

ТОЧКА ПОКОЯ

■ ИНТЕГРАТИВНАЯ
ГОЛОСОВАЯ ТЕРАПИЯ

ГОЛОСОВЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО БАЛАНСА



● А Л Г А
П А И С Т И К

Ольга Плистик

**Точка покоя. Интегративная
голосовая терапия.
Голосовые практики для
внутреннего баланса**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69414715
ISBN 9785006023994*

Аннотация

Стремительно меняющийся мир требует мгновенной реакции на новые вызовы. Невозможность что-то планировать на длительный период многих приводит к тревоге, панике, потере. Один из путей к обретению внутреннего баланса – наш голос. Голос является одновременно проявлением телесности и эмоциональности. В книге представлены методы достижения внутреннего покоя через простые техники и практики звучания, концентрации внимания и телесной активности, которые приведут вас в точку внутренней тишины.

Содержание

Введение.	5
Глава 1.	8
Глава 2.	14
Глава 3.	18
Глава 4.	25
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Точка покоя
Интегративная
голосовая терапия.
Голосовые практики для
внутреннего баланса**

Ольга Плистик

Корректор Елена Кормильцева

Дизайнер обложки Александр Грохотов

© Ольга Плистик, 2023

© Александр Грохотов, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-2399-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение.

Точка покоя

Точка покоя – это и физическое, и метафорическое пространство. В изменчивом мире мы вынуждены искать новые способы опираться на реальность. И эта реальность теперь – внутренняя.

Привычное мировоззрение и описания мира на глазах сдвигаются подобно тектоническим плитам. В попытках сдержать этот процесс, хотя бы в своём сознании, легко потерять равновесие. Мир меняется стремительно и бесповоротно.

Как найти баланс и динамическое равновесие в постоянно движущемся мире? «Здесь-и-сейчас» – знаменитая буддийская концепция, взятая на вооружение многими направлениями психологии, становится ежеминутной необходимостью. Это и есть точка покоя.

Как в ней оказаться? Как собрать воедино свои полярные переживания, мысли, действия, идеи? Как намагнитить центр, чтобы не «разносило» в разные стороны? В качестве ответа появились практики и техники интегративной голо-

совой терапии, представленные в данной книге.

Точка – понятие условное, вместе с тем конкретное по ощущениям. Если держать внимание на своём центре, то она становится огромным безопасным островом среди бушующего океана событий. Можно ли опираться на точку? Можно.

Прежде всего мы должны:

1) Вернуться в тело, чтобы распознавать его сигналы. Тело не врёт, в каждую единицу времени именно тело даст наиболее точные ответы.

2) Наладить хорошее дыхание. Именно сбой в дыхании маркирует стресс и в дальнейшем его усиливает. Достаточное количество кислорода даёт возможность решать сложные вопросы и оставаться в ресурсе.

3) Распознать, принять и отреагировать чувства, какими бы сильными они ни оказались. Отреагировать – значит не сбросить, а дать им пространство. Если потребуется, потом разбираться конкретнее.

В данном сборнике представлены методы достижения внутреннего покоя через техники и практики звучания, концентрации внимания и телесной активности. Они созданы мной за 20 лет работы в различных проектах в качестве музыканта-фасилитатора, психолога, педагога, гештальт-тера-

певта, музыкального и голосового терапевта.

Глава 1.

Интегративная голосовая терапия

Интегративная голосовая терапия создана мной как направление относительно недавно и сейчас активно развивается. Ряд видео опубликован на сайте института «Иматон»: imaton.ru. Сейчас я хочу раскрыть каждое слово в названии метода, чтобы прояснить свой подход.

Интегративная – означает соединение в данном подходе различных техник, практик и идей из разных взглядов на человека. Искусство, наука, философия, психология, педагогика и метафизика встречаются здесь особым образом. Мне важно чувствовать и отражать время, поэтому форма интеграции постоянно меняется, находясь в непрерывном движении.

Голосовая – это обращение к звуковым возможностям абсолютно любого человека безотносительно музыкальных способностей или подготовки. Я рассматриваю голос как экзистенциальную данность человека, в которой есть компонент:

- биологический;
- коммуникативный;

- трансцендентный;

и каждый из этих компонентов так или иначе проявляется в жизни человека.

Терапия (психотерапия) – это определение жанра работы. Оно несовершенно, со временем, возможно, найдётся более точное слово. Жанр терапии предполагает цель, отличную от тренинга или обучения, а именно – улучшение психофизического состояния организма.

Вокал и вокальная терапия в данном случае являются частным случаем проявления голоса и предполагают некую специальную среду и возможности. Голос – не обязательно пение. В книге мы рассматриваем, прежде всего, биологические звуки, заложенные в человеке как видовые особенности (в интегративной голосовой терапии, ИГТ, есть практика и на территории вокала, но об этом другие мои работы).

Как звук может привести к покою? Какого рода покой мы ищем? Внутренняя тишина и внутренняя немота – не одно и то же. Оглушительная тишина порой наступает после большого количества звуковых движений, где тело, эмоции, дух могут выразить себя, освободиться от залежалых процессов и задышать. В отличие от этого немота, беззвучие – это мертвенный покой обездвиженности, он иссушает тело и душу, не давая ей дышать.

С помощью раскрытия звуковых паттернов, в которых задействовано движение тела, дыхание, вибрационные процессы, физика самого звука, я помогаю раскрывать спящие телесные структуры.

Большинство естественных звуков, доступных нашей биологии (а это порядка 50 различных голосовых движений), заперты в нашем теле всевозможными культурными и поведенческими запретами. «Мальчики не плачут», «девочки не рычат» – характерный пример подобных запретов.

Если честно, звуковая и слуховая модальность сильно отодвинуты у большинства людей. Даже у музыкантов и актёров, которым, казалось бы, легче издавать звуки, это вызывает определённые сложности. Ведь они привыкли к «культурному», «обработанному», «красивому» звуку.

Непосредственное физиологическое звучание «от себя» может восприниматься «опасным», поскольку обнажает природу человека, позволяет увидеть его очень глубоко, очень интимно. Звук вообще чрезвычайно откровенная и честная история. И туда не всякий захочет пойти, по крайней мере сразу. Однако без честности невозможно когерентное движение энергии, то есть внутренняя согласованность в организме, а следовательно – общее здоровье.

Помните историю про африканского вождя, которому европейский путешественник рассказал, как мы живём: думаем одно, чувствуем другое, делаем третье? «О, так не надо, болеть будешь», – сказал житель глухой африканской деревни. Вот и болеем. Потому что не замечаем, как мало честности в нашей повседневной жизни: с собой, другими, миром. Вот и замолкаем.

В то же время потребность проявляться и быть услышанным – один из самых частых запросов в голосовой терапии – побеждает стеснение, страх, стыд. Тело, душа, дух стремятся к интеграции и целостности. При бережном внимательном сопровождении терапевта/педагога/фасилитатора становится возможным высвободить дремавшие непроявленные звуковые движения, а вместе с ними чувства и события.

Минуя логику речи и привычные психологические защиты, через звук происходит проникновение в глубокие слои психики, оттуда – порой довольно неожиданно – всплывают не проявленные вопросы и темы, порой болезненные и травматичные. Их звуковое проживание вызывает катарсис и освобождение.

С помощью звуковой и телесной работы мы можем обнаружить огромное количество телесных и эмоциональных напряжений, затем помочь им проявиться и освободиться, за-

тем напитать тело и психику новой живой энергией.

Звуковая работа очень быстрая и глубокая. Она требует от ведущего (терапевта, тренера, фасилитатора, педагога) собственной устойчивости к неожиданным проявлениям, сильным чувствам, собственной глубине и интимности, а также уважения и бережности к темпу и стилю раскрытия клиента/студента.

Моё золотое правило голосовой работы: маленькое движение лучше большого. Поэтому я предпочитаю длительные форматы групповой и индивидуальной работы.

В направлении «Интегративная голосовая терапия» проходят подготовку как психологи и психотерапевты разных модальностей, так и специалисты из сферы преподавания музыки и других помогающих профессий.

Данный сборник является путеводителем по базовым техникам и практикам интегративной голосовой терапии, их освоение поможет как в личном, так и в профессиональном плане всем, кто хочет расширить диапазон возможностей саморегуляции и получить новые инструменты для своей практики.

Все техники очень просты и обусловлены физиологией.

Каждый из представленных звуков и звуковых комбинаций доступен любому человеку любого возраста.

Глава 2.

Техника «Зевок бегемота»

Первая техника, с которой начнём, пришла из области подготовки к родам. За основу я взяла упражнение Натальи Петровны Коваленко, моего учителя в области перинатальной психологии, открывшей мне возможности голосотерапии.

В этой технике используется принцип рефлекторного расслабления благодаря определённому положению мышц лица и дыханию. Для иллюстрации прекрасно подойдёт образ бегемота, он добавит юмора и возможность подключить зевание и звук.

Эта техника подходит для начала любой голосовой деятельности, а также для быстрого расслабления в любой ситуации. Я её рекомендую освоить и применять как своим клиентам, так и специалистам в качестве самоподдержки (этим качеством обладают все практики в данной книге).

«Зевок бегемота» благотворно влияет при эмоциональных и интеллектуальных нагрузках, физическом и умственном напряжении. Организм быстро и с благодарностью от-

кликается на такую возможность.

При групповом выполнении техники примечательна заразительность общего зевания. Может возникнуть элемент стыда, но он быстро проходит, если ведущий с юмором и лёгкостью показывает пример участникам группы.

В группе, где все делают «странные» вещи, можно чувствовать себя свободнее, чем при индивидуальной работе. Но со временем и там происходит расслабление.

Техника выполняется в положении сидя или стоя. Не рекомендуется выполнять в лежачем положении, это неудобно. При необходимости (например, при работе с лежащими пациентами) допускается позиция полулёжа. Важно, чтобы голова находилась в вертикальном положении.

Шаг 1. Опускаем взгляд примерно на 45 градусов (обычно у нас взгляд 90 градусов) и расфокусируем взгляд, используя периферическое зрение. Таким образом, от алармности и позиции контроля при прямом взгляде переводим мозг в позицию «прострации» и «зависания». Расслабляем взгляд.

Шаг 2. Производим лёгкий шумовой выдох ртом, позволяя нижней челюсти остаться в положении на выдохе,

в нескольких миллиметрах от верхней. Губы свободно лежат, никак не конфигурируясь специально. Язык лежит спокойно на нижнем нёбе. Дыхание не форсируем, оно осуществляется одновременно через нос и рот. Может возникнуть желание зевать, это нормально, не нужно его сдерживать.

Шаг 3. Остаёмся в данной позиции (глаза на 45 градусов и приоткрытая челюсть) секунд на 30—40 (несколько дыхательных циклов). Обычно к концу данного периода возникает позыв к зеванию. Переходим к следующему шагу.

Шаг 4. Сильно вытягиваем ноги и руки (если положение сидя или полулёжа) и растягиваемся в стороны руками (если работаем стоя). Потягиваемся, как после сна. В момент появления зевка широко открываем «бегемотовую пасть» и на выдохе озвучиваем зевок.

Обратите внимание, чтобы рот был округлой формы: не вытянут по вертикали, по горизонтали или перекошен. Мы часто зеваем таким образом, чтобы было «не заметно» (ведь в детстве нас часто пугали вороной, которая влетит в открытый рот). Чем более «честным» будет зевание, тем большее и скорейшее рефлекторное расслабление получим.

Если зевание многим удаётся быстро, то внедрить в него

звук бывает нелегко. Слишком велики культурные запреты. Обычно я говорю, что на моих занятиях или консультациях зевание является признаком хорошего тона (ведь люди могут сдерживать зевание, чтобы не подумали, что им скучно, например).

Шаг 5. После трёх-четырёх растяжек с зеванием наступает расслабление. При необходимости возвращаемся к позиции 3, продолжаем находиться в «прострации», только теперь на выдохе издаём тихий, полушипящий звук, похожий на лёгкое «ха». Иногда возникает естественное поскрипывание (в вокальной терминологии – штробас). Это всё может иметь место.

Глава 3.

Виброакустический массаж (прохлопывание)

В данной практике используем два типа вибрации: внешнюю и внутреннюю. Внутренняя достигается через тонирование с закрытым ртом (тянем звук «mmm» на удобной высоте), а внешняя – прохлопыванием тела снизу вверх по принципу лимфодренажного массажа.

Данная техника помогает ощутить себя в границах тела, что даёт ощущение присутствия, «укоренённости», расслабления и одновременно энергизации.

Техника выполняется стоя или сидя. Во втором случае, при прохлопывании зоны бёдер и ягодиц, лучше привстать. Хлопки обеспечивают приток крови и концентрируют внимание на каждой зоне касания. Мозг «собирает» по кусочкам всё тело в целостную картину. Поэтому важный принцип в данном случае – один хлопок на одну зону. Одновременно двумя руками не хлопаем.

Можно использовать как одну, так и две руки для прохлопывания, это не принципиально. Важно следовать линии

и правилу «один удар в единицу времени».

Перед началом практики я обычно прошу расслабить рот и даже его приоткрыть (как в технике «Зевок бегемота»), а затем сомкнуть губы. Губы сомкнуты, зубы разомкнуты. Такая позиция обеспечивает качественную внутреннюю вибрацию по всему телу. Проверкой является лёгкое ощущение щекотки на внутренней поверхности губ.

Эффект практики виброакустического массажа с прохлопыванием достигается при встрече двух вибраций в одной зоне. Когда мы звучим, микровибрационный поток проходит по всему телу, особенно по костной и миофасциальной ткани, от них передаваясь далее к мышцам и кожным покровам. Таким образом, тело вибрирует изнутри.

Когда происходит встреча с внешним хлопком ладони по телу, подобно камушку, брошенному в воду, две вибрации встречаются и в мозг поступает комплекс сигналов присутствия каждой зоны. Эта фундаментальная информация «Я ЕСТЬ» обеспечивает ощущение «здесь-и-сейчас» не как концепция, а как реальное проживание. Хлопки должны быть ощутимыми, но не болезненными (это регулируется каждым индивидуально).

Данная информация очень важна, особенно в ситуации

тревоги или паники, когда границы тела размываются и сигналы тела плохо считываются. Следовательно, решения, принимаемые человеком, могут быть неверны и отнимать много энергии. Через данную практику мы возвращаем себя в тело, в настоящий момент. Это отличный метод, чтобы буквально «прийти в себя».

Шаг 1. Сильно топаем по полу, стараясь сотрясти всю ногу. Мы как будто прихлопываем ногой пол. Данное движение позволяет запустить поток энергии снизу вверх и обрести чувство почвы под ногами или усилить его. Если работаем сидя, после топанья я иногда предлагаю ногам «пуститьсь в пляс», как будто они сами топают и двигаются, без всякого плана, что даёт ощущение веселья и энергии, особенно в группе.

Шаг 2. Ноги останавливаем, успокаиваем дыхание. Запускаем гудение с закрытым ртом на удобной высоте. Проверяем позицию: губы сомкнуты, зубы разомкнуты. Дышим носом, рот не открываем.

Шаг 3. Начинаем прохлопывание с левой ноги (можно начать и с правой), от стоп до верхней части бедра, продолжая гудеть. Прохлопываем переднюю часть, затем внешнюю боковую, внутреннюю боковую и заднюю часть левой ноги. Дыхание можно возобновлять с каждой новой линией прохло-

пывания, но это не обязательно (некоторым хватает на более длительный период, а другим – наоборот). Затем прохлопываем тем же образом правую ногу.

Шаг 4. Прохлопываем левую руку по четырём линиям снизу вверх, от ладоней до плеча. Продолжаем гудеть. Высота может меняться в разных частях тела, здесь следуем ощущениям и предпочтениям. Затем прохлопываем правую руку.

Шаг 5. Прохлопываем туловище, начиная с низа живота, боков и поясницы. Когда делаем самомассаж, то спину я предлагаю прохлопывать тыльной стороной ладони, чтобы повыше достать. Если работаем в парах (об этом скажу позже), стараемся прохлопать качественно всю поверхность спины.

Особое внимание уделяем зоне груди и ключицам, там часто встречаются застойные явления, которые таким образом высвобождаются. Также стимулируем эмоциональную зону, освобождаем дыхание, облегчаем часто встречающуюся тяжесть в груди.

Шаг 6. Продолжаем гудеть, удобно меняя дыхание носом. Аккуратно прохлопываем зону шеи. Сначала переднюю часть, затем левую боковую снизу вверх, правую боковую

снизу вверх и, наконец, заднюю часть шеи. Шея является зоной застоя энергии и часто содержит много разнообразных напряжений.

Часто люди не чувствуют связь между головой и остальными частями тела, так как шея «отсутствует» в ощущениях. Через такое виброакустическое массажное движение мы «возвращаем» шею на место, воссоздавая целостность тела.

Шаг 7. Прохлопываем лицо и голову, применяя тот же принцип: одно касание в единицу времени. По голове сильно не бьём, нам важно лишь обозначить границы тела, чтобы увеличить осознание себя в теле. Не забываем прохлопать всё лицо: уши, виски, всю голову.

Шаг 8. Останавливаем гудение и прохлопывание. Осознаём внутренний эффект от практики. Чувствуем, как гудит и вибрирует всё тело. Могут возникнуть лёгкие покалывания или мурашки, ощущение похолодания или потепления. Иногда встречается головокружение или различные напряжения, болезненные ощущения в тех или иных зонах.

Это следствие вибрационного потока звука и шлепка — ведь мы встряхнули всё тело, и всё «залежавшееся» проявляется. Если в процессе выполнения в индивидуальной работе проявился конкретный телесный симптом, например боль

в шее или руке, можем продолжить работу уже с конкретной зоной, применяя другие техники ИГТ.

Если техника используется в качестве разминки или разогрева, отмечаем места, которым следует уделить особое внимание. Непроявленный симптом при помощи прохлопывания и звуковой вибрации выходит на границу контакта и становится явным для сознания, то есть напряжение или боль уже были в данной зоне, но не распознавались в силу общей «подмороженности» тканей. Когда мы их разогрели, они проявились.

Технику виброакустического массажа с прохлопываниями можно выполнять в парах. Помогающий прохлопывает тело принимающего, а тот, в свою очередь, звучит. Я обычно спрашиваю, все ли готовы к телесному контакту (это важно учесть перед выполнением), и прошу пары договориться о стиле прохлопывания. Кому-то важно плотное касание, кому-то лёгкое. Также оговариваются зоны, к которым прикасаться не нужно.

Принимающий стоит (лучше стоя, но при необходимости можно и сидя). Прохлопывающий движется снизу вверх, начиная со стоп. Предварительно оба могут потопать, чтобы запустить вибрационный поток. Вариантов звучания два: 1) звучит только принимающий; 2) звучат оба (может быть по-

падание в унисон, в единое звучание, но это не обязательно; важно, чтобы каждому было удобно гудеть на своей высоте).

Глава 4.

Практика «Границы тела» (обхватывание)

Звук, внимание и касание помогают ощутить себя в границах тела. Это важно для заземления и «прописывания» себя в теле. Для чего это необходимо? Живя по большей части в голове, чувствуя тело отдельными кусками или вообще не ощущая, современный человек не имеет возможности полноценно проживать свои чувства.

Они словно «болтаются в воздухе», как незаземлённое электричество. Или устраивают «бурю в стакане воды»: если человек имеет объём ощущений размером со стакан, то чувство или эмоция, превышающая данный объём, будет непереносимой и «расплещется».

Отсюда мы имеем либо реактивные эмоции реагирования («истерим», «колбасимся»), либо запираем эмоции внутри и «замораживаемся». При таком раскладе принимаемые человеком решения идут либо «из головы», игнорируя сигналы тела, либо искажены из-за неполной картины (стакан это не река).

«Разум ошибается, чувства – никогда», – говорил композитор Роберт Шуман. И он прав: чувства и телесные сигналы отражают глубинную правду, и если мы их не слышим из-за отсутствия чувствительности, то не сможем ориентироваться в жизни. Такая дезориентация приводит к усилению тревоги, паники и в конечном итоге к обессточенности, неврозам и депрессиям. И это уже позиция телесно-ориентированной терапии и биоэнергетического анализа.

Практика «Границы тела» в основе также имеет сочетание внутренней вибрации и внешнего касания. Разница в том, что внешний процесс более статичен. Давайте рассмотрим саму практику. Ещё раз напомним о важности подробной согласованности телесного прикосновения, когда работаем с другим человеком.

В случае самостоятельной работы техника близка к виброакустическому массажу, представленному выше. Позиция стоя или сидя. Тонирование с закрытым ртом на удобной высоте. Дыхание носом.

Шаг 1. Двумя руками обхватываем зону стопы сверху и снизу. Издаём звук, «подходящий» в этот момент (высота, тембр, громкость). В простом варианте – прозвучиваем всё тело, не дифференцируя звуки.

Хват осуществляем так, чтобы звук чувствовался в пространстве между ладонями. Используем воображение, представляя, как звук излучается из ладоней и заполняет вибрацией ту зону, с которой работаем. При желании визуализируем цвет или свет, а также тепло или объемные образы, например цветы или звёздочки.

В подробном варианте практики используем звуки в зависимости от «пожелания» конкретной зоны и максимально возможный диапазон касаний. Например, стопу можно обхватить с боковых сторон, также носок или пятку. Все три обхвата могут звучать по-разному. От практики к практике звук может меняться.

Изменение звука можно использовать как диагностику напряжения тканей: чем выше звук, тем больше напряжения. Это полезно для осознанного расслабления любой зоны: озвучить актуальный тон, а затем понизить на полтона, на тон (ниже не рекомендуется, тело требует поступательного расслабления). Понижая тон, мы показываем телу вектор движения – «тебе сюда».

Хват стопы и голени легко осуществить, закинув ногу на ногу (вариант сидя или лёжа), а также с помощью наклона к стопе.

Шаг 2. Далее постепенно поднимаем зону охвата и переходим к щиколотке, голени (в три этапа), колену, бедру (в 3—4 этапа). Если делаем экспресс-вариант, обхват только в одной зоне, например, боковые стороны ноги. В подробном варианте делаем несколько видов обхватов в одной зоне (особенно бедро).

Не торопимся, используем один дыхательный цикл на одну зону охвата (минимум). Со звуком в каждую зону направляем внимание, представляя благотворное излучение, проходящее через руки в данное конкретное место.

Шаг 3. Приступаем к прозвучиванию и обхвату последовательно снизу вверх поверхности правой ноги. Если дифференцируем звук, обращаем внимание – какие зоны звучат ниже, какие выше, разницу в тембре и силе звука. Ничего не настраиваем, по крайней мере в первый слой прозвучивания. Просто наблюдаем.

Шаг 4. Обхватываем и прозвучиваем левую руку. Правая рука делает хват, а звук идёт так же, как в предыдущих шагах. То же повторяем с правой рукой, используя для хвата левую руку. Двигаемся от кончиков пальцев к плечу. В данной практике направление не принципиально, можем начинать и сверху вниз.

Шаг 5. При работе с туловищем есть разница: делаем сидя, стоя или лёжа. Помещаем руки спереди и сзади внизу туловища (если идём снизу). Одна рука ложится на низ живота ближе к лобковой кости, другая – на копчик. Запуская вибрационный поток закрытого звука, визуализируем, как соответствующая зона наполняется теплом, энергией и вибрацией жизни. Можно обхватить с боков, а также по диагонали (это подробный вариант).

Шаг 6. Продвигаясь по туловищу вверх (или вниз), заполняем вниманием и вибрацией новые и новые территории тела. В местах, где трудно обхватить (например, в верхней части спины), рука прикладывается тыльной стороной.

Шаг 7. Обхватываем и прозвучиваем зоны шеи: по бокам и спереди-сзади. Шея является средоточием напряжений (как зона живота и диафрагмы), поэтому уделяем ей должное внимание.

Шаг 8. Переходя к обхватыванию и озвучиванию головы, используем следующую схему: одна рука под нижнюю челюсть, другая на макушку головы (вертикаль); обхват на уровне щёк, затем на уровне висков (две горизонтали); одна рука на лбу, другая на затылке (горизонталь).

При необходимости используем диагональные линии, на-

пример, одна рука под челюстью, вторая на верхней части затылка; одна рука на левой щеке, другая на правом виске, и т. д. Такие «сквозные» звучания повышают осознанность в теле, «прочищают мозги», дают отдых от бесконечного потока мыслей.

Когда прозвучиваем туловище лёжа, активно используем боковые поверхности. Фронтальные – располагая одну руку под туловищем на полу, другую сверху. Если не удаётся, используем в качестве отражающей поверхности пол (вместо руки).

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.