

УТРАЧЕННОЕ ИСКУССТВО БЕГА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
С. КИСЕЛЁВА,
М. ЯКУШЕВА



путешествие
в забытую сущность
человеческого движения

ШЕЙН БЕНЗИ
ТИМ МЕЙДЖОР



**Тим Мейджор
Шейн Бензи**

**Утраченное искусство
бега. Путешествие в
забытую сущность
человеческого движения**

**Серия «Испытай тело. Движение
в правильном направлении»**

*текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67281269
Утраченное искусство бега. Путешествие в забытую сущность
человеческого движения: Эксмо; Москва; 2022
ISBN 978-5-04-166623-1*

Аннотация

Шейн Бензи – тренер по технике бега, специалист по движению, посетил пять континентов, наблюдал за лучшими бегунами планеты и анализировал их тренировки. Прочитав книгу, вы узнаете, в чем секрет самых одаренных атлетов, что такое фасция, почему так важна правильная постановка стопы и

осанка, как проходят самые сложные марафоны, и почему бег — это не просто спорт, а настоящее искусство.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

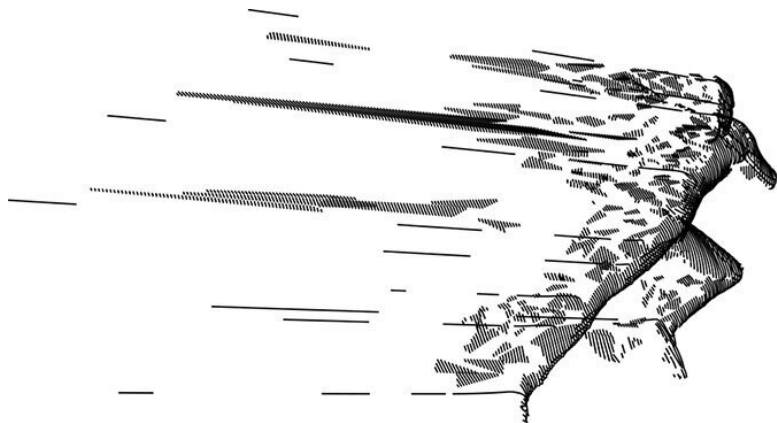
Содержание

Об авторах	7
Вступительное слово Адхарананда Финна	8
Введение	11
Бекоджи, Эфиопия	11
Остров Дайер, Южная Африка	14
Забег на канале Гранд-Юнион, Англия	19
Часть первая	32
Знакомство с фасцией	41
Семинар по мышечно-фасциальной анатомии и динамике, Северный Лондон, Англия	41
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Шейн Бензи
Утраченное искусство
бега. Путешествие в
забытую сущность
человеческого движения
Под редакцией С.
Киселёва, М. Якушева

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



Об авторах

Шейн Бензи – тренер по технике бега и специалист по движению. Он много путешествовал, жил и работал вместе со спортсменами и коренными народами в разных – иногда экстремальных – условиях. Он сотрудничал с выдающимися спортсменами и спортивными командами, включая Тома Дейли и сборную Великобритании по прыжкам в воду, сборную Великобритании по 24-часовому бегу, Уилсона Кипсанга, Тома Эванса, Мохамеда Ахансала, Ники Спинкс, Мими Андерсон, Бет Паскаль, Элизабет Барнс, Дамиана Холла, Дэна Лоусона, Лорен Стедман и Павла Палонси.

Тим Мейджор – топ-менеджер в музыкальной индустрии, писатель, фотограф и одержимый бегом «воин выходного дня», то есть *любитель, занимающийся спортом по выходным*. Он писал и делал фотографии для таких журналов, как *Men's Running, Trail, Trail Running, Country Walking, Adventure Travel* и *Ultra magazine*.

Вступительное слово

Адхарананда Финна

Впервые я встретил Шейна Бензи на тренировочных сборах британской команды по суточному бегу. Он скакал по комнате молодежного общежития в Беркшире, держа в руках свою эластичную деревянную игрушку, и собравшиеся спортсмены с оживлением ее обсуждали.

«Если мы хоть немного улучшим нашу физическую форму, – говорил он нам, – будем держать голову поднятой во время бега, а фасциальная система нашего тела будет более эластична, то, вместо того чтобы двигаться только с помощью наших мышечных усилий, мы будем получать много свободной, упругой энергии с каждым шагом. Представьте себе, какую прибавку это даст за двадцать четыре часа бега, – говорил он. – Это очень много шагов». Дэн Лоусон, чемпион Европы по суточному бегу, стоял поодаль, переминаясь с ноги на ногу, и внимательно слушал. Не в силах больше сдерживать свое волнение, он вдруг закричал: «Давайте, давайте сделаем это!» Все, что говорил Шейн в тот день, имело для меня смысл, поскольку я изучал, как бегают великие кенийские спортсмены, когда писал свою книгу «Бег с кенийцами». После своего выступления Шейн с воодушевлением рассказал мне, как он прочел мою книгу и после этого сразу

же отправился в Итен в регионе Рифт-Валли, чтобы лично изучить кенийских спортсменов. Он также побывал в Эфиопии, Уганде, Непале, джунглях Амазонки. Он загорелся моей идеей и наблюдал за величайшими бегунами со всего мира, с готовностью усваивая все, чему они могли его научить.

Шейн – тренер по технике бега, однако прежде всего он исследователь движения.

Он не остановился на своем первом открытии, упаковав его в виде «техники», которую можно было бы продавать своим клиентам. Вместо этого он продолжал учиться, накапливая невероятный багаж знаний, шаг за шагом прокладывая свой путь к пониманию того, каким должно быть хорошее движение. Теперь наконец он изложил все эти знания в письменном виде, чтобы поделиться ими со всем миром.

Читать эту книгу, описания его приключений в мире бега, его уроки и сюрпризы так же приятно, как и познавательно. Шейн – прирожденный рассказчик, и его страсть и желание увлечь читателя сразу же бросаются в глаза. Чтобы прочитать эту книгу, не обязательно быть профессионалом в циклических видах спорта. Как и занятия по бегу Шейна, она предназначена для всех, кто бежит, для тех, кто хочет сделать бег более легким и приятным, для тех, кто хочет бегать как кениец, – а это, я думаю, почти каждый из нас.

Через несколько месяцев после того, как я присутствовал на его выступлении на тренировочных сборах, Шейн проанализировал мой бег, для чего я пробежал вокруг Примро-

уз Хилл в Лондоне, обвешанный всевозможными датчиками. Он быстро сделал необходимые выводы, и его главный совет – что мне нужно быстрее поднимать ноги во время бега – был простым и сразу же дал результат. Мне не составило труда внести эту корректировку, и она сразу же дала мне почувствовать себя более легким и подтянутым. Спустя год я по-прежнему напоминаю себе об этом почти на каждой пробежке, особенно когда устаю и чувствую, что мой темп замедляется. И это всегда помогает.

Несмотря на то что эта книга в основном о беге и движении, Шейн и многие бегуны, тренеры и специалисты по технике бега, с которыми он встречается на своем пути, делятся на страницах этой книги и своей мудростью; они учат нас мужеству, целеустремленности и простоте – навыкам, которые пригодятся не только в беге, но и других сферах жизни.

Так что я искренне надеюсь, что вы получите удовольствие от чтения этой книги и, возможно, заново откроете для себя часть утраченной радости бега, потому что, когда вы двигаетесь правильно, так, как было предназначено вашему телу, это должно выглядеть примерно так же, как это выглядит у кенийцев: легко и непринужденно. А когда бег становится легким (или, по крайней мере, не таким тяжелым), он приносит еще больше удовольствия и удовлетворения.

Приятного вам прочтения и приятного вам бега.

Адхарананд Финн, автор книги «Бег с кенийцами»

Введение

Бекоджи, Эфиопия

Я понимал, что мое тело не выдержит заданного темпа нашего бега. На фоне легких и ритмичных шагов восьми спортсменов в воздухе отчетливо угадывались звуки тяжелой одышки. Это раздражало. С неудовольствием я понял, что одышка была вовсе не у моих товарищей – они дышали едва слышно. Это я сам судорожно хватал ртом воздух, нарушая очарование и гармонию момента. Справедливости ради, мы бежали на высоте более трех километров над уровнем моря, и воздух здесь был сильно разреженным – с каждым вдохом мои легкие наполнялись обескураживающе малым количеством кислорода. Ради еще большей справедливости, мне было тяжело с самого старта.

Только я решил прислушаться к звучащему у меня в голове голосу, который настойчиво убеждал меня остановиться последние полчаса, как остальная группа, не сговариваясь, ускорила – мне только и оставалось смотреть, как они синхронно уходят за горизонт, словно стая величественных птиц. Затормозив в поднятом ими облаке пыли, я согнулся пополам, пытаясь отдышаться. Оказывается, это была лишь разминка.

Происходило все в крошечном эфиопском городе под названием Бекоджи с населением менее семнадцати тысяч человек. Несмотря на свои скромные размеры, он стал родиной многих известных бегунов, завоевавших в общей сложности восемь золотых олимпийских медалей и тридцать две золотые медали чемпионатов мира, а также установивших десять мировых рекордов. Спортсмены так прославили это место, что его ласково прозвали «городом бегунов». Я тренировался с одними из лучших молодых спортсменов Эфиопии, и мне многому предстояло у них научиться. Этот потрясающий опыт стал поворотным моментом в моей жизни, лучом солнца среди туманного «ничего». Именно тогда и было посеяно зерно, из которого выросло исследование, столь близкое моему сердцу.

Традиционный подход к бегу довольно прост: надеть кроссовки и «вкалывать»: желаемый результат прямо пропорционален приложенным усилиям, а победителями станут те, кто потрудится больше других.

Даже в то самое утро, с которого я начал свой рассказ, я выложился по полной — чего нельзя было сказать о моих компаньонах. Они ускорялись не благодаря возросшей решимости. Если бы это было так, они бы извергали проклятья с перекошенными от напряжения лицами, однако на деле они грациозно удалялись от меня, сверкая улыбкой. Казалось, им даже не пришлось дополнительно напрягаться, чтобы увеличить скорость. Их движения были легкими и красивыми. Я

никак не мог понять, как им это удавалось, однако с того самого момента был абсолютно уверен в одном: я непременно это выясню.

Мой путь в Эфиопию был не самым тривиальным. За шесть лет до той памятной тренировки я даже не был бегуном, хотя восхищался гармонией движения. Я говорю не о движениях человека, да и дело происходило не на суше. Подобно возникновению жизни на земле, мой путь брал свое начало в воде.

Остров Дайер, Южная Африка

Остров Дайер расположен примерно в восьми километрах от побережья Хансбая в Южной Африке. Когда-то его называли «Ила да фера», что в дословном переводе означает «остров диких существ». По соседству с островом расположена колония южноафриканских морских котиков, облюбовавших близлежащий Гейзер-Рок в качестве места для лежбища. Всего на острове живут около 60 тысяч животных, присутствие которых отчетливо ощущается даже на расстоянии нескольких километров. Резкий и характерный аромат, свободно разносящийся воздухом вдоль побережья, не остается незамеченным.

Узкий пролив, пролегающий между Гейзер-Роком и островом Дайер, и был той причиной, по которой я преодолел несколько тысяч километров. Впрочем, я прибыл не для того, чтобы вместе с толпами туристов любоваться игривыми морскими котиками, стоя на небольшом полуострове со зловещим названием Дэнжер Поинт¹. Моей целью было понаблюдать за грозными морскими хищниками, которые, учуяв присутствие этих животных, медленно плыли в их сторону с не самыми дружелюбными намерениями. Я был здесь ради неширокой полоски воды между островом Дайер и Гейзер-Роком. Полоски воды, которую следует считать одним

¹ Опасное местечко (англ.).

из опаснейших мест на планете. Я был здесь ради «Акулей тропы».

Немногие вещи на свете могут впечатлить так, как выпрыгивающая из воды акула: она взмывает над поверхностью, сверкая ровными рядами острых как бритва зубов, прежде чем резко сомкнуть челюсти на ничего не подозревающей жертве и исчезнуть вместе с ней в водных глубинах. Спустя несколько минут вода снова успокаивается, и остается лишь с содроганием вспоминать ту зловещую мощь, с которой было совершено смертоносное нападение.

Заставить себя спуститься в воду, где тебя будет поджидать существо, способное на подобную жестокость, не так-то просто. После такого зрелища невольно начинаешь чувствовать себя крошечным планктоном на фоне морских исполинов. Приходит пугающее осознание того, как мало ты сможешь сделать для своей защиты, если одному из хищников придет в голову раскусить хрупкое человеческое тело. Сидя в лодке, поправляя очки и проверяя снаряжение, я всегда ощущал прилив одиночества. В такие моменты я частенько размышлял о своем жизненном выборе и задавался вопросами: почему я здесь? Зачем я это делаю? Почему вместо этого мне просто не сидеть дома в тишине и покое, с хорошей книгой и чашечкой кофе? Затем я принял осознанное решение покинуть лодку и спуститься под воду, чтобы совершить этот последний прыжок в неизвестность, после которого все вопросы вылетают из головы и им на смену приходит полная

сосредоточенность на поставленной задаче.

Для моих исследований было чрезвычайно важно находиться в непосредственной близости от акул, и со временем я начал наслаждаться их компанией. Мы еще очень многого о них не знали и многому могли научиться, присоединившись к этим занимательным созданиям в естественной среде обитания. Каждый раз, погружаясь в воду, я чувствовал с ними все большее единение.

Во время своей поездки в Южную Африку я работал вместе с Крисом Фэллоузом. Он занимался анализом поведения акул близ этого побережья и был знатоком своего дела. Поскольку я был директором общества защиты акул, моей первостепенной задачей был анализ популяций акул, а также борьба за их сохранение как вида. Как правило, для изучения этих вопросов специалисты посещают рыбные рынки и наблюдают за акулами с лодок. Решив, что следует копнуть глубже, я на протяжении нескольких лет ездил по излюбленным местам обитания акул по всему миру, в том числе на Ближнем Востоке, в Мозамбике и Южной Африке. Мне довелось побывать в воде вместе с большими белыми и тигровыми акулами, находясь в защитной клетке, а иногда обходясь без нее, плавал вместе с бычьими, голубыми, сельдевыми и китовыми акулами и гигантскими мантами. После всех своих приключений я стал намного лучше разбираться в поведении, привычках и эмоциях этих удивительных созданий.

Конечно, работа с акулами никак не была связана

с бегом. Тем не менее (хотя тогда я этого еще не понимал) она послужила идеальной базой для моей будущей работы с людьми.

Она научила меня правильно наблюдать за живыми существами, анализировать их движения и поведение в естественной среде обитания, которое помогло этим животным пройти успешную «проверку временем». А пережившие все массовые вымирания на Земле акулы стали результатом 450 миллионов лет эволюции, хотя за последние 100 миллионов лет особо не изменились – вероятно, потому, что у них нет естественных врагов (за исключением появившегося относительно недавно человека). В испытании на выживание сильнейших акулы стали бесспорными владыками моря.

Акулы двигаются так, как было изначально задумано природой. Они постоянно перемещаются в поисках пищи и движимы постоянной мыслью о еде. Для большинства акул 80 процентов нападений заканчиваются неудачей. Животные не выходят на тренировочные заплывы и не оттачивают свои охотничьи навыки специальными упражнениями. Они не могут себе позволить тратить силы в пустую.

Именно в этом и заключается коренное отличие между нашими видами. Большинству людей с утра не приходится ломать голову над тем, где бы раздобыть себе поесть. Нам достаточно просто пройти на кухню или сесть в машину и доехать до ближайшего магазина или кафе. Чтобы использовать свое тело для какой-то определенной цели, нам приходится

тренироваться. Если бы мы ежедневно ходили на охоту, подобно нашим далеким предкам, то не стали бы тратить силы на тренировки. Мы бы берегли их, пока они не понадобятся. Наше тело было бы готово к выполнению поставленной задачи, поскольку большую часть своего времени мы только этим бы и занимались.

Работа с акулами разожгла во мне страсть к неизведанному – у меня появилось желание путешествовать по самым отдаленным уголкам нашей планеты, чтобы наблюдать и учиться. Я испытывал зашкаливающий адреналин, спускаясь в океан и понимая, что там меня ждут непредсказуемые дикие животные. Благодаря этому мне захотелось узнать границы человеческих возможностей, изменить жизнь, исследовать свое тело и разум. Тогда-то я и узнал про ультрамарафоны.

Забег на канале Гранд-Юнион, Англия

Гранд-Юнион. Символ индустриального прошлого Великобритании. Амбициозный рукотворный канал протяженностью 233 километра, связывающий электростанции Бирмингема, Манчестера и Лондона. Большинство людей, отправившись в поездку на такое расстояние, сочли бы ее долгой. Мне же, нервно стоящему на старте, предстояло преодолеть его на своих двоих в рамках одного из самых длинных и трудных британских одноэтапных забегов.

Массовый забег на канале Гранд-Юнион – настоящая британская классика.

Люди участвовали в нем задолго до того, как ультрамарафоны приобрели свою нынешнюю популярность. Здесь нет места коммерциализации, которую мы привыкли видеть в большинстве других крупных соревнований на выносливость. Количество участников ограничено – не более 100 бегунов. Максимальное время на преодоление дистанции – 45 часов. Медицинская поддержка не предусмотрена. По пути можно заглянуть в паб или объесться уличными сладостями, однако любой перерыв дольше 40 минут автоматически приводит к дисквалификации.

В воздухе на линии старта витал аромат коллективного

страха и нерешительности. Нервы были на пределе – подобное чувство испытываешь перед погружением в кишашую акулами воду: в такие моменты я без конца проверял свою экипировку, сохраняя максимально невозмутимый вид, за которым скрывалось колоссальное нервное напряжение. Я не знал, под силу ли мне это, или останусь ли я все тем же человеком, вынырнув обратно на поверхность. Я не сомневался лишь в одном: что был готов это выяснить.

А затем мы двинулись с места, окунувшись в мир соревнований на выносливость. Я бежал вместе с другими 99 слегка сумасшедшими участниками всевозможных профессий и специальностей, и мне казалось, что положено начало чему-то особенному. В каком-то смысле именно так оно и было. Просто мне потребовалось немало времени, чтобы это понять. Сам по себе день сложился вовсе не так, как я планировал.

Я допустил все классические ошибки. Разгоряченный и готовый идти до конца, я стартовал слишком быстро. Разумеется, поначалу я чувствовал себя прекрасно и контролировал происходящее, только вот моим ногам этого было уже не объяснить – 110 километров спустя каждый шаг вызывал колоссальную боль, простреливающую левое колено. На смену бегу пришло лишь медленное шарканье.

В тот самый момент я в полной мере осознал, что именно имели в виду спортсмены, говоря о «пещере боли» – поистине мрачном месте без малейшего проблеска света. Я при-

нял трудное решение и остановился.

Моя непродолжительная карьера бегуна, зародившаяся, когда я уже был «ветераном», началась с нескольких 10-километровых забегов, которые быстро переросли в марафоны, а затем и в 50-мильный (80 километров) ультрамарафон. Казалось, возможностям не было предела. Я не был быстрым, однако отличался хорошей выносливостью. Мне хотелось испытать границы своего ресурса, я начал выискивать самые длительные забеги. Так я и записался на забег на канале Гранд-Юнион.

Я усердно тренировался, полностью сосредоточившись на долгом медленном беге, чтобы наверняка преодолеть назначенную дистанцию. Было очень тяжело – я без конца работал над своей техникой и бегал по многу часов, несмотря на сильнейшую усталость, постоянно преодолевал утомление, постоянно находясь на грани травмы или болезни. Это была моя война, в которой я был настроен преуспеть, несмотря ни на что. Все, что мне нужно было делать, – это не останавливаться. И я не останавливался – до того самого момента, когда 110 километров были уже позади, а я больше не мог бежать. Казалось, моим недолгим заигрываньям со спортом пришел конец.

Прошло несколько дней, а я все еще хромал, корчась от боли и ругаясь на чем свет стоит. Однако спустя некоторое время я – что, как выяснилось, было весьма типично для участников ультрамарафонов – оказался полон еще большей

решимости добраться до финиша, чем когда-либо прежде. Это стало моей навязчивой идеей. Я с треском провалил свою первую попытку, и напротив моей фамилии в списке красовались позорные буквы DNF (с англ. did not finish – «сошел»), однако я решил, что весь следующий год проведу в еще более усердных тренировках, пробегу еще больше километров и испробую все, что может сделать из меня первоклассного бегуна.

Я помешался на экипировке, убежденный, что новенькая пара кроссовок поможет улучшить результаты, а более легкий беговой рюкзак подарит заметное преимущество. Я стал настоящей жертвой маркетинга, однажды выложив 25 фунтов за пару носков с прокладкой из серебряных нитей, которая должна была сделать мой шаг более легким. Я пересмотрел свой план тренировок – я по-прежнему бегал в медленном темпе на большие расстояния, однако теперь стал наращивать дистанцию в надежде увеличить выносливость. Став «настоящим бегуном», я только и думал, что о финишной черте. Встречая другого столь же одержимого бегом человека, мы мгновенно находили общий язык. Я мог часами обсуждать углеводную загрузку, уровни гликогена, кето-диеты и растительное питание, пункты питания, гели, энергетические батончики, солевые таблетки, напитки с электролитами, гидраторы для рюкзака и мягкие фляги (для бегунов все это относится к двум категориям – «питание» и «гидратация»). Нормальные люди называют это просто «едой» и «на-

питками»!). Я мог вести уверенный разговор о том, как правильно задавать темп, выходить на максимум, уменьшать нагрузку перед соревнованиями, знал про фартлек, интервальные и перекрестные тренировки, серийные подъемы в гору и упражнения с валиком, бег по сложной местности, крутые спуски, восстановительные километры. У всего было свое название, а у каждого элемента экипировки – свое назначение. Как-то раз я искренне пытался объяснить своей жене Труди, что куртка, купленная мной неделей ранее, была водонепроницаемой, а теперь я хочу приобрести дышащую с ветрозащитой, которая служит совсем иной цели.

Я ушел в бег с головой. Тем не менее, несмотря на все мои ухищрения, к концу следующего года колени снова дали сбой, а напротив моей фамилии опять оказалась зловещая аббревиатура DNF. Это был беспросветный мрак.

Многих из тех, кто бежал рядом со мной, раз за разом постигала все та же участь: после изнурительной подготовки их ждали лишь разочарования и травмы.

Я чудовищно измывался над собственным телом, и результат не замедлил сказаться: помешательство на долгом и медленном беге превратило меня в еле ползущую черепаху.

Я без конца изводил себя, закрывая глаза на проблемы, полный решимости не сдаваться, упорно пытаюсь добиться желаемого результата традиционными «потом и кровью».

Я был убежден, что в конечном счете дискомфорт пройдет и все мои тренировки приведут к поставленной цели. На-

деялся, что упражнения с валиком и периодические сеансы спортивного массажа каким-то чудесным образом приведут меня в порядок. Что щедро намотанные эластичные ленты помогут моим ноющим от боли ногам справиться с очередным забегом. Но, говоря откровенно, я приходил на линию старта уже в полуразбитом состоянии.

Я пытался откупиться от неприятностей. Со временем до меня дошло, что, возможно, сопутствующий спортивный маркетинг затуманил мое критическое мышление. Новая экипировка не гарантировала успех, равно как и другие кроссовки или дополнительные тренировки.

Мне были нужны новые знания. Хотя о беге я знал практически все, что можно, я почти ничего не знал о том, как именно нужно бегать.

В то время я владел довольно успешным бизнесом по поставке автомобильных запчастей, однако одержимость бегом постепенно занимала все мое внимание. Мне хотелось узнать секрет успеха хороших бегунов, привести в порядок свои травмированные колени и понять, как стать более совершенным спортсменом, а потом обучать этому других. Я продал бизнес, сменив автомеханику на биомеханику, и направился в Америку, чтобы выучиться на тренера по бегу.

Начало было и многообещающим. Я стал хорошо разбираться в биомеханике – начиная с основ, заложенных Аристотелем, Галеном, да Винчи и Галилеем, и заканчивая открытиями современников. Эти идеи, во многом позаим-

ствованные из принципов инженерного искусства и широко использовавшиеся при изучении человеческих движений и анализе нашего опорно-двигательного аппарата, были невероятно увлекательными, и я с огромным энтузиазмом их впитывал.

Хотя мои собственные результаты оставались прежними, я стал наблюдать некоторые улучшения у бегунов, которых тренировал. Большинство обращались ко мне, чтобы улучшить свою технику. Я не был успешным спортсменом с внушительным списком спортивных достижений, однако мог стоять у беговой дорожки, анализируя бег своих подопечных, и с умным видом разглагольствовать о том, насколько их техника соответствует той, что является идеальной в моем представлении. Когда я видел, что человек бежит с пятки, приземляясь на прямую ногу, я помогал ему увеличить темп за счет корректировки техники бега. Я советовал при приземлении ставить ногу под центром тяжести своего тела, а не выставлять ее вперед, приземляясь на прямую ногу.

Я объяснял, что его нога слишком сильно бьется о землю, что может привести к травме, рекомендовал попробовать более легкие движения, представив, будто он бежит по тонкому льду или раскаленным углям. Изменения были налицо – спортсмены начинали двигаться более естественно и грациозно. Самым главным достижением для этих людей, многие из которых приходили ко мне из-за постоянных травм, было то, что внесенные в технику бега изменения помогали им

восстановиться и избегать повреждений в будущем.

Эти проблески успеха помогли мне понять, что я был на верном пути. Тем не менее в своей тренерской деятельности я разочаровался практически так же быстро, как до этого в карьере бегуна.

Спортсменам, которые успешно освоили новую технику на беговой дорожке – а именно на ней я их тогда и тренировал, – оказалось чрезвычайно сложно применять ее на треке. Они начинали шаркать ногами – заученные новые движения прибавляли их к земле, вынуждая часто перебирать ногами и прикладывать гораздо больше усилий, чем прежде.

Используя знания по биомеханике, я учил своих подопечных бегать как по учебнику, однако на деле их движения выглядели натянутыми и механическими, словно у робота.

Но хуже всего было то, что, когда те, кто теперь приземлял ногу правильно, просили меня помочь стать быстрее, мне нечего было им предложить.

Я знал лишь то, что спортсмены, с которыми я сталкивался, бегали не так, как, по моему мнению, должен был двигаться человек. В них не было красоты и грации бегунов на Олимпийских играх, которых я видел по телевизору, и, сколько бы мы ни старались, им никак не удавалось к ним даже приблизиться.

Постепенно до меня начало доходить, что практически вся информация по технике бега была основана на резуль-

татах исследований, проведенных на беговой дорожке в лаборатории. Это было вполне логично. Перед публикацией большинство исследований техники бега должны пройти комиссию по этике, для чего требуется набор достоверных данных. Чтобы получить набор достоверных данных, необходимо иметь возможность контролировать условия проведения исследования, а проще всего это сделать, защитив результаты от влияния таких внешних факторов, как дождь или ветер. Беговая дорожка в лаборатории отвечает всем этим требованиям. Как результат, каждый тренер – включая меня самого, – казалось бы, склонялся к тому, чтобы учить бегу, используя одно и то же устройство.

Я постоянно об этом думал, но не мог смириться. Нас всех учили бегать, основываясь не на том, как нашему виду было заложено двигаться природой. В основу легло то, как мы двигались, оказавшись на специальном устройстве, расположенном в помещении. Причем на то, чтобы с него не упасть, большинству людей требовалось гораздо больше усилий, чем на фактическое воспроизведение движений, необходимых для эффективного продвижения вперед. Все мы «вышли» из этого исследования. Стоило ли удивляться, что в результате наши движения стали настолько механическими? У меня в голове не укладывалось, зачем было использовать эти данные для модели естественного бега, ведь в итоге человек вставал с беговой дорожки и выходил бегать на улицу, где ему приходилось огибать препятствия, наступать на

выступающие из-под земли корни деревьев или иметь дело с каменистой, болотистой или холмистой поверхностью? Перечисленные факторы наверняка влияли на наши движения тем или иным образом.

Я пришел к выводу, что должен быть какой-то иной способ обучаться идеальной технике бега. Мне живо вспомнились дни, проведенные в воде, — тогда я усвоил, что проще всего понять какой-либо вид, наблюдая за ним в естественной среде обитания. Когда я взялся исследовать акул, наблюдать за ними в аквариуме, где их бы каждый день кормили люди, и на основе этого делать выводы о естественном поведении этих существ было категорически неприемлемо. Однако, насколько я мог судить, по факту не было проведено ни одного исследования, посвященного анализу человеческого бега в естественных условиях.

Тогда-то меня и осенило, что следует рассматривать отдельных людей не просто в качестве спортсменов — нужно изучать их как представителей нашего биологического вида.

А чтобы учить других правильно двигаться, необходимо разобраться, как именно этому виду было уготовано двигаться от природы. Я не собирался писать научную работу. У меня не было потребности в контролируемых условиях для получения набора достоверных данных. Ответы на мои многочисленные вопросы было невозможно отыскать в пыльных уголках библиотек или в опубликованных в интернете науч-

ных работах. Теперь я понимал, что *эти* данные были искажены.

Считается, что идеи, лежащие в основе биомеханики, известны со времен Древней Греции, однако бегать на двух ногах наш вид научился намного раньше, и я твердо решил раскрыть тайну этого процесса. Предстояло глобально перестроиться, поменять свой образ мыслей, чтобы перестать быть учеником и стать исследователем. В конце концов, Индиана Джонс разыскал Храм судьбы не сидя на заднице в офисе и читая книги. Чтобы раскрыть вековые тайны, ему пришлось выложиться по полной. Подобно известному киногерою, мне точно так же предстояло отправиться в самые отдаленные и опасные места нашей планеты, ведь я хотел по-настоящему понаблюдать за тем, как двигаются представители нашего вида в различных природных условиях, увидеть тех, кого обошли стороной глубоко укоренившиеся в современном обществе идеи и учения.

Именно тогда я и принял решение записывать на видео, как бегают люди, снимать данные по динамике бега с датчиков, которые начал разрабатывать совместно с Кентским университетом, и постепенно выстраивать картину – базу визуальных и статистических данных – наблюдаемых признаков, чтобы постепенно прийти к понимаю того, почему конкретные бегуны двигались именно так, а не иначе, что делает человека быстрым, эффективным, сильным, выносливым, а также как он приспосабливается к различным ландшафтам

и экстремальным условиям. Меня не интересовала их сердечно-сосудистая система. Занимаясь бегом, я понимал, как ее правильно развивать. Все мое внимание было направлено на то, чтобы понять, как нашему виду было предназначено двигаться от природы. Вооружившись полученными знаниями, я смог бы обучать бегунов самым эффективным и естественным техникам бега со всех уголков мира.

Я дал себе обещание больше никогда никого не тренировать, используя методики, придуманные кем-то другим, и решил, что впредь буду руководствоваться лишь собственными данными.

Я больше не буду слепо повторять за другими – я придумаю нечто кардинально новое.

Возвращаясь из очередной поездки в Америку, в аэропорту я заметил несколько африканских бегунов, участвовавших в нью-йоркском марафоне. Дело было не только в ярких спортивных костюмах, а в том, как грациозно эти люди скользили по терминалу, излучая уверенность и обаяние. Они не отличались выдающимся ростом, но казались значительно выше окружающих. Они не сутулились и не опирались на одну ногу, ожидая начала посадки, а суетящиеся пассажиры, уткнувшие головы в телефоны, меркли в своей незначительности на фоне этих сияющих среди толпы атлетов.

Этот образ не выходил у меня из головы. Я знал, что Африка издавна славится своими первоклассными бегунами на

длинные дистанции, и у меня зародилась идея в этом разобраться. Тогда-то я и решил отправиться в Эфиопию. Кажется, не было более подходящего места, чтобы начать мое путешествие, чем город, заслуживший прозвище «город бегунов».



Часть первая

Поиски

«*Феранджи! Феранджи!*» – кричали дети, бросившись передо мной врассыпную по грязным дорожкам, разделявшим ветхие хижины вдоль дороги, по которой я шел. Китайцы проложили здесь дорогу всего полтора года назад, и местные дети вели себя так, словно я был первым бело-рыжим бегуном, который когда-либо по ней ходил.

Феранджи – не самое доброе словечко. Для этих детей я был своего рода бабаем, который все-таки явился к ним на порог. Наверняка у них в голове пронеслись все мыслимые и немыслимые гадости, услышанные за целую жизнь, когда они увидели меня, вышагивающего, словно павлин, по улице вместе с Тренером Сентайеху.

Я пугать никого не собирался, однако такое внимание мне было по душе. Все взрослые тарасились на меня, словно я был каким-то прославленным спортсменом из-за границы, наверняка предполагая, что я особенный человек, раз иду по улице вместе с уважаемым, а теперь и относительно известным местным, которого все называли просто Тренером. Его звезда стремительно возшла благодаря невероятному успеху его подопечных на мировой спортивной арене.

Я было выпятил грудь, чтобы подыграть в этом импрови-

зированной спектекле, однако быстро поник, осознав, что все ждут, чтобы я продемонстрировал свое мастерство на утоптанной земле цвета охры, которая служила для местных беговым треком.

Если вы прочитали первые страницы книги, то уже знаете, удалось ли мне оправдать всеобщие ожидания. Это и был тот самый забег с группой местных спортсменов, когда я, задыхаясь в облаке пыли, смотрел, как эти грациозные атлеты удаляются прочь.

Я присел у края трека – меня выворачивало наизнанку. Стервятники, которые несколькими мгновениями ранее сидели на стоявших вдоль трека столбах, теперь стали кружить в небе, наверняка учуяв запах предсмертной агонии. Дети подошли ближе и теперь просто смотрели – они выглядели куда менее напуганными, чем прежде. Все было написано на их лицах. «Феранджи», может, и выглядел устрашающе, однако переживать было не о чем – он все равно бы не смог никого поймать!

Я направился в Бекоджи при поддержке двух организаций: Running Across Borders² и Girls Gotta Run³. Я встретился с их представителями в столице страны, Аддис-Абебе, откуда мы вместе продолжили путь на машине. Я активно сотрудничал с этими организациями – первая занималась тренировками молодых спортсменов, а вторая продвигала про-

² Бег через границы (англ.). – Прим. ред.

³ Девушки должны бегать (англ.). – Прим. ред.

фессиональный беговой спорт среди женщин, и я согласился оказывать им содействие – и именно благодаря им мне удалось встретиться с Тренером Сентайеху.

Несмотря на возросшее внимание со стороны СМИ, еще больше подогретое документальным фильмом про Бекоджи под названием «Город бегунов», выпущенным в 2012 году, Сентайеху Эшету оказался человеком скромным, но привыкшим, однако, к тому, что во всем, что касается бега, последнее слово остается за ним. Когда он начинал говорить, все слушали – не потому, что боялись, а потому, что безгранично уважали его. Тренер приехал заниматься с детьми в местной начальной школе и быстро разглядел их потенциал. Вскоре за первым успехом – победой на Олимпийских играх в Барселоне в 1992 году его подопечной Дерарту Тулу, которая стала первой в истории африканкой, завоевавшей олимпийское золото, – последовали победы и других его учеников, таких как Кенениса Бекеле, братья и сестры Тирунеш, Гензебе и Эджигайеху Дибаба, Меставот Тадессе, Тарику Бекеле, Меставет Туфа и Дерезе Регасса. Сентайеху всегда был невероятно улыбчивым и веселым человеком. Он сопереживал всем своим спортсменам, прекрасно понимая, с чего они начинали и к чему стремились.

Мне хотелось поучиться у него и разобраться, как вышло, что столь небольшая часть Эфиопии породила такое огромное количество спортсменов, с легкостью уничтожавших соперников на международной беговой арене. Он прекрасно

говорил по-английски, пускай и с акцентом, однако я до сих пор не уверен, действительно ли он понимал цели моего приезда — в конце концов, я явился без какого-либо предупреждения.

Мы обменялись любезностями. Я попросил разрешения понаблюдать за его работой, предложив поддержать его куртку. В ответ он улыбнулся и кивнул. Наверное, решил, что я останусь там всего на пару часов. Вряд ли он тогда понимал, что я планирую пробыть его вешалкой для пальто в течение целого месяца.

Я только закончил свою подготовку в Америке и едва начал работать тренером, и то, что мне предстояло увидеть, совершенно никак не вязалось с основами полученного мной образования. Я был не в лаборатории с беговыми дорожками и планшетами. Я был в естественной среде, где мог вволю наблюдать и учиться, где мог начать снимать и изучать спортсменов. Я был преисполнен радостного волнения от того, что оказался здесь. Казалось, я наконец-то попал туда, куда нужно.

* * *

На следующий день мой будильник прозвенел в пять утра. Быстро одевшись и натянув кроссовки, я направился в тихий уголок города, где уже начали собираться люди. В воздухе веяло прохладой. Я застегнул куртку на молнию и плотно

затянул воротник вокруг шеи.

С восходом солнца спортсмены выстроились на опушке леса. Их силуэты четко вырисовывались на фоне деревьев. Всего собралось около 80 бегунов в разноцветной потрепанной спортивной одежде. Их грациозные, динамичные движения были идеально синхронизированы, они вышагивали в такт друг другу, образуя единый ритм. От контакта с холодным утренним воздухом от тел спортсменов поднимался пар, сгущая и без того повисшую в воздухе туманную дымку.

Увиденная сцена завораживала. Их движения были осознанными и контролируемыми, однако при этом скорее грациозными, чем механическими.

Они шагали, наклонялись, ходили на корточках и размахивали руками. От всего этого ритма и музыкальности отточенных движений у меня в голове возникала сенсорная перегрузка, настолько я привык к виду статичных упражнений по растяжке, повсеместно выполняемых перед бегом. Время от времени Тренер проходил между ними, раздавая спортсменам указания, поправляя их осанку или напоминая, чтобы они расслабились. Они всегда послушно исправлялись, однако никогда не сбивались с шага.

Затем, после всех слаженных ритмичных движений, толпа беспорядочно рванула вперед, бросившись врассыпную в лес. Бегуны зигзагами огибали друг друга, с легкостью скользя по неровной поверхности, то быстро, то медленно, то вверх, то вниз, повторяя извилистые контуры местности,

грациозно петляя между деревьями.

Это было поистине завораживающее зрелище. Со временем я начал замечать выверенные нюансы их движений и то, как они менялись по мере изменения скорости или уклона. Поначалу я сравнивал это с ездой на горном велосипеде – чтобы сменить скорость или направление, нужно переключить передачу или повернуть руль. Однако ничего механического в происходящем я не наблюдал. Прилагаемые спортсменами усилия оставались прежними – в зависимости от обстоятельств их движения лишь смягчались или становились более выраженными.

Дождавшись подходящего момента, я подошел к Тренеру Сентайеху, ощущая себя молодым джедаем перед магистром Йодой. Мне хотелось узнать смысл подобной разминки.

Ничего подобного я в жизни не видел – это кардинально отличалось от обычных упражнений по растяжке перед забегом, которые повсеместно практиковались у меня на родине.

«Не могли бы вы объяснить, зачем они это делают?» – нерешительно спросил я.

Он ухмыльнулся из-под своей кепки, а затем выражение его лица поменялось, словно он был немного озадачен моим вопросом.

«Чтобы привести тело в движение! – воскликнул он. – Нам нужно, чтобы все тело двигалось в едином ритме».

Очевидная для него вещь стала для меня важнейшим

ключом к разгадке. Я смотрел, как спортсмены наматывают километры по холмам, преодолевают размытые грунтовые дороги вокруг деревни и огибают деревья в лесу, врассыпную пробираясь через подлесок. Я ожидал увидеть, как они просто ежедневно носятся по треку, заставляя ноги работать, и в тот самый момент для меня дошло, что для них бег не был профессиональным навыком, зарабатываемым «потом и кровью». Их бег рождался в гармонии движений всего тела. Каждое утро, сосредоточившись на преодолении сложной местности в этом лесу, они добивались баланса и осознанности в своих движениях. Они готовили свое тело совсем не так, как было принято у нас. На треке они выступали, однако подготовка к этому выступлению происходила на холмах и в лесу.

На ум невольно приходит излюбленная аналогия с айсбергом. Всем хорошо видна его вершина – блестящие выступления спортсменов на марафонах, однако от взора скрытано нечто большее – бесчисленные часы подготовки своего организма к тому, чтобы пробежать 42 километра 195 метров за два часа с небольшим. Это тот фундамент, на котором строится видимый всеми успех. Именно благодаря усердным и изнурительным тренировкам победа кажется такой легкой.

За следующий месяц я тесно познакомился с этим крохотным уголком земли. Казалось, это место затерялось во времени – в самом лучшем смысле слова. Сюда почти не приезжали жители западных стран, здесь не было интернета, а се-

мы собирались вокруг единственного на всю деревню телевизора, чтобы посмотреть на выступления местных спортсменов на Олимпийских играх или на одном из крупных городских марафонов. Они любили бегать и делали это вместе, подпитываясь силой единства.

До сих пор целью моего обучения было достижение оптимальной техники бега за счет понимания механики работы нашего тела. Здесь же я наблюдал нечто совсем иное. Используемых ими движений не было ни в одном из популярных учебников. Спортсмены бежали с высоко поднятой головой и выпяченной вперед грудью, плавно скользя по поверхности. Когда они бежали, их ноги казались невероятно длинными – словно спички, соединенные эластичными лентами, – хотя в неподвижном положении и выглядели пропорциональными остальному телу. Любая механическая система скована рычагами и соединительными шарнирами.

Я не мог объяснить увиденное основами биомеханики. Движения были слишком быстрыми и плавными – они были самым олицетворением свободы.

Снова и снова я возвращался к слову «эластичный». Мне хотелось понять, что именно я увидел здесь, в Бекоджи. Мне было нужно, чтобы кто-то объяснил мне это, не используя традиционную биомеханику, к которой я так привык и которую начал ставить под сомнение. После долгих поисков я наткнулся на один семинар в Лондоне, который проводил парень по имени Джеймс Эрлз. Речь шла не о беге, а о дина-

мике. Казалось, эта информация могла помочь мне во всем разобраться. Едва вернувшись в Англию, я сразу туда записался.

Знакомство с фасцией

Семинар по мышечно- фасциальной анатомии и динамике, Северный Лондон, Англия

Человек встал перед аудиторией и схватил длинный кусок эластичной ленты зеленого цвета. Его губы двигались, произнося какие-то слова, однако я их толком не слышал. Мои мысли были совсем о другом. Я оставил машину на парковке у супермаркета с двухчасовым лимитом и у себя в голове только и слышал, что тиканье таймера обратного отсчета, знаменующее приближение кульминационного момента, когда мне будет выписан штраф.

Пока я прикидывал, как бы незаметно улизнуть, мужчина встал ногой на один конец эластичной ленты, натянув другой прямо до подбородка. Казалось, он стал заметно выше, грудь выпятилась вперед, осанка сделалась грациозной, а тело казалось невероятно изящным и подтянутым.

Меня словно молнией ударило. Ведь я уже видел такое прежде. Не проведенную им демонстрацию, а эту характерную позу. Его осанка в точности повторяла ту, какую я видел сквозь облако красной пыли, когда бегуны на грунтовой

дороге в Бекоджи оставили меня, скорчившегося пополам, позади.

* * *

Семинар начался с 19 удивленных взглядов, направленных в мою сторону.

Когда Джеймс попросил всех представиться, я только и сказал: «Меня зовут Шейн, и я тренер по бегу».

Как оказалось, это делало меня весьма необычным участником – все остальные присутствующие были инструкторами по йоге или пилатесу, и так уж получилось, что все они были женщинами. Даже сам Джеймс окинул меня изучающим взглядом, чтобы присмотреться к этой странной аномалии, явившейся на его занятие в бриджах, с увлеченным выражением лица и целой кучей вопросов.

После проведенной демонстрации с эластичной лентой я уже не переживал о штрафе или повышенном внимании. Увиденное стоило того, чтобы остаться на занятии даже в качестве «белой вороны». По правде говоря, я уже об этом не задумывался и был полностью погружен в происходящее.

Мозг лихорадочно пытался осмыслить увиденное, однако это попросту не укладывалось у меня в голове. Как так вышло, что бегуны в Эфиопии знали об этой прекрасной осанке, а те, кого я видел бегающими, сгорбившись, с пятки, по парку или тротуару в Великобритании, нет? Как так вышло,

что лектор из Северной Ирландии демонстрировал ее перед инструкторами по пилатесу (и передо мной!), в то время как прежде мне доводилось видеть такое лишь на пыльных тропках в Восточной Африке?

То, случилось далее, стало поворотным моментом на моем пути. Моментом, когда мой узкий кругозор начал расширяться. Это случилось, когда Джеймс заговорил о фасции.

«Я хочу, чтобы вы все забыли все, что вам когда-либо рассказывали о человеческой анатомии», – начал он.

«Большинство из нас живет в иллюзии, будто люди уже давно во всем разобрались. Что мы дали название каждой части нашего тела. Что нам известно, как каждая из этих частей устроена. Как они между собой связаны. Что для нас не осталось никаких загадок.

Тем не менее когда-то мы считали, что организм человека состоит из четырех жидкостей. А еще что Земля плоская. А потом поняли, что это не так.

Многие люди не находят желаемых ответов в общепринятом представлении об анатомии отдельных частей тела. Мы придумали название каждой мельчайшей детали, и тем не менее, когда мы видим человека или животное в движении, перед нами предстает единый цельный организм».

«Никто не хочет этого признавать, – театрально добавил он, – однако в наших выводах по поводу анатомии многое попросту не сходится».

Я энергично закивал, с нетерпением ожидая услышать, к

чему он ведет.

«А все дело в том, что мы кое-что упустили из виду. Одну важнейшую составляющую, которую мы отмели. Целую систему, которая содержит в себе ключ к разгадке тайны не только нашего движения, но и эволюции всего нашего биологического вида. Это совершенно удивительная и многогранная вещь, и тем не менее последние две тысячи лет она парадоксальным образом оставалась практически без внимания.

Я говорю о фасции».

Джеймс медленно вывел это слово на доске, пока говорил, как бы подчеркивая тем самым его значимость. Маркер резко и со скрипом остановился, когда он закончил писать, и этот звук эхом разнесся по аудитории, в которой теперь царила полная тишина.

«Фасция – это материя, которая не дает нам развалиться на части», – продолжил он.

В тот момент я подумал о том, как мне повезло наткнуться на Джеймса Эрлза. Хотя о том, про что он рассказывал, людям и было известно еще с незапамятных времен, каким-то парадоксальным образом это казалось настоящим прорывом в понимании человеческого тела. Кроме того, это куда более тесно перекликалось с увиденным мной в Бекоджи, чем все, что мне когда-либо прежде доводилось слышать или читать. Вместе с тем, каким бы заинтригованным я ни был, должен признать, я тогда толком не понимал, о чем именно шла речь. К счастью, объяснение не заставило себя долго ждать.

Извинившись на случай, если среди нас окажутся вегетарианцы или веганы, Джеймс попросил нас представить, как мы разделяем большой кусок сырого мяса. Фасция, пояснил он, это та самая тонкая волокнистая и эластичная пленка, что окружает каждый его кусочек. Она серая и совершенно непримечательная и, как следствие, на протяжении всей нашей истории изучения человеческого тела повсеместно считалась чем-то непримечательным. Вот и мы, особо не задумываясь, просто срезали и выбрасывали ее, вместо этого сосредоточившись на куда более интересных на вид мышцах и органах, лежащих под ней.

«Однако внешний вид бывает обманчив, – добавил он. – На самом деле фасция – в самом прямом смысле слова – одна из самых динамичных составляющих человеческого тела».

А резать было что. Джеймс объяснил, что каждая мышца расположена в своеобразном чехле из этой самой пленки. Эти фасциальные мешки придают органам и мышцам их форму, сохраняют контуры и по сути не дают развалиться. Каждое отдельное мышечное волокно и каждый пучок волокон удерживаются на месте серией фасциальных мешков, и все эти мешки на конце мышцы соединяются, образуя толстые, мясистые сухожилия. Эта эластичная трехмерная паутина пленчатой ткани служит поддержкой опорно-двигательного аппарата по всему телу. У нее нет точек крепления или начала, о которых принято говорить в анатомии, – она просто покрывает неразрывным полотном все наше тело.

Я едва поспевал за Джеймсом, когда он начал объяснять, почему фасция так важна для движения нашего вида.

«У фасции много составляющих, однако самым главным является коллаген, который и придает ей эластичность, – объяснил он. – То есть при правильном распределении нагрузок создаваемый в процессе движения импульс может быть использован для растяжения ткани фасции.

При ее растяжении, – сказал он, натянув руками кусок зеленой эластичной ленты, – эта ткань становится временным хранилищем полученной энергии».

Он разжал левую руку, и лента с силой ударила по правой. «После чего эта энергия возвращается в наш организм, помогая продолжать двигаться вперед», – заключил он.

Джеймс снова наступил на один из концов эластичной ленты, с силой натягивая другой к подбородку, и вновь выпятил грудь вперед, став при этом заметно выше. Снова эта величественная осанка. Та самая, что так поразила меня у бегунов в Бекоджи.

«Проще говоря, – добавил он, – в этой демонстрации лента выступает аналогом фасции».

Я был потрясен тем, что впервые в жизни слышал про фасцию. В учебниках по анатомии про нее упоминается лишь вскользь, а в учебниках по бегу и того меньше. И тем не менее, казалось, она играла в нашем движении решающую роль.

Джеймс был не единственным, кто работал в данной обла-

сти. Он рассказал про профессора Роберта Шлейпа, немецкого биолога, занимающегося передовыми исследованиями фасции. Кроме того, он работал с американцем по имени Томас Майерс. В 1990-х годах Майерс разработал модель, описывающую имеющиеся в ткани фасции соединения. Эта модель, которую Майерс назвал «анатомической цепочкой» (такое же название было и у его книги, имевшей успех у читателей, а также организации, в рамках которой он теперь осуществляет преподавательскую деятельность), наглядно демонстрирует, что миофасция – единая система скелетных мышц и фасций – непрерывными линиями проходит по всему телу. Эти неразрывные линии, которые Майерс называл «линиями фасции», ведут себя подобно куску эластичной ленты в демонстрации Джеймса: соединяясь по всему телу, они образуют систему, которая туго натягивается, если принять правильную позу, и в конечном счете помогает нам двигаться вперед.

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.