

Йога в период менопаузы: поддержка тела и эмоционального благополучия



Евгения Виноградова

Евгения Виноградова

Йога в период менопаузы:

поддержка тела и

эмоционального благополучия

<https://litres.ru/74689148>

SelfPub; 2026

Аннотация

Методическое пособие посвящено применению йоги в период менопаузы как дополнительного подхода к поддержанию физического и эмоционального благополучия женщины.

В книге представлен адаптированный комплекс асан в котором особое внимание уделено использованию реквизита позволяющему делать практику доступной при усталости, сниженной подвижности, болевых ощущениях, приливах и нарушениях сна.

Пособие включает теорию и практику, рекомендации по безопасности и модификациям асан, а также практические указания по дыхательным техникам.

Издание адресовано женщинам, практикующим йогу, преподавателям, йога-терапевтам и специалистам, работающим в области женского здоровья. Пособие может использоваться

как для самостоятельных занятий, так и в качестве основы для индивидуальной и групповой работы.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	5
Цели практики	9
Как пользоваться пособием	10
Общие противопоказания и модификации асан	11
Менструация и индивидуальные особенности	13
Чек-лист безопасности	14
Необходимый реквизит	15
Рекомендации для практики	16
Комплекс асан для пери- и менопаузы	18
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Евгения Виноградова

Йога в период менопаузы: поддержка тела и эмоционального благополучия

Введение

Менопауза представляет собой не только биологический этап, связанный с прекращением менструаций, но и комплексный переходный период, затрагивающий так же эмоциональную и социальную сферу жизни женщины. Изменения гормонального фона сопровождаются вазомоторными проявлениями, нарушениями сна, колебаниями настроения, чувством утомляемости и перераспределением телесных ощущений, что нередко приводит к переоценке привычного образа себя и собственного тела. На этом фоне йога стоит как один из значимых немедикаментозных подходов, направленных на улучшение качества жизни в менопаузу.

В контексте менопаузы целесообразно рассматривать йогу не только как набор физических упражнений, но как це-

лостную практику, сочетающую движение, дыхание, внимание и определённый ценностный взгляд на происходящие изменения. В ряде современных обзоров и клинических исследований отмечается, что регулярная йога-практика может способствовать уменьшению общей выраженности менопаузальных симптомов, улучшению качества сна и психоэмоционального состояния, а также субъективного качества жизни; при этом подчеркивается, что йога выступает именно в роли дополнительного, а не альтернативного подхода к медицинскому ведению менопаузы.

Если описывать вклад йоги через призму ее качеств, можно выделить несколько ключевых направлений её действия.

Во-первых, это регуляция нервной системы и снижение уровня гипервозбуждения. Регулярные занятия вводят структуру: определённое время, место практики, последовательность поз, завершение в восстанавливающих положениях. Использование более длительных фаз расслабления, мягких перевёрнутых асан создаёт условия для снижения субъективной тревожности, напряженности и “внутреннего шума”, что особенно актуально при менопаузе, когда физиологические изменения усиливают чувствительность к стрессу.

Во-вторых, йога поддерживает переживание телесности и уверенности в себе. Менопауза часто протекает как период смещения привычных опор — как биологических, так и психологических. В таких условиях акцент на выравнивании осанки, работе со стопами, ногами, позвоночником, а также

использовании внешней поддержки (стены, кирпичи, bolster, стулья, ремни) в традиции Айенгара помогает формировать ощущение “целостности” себя в пространстве. Внешняя опора в виде предметов постепенно трансформируется во внутреннюю: ощущение вертикали, устойчивости и собранности, несмотря на изменяющийся гормональный и эмоциональный фон.

Третье направление — расширение дыхательного и соматического пространства. Вазомоторные симптомы, тревожность и нарушения сна часто сопровождаются субъективным переживанием “перегруженности” внутреннего пространства: “слишком много тепла, мыслей, напряжения”. Прогибы с поддержкой, раскрытие грудной клетки и передней поверхности тела, работа с диафрагмой создают условия для более свободного дыхания и переживания “своего места” внутри тела. На уровне состояний это можно описать как переход от тела-носителя симптомов к телу-пространству, способному вмещать разные состояния без ощущения коллапса или сжатия.

Четвёртым важным компонентом является бережная физическая активность. Йога предлагает структурированное движение, в котором сочетаются позы стоя, позы на баланс, мягкие скручивания, наклоны вперёд, прогибы и перевёрнутые положения, но без соревновательной или агрессивной нагрузки. В контексте менопаузы это позволяет поддерживать мышечный тонус, подвижность суставов, осанку и ды-

хание, адаптируя интенсивность к текущему состоянию женщины. Для многих это создаёт возможность оставаться физически активной, несмотря на вариабельность уровня энергии и опасения по поводу “перегрузки”.

Наконец, йога способствует сохранению и углублению чувства достоинства в период, когда социальные и личные представления о женской роли и привлекательности неизбежно пересматриваются. Женская роль не исчерпывается материнством и репродуктивной функцией: менопауза открывает этап внутреннего роста, перераспределения задач и форм участия в жизни окружающих. Вместо модели “утраты” практикующая осваивает модель “перестройки”: конфигурация тела и жизни изменяется, но фигура женщины как субъекта, обладающего опытом, мудростью и правом на присутствие, не обесценивается.

С точки зрения доказательной базы, эти эффекты находят отражение как в клинических наблюдениях, так и в ряде систематических обзоров и рандомизированных исследований, в которых йога рассматривается как перспективный, безопасный и относительно низкозатратный дополнительный метод поддержки женщин в менопаузу. В рамках данного методического пособия я опираюсь на эти данные как на фон, уделяя основное внимание практическому аспекту — структуре и содержанию комплекса, выстроенного в логике Айенгар-йоги и адаптированного к задачам менопаузального периода.

Цели практики

Практика в этом пособии направлена на четыре взаимосвязанные задачи: поддерживать подвижность и силу, снизить избыточное нервное напряжение, улучшать качество сна и формировать более устойчивое ощущение тела в период менопаузального перехода. Асаны, дыхание, внимание используются вместе: поза не должна быть испытанием на гибкость, а должна помогать женщине лучше чувствовать направление, границы и возможности собственного тела. Пособие не предлагает единственного «правильного» комплекса. Состав и интенсивность практики меняются в зависимости от сна, приливов, уровня энергии, боли, эмоционального состояния и опыта. В день с хорошим самочувствием можно выбрать более активные позы стоя; при усталости, тревоге или перегреве — поддержанные положения и длительное завершение.

Как пользоваться пособием

Основная практика занимает от 60 до 90 минут и может выполняться 2–3 раза в неделю. Короткая последовательность на 20–30 минут подходит для дней с ограниченным временем или сниженной энергией. Восстанавливающие положения, дыхание и шавасана могут выполняться ежедневно, если они не усиливают симптомы. Не обязательно выполнять все асаны за одно занятие. Выберите 8–12 поз, соблюдая простой порядок: подготовка и настройка, позы стоя или активная работа, наклоны и скручивания, прогибы, восстанавливающие положения, затем шавасана. Каждую позу выполняйте в доступной вариации и переходите дальше только при сохранении свободного дыхания. Ориентиром служит не глубина формы, а качество состояния: устойчивость, ясность направления, отсутствие патологической боли и способность оставаться в позе без задержки дыхания. Если опора позволяет углубиться, но вызывает давление, головокружение или напряжение в шее, опору необходимо изменить или выйти из позы.

Общие противопоказания и модификации асан

Не практикуйте через острую боль, онемение, выраженную одышку, тошноту, головокружение, потемнение в глазах или необычное сердцебиение. При появлении таких симптомов прекратите выполнение, лягте или сядьте и при необходимости обратитесь за медицинской помощью. До самостоятельного выполнения интенсивных вариантов необходима консультация врача при неконтролируемой гипертензии, глаукоме или заболеваниях сетчатки, заболеваниях шейного отдела, выраженном остеопорозе, недавних переломах, операциях, острых воспалительных состояниях суставов, необычном кровотечении или тяжёлых сопутствующих заболеваниях. При чувствительных коленях увеличивайте высоту опоры под таз в позах сидя, поддерживайте бёдра одеялами и не направляйте колени к полу через боль. При ограниченной подвижности тазобедренных суставов используйте более высокую опору под таз в положениях сидя, согните колени или уменьшите ширину разведения ног во всех остальных категориях асан. При напряжённой пояснице выбирайте опору под туловище, сохраняйте колени слегка согнутыми и не углубляйте наклон силой рук. При дискомфорте в шее в положениях лежа на спине поднимайте опору под го-

лову. В перевернутых позах увеличивайте опору под плечи. При приливах избегайте перегрева, интенсивного темпа и задержек дыхания. При бессоннице и тревоге уменьшайте количество активных поз и увеличивайте время восстановительных положений. При слабости, мигрени или ощущении нестабильности выполняйте практику лёжа или сидя с опорой.

Менструация и индивидуальные особенности

Менструация не требует одинакового ограничения для всех. В первые три дня активных выделений откажитесь от практики асан. В остальные дни цикла ориентируйтесь на боль, объём кровотечения, уровень энергии и личный опыт. При хорошем самочувствии можно сохранить привычную практику, уменьшив интенсивность и убрав перевернутые положения.; при боли, слабости или обильном кровотечении оставьте поддержанные положения, дыхание и шавасану. При перименопаузе особенно важна вариативность: одна и та же последовательность может быть активной в один день и восстановительной в другой.

Чек-лист безопасности

Перед началом: комната проветрена; реквизит устойчив; стул не скользит; рядом есть свободное пространство; выбран вариант последовательности, соответствующий самоощущению.

Во время практики:

дыхание свободное;

боль не нарастает;

лицо и горло не зажаты;

опоры не давят болезненно ;

при переходах нет головокружения.

После практики: нет необычной боли, слабости или усиления симптомов;

выход из положения лёжа выполняется через бок;

при необходимости практика сокращается, а реакция организма отмечается в дневнике.

Необходимый реквизит

Коврик; 2–4 кирпича для йоги; 1–2 болстера ; 2–5 одеял или плотных пледов ; 1–2 ремня; устойчивый стул; стена; мешочек для глаз и дополнительное покрывало для Шавасаны.

Рекомендации для практики

Температура и одежда при приливах:

При приливах важно, чтобы практика проходила в чуть прохладной, но комфортной среде: комната лучше чувствуется, когда температура ближе к “ночному” диапазону — около 16–19 °С, с возможностью включить вентилятор или приоткрыть окно. Слишком тёплый зал усиливает приливы и делает даже мягкую Шавасану менее восстанавливающей.

Одежда и покрытие на коврик должны быть слоистыми и легко “управляемыми”: верхний слой, который можно быстро снять или накинуть, плюс базовый тонкий слой, который остаётся на теле. Лучше выбирать свободные, не обтягивающие вещи из натуральных или современных “дышащих” тканей (хлопок, лен, лёгкая шерсть, специализированные охлаждающие смеси) — они пропускают воздух и влагу и помогают телу быстрее возвращаться к комфортной температуре.

Для Шавасаны при приливах имеет смысл:

использовать лёгкое одеяло, которое можно частично снимать или только накрывать ноги/таз, оставляя грудь и верхнюю часть туловища более прохладными;

держат рядом дополнительное одеяло или накидку, чтобы после прохладной волны не возникала дрожь и чувство “замерзания”;

выбирать наволочки и покрывала из дышащих материа-

лов (хлопок, лен, специальные охлаждающие ткани), чтобы голова и область шеи не перегревались под массой текстиля.

Комплекс асан для пери- и менопаузы

Тадасана с кирпичом между бёдер

Урдхва Бандха Ангулиасана из Тадасаны с кирпичом между бёдер

Ардха Паршва Хастасана у стены

Тадасана у стены с отведёнными назад руками, кирпич в области крестца

Супта Падангуштхасана I с двумя ремнями, пятка на кирпиче, руки за головой

Супта Падангуштхасана III, нога в стену

Супта Вирасана на болстере

Адхо Мукха Вирасана на болстере

Адхо Мукха Шванасана: кирпич в паху, голова на опоре, руки в стену

Уттанасана с опорой на кирпичи и стул

Уттанасана с опорой руками в стул

Уткатасана у стены, кирпич между коленями

Паршвоканасана: кирпич перед пяткой, стопа в стену

Триконадасана с опорой на кирпич

Вирабхадрасана I: передняя нога в стену на кирпиче, руки в стену и вверх

Паршвоттанасана с опорой на стул и одеяло

Вирахадрасана III: руки на стуле, нога в стену
Ардха Чандрасана с ногой на коне/подоконнике и опорой
на кирпич

Прасарита Падоттанасана с опорой под голову
Гарудасана (руки) сидя на стуле, кирпич между коленями
Гомукхасана (руки) сидя на стуле, кирпич между коленя-
ми

Бхарадваджасана на стуле, кирпич между коленями
Джатхара Паривартанасана у стены, кирпич между свя-
занных бёдер

Уштрасана с высокой опорой, ремень на коленях

Дандасана, стул за спиной, таз на подставке

Упавишта Конасана с опорой под таз и ремнём на стопах

Баддха Конасана с опорой под таз

Паванамуктасана с ремнём на бёдрах, руки за головой

Урдхва Прасарита Падасана 90°, ремень на бёдрах

Пасчимоттанасана с опорой

Джануширшасана с опорой

Сетубандхасана на перекрещенных болстерах

Цикл перевернутых — вариант для практикующих с опы-
том

Шавасана

1. Тадасана с кирпичом между бёдер



Подготовьте реквизит: 1 кирпич для йоги, коврик
Исходное положение: Встаньте в Тадасану на центр ков-

рика. Стопы поставьте параллельно; расстояние между ними можно взять от “вместе” в обычные дни до “ширины таза” в дни менструации — так, чтобы ноги сохраняли устойчивость и колени смотрели вперёд. Поместите кирпич между внутренними поверхностями бёдер, немного выше колен и ближе к верхней части бёдер. Важно, чтобы кирпич не смещал таз вперёд.

Вход в позу: Равномерно распределите вес на четыре точки стоп: основание большого пальца, основание мизинца, внутреннюю и внешнюю часть пятки. Подтяните коленные чашечки вверх за счёт работы мышц бёдер. Мягко сожмите кирпич внутренними бёдрами, сохраняя ягодичы спокойными и не зажимая пах, а скорее стремитесь поднять мышцы промежности от кирпича вверх внутрь таза. Так же удлините вверх позвоночник, опустите трапеции и плечи вниз и назад, руки оставьте вдоль тела.

Инструкции для удержания: Сохраняйте давление бёдер на кирпич мягким, направленным и равномерным; не сжимайте его силой, а используйте как ориентир для собирания ног и центра тела. Поднимайте внутренние своды стоп, вытягивайтесь от внутренних лодыжек к внутреннему паху и одновременно удлиняйте заднюю поверхность ног вниз к пяткам. Крестец направляйте вниз, нижние рёбра не выталкивайте вперёд а расширяйте в стороны, затылок держите продолжением позвоночника. Лицо, глаза и горло остаются расслабленными. Дыхание спокойное, естественное, без задер-

жек. Оставайтесь в позе от 30 секунд до 1 минуты, постепенно увеличивая время по мере освоения.

Выход из позы: Ослабьте давление на кирпич, аккуратно выньте его рукой. Постоите несколько дыханий в обычной Тадасане и наблюдайте, как изменилось ощущение ног, таза и позвоночника. Если использовалась стена, отойдите от неё и попробуйте сохранить то же ощущение собранности без внешней опоры.

Особенности выполнения: Если есть тенденция к “переразгибанию” коленей, слегка смягчите их, не теряя подъёма бёдер. Если поясница жёсткая или живот выталкивается вперёд, выполняйте позу у стены, чтобы лучше почувствовать вертикаль. Если внутренние бёдра слабы или есть чувство что ноги не дают достаточно устойчивости, можно взять кирпич широкой стороной, чтобы контакт был более проявленным.

Польза в период менопаузы: Поза создаёт базовое ощущение устойчивости и внутренней собранности, что особенно важно в периоды колебаний самочувствия и повышенной утомляемости. Работа с кирпичом помогает лучше включить ноги в работу, организовать положение таза и выстроить позвоночник без напряжения в пояснице. Такая форма Тадасаны развивает чувство центра, улучшает осанку и подготавливает тело к дальнейшим позам стоя.

2. Урдхва Бандха Ангулиасана из Тадасаны с кирпи-

чом между бёдер



Подготовьте реквизит: 1 кирпич для йоги, коврик

Исходное положение: Встаньте на коврик в Тадасану как в предыдущей позе. Поместите кирпич между верхней частью бёдер. Стопы поставьте вместе или на минимальном расстоянии друг от друга, так чтобы сохранялась устойчивость. Руки опущены вдоль тела, позвоночник вытянут вверх, взгляд направлен вперёд.

Вход в позу: Из Тадасаны переплетите пальцы рук перед грудью. Сохраняя контакт больших пальцев рук на вдохе вытяните руки вверх над головой и разверните ладони к потолку. Сохраняйте мягкое, ровное давление бёдер на кирпич. Поднимайте руки вверх от боковых рёбер, не поднимая трапеции а опуская лопатки к тазу. Расширяйте нижние рёбра назад, а реберную клетку поднимайте к голове.

Инструкции для удержания: Удерживайте ноги активными и собранными: внутренние бёдра мягко направляйте к кирпичу, колени подтягивайте вверх, но не переразгибайте. Удлиняйте боковые стороны корпуса от таза к подмышкам. Раскрывайте ладони вверх, локти выпрямляйте полностью. Грудную клетку поднимайте, но сохраняйте живот спокойным, а поясницу длинной. Шея мягкая, лицо расслаблено, взгляд можно направить на ладони дыхание ровное и естественное. Оставайтесь в позе 20–30 секунд, затем поменяйте переплетение пальцев и повторите.

Выход из позы: На выдохе опустите руки вниз, освободите

переплетение пальцев и вернитесь в Тадасану. Оставайтесь на несколько дыханий, сохраняя ощущение вытяжения туловища и устойчивости в ногах.

Польза в период менопаузы:Поза помогает одновременно создать устойчивость в ногах и лёгкость в верхней части тела. Она вытягивает позвоночник, раскрывает грудную клетку, улучшает осанку и создаёт больше пространства для дыхания. Работа с кирпичом между бёдер помогает собрать ноги и центр тела, а вытяжение рук вверх даёт ощущение внутреннего подъёма,, что особенно ценно в периоды утомления, тяжести и эмоциональной нестабильности.

3. Ардха Паршва Хастасана у стены



Подготовьте реквизит: коврик, стена, 1 кирпич для йоги.

Исходное положение: Встаньте в Тадасану боком к стене. Поместите кирпич между верхней частью бёдер. Стопы поставьте вместе или на небольшом расстоянии, если так устойчивее. Таз и грудная клетка смотрят вперёд. Ближнюю к стене руку вытяните в сторону на уровне плеча и упритесь ладонью в стену так чтобы средний палец руки смотрел назад. Свободную руку поставьте на таз.

Вход в позу: Сначала организуйте ноги и таз: равномерно распределите вес на обе стопы, мягко соберите внутренние бёдра к кирпичу, поднимите колени и вытяните позвоночник вверх. Затем вытяните руку в сторону от грудины до кончиков пальцев и раскройте ладонь в стену. Не поднимайте плечевой сустав и не уводите корпус к стене, а напротив трапеция и лопатка идут по спине вниз а таз от стены

Инструкции для удержания: Прижимая ладонь к стене, удлиняйте внутреннюю руку от подмышки к запястью и одновременно расширяйте ключицы. Следите, чтобы оба бока туловища оставались длинными, а таз разворачивался от стены. Кирпич между бёдер помогает удерживать ноги собранными и придает тонус внутренним бедрам паху. Свободной рукой на тазу направляйте крестец вниз и сохраняйте живот вытянутым и спокойным. Грудную клетку раскрывайте от центра в стороны, но не выталкивайте нижние рёбра вперёд. Шея длинная, взгляд спокоен, дыхание ровное. Оставайтесь в позе 30 секунд-1 минуту с каждой стороны.

Выход из позы: Ослабьте давление ладони в стену и опу-

стите руку. Вернитесь в Тадасану, сохраняя кирпич между бёдер. Сделайте несколько спокойных циклов дыхания и затем выполните позу в другую сторону. После завершения выньте кирпич и по стойте ровно, наблюдая симметрию правой и левой сторон тела.

Польза в период менопаузы: В этой вариации Ардха Паршва Хастасаны у стены ключевой фокус — верхняя часть тела. Поза удлиняет грудные мышцы и переднюю поверхность плеч, уменьшая привычное “сжатие” груди и сутулость, которые усиливаются при усталости и гормональных колебаниях. За счёт давления ладони в стену создаётся больше пространства в подмышечной области, где проходит плотная сеть лимфатических сосудов, что способствует более свободному лимфотоку и разгрузке тканей вокруг груди. В период менопаузы такая работа особенно ценна: она помогает поддерживать здоровье области груди, улучшает осанку и формирует ощущение открытой, но защищённой грудной клетки.

4. Тадасана у стены с отведёнными назад руками, кирпич в области крестца



Подготовьте реквизит: коврик, стена, 1 кирпич для йоги.

Исходное положение: Встаньте спиной к стене на коврик в Тадасану. Поместите кирпич между крестцом и стеной, чтобы он мягко поддерживал заднюю поверхность таза и помогал ощущать направление крестца вниз. Стопы на ширине тазовых костей или чуть уже, параллельны. Руки опущены вдоль тела.

Вход в позу: Слегка приблизьте пятки к стене, если это возможно без потери баланса. На выдохе опустите руки чуть назад и вниз так, чтобы стороны ладоней в области мизинцев касались стены. Позвольте стене “принять” руки, слегка толкая ее с одновременным отведением костей плеч назад. Расширяйте ключицы в стороны как если бы вы открывали занавески. Удлините позвоночник вверх, направляя затылок к стене, а переднюю поверхность туловища — от лобковой кости к груди.

Инструкции для удержания: Сохраняйте давление крестца в кирпич: он служит ориентиром, не точкой жесткого упора. Лопатки направляйте к стене и немного вниз, позволяя груди приподняться, но не выталкивая нижние рёбра вперёд. Руки остаются вытянутыми назад, ладони и пальцы опираются в стену так, чтобы вы ощущали удлинение передней поверхности плеч и грудных мышц, а также раскрытие подмышек. Лицо, челюсти и горло расслаблены, дыхание ровное. Оставайтесь в позе 30–60 секунд, постепенно доводя время до 1–2 минут по самочувствию.

Выход из позы: На выдохе мягко отпустите давление рук в стену и позвольте им вернуться вдоль тела. Осторожно убедите кирпич. Отойдите от стены и постоит несколько дыханий в свободной Тадасане, наблюдая изменения в плечах, груди и положении головы.

Польза в период менопаузы: Тадасана у стены с отведёнными назад руками помогает выстроить более устойчивое положение стоп, таза, позвоночника и плечевого пояса. Поза укрепляет мышцы ног, поддерживает равновесие и осанку, а также уменьшает привычное напряжение в плечах и верхней части спины. Раскрытие грудной клетки способствует более свободному дыханию и помогает сохранять ощущение собранности и уверенности в теле. Регулярная практика таких поз особенно ценна в пери- и постменопаузе, когда важны сила, устойчивость и профилактика падений.

5. Супта Падангуштхасана I с двумя ремнями, пятка на кирпич, руки за голову



Подготовьте реквизит: коврик, 2 ремня для йоги, кирпич, 1 сложенное одеяло под голову.

Исходное положение: Лягте на спину. Поместите один кирпич у стены так, чтобы пятка вытянутой нижней ноги могла на него опираться. Один ремень широкой петлей наденьте между пяткой вытянутой ноги и основанием бедра другой ноги. Наденьте ремень на центр стопы и затяните петлю, удерживайте ремень руками так чтобы полоса ремня была зажата между большими и указательными пальцами рук.

Голова лежит на одеяле.

Вход в позу: На вдохе поднимите ногу вверх, выпрямляя её и фиксируя ремень руками за головой. — как на фото — так, чтобы ремень проходил от поднятой стопы к кистям. Локти выпрямлены, трапеции и лопатки движутся от основания шеи к тазу.

Инструкции для удержания: Сохраняйте обе ноги активными: нижняя нога вытянута, пятка уверенно стоит на кирпиче, колено подтянуто, передняя поверхность бедра удлинена. Верхняя нога выпрямлена, колено не сгибается; работайте так, чтобы тянулся задний край бедра, а не только икроножная мышца. Таз остаётся параллельным полу, не перекачивается ни вправо, ни влево.

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.