

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	7
Вступительное слово Адхарананда Финна	8
Введение	10
<i>Бекоджи, Эфиопия</i>	10
<i>Остров Дайер, Южная Африка</i>	11
<i>Забег на канале Гранд-Юнион, Англия</i>	14

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПОИСКИ 24

Знакомство с фасцией	30
<i>Семинар по мышечно-фасциальной анатомии и динамике,</i>	
<i>Северный Лондон, Англия.</i>	30
<i>Итен, Кения</i>	40
<i>Уганда</i>	47
<i>Паркран, Кардифф.</i>	53
<i>Йоркшир, Англия</i>	62
<i>Шамони, Франция</i>	67
Амазонские джунгли, Перу	75
<i>Кентский университет, Англия</i>	84
<i>Северный полярный круг, Швеция</i>	90
<i>Пустыня Сахара, Марокко.</i>	94
Эс-Сувейра, Марокко	98
<i>Шамони, Франция</i>	101
<i>Риджентс-парк, Лондон.</i>	107
<i>Центр водных видов спорта, Олимпийский парк, Лондон</i>	113
<i>Орсьер-Шампекс-Шамони (ОСС)</i>	117
<i>Три четверти пути через всю Америку</i>	121
Выводы	126

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ОСНОВЫ 130

Базы	131
Постановка стопы	135
<i>Сахарский марафон, Марокко</i>	136
Шумперк, Чешская республика	144
<i>Нью-Йорк, США</i>	149
<i>Гоа, Индия</i>	156
<i>Заполярная Швеция</i>	161
Каденс	164



Бахрейн	165
Длина шага	170
Пеннинская тропа, Англия	173
Шамони, Франция	183
Осанка	186
Сахарский марафон, Марокко	187
Лондон, Англия	192
Голова	194
Ультрамарафон вокруг Монблана, Франция	196
Гималаи, Непал	199
Гоа, Индия	201
Руки	205
Плимут, Англия	207
Озерный край, Англия	209
Павильон, Горинг, Англия	211
Естественный наклон	214
Гоа, Индия	214
Дыхание	218
Разум	223
Desert Ultra, Намибия	224
Нью-Йорк, США	236
Гора Килиманджаро, Африка	239
Вена, Австрия	241

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПРАКТИКА 246

Постановка стопы	253
Темп	254
Длина шага	255
Бег под гору	257
Бег в гору	258
Осанка	259
Голова	261
Руки, плечи и кисти	261
Естественный наклон тела	264
Дыхание	265
Разум	265
Немного мудрости напоследок	267
Эпилог	269
Итен, Кения	269
Благодарности	282
Алфавитный указатель	