

Введение Владимира Баскакова

О релаксации принято говорить в «несерьезном» ключе. В век избыточной активности, восхваляемой стеничности, расслабление превратилось в «средство восстановления...», «компенсации», «для...». Это, все равно, что сказать, что «выдох нам нужен для вдоха», или «вдох нужен для выдоха»! Смешно! Прodelайте простейший эксперимент — засекайте время и дышите только вдохами. Не получается? Вот Вам ответ — расслабление, релаксация — такой же полноценный жизненный процесс. Более того, только сочетание расслабления и напряжения и позволяет нам жить, сочетание расслабления и напряжения мышц ног, — двигаться вперед.

В ходе освоения предлагаемых систем читатели ощутят на себе всю серьезность, сложность и полноценность *территории расслабления*. Попробовав на себе как традиционные средства («аутотренинг по Шульцу», йогу), так и совсем редкие (метод «надутых шаров», метод «свинца») участники со всей ответственностью и, главное, компетентно, — оценят и попробуют на себе практику танатотерапии. Отсюда и ответ на вопрос, который читатель наверняка задал, читая название данного руководства. «10+1». Почему не «11»?!. В том-то и дело! Долгие годы, занимаясь различными способами расслабления, релаксации, разыскивая по публикациям таких же увлеченных этим делом коллег, я обнаружил имя Джанни Каматтари. Все попытки связаться с ним оказались безуспешными. Знакомя читателей с текстами Каматтари, я, с одной стороны, не нарушаю его авторских прав, — лишь добавляя свои 1/10. Ставя его имя первым. С другой стороны, показываю, что моя любимая танатотерапия *принципаль-*

но отличается от всех представленных в данном пособии способов тотального расслабления.

И вообще, если и помечтать, — то о проведении открытого чемпионата мира по тотальному расслаблению, первым местом которого будет, увы, кладбище. Серьезно! Полностью расслабимся мы, с Вами, уважаемый читатель, только один раз в жизни. Когда умрем! В таком случае наше тело займет очень интересное положение (речь, конечно, идет о естественной, а не о насильственной, смерти). Все откроется! Развалятся ступни ног, откроются руки и ладони окажутся смотрящими вверх, упадет нижняя челюсть (может запасть язык), откроются глаза. Все откроется! Дальше парадокс. Вы знаете, что в культуре и социуме проделают с такими (полностью открытыми!) телами. Ступни ног и руки на груди свяжут, рот закроют (и даже подвяжут нижнюю челюсть), глаза закроют. Зачем?!! Зачем закрывать то, что естественно открылось после смерти, в результате тотального расслабления? Может быть лучше поддерживать у живых людей характеристики мертвых людей, например, открытую нижнюю челюсть? Как у детей!

Практикуя описанные системы, читателя ждет много интересного и необычного. Рот точно откроется!

В добрый путь! И, как говорится в известной старинной молитве: «Господи! Дай мне силы быть слабым!»

Введение Джанни Каматтари

Моей Сильвии Джуильо
«Мои дети и Сильвио Джуильо
всегда присутствуют в моем сердце»

Жизнь человека происходит в периодически повторяющихся фазах: Расслабление, Тревожность, Напряжение, Действие. Эти фазы соответствуют четырем основным цветам: Синий, Зеленый, Красный, Желтый.

Расслабление: синяя фаза, необходимая человеку для восстановления. Без расслабления человек весьма скоро прекратил бы свое существование из-за истощения.

На закате солнца сама природа навевает ощущение усталости, и нарастает желание отдохнуть.

Таким образом, человек вынужден предаться желанному восстановительному сну.

Тревожность: зеленая фаза бдительности, крутого подъема, ожидания того, что природа подскажет нам, как приспособиться к окружающей обстановке, в которой нам приходится жить, и защититься от грозящих опасностей.

Напряжение: красная фаза, необходимая для мобилизации всего организма ввиду предстоящего действия. В то время, как тревога воздействует на ментальный уровень, напряжение действует на уровне физическом.

Действие: желтая фаза освободительной активности по завершении тревожности и напряжения. Природа сама подталкивает организм к расслаблению и энергетической подзарядке.

После чего цикл возобновляется, потому что едва индивид восстановился, он сразу чувствует необходимость обратить свое внимание на окружение, чтобы главенствовать, сохранить и распространить свой род.

Все эти четыре фазы равнозначно важны и необходимы для существования человека; фазы должны гармонично следовать друг за другом. Индивид, который противостоит подсказкам природы и запаздывает в одной из фаз, провоцирует этим самым искажение своего равновесия.

Современное общество, нацеленное на потребление, успех, деньги, подталкивает индивида преимущественно к усилению состояния тревоги, напряжения и действия и к уменьшению фазы расслабления. Укорачивается время сна. Зачастую слышны жалобы, что «приходится спать целую треть жизни». Ведь человек не задумывается над тем, что предназначенное для отдыха время имеет то же самое значение и пользу, что и фаза активности; более того, второе не может реализоваться без первого. Современный цивилизованный человек страдает от дефицита энергии. Особенно эмоциональные конфликты истощают наши энергорезервы. Отдохнувший человек всегда знает, когда может войти в состояние напряжения, а когда нет, когда он готов беспокоиться, а когда лучше не придавать чему-либо значения.

В этом случае индивид экономит свою энергию. Но, находящийся в состоянии стресса, утомленный, возбужденный и беспокойный, он не сможет упорядочить состояние своей души и всегда живет под угрозой нависших или грозящих опасностей, то есть он остается в постоянной фазе тревожности, подвергает стрессу свой организм, поддерживая его в состоянии напряжения, которое не находит разрядки в освобождающей активности.

В этом случае ему не хватает умственных усилий для организации и направления своей энергии, стремящейся рассеяться в виде настороженности и враждебности; следовательно, необходимо вернуться к природным циклам и научиться расслабляться.

Стресс и расслабление

Нервное напряжение

Наш первобытный предок при виде льва напрягался, решая убежать или противостоять ему. Однажды, пережив опасность, он расслаблялся, отдыхал, восстанавливал свои силы. Сегодня человек всегда находится под угрозой «нападения льва»: начальника, семьи, учреждения, поставщиков, учебы, документации и так далее, поэтому никогда не находит достаточного времени для отдыха.

Примитивный предок, уставший после длительной охоты, отдыхал в пещере, окруженный заботами жены и детей. Сегодня многие из нас ежедневно сражаясь на рабочем месте, возвращаясь домой, не находят уютного очага для отдыха и восстановления, и продолжают противостоять повседневным проблемам.

В таких условиях мышечный тонус всегда в напряжении, расстраиваются эндокринная система и нервная проводимость. Каждый телесный отдел стремится разобщиться с соседним и не может более реагировать согласованно. Возникают нервные тики и мышечные зажимы (блоки) в плечах, горле, спине, бедрах или в суставах конечностей. Даже внутренние органы, питаемые неправильным способом, начинают подавать сигналы о дискомфорте: гастрит, колит, желудочные спазмы, менструальные боли у женщин, сексуальные затруднения, дисфункции печени и желчного пузыря, почечные колики, затрудненное дыхание, расстройство сердечного ритма и так далее

Вследствие этого появляются и нарастают психические расстройства, беспокойство, страхи, навязчивые

идеи, ночные кошмары, бессонница, перевозбуждение, неудовлетворенность, депрессия.

Беспокойство происходит всякий раз, когда мы наталкиваемся на опасность. Возникает необходимость принятия решения. Однако, зачастую наш современник не может решиться в выборе между приятием или отказом и продолжает находиться в тревоге.

Представим себе первобытного человека. Вот он возвращается в пещеру, где его ждет семья; по дороге он наталкивается на льва и вынужден остановиться. Надо принять решение: или противостоять льву или вернуться назад и искать другую дорогу или ждать, когда лев удалится.

Если бы у предка была психология современника, нервного от стресса, как бы он поступил в этой затруднительной ситуации?

Возможно, он начал бы плакаться: «Вот, досада, именно со мной это приключилось, кругом столько места, а он встал именно здесь, неужели не понимает, что это дорога, нет бы чуть в стороне...».

Вот так он кипятился бы, теряя время, вместо того, чтобы принять решение и действовать.

В наше время человек обычно выбирает поведенческую позицию, неадекватную ситуации: вместо противостояния «льву» и выбросу агрессивности, он накапливает агрессию внутри себя и разрушает свое психическое равновесие и, как следствие, свои внутренние органы.

Понаблюдаем за теми, кто всегда торопится и не находит выхода из состояния беспокойства. Можно заметить мышечные судороги в разных частях тела. Известно, что такие сокращения способствуют сбросу энергии.

Каждое движение требует определенного количества энергии, соответственно сложившимся обстоятельствам. Это, так называемая, «критическая масса», необходимая для выполнения результирующего действия. «Критиче-

ская масса» энергии имеет два предела: высший и низший, за рамками которых действие всегда становится затруднительным, вплоть до бесполезности и неудовлетворенности.

Если мышечная энергия при ее мобилизации превышает «критический порог», то действие приводит индивида к противоположному от желаемого результату.

Студент, готовящийся к экзамену в состоянии возбуждения, то есть использующий количество энергии непропорционально последующему результату, частенько «проваливается» на экзамене или сдает его весьма неудовлетворительно.

Необходимо учесть, что как избыток, так и недостаток задействованной энергии, могут помешать достижению цели или сделать его затруднительным. Все события, приносящие физические или духовные страдания, могут спровоцировать стресс и нервное перенапряжение. К тому же избыток последнего является причиной мышечных блоков, делая мышцы неэластичными и болезненными. Такое состояние можно определить методом пальпации, то есть нажатием пальцами на мышцы и их растяжением. Это состояние затвердения мышц может стать привычным, мешая любому движению и даже отдыху. Техники расслабления рассчитаны на проведение нервных импульсов в диапазоне необходимого количества энергии для гармоничного и результативного совершения действия.

Нервно-мышечная система

Часто люди жалуются на смещение позвонка, болезненную мышцу, напряженный желудочно-кишечный тракт. Ответ на все эти жалобы находим в нашей психике, в образе жизни. Кости человеческого тела связаны согласно природной конструкции. Сами по себе они

неподвижны, а после внешнего воздействия кости стремятся к возврату в надлежащую позицию. Благодаря сокращению и растяжению мышечных волокон, мы можем привести в движение наши части тела.

Мускулы, как бы «приклеены» к костям, и каждая деформация мускула приводит к перемещению прикрепленной кости. Мускулы приходят в напряженное состояние в случае защиты или нападения. Когда человеку угрожает опасность, мышцы сокращаются и готовы распрямиться как пружины.

Даже когда мы готовы защититься от внешних и\или внутренних вмешательств, наши мышцы сокращаются для уменьшения нервной проводимости во избежание болевых ощущений.

Всем известно, что в кресле у зубного врача пациент невольно сжимает руки в кулаки, стараясь уменьшить чувствительность и страдание. Но если мышцы деформируются для действия или защиты, что ими движет или кто отдает приказы?

Каждый, даже самый маленький мускул связан с нервом, который и передает команду возбуждения или расслабления. В случае болевого воздействия нервная реакция приводит к противодействию, в момент наслаждения происходит расслабление. Чем более мышцы расслаблены, тем активнее циркулирует кровь в капиллярах, тем лучше насыщаются клетки, тем больше шлаков выносятся из организма. Именно шлаки являются причиной тупых и острых болей в плечах, шее, спине, так как в состоянии постоянного напряжения эти шлаки накапливаются, не имея возможности естественного удаления, и образуют кристаллы, создающие болезненные ощущения при движении.

Биологическая энергия, циркулирующая по нервам, регулируется мозгом. Если мозг спокоен и оптимистично настроен на позитивное восприятие течения жизни,

то и импульсы, направляемые мозгом по нервам, будут гармонизированными и уравновешенными. То есть перед лицом опасности, угрожающей организму, будет дана команда мобилизации на защиту. В случае противостояния агрессору или преодоления препятствия мозг дает команду напряжения. Как только опасность будет позади, мозг отдаёт приказ о «демобилизации», то есть расслаблении, чтобы восстановить понесенные энергозатраты.

Когда на ментальном уровне наблюдаются конфликты, двойственные желания (решил пойти куда-то, но хотел бы остаться), мучительные страдания, противоречия, тогда направляемые мозгом команды становятся несогласованными и противоречивыми.

Именно так человек попадает в состояние напряженности вместо релаксации и, наоборот, впадает в состояние прострации в моменты, когда требуется мобилизовать энергию, необходимую для действия. Может так же стать, что в случае угрозы или опасности человек затрачивает гораздо больше энергии, чем необходимо, как говорится, «стреляет по воробьям из пушки», или же направляет внутрь себя энергию, предназначенную для внешнего действия.

Такого рода дистонии¹ и несовпадения на ментальном уровне негативно влияют на нейромышечную систему, доводя ее до стресса.

Техники расслабления направлены на уравновешивание энергии, циркулирующей по нервным окончаниям и мышцам, избегая противоречий, которые отравляют мозговые процессы.

¹ нарушения тонуса

Телесность

Невозможно более шести месяцев терзаться какой-либо проблемой — моральной, любовной, профессиональной. Если же такое случается, сама проблема материализуется, то есть из сознательной ментальности перемещается в мышечную память. Каковы же последствия этого?

Эмоциональные потрясения, стресс, напряженность, нескоординированные движения, затруднения во взаимоотношениях, беспокойство.

К примеру, человек, очень чувствительный и с обостренным чувством ответственности, с глубоким беспокойством переживает семейные или профессиональные неурядицы, не находя выхода из сложившейся ситуации; такой человек стремится взвалить весь груз этих проблем на себя и продолжает искать сознательное решение. И если такое не находится в кратчайшие сроки, индивид избавляется от проблемы «сбрасывая груз» на мышцы и суставы: сутулится, стремится сжать грудную клетку для уменьшения объема вдыхаемого воздуха, даже житейские радости переживает по-другому. Вот цена, которую мы должны платить за неумение разрешать проблемы. А секрет здорового образа жизни, с точки зрения психиатрии и физиологии, состоит в постоянном разрешении проблем, встречающихся на нашем пути. Нет такой причины, из-за которой проблема не может быть разрешена, забыта или отложена, тем более остаться без решения.

Если в вашей комнате разбилось оконное стекло, возникает проблема. Какое вы примите решение? Каким образом устранили неудобство? Надо бы снять размеры стекла, обратиться к стекольщику, показать ему образец разбитого стекла, пригласить его домой для установки нового и согласовать время его прихода. Если по какой-либо причине (из-за нехватки времени или более неот-

ложных дел) вы откладываете решение этого вопроса, что происходит далее? Вам приходится смириться с разбитым стеклом и с исходящими из этого последствиями: сквозняк и возможная влага от дождя, перестановка мебели во-избежании ее порчи, переохлаждение, кашель, больное горло и так далее.

Как говорится, время лечит все. И это правда. Существует бессознательная мудрость для уравнивания системы. Конечно же, человек вносит в свое поведение противоречивые факторы. В таком случае оптимальное равновесие наступает внутри организма путем нервного стресса или психоза.

Техники расслабления подготавливают нас к осознанию наших противоречий.

Холизм и три мозга

Наша психика настроена на действие. Мозг, как средоточие энергетических функций, можно себе представить как сумму следующих отделов: Биос, Пафос, Логос.

Биос: *центр заряда жизненной бодрости (тонуса). Это мозг пресмыкающихся, наиболее примитивный и стремится к самосохранению. Его активность представлена физическими действиями. Точка опоры — в тазобедренном отделе, проявление — в ногах.*

Пафос: *эмоциональный центр. Это мозг млекопитающих, переходный этап к эволюционированию, развитию. Стремится к сохранению рода. Его активность представлена действием, как психофизическое движение, направляемое чувствами. Точка опоры — в грудном отделе, проявление — в руках.*

Логос: *центр мышления. Это неокорковая часть мозга, наиболее утонченная и человеческая. Стремится согласовывать все человеческие действия в духе рациональности, разумности. Активность логоса представлена мышлением. Точка опоры — в голове, проявление — в словах.*

Эти три мозга действуют согласованно между собой. Наиболее значимый из трех — Пафос, отвечающий за чувства. Он имеет власть над жизнью и смертью индивида; именно он регулирует эндокринную систему и играет решающую роль в здоровом или болезненном состоянии, включая инфаркт и опухоли. Этот мозг отвечает за успех или провал всякого лечения, за результат любого воздействия, в том числе телесного. Вот почему так важно всегда держать этот центр под контролем!²

² смотри Джанни Каматтари «Тело и цвет», журнал «Новости эстетики» №6, июнь 1988

Каждая методика расслабления основана на таком принципе, чтобы оказать самое полное воздействие на организм. Многообразие техник обусловлено индивидуальным восприятием, но цель, которую стремятся достичь все техники релаксации — это воздействие на Пафос, эмоциональный центр, отвечающий за принятие решений.

Холизм

Значение термина, «холизм» происходит от греческого *holos*, что означает «все», «целое». Организм реагирует как единое целое. Если прищемить мизинец, то страдает не только рука, но сам индивид в целом. Действительно, весь организм мобилизуется на устранение причины и достижение первоначального состояния благополучия. Некоторые поговаривают, что техники расслабления скрывают симптомы, усыпляют их, но не устраняют причин затруднений, для этого и необходима индивидуальная или групповая психотерапия. Такое видение проблемы не совсем правильное. Любая техника расслабления по своей сути направлена на основательное воздействие, как на причинном, так и симптоматическом уровне. Конечно, можно сказать, что для устранения некоторых типичных затруднений, психических или психосоматических, недостаточно использование только техник расслабления. В действительности существуют качественные и количественные различия стресса-напряженности, для лечения которых техники расслабления могут послужить значимой помощью даже в особо трудных ситуациях, но не приведут к желаемому результату без соответствующего психотерапевтического лечения.

Разум и тело

Напряженность порождает более или менее серьезные нарушения. На практике мозг больше не управляет телом, даже наоборот. Внутренние конфликты выражены многочисленными симптомами: бессонница, перевозбуждение, кошмары, страхи, беспричинные слезы, быстрые смены настроения, наваждения, навязчивые идеи, расстройства желудочно-кишечного тракта, затрудненное дыхание, аритмия сердца, сексуальные проблемы, головокружение, потеря равновесия, заторможенность, отсутствие концентрации, ухудшение памяти, усиленное потоотделение и так далее. Чтобы найти действенное средство, необходимо восстановить утраченную гармонию. Способности мозга составляют 30%, а тела – 70%. Когда рассудок борется с телом, то всегда проигрывает, так как тело сильнее. Если разум решит разрушить гору, а тело будет против этого, гору не сдвинуть, а индивид впадает в напряжение.

Рассудок должен уступить телесным потребностям, наиболее важным и сильным. Тело живет в своем ритме и времени, и рассудок должен уважать их.

Часто менеджеры, директора предприятий, промышленники, чиновники, профессионалы отказывают себе в заслуженном отдыхе и, тем самым, вынуждают свое тело жить в стрессовом режиме. Это равнозначно объявлению войны с заведомо пораженческой развязкой.

Техники расслабления выступают посредниками между враждующими сторонами. На самом деле, когда мышцы удлиняются, система гипоталамуса – гипофиз, приказывает капиллярам расшириться, а крови – поступить в мышечную ткань, питать клетки, выводить продукты клеточного распада (шлаки).

Такие процессы приносят человеку ощущение гармонии. Созвучные ритмы разума и тела объединяются, обе-

спечивая гармоничную циркуляцию энергий, источник благополучия. Поэтому древние утверждали: «В здоровом теле — здоровый ум»³

Техники расслабления

Техники расслабления возникли как непосредственный ответ на существующие психофизические проблемы. Психологическую, психотерапевтическую и психоаналитическую работы, длительные и дорогие по своей сути, можно сократить, а иногда просто заменить применением техник расслабления. Почему же техники расслабления так разнообразны? Оттого, что люди такие разные. Некоторые достигают результатов только одним методом, заинтересовавшим людей рационального склада ума, поскольку для них наиболее значим визуальный аспект. Другие же люди, достигают результата за счет интересующей их эмоциональной стороны; обычно, это чувствительные и романтические натуры, для которых важнее слушать. Третьи же приемлют техники, подчиняющие тело мышечной динамике; часто такие люди весьма привязаны к кинетическо-статическому аспекту (движение — покой), то есть осязательному, зрительному и вкусовому восприятию вещей.

Многочисленность техник объясняется необходимостью противопоставить методики разнообразию психофизического поведения людей: одни методы могут быть малопродуктивны для определенных типов, зато для других творят «чудеса».

Один мой пациент, занимавшийся по системам Вогта и Аутотренинга, совершенно не преуспел в лечении головных болей, беспокоящих его в течение 10 лет и по поводу которых он консультировался у разных специалистов по всей Италии, увы, безрезультатно. А, занявшись

³ в русском варианте — дух

ребефингом, пациент всего за пару месяцев избавился от навязчивых головных болей. У каждой техники есть своя история, свой порядок изучения и методика познания, своя цель и свой «удельный вес» среди прочих, что делает данную технику наиболее продуктивной для определенных пациентов и видов психофизических нарушений.

В обстоятельном и детальном описании, приведенном в каждой методической рубрике, содержится надлежащая информация, которую читатель сможет выбрать по своему усмотрению.

Общие рекомендации

Прежде, чем приступить к выполнению любого расслабления, необходимо хорошенько подготовить окружающую обстановку для достижения наибольшего результата. Было установлено, что всего лишь выбор правильного положения тела приводит к снижению мышечного тонуса тела, к уменьшению церебральных бета-волн, отвечающих за фазу, предшествующую сну — полудреме — и расслаблению.

Нижеприведенные указания имеют всего лишь направляющее значение, чтобы всякий, однажды изучивший метод, смог бы привнести в методику изменения, адаптируя их к своему психофизическому типу.

Итак, новичку надлежит в точности следовать данным указаниям в течение всего времени обучения. Лишь став знатоком, более опытным, что обычно происходит спустя три месяца, обучаемый сможет привнести личные изменения в процесс. Так, расслабление по Вогту и Ауто-тренингу, которое рекомендуется проводить в позиции лежа на спине, может быть достигнуто стоя на полу, например, в автобусе или в очереди, когда занимающийся уже знает в совершенстве техники расслабления и может ими управлять.

Позиция\поза тела

Самая удобная поза для всякого типа расслабления, конечно же, лежа на спине.⁴

Поза лежа на спине

Человек располагается на подстилке (матрасе) животом вверх. Матрас – подстилка должны быть жесткими и упругими во избежание продавливания, которое мешает занятиям и приводит к мышечной гипотонии. По счастью сегодня в моде такие матрасы, и наши кровати вполне подходят для техник. Если у кого-либо матрас все еще пуховый или ватный, а сетка с мягкими пружинами, тот вполне может достигнуть расслабления на ковре или подстилке прямо на полу.

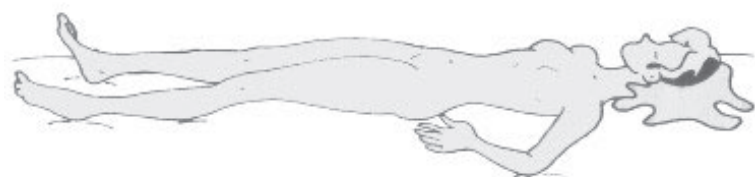


Рис 1. Позиция лежа на спине

Тело необходимо расположить следующим образом: лечь, ноги раздвинуты (расстояние между стопами около 20 см), руки согнуты в локтях под углом 120 градусов и лежат вдоль туловища, ладонями вниз,⁵ глаза закрыты.

⁴ Удобство данной позы объясняется, прежде всего, площадью контакта лежащего тела с тем, на чем данное тело лежит. Более подробно это будет рассмотрено в разделе «Танатотерапия» (прим. В.Баскакова)

⁵ В этом месте мы не можем согласиться с авторами (Осгудом Вотом и Джанни Каматтари), поскольку так лежат только напряженные человеческие тела (смотри далее – Танатотерапия). Если занимающемуся предлагать искусственно занимать позицию таким

Сидя в кресле

Обивка кресла не должна быть слишком мягкой, чтобы не было прогибов позвоночника. Очень удобны и практичны шезлонги, используемые на пляже, или же жесткие кресла с подголовником и подлокотниками.



Рис. 2. Сидя в кресле.

Спина и поясничный отдел должны прилегать к спинке сидения, стопы устойчиво и полностью прижаты к полу (расстояние между стопами 40 см), предплечья положите на подлокотники под углом 120 градусов по от-

образом, то напряжения будут присутствовать в мышцах и фасциях рук. Кто-нибудь видел, чтобы новорожденные лежали с такими руками? (прим. В.Баскакова)

ношению к телу, ладони свободно спадают вниз, глаза закрыты.

Если нет кресла, можно использовать любое сидение, приставленное к стене так, чтобы можно было прислонить голову; руки положить на бедра; глаза закрыты.

Поза кучера

Можно также прибегнуть к позе «кучера на облучке», если нет ни кровати, ни кресла. В этом случае можно использовать любое сиденье без спинки: табурет, пуфик, ящик и так далее



Рис. 3 Поза кучера

Человек, сидящий в позе кучера, держит спину прямо, слегка наклонив голову вперед, согнув шейно-плечевой отдел позвоночника, предплечья опираются на бедра, но руки не соприкасаются; стопы полностью прижаты к полу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)