

**ultra**

**DANNY DREYER**

con **KATHERINE DREYER**

**CHI RUNNING**

**UN RIVOLUZIONARIO APPROCCIO NATURALE ALLA CORSA**

Ultra Sport - pp. 340 - 22,00 euro – a cura di Gary Brackett

Finalmente arriva anche in Italia il libro fondativo di una nuova, rivoluzionaria filosofia della corsa: il ChiRunning. Ispirandosi ai principi del movimento del T'ai Chi, Danny Dreyer ha inventato un modo di correre completamente innovativo, che consente di bilanciare lo sforzo ed evitare gli infortuni. I suoi elementi fondamentali sono l'allineamento della postura e il rilassamento: l'appoggio sulla zona mediana della pianta del piede combinato con un'inclinazione in avanti del corpo permette di utilizzare la forza di gravità e la potenzialità del controllo del baricentro e di indurre una naturale propulsione sostituendo il lavoro di spinta delle gambe. Questo approccio (simile per certi versi a quello dei grandi campioni del Kenya e dell'Africa orientale) è esattamente la traduzione del "non-agire" del T'ai Chi: nel ChiRunning l'energia della corsa scorre attraverso di noi. Negli ultimi dieci anni la pratica del ChiRunning si è progressivamente diffusa negli Stati Uniti e in molti altri paesi, fino a costituire un vero e proprio fenomeno di massa: dopo aver venduto più di centocinquantamila copie in patria ed essere stato tradotto in quattordici lingue, il manuale di Danny e Katherine Dreyer giunge ora in Italia in un'edizione appositamente curata da Gary Brackett, allievo di Dreyer, pioniere del "movimento" e primo istruttore autorizzato di ChiRunning nel nostro paese.

DANNY DREYER è un famoso istruttore di corsa e di marcia e un esperto ultramaratoneta, con trentanove piazzamenti sul podio alle spalle. Vive ad Asheville, in North Carolina, insieme alla moglie

KATHERINE DREYER, con cui ha fondato l'associazione ChiLiving e scritto, oltre a Chi Running, anche i bestseller ChiWalking e ChiMarathon.

GARY BRACKETT, fondatore e direttore artistico del Living Theatre Europa, nella sua lunga e importante carriera di attore, autore e regista ha sempre coniugato le arti teatrali con le discipline fisiche e spirituali dello Yoga e del Ch'i Kung. Allievo di Danny Dreyer, è divenuto il primo istruttore certificato di ChiRunning in Italia.