

## 跟着动物学“流动”

——藏在吕亚东伸展里的健身智慧

本报记者 韩晓艳

体重  
管理年

艺术总监吕亚东与动物流的缘分，始于一个失眠的深夜。那夜他辗转难眠，手指在手机屏幕上无意识地滑动，偶然刷到了迈克·菲奇的教学视频。这位教练教得极细致，连手腕转动的角度都精准标到度数，动作拆解得非常详尽。

后来他才知道，这种运动叫“动物流”。它并非简单模仿动物爬行，而是融合了豹子的爆发力、猿猴的灵活性、猫科的柔韧性，设计成一套“全身联动”的运动。猫式弓背时，脊柱如波浪般起伏，能放松僵硬的腰背；猿式摆臂时，手臂划出的弧线可串联肩背力量；就连最简单的兽式跨步，也得手脚、核心、胯部协同发力，比孤立练肌肉的健身操更像“人体自然运动指南”。

他盯着视频里的分解动作，反复看了3遍，索性起身跟着比划。刚开始练并不轻松，动物流对上肢力量及胯部、肩部的柔韧性要求颇高。他常年握鼠标的手腕子，做兽式撑地不到半分钟就酸得发抖；胯部转动起来像生锈的合页。

练着练着，他便品出了妙处：运动的精髓，在于“流动”。譬如从兽式伸展过渡到侧踢，并非生硬抬腿，而是像水往低处流般自然：胯部放松，腰腹发力如源头，腿部随之自然带起，整个过程如同画出一道连贯的弧线，行云流水。

面对有人笑他“大男人学动物爬”，他很平静：“你看公园里练太极的老人家，讲究‘行云流水’，动物流也是同理，每个动作都透着个‘顺’字。”起初，他总憋着气使劲，常憋得满脸通红。后来，迈克·菲奇那句“呼吸跟着动作走”点醒了他——抬手徐徐吸气，如为气球充气，小腹微隆；落手缓缓呼气，似均匀放气，时长可数。熟练后，不仅动作日益稳健，连改方案时的急脾气也被柔化：遇着卡壳，便默念“呼吸要顺”，心思反倒豁然开朗。

吕亚东笑着对记者说：“其实动物流最适合咱们这种‘身子被工作捆成麻花’的人。”这运动不用器械，在客厅铺块垫子就能练，幅度可自由调节。哪怕每天只练15分钟，也能松解僵硬的肩背，激活松垮的核心。身子一旦活络，连对“美”的感知都敏锐了些。

常有朋友不解地问：“人到中年才练这个，来得及吗？会不会

受伤？”他回应道：“你看小区里的猫，不管多大岁数，伸懒腰依然筋骨活泛。动物流学的就是这份‘与生俱来’。”它不强求练出8块腹肌，而在于：疏解生锈的关节，绷紧松弛的肌肉。“毕竟，咱运动不为当健身达人，不就图个筋骨利索——能多陪家人逛几年公园，多打磨几版自己满意的方案吗？”

学着动物去“流动”，日子竟也如吐纳般张弛得宜，将从容铺向更远之处。

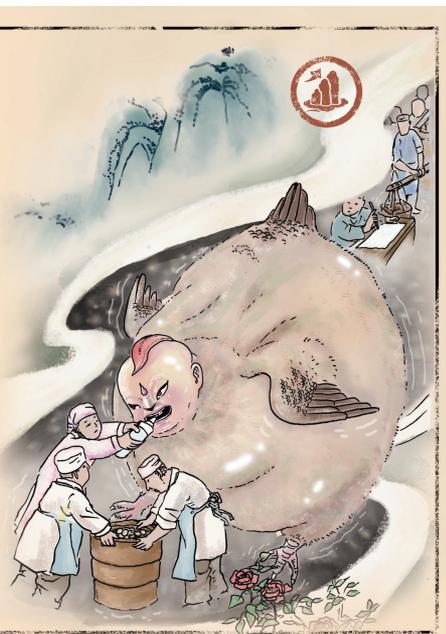


图/勾 犇

巨婴

刘晓亮 王宁

沿海林地有禽，名曰渡渡鸟，生活能力弱，已灭绝。现人山人海中有异形，状如渡渡鸟，体型虽巨，但四肢不勤，生活靠人支持，名曰巨婴。



哑剧驿站



无题

范林涛