.

— И с тех пор не играете.

— Играю. Дома. В наушниках.

— А на зачёте что было?

Ника помолчала. Она не рассказывала это никому, кроме двух человек, и оба раза получалось так, что собеседник начинал её утешать, и от утешения становилось хуже.

— Я играла «Осеннюю песню» Чайковского. Готовила три месяца. Дома играла без ошибок, я серьёзно, без единой ошибки, я даже записывала на диктофон и слушала. — Она смотрела на клавиши. — Пришла, села, начала. И на восьмом такте поняла, что не помню, что дальше. Не забыла, как играть. Не помню, какая нота следующая. Руки стояли на клавишах и не двигались.

— И что вы сделали?

— Попросила разрешить начать сначала. Мне разрешили. Я начала, и сбилась в том же месте. Тогда председатель комиссии сказала: «Достаточно». И поставила четыре с минусом.

— Четыре с минусом, — повторила Галина Петровна.

— Мне было четырнадцать. Я вышла в коридор, там стояла мама, и она сказала: «Ну ты же играла дома». — Ника усмехнулась. — Вот это я помню лучше, чем сам зачёт. Не «четыре с минусом». «Ну ты же играла дома».

Педагог ничего не сказала. Она смотрела на неё поверх очков, и в этом взгляде не было ни жалости, ни оценки — только внимание, от которого Нике стало неловко.

— Я после этого месяц не подходила к инструменту, — сказала она. — А потом сказала маме, что больше не хочу. Мама сказала: «Ну и правильно, зачем мучить себя и нас». И я не ходила. Девятнадцать лет.

— И теперь пришли.

— Пришла.

Она записала что-то в тетрадь, поставила галочку и подняла глаза.

— Хорошо. Дома в наушниках вы играете. Здесь будете играть без наушников, и я буду смотреть. Это первое. Второе: у вас неправильная посадка, и вы будете её переучивать месяца три, потому что тело привыкло к другой. Третье: вы будете сбиваться, и это не значит, что вы неспособная. Это значит, что память отвыкла. — Она закрыла тетрадь. — Всё. Играйте ещё раз, с начала. Я посмотрю, где вы сбиваетесь.

Ника играла ещё раз. И сбилась в том же месте. И ещё раз, и опять там же.

— Вот здесь, — сказала Галина Петровна и поставила карандашом точку в нотах. — Это не память. Это вы не слышите левую руку. Она у вас отстаёт на полтакта, и правая сбивается, потому что ждёт. Завтра играйте отдельно левой, медленно, и слушайте только её. Не правую, не вместе. Только левую.

— Хорошо.

— И ещё. — Галина Петровна сняла очки и протёрла их о кофту. — Вы всё время извиняетесь. «Извините», «я нажимаю», «я не смогу». На уроке это не нужно. Вы не мешаете. Вы учитесь.

Ника кивнула. В горле стоял комок, и она не понимала, отчего — от этих слов или от того, что впервые за девятнадцать лет кто-то сказал ей про инструмент что-то кроме «ну ты же играла дома».

— В следующий четверг в это же время, — сказала Галина Петровна. — Подушку оставьте здесь, она ваша. И вот ещё что. — Она достала из ящика тонкую тетрадь в клетку. — Записывайте после каждого занятия, что болело и где. Не «болели руки», а конкретно: правое запястье, левое предплечье, между лопатками. Через месяц посмотрим, что от чего.

Ника взяла тетрадь. Обложка была мягкая, картонная, с рисунком нотного стана.

— Спасибо.

— Не за что, — сказала Галина Петровна и села за стол. — Идите. У меня следующий в половине восьмого.

Ника вышла в коридор. Мальчик со скрипкой всё ещё сидел на скамейке, но уже один, без мамы. Он посмотрел на неё, и она вдруг сказала:

— У тебя чехол больше тебя.

— Ага, — сказал мальчик. — Мама говорит, я вырасту.

— Вырастешь, — согласилась Ника.

Она спустилась по лестнице, вышла на улицу и только там поняла, что у неё дрожат руки. Не от волнения. От непривычной работы. Мышцы, которыми она не пользовалась девятнадцать лет, проснулись и требовали внимания.

Дома она попробовала сесть так, как учила Галина Петровна. Цифровой инструмент, купленный полгода назад и звучавший до сих пор только в наушниках, стоял у стены. Локти на уровне клавиш. Колени под столом. Ноги достают до пола.

Стол был выше, чем банкетка в классе, и локти оказались ниже. Она подложила под сиденье стула две книги и села снова. Стало лучше. Она сыграла первые такты «К Элизе» и услышала то же, что в классе: звук стал глубже. Девятнадцать лет она играла на инструменте, за которым сидела неправильно, и думала, что проблема в ней.

Типичный провал

Первый провал — начинать больше заниматься. Почти все, кто возвращается к инструменту или начинает с нуля во взрослом возрасте, делают одну и ту же вещь: решают, что проблема в количестве часов, и садятся играть по два часа в день, и через две недели бросают, потому что болит спина, немеют руки и ничего не получается. Проблема почти никогда не в количестве: тело сидит неправильно, а звук зависит от тела раньше, чем от пальцев.

Второй провал — решить, что «посадка» это для детей и для академического исполнения, а взрослому, который играет для себя, это не нужно. Нужно. Больше, чем детям: у взрослого уже есть привычные зажимы, которые ребёнок ещё не успел приобрести, и переучивать труднее, чем учить.

Третий провал — терпеть. Если через двадцать минут начинает болеть спина, это не «надо потерпеть». Это сигнал, что вы сидите так, что тело платит за это. Боль, которая проходит после того, как вы встали, — это усталость. Боль, которая остаётся на следующий день, — это уже другое, и с ней надо разбираться.

Четвёртый провал — винить инструмент. «У этого пианино тяжёлые клавиши», «у него педаль не работает», «на электронном всё проще» — и это может быть правдой, но к посадке оно не относится: неудобно сидеть за любым инструментом, если сидишь неправильно. Инструмент меняют годами, а тело за это время закрепляет то, с чем пришло.

Пятый провал — заниматься там, где стоит инструмент, а не там, где удобно телу. Кухонный стол, диван, подоконник, табуретка у шкафа — каждый раз другая высота, и тело каждый раз подстраивается заново, а привычка не складывается ни в одном из этих мест. Одно место, одна высота, один стул — скучно и работает.

Шестой провал — ждать, что тело привыкнет само. Привыкает не к правильному, а к тому, что повторяется: если играть каждый день с задраным плечом, через год плечо будет задраным всегда, и это уже не привычка, а форма. Тело не различает «правильно» и «как я обычно делаю»; различает только повтор.

Шаблоны реплик

- «Я не понимаю, что делать руками» — вместо «у меня не получается».
- «Покажите ещё раз, медленно» — вместо «извините, я не поняла».
- «У меня здесь болит» — вместо «наверное, я просто неспособная».
- «Мне нужно больше времени на это» — вместо «я не успеваю».
- «Можно я сыграю отдельно левой?» — вместо «я не могу играть двумя».
- «Я сбиваюсь вот здесь, каждый раз» — вместо «я старалась».

Если ты родитель

Проверьте банкетку. Не «удобно ли ребёнку», а конкретно три вещи.

Первое: высота. Когда ребёнок сидит, локоть должен быть на уровне клавиш или чуть выше. Если локоть ниже — банкетка низкая. Если выше — высокая. Регулируемая банкетка стоит денег, но она дешевле, чем три года мучений и брошенная школа.

Второе: ноги. Они должны доставать до пола. Если ребёнок маленький и ноги болтаются, нужна подставка под ноги — обычная скамейка или стопка книг. Ребёнок, у которого через десять минут затекают ноги, не может думать о музыке.

Третье: расстояние. Колени должны уходить под клавиатуру, а не упираться в стол. Если ребёнок сидит далеко и тянется — он играет не весом руки, а мышцами плеча, и через двадцать минут устаёт.

Чего делать не надо — так это говорить «сядь ровно». Это ничего не значит. Скажите конкретно: «подвинь банкетку ближе», «сядь на край», «опусти плечи». Ребёнок не понимает абстрактных указаний, но понимает движение.

Тело — первый инструмент

Есть вещь, которую в музыкальной школе почти не проговаривают, потому что она кажется очевидной педагогу и совершенно неочевидной ученику. Звук начинается не в пальцах.

Он начинается в стопе, которая стоит на полу. Дальше идёт в колено, в бедро, в таз, в спину, в плечо, в локоть, в запястье — и только потом в палец, который нажимает клавишу. Если где-то на этом пути есть зажим или неправильный угол, звук приходит другим. Не хуже и не лучше — другим: более поверхностным, менее управляемым, с другим количеством контроля.

Поэтому ученик, который дома играл на стуле «как получилось», а в классе сел на низкую банкетку, слышит разницу и не понимает её. Ему кажется, что он разучился. На самом деле он впервые услышал, как звучит, когда тело стоит правильно, — и это не совпало с тем, к чему он привык.

Отсюда три следствия, которые стоит держать в голове.

Первое: посадка — не эстетика. Это акустика. Высота банкетки меняет угол, под которым палец встречается с клавишей, а угол меняет, как быстро и с какой силой клавиша идёт вниз. Разница в пять сантиметров — это разница между глухим и глубоким звуком. Не потому что вы стали лучше играть, а потому что инструмент наконец получил то, на что рассчитан.

Второе: тело платит за неправильную посадку, и платит не сразу. Ребёнок может играть на низкой банкетке год и не жаловаться, потому что у детей мышцы эластичные и компенсируют. Взрослый почувствует через двадцать минут. Это не значит, что ребёнку не больно, — это значит, что он не умеет это назвать и считает, что так и должно быть.

Третье следствие важнее двух первых. Если ребёнок или взрослый бросает занятия, очень часто настоящая причина не в лени и не в способностях, а в том, что ему физически неудобно. Он не может сказать «мне неудобно», потому что не знает, что бывает удобно. Он говорит «не хочу» — и это правда, только не вся.

Отсюда практический вывод, который звучит слишком просто, чтобы быть правдой: прежде чем увеличивать нагрузку, проверьте три вещи. Высота. Расстояние. Опора.

Высота: локоть на уровне клавиш. Расстояние: колени под клавиатурой, не под столом. Опора: ноги достают до пола.

Высоту сиденья и опору для ног лучше подобрать вместе с педагогом с учётом роста и инструмента. Нужна устойчивая конструкция: скользящие стопки книг, мягкие подушки и неисправный механизм могут мешать безопасно сидеть. Если банкетка сломана, стоит заменить или отремонтировать её, а не привыкать к неудобству. Посадка должна позволять свободно двигаться и пользоваться педалью без лишнего напряжения.

И проверяйте не по линейке, а по телу: если через двадцать минут игры ноют плечи или поясница, дело не в пьесе, а в том, что вы сидите не на той высоте.

Тридцать секунд проверки. Годы разницы.

Здесь нужно сделать одну оговорку, потому что вокруг посадки накопилось много мифов, и они мешают.

Миф первый: есть одна правильная посадка, и она одинаковая для всех. Нет. Высокий человек и низкий сидят по-разному, ребёнок и взрослый — по-разному, человек с длинными руками и человек с короткими — по-разному. Правильная посадка — та, в которой вам удобно доставать до всех клавиш, не тянись и не поднимая плечи. Всё остальное — детали.

Миф второй: спина должна быть прямой, как палка. Не должна. Спина должна быть живой. Прямая спина, зафиксированная в одном положении, — это зажим, и через двадцать минут она заболит сильнее, чем сгорбленная. Ищите не «прямо», а «свободно».

Миф третий: если неудобно, надо привыкнуть. Не надо. Тело привыкает к боли только в одном случае — когда боль становится хронической. Удобство не приходит через терпение. Оно приходит через изменение.

Возраст тут ни при чём. Взрослому труднее не потому, что он «поздно начал», а потому, что у него уже есть привычная поза, в которой он проводит восемь часов за компьютером. Эта поза переходит за инструмент автоматически, и её надо замечать отдельно. Ребёнок садится так, как сказали. Взрослый садится так, как привык, и удивляется, что не работает.

Поэтому взрослому полезно не «сесть правильно» один раз, а каждый раз проверять, не вернулось ли старое. Тело возвращается к привычному быстро, особенно когда вы увлечены музыкой и перестаёте следить за собой. Первые три месяца — это не про музыку. Это про то, чтобы отучить тело от одной позы и приучить к другой.

Взрослому помогает то, чего нет у ребёнка: он может увидеть себя со стороны. Ребёнку говорят «сядь ровно», и он садится как понял. Взрослый может поставить телефон сбоку, снять две минуты игры и посмотреть запись без звука — и увидеть, что плечо выше, чем чувствуется, и что банкетка ниже, чем кажется. Тело врёт о своём положении; камера не врёт.

Это не повод не начинать. Это повод запастись терпением и не считать первые три месяца провалом.

Твоя пауза

Сегодня, когда сядете за инструмент — неважно, за акустический или за цифровой, — не играйте. Сначала проверьте три вещи.

Первое. Сядьте и посмотрите на свои локти. Они на уровне клавиш? Если ниже — подложите под сиденье что-нибудь плоское: книги, сложенное полотенце, старую подушку. Если выше — уберите.

Второе. Посмотрите на ноги. Они достают до пола? Если нет — поставьте под ноги что-нибудь устойчивое. Не на цыпочки, не на край. Полноценная опора.

Третье. Посмотрите на колени. Они уходят под клавиатуру? Если вы сидите далеко и тянетесь — подвиньте банкетку или стул ближе, пока колени не окажутся под инструментом.

Теперь сыграйте одну фразу. Любую, которую помните. И послушайте, изменился ли звук.

Если изменился — запомните это ощущение телом, а не головой. Тело запоминает лучше, если ему дать почувствовать разницу один раз, чем если объяснять сто раз.

Если не изменилось — возможно, дело не в посадке, и это тоже полезно знать. Тогда вернитесь к этому через неделю, когда будете играть что-то другое.

И если вы заметите, что после двадцати минут начинает болеть спина или немеют руки, — не терпите. Встаньте, пройдитеесь, сядьте заново. Боль во время игры не признак старания. Это признак того, что что-то устроено не так, и это что-то чаще всего можно поправить.

Если инструмента под рукой нет — сделайте то же самое на столе. Сядьте, положите руки на столешницу и проверьте, на уровне ли локти и достают ли ноги до пола. Это не заменит инструмент, но даст телу первое представление о том, где его место. И ещё: не садитесь за инструмент в куртке. Плечи в верхней одежде подняты, и посадка получается не ваша, а чужая, на размер больше.

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.