

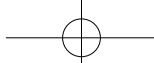
专访“自然运动法”创始人厄万·勒·科雷 地球上最野性的男人

知名法国教练厄万·勒·科雷 (Erwan Le Corre) 被称为这个星球上最野性的男人。他提倡一套回归自然、释放内心野性的锻炼方式，被称为“自然运动法”。就是不依赖健身房里的器械，把训练场地移到室外甚至丛林中；不是光练几块肌肉就行了，而必须练就危难时刻可以自救的一副敏捷身手，和人类的祖先一样。现代社会制造了太多一碰就倒的“纸人”。他们只注意自己的外貌仪表，却忘记训练身体机能。他们不再带着孩子一起在野外玩耍，尽量避免他们受伤——而人类为此付出的代价比他们想象的更为严重。

文 / 庄清澜 徐芷慧 (实习)

厄万认为，现代人可以恢复人类祖先在岩石间自如跳跃的本领





厄万认为，保持平衡状态是健康要点所在



厄万的自然运动课程中有搬运不规则石块的训练

著名运动员扎奎图 (Zuqueto) 曾经两次获得柔道世界冠军。他还是一名专业的自由潜水运动员。只需要一把刀，他就能制服一条凶猛的鲨鱼。

扎奎图徒手爬树快于一般人平地跑步的速度，他能轻易拎起一个体重是他两倍的人。可这会儿，他被亚马孙丛林里两棵树之间的一根木杆和站在木杆上的那个男人打败了。

这根木杆和扎奎图的胳膊差不多粗，和地面平行，离地大约 1.5 米高。那个男人站在木杆上，保持平衡，两脚快速交替前进。

他们已经互相追逐了 20 分钟。扎奎图在木杆下汗流浹背，想抓住这个男人。“你在等什么？”木杆上的那个男人问。扎奎图用拳头抓住木杆，单脚起跳，想跳上木杆，却摔倒在地。扎奎图爬起来，又试了好几次，可都失败了。

这个男人露出了一丝不易察觉的浅笑，好像在说：“虽然你很强，可还是斗不过我。”

把内在的野性释放出来

木杆上的这个男人今年 37 岁，名叫厄万·勒·科雷，身材中等匀称，没有骇人的肌肉，但是很迅速、很灵活，爆发力很强。

科雷的对手是眼前的一切事物，他的战斗领地是自己所处的任何地方。

厄万·勒·科雷是“自然运动”的创始人。他被很多人称为是这个星球上最健康、最野性的男人。“自然运动”是厄万·勒·科雷的生活哲学。简单说来，就是不依赖健身房里的器械，把训练场地移到室外甚至丛林中；不是光练几块肌肉就行了，而必须练就危难时刻可以自救的一副敏捷身手，和人类的祖先一样。

科雷用扎奎图的例子解释了自然运动的要点。“这个男人外形很出色，身体强壮，忍耐力极强。追赶我的时候，

他只要跳上这根木杆。但是他做不到，而我可以。扎奎图的曾曾曾……祖父也许可以做到。曾几何时，这世上的每个人都可以。但是扎奎图不行。为什么？因为他不够灵活。”

科雷说，一个灵活的身体应该知道怎么把力量和速度转化成实际运动的能力。虽然稳稳地走在木杆上看起来好像只是马戏团的把戏，但如果身后有洪水和一条狗，让你的身体跳到 1.5 米的高空并在那里稳稳地呆着，则意味着安全和生命。

科雷认为，找回野性的最好地方，是巴西的 Itacare 村。这个小村庄位于亚马孙雨林和大西洋之间。一年多之前，科雷来到 Itacare 村考察，很快就意识到 Itacare 有着“自然运动”课程需要的所有东西。

科雷认为，在今天的健身氛围里，“不能实践”是最大的弱点。我们的健身方法都是人为炮制出来的，但外面的世界却十分野性。必要的时候，健身房里练出的二头肌能发挥作用吗？跑步机、体重训练器、踏步机、健腹机、上好油的健身器材能让我们在打猎的时候表现出色，不在猎狗面前丢脸吗？

“我见到过很多人，他们可以承受 180 公斤的重物，却不能把陷于火场中的人从窗户里拉出来。我也认识一些人，他们马拉松跑得很好，却不能光着脚追人。很多人每天游泳，却不能潜入水里救人，或者不知道怎么避开水下岩石。”

科雷又演示了一次。他面朝那根木杆，弯曲双膝，跃上木杆。然后，又像一只猫一样轻快地跳下。重复了五六次，每一次都清晰地演示自己是如何利用手肘、脚踝、肩膀和脖子完成弹跳动作的。

“健康并不单单指能举起一根钢筋或者像个钢铁侠，健康还指重新发现我们的生理本性，把内在的野性一面释放出来。”科雷看着扎奎图最终跳上了木杆，重重挥舞了一下拳头。



野外攀爬也是训练内容之一



厄万与学员进行扔石块训练

自然运动的前世今生

科雷 1971 年出生于法国一个普通人家，家里值钱的东西就是一台黑白电视机，还不带遥控的。他的绝大多数时间都在户外和茂密的树丛打交道。他的父母不仅不限制他，反而鼓励他多在外面玩。

很小的时候，科雷的父亲就经常带他快跑、登山、爬行、跳高……很早就培养起他对自然运动的兴趣。15 岁之前，除了漫无目的地野玩和一点柔道，他没有进行其他正式的体能训练。15 岁时，科雷开始学习空手道，18 岁时拿到黑带。他发现，空手道并不能满足身体和精神的需要，他的身体的潜能远远没有被发掘出来。

1990 年，19 岁的科雷在巴黎遇见了带有传奇色彩又很有争议性的人物让·唐·哈勃瑞 (Jean Don Haberey)，此人很早就提出“生命格斗”的理念，解释如何在城市中锻炼，如

何在城市中找到人类的天性，如何在巴黎这样的大城市中获得能量。

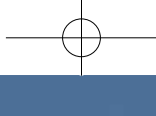
接下来的 7 年里，让·唐·哈勃瑞成了科雷的精神导师。哈勃瑞指导科雷在大自然和城市设施中训练：攀爬桥梁、高空平衡、屋顶弹跳、四肢着地行走、在冷水中游泳，练习呼吸技巧和格斗技术。

27 岁，科雷开创了一套自己的训练方式，主要包括帆船运动、奥林匹克举重、攀岩、马拉松长跑和巴西柔道。33 岁时，科雷对乔治·赫伯特 (Georges Hébert) 以及他提出的“自然教育法”产生了兴趣。从那时开始，科雷对乔治·赫伯特的理论展开了彻底研究，翻阅了与之有关的一切报纸、图片和书籍。他决心把自己的训练完完全全地和自然运动结合起来。

1902 年，乔治·赫伯特还是一个在加勒比海马提尼克岛任职的 27 岁年轻海军军官。5 月 8 日那天，他亲眼目睹了一场火山的喷发。滚烫的火山熔岩从山上滚向惊慌失措的居民，到处燃起熊熊大火，毒蛇为了逃离高温四处逃窜，缠住难民的脚步，咬死很多人。受过体能训练的乔治·赫伯特救了很多，成了闻名法国的英雄人物。载誉归来后，他的内心忍不住去想那些在火山爆发中丧命的人。他开始不断思考，怎样才能让人类在遇到自然灾害的时候安全逃生？

赫伯特相信，现代社会制造了太多一碰就倒的“纸人”。他们只注意自己的外貌仪表，却忘记训练身体机能。他们不再带着孩子一起在野外玩耍，尽量避免他们受伤。他感到，人类为此付出的代价比他们想象的更为严重。

于是，乔治·赫伯特提出了所谓的自然教育法，又提出了与之配套的“有用的强壮”观和十项核心技能：行走、跑步、跳跃、四肢着地行走、攀爬、平衡、投掷、举重、防御，以及游泳。



在自然环境下进行搏斗训练

不仅如此，乔治·赫伯特还对训练设施提出了要求。他认为，训练场地要像一个大型操场，安装有攀爬塔楼、鞍马、沙坑和池塘，地上要覆盖岩石、木桩以及任何训练者们所需要的训练工具。

后来，经由乔治·赫伯特自然教育法训练出来的士兵不幸在战争中伤亡，他的运动理念因此未能有效发扬光大。科雷研究了自然教育法的消亡原因，认为它未能与时俱进，不能适应当代社会。他知道，让自然教育法起死回生的最好办法是改进其教练系统，使它更适合当今人类的需求和期待。于是在2008年，科雷创办了自然运动教练系统(Natural Movement Coaching System, 简称MovNat)。和乔治·赫伯特年代的自然教育法相比，MovNat能让受训者进步得更快，能教授他们更多更好的技能。

饮食向古人看齐

科雷在接受《外滩画报》邮件采访时，向我们的读者介绍道：“自然运动(MovNat)是一种室外体能训练，目的是维持和重获人类的自然运动能力，包括走路、跑步、跳跃、攀爬、四肢着地行走、平衡、抬举、搬运、抛掷、抓取、游泳和防御。这一系列运动不仅能提高速度、力量、忍耐力、协调性、灵活性等身体技能，还能提高人的精神境界和道德品质，如自我控制、勇气、意志、专注力、灵敏力、互相尊重、团结、合

作和互相帮助等。”

自然运动是一种和自然亲密接触的运动。受训者在自然环境中训练，学习如何自然地运动，在训练中把自己和自然世界联系起来，并学会爱护自然。

在科雷设置的课程中，有一个学员之间传递石头的项目。学员们紧凑地站成一圈，一开始只有一块石头在圈中传递。接着，科雷加了一块石头，接着第二块、第三块、第四块、第五块，一共有五块石头在人群中传递。每个学员都是刚把前一块石头传给下一个人；还没有得到喘息的机会，后一块石头就递了过来。和健身房里外形规整统一的球不一样，丛林里的岩石形状、大小和重量都不一样，学员们得谨慎地接住每一块石头，要保持身体的平衡。渐渐的，石头被汗水浸湿，胳膊也开始酸麻，每个人都有了放弃的念头。可是没人愿意做第一个停下来的人。当大多数学员都感觉快到崩溃的临界点时——科雷叫停。

接下来，每个学员都以营救姿势把一个同伴斜背在肩膀上，在到膝盖高的浪花里跑进跑出。被扛的人身体很重，扛在肩上很滑，扛的人很难平衡，他得不断地调整姿势、脚步、重心和手势。一个学员总结道：“我很快就知道，把一个人背在背上，需要高度的注意力和每一块肌肉组织的运动。”

在科雷的学生中，不乏从业多年的健身教练。斯蒂夫·麦克斯韦尔是有着35年经验的体能和健身教练。参加了巴西雨林的课程之后，他说：“和科

雷一起训练的一个星期，我感觉自己的行动能力大幅提高了。我重新发现了小时候拥有的而长大以后几乎已经丧失的能力。”

另一个是伦敦健身教练李·塞克斯比。多年来，他一直用一套灵活多样的训练方法来指导学员。在网上看完科雷的教程视频后，他惊叹：“人们常以为体型好就是体型壮，但最好的运动员看起来不一定像健美冠军。他们的身体柔软、迅速、灵活。科雷演示了真正的实用健身，和健身房里教你的那些人恰恰相反。”

在丛林训练的日子里，科雷还担任着一行人的厨师。科雷认为，除了他的人生哲学和训练方式外，饮食方式也应该和学员分享。科雷的菜谱以石器时代祖先的饮食习惯为指导。他很快就向学员证明，现代人完全可以拒绝牛奶、谷物、糖、过量的盐和几乎所有加工食品。

“我们每天吃三顿：早餐是炒鸡蛋和蔬菜，还有许多水灵灵的水果和浆果，以及绿茶和柠檬茶；午饭是匆匆忙忙解决的，有切碎的蔬菜、水果和坚果；晚餐终于可以坐下来慢慢品尝了，烤牛排或者是烤鸡、色拉、蒸熟的蔬菜和水果。”如果有人一时难以全部接受这些古老的食物，则可以选择一些让人感觉回到当下的香蕉片、蓝莓、碎杏仁、椰汁等等。训练从吃完早餐开始，直到太阳下山之前。所有人的注意力都集中在训练上，没人有聊天的闲情。

B=《外滩画报》

C=厄万·勒·科雷

“受训者不必变成野生动物，却能享受不停运动的乐趣”

B: 自然运动的训练要持续多长时间才能产生效果？

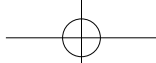
C: 自然运动是一种自然的运动练习，我们根据自然的演变规律来设计了这个运动的方式，很快可以见到成效。不过，如果很长一段时间停止练习，它的积极成效就不会持续很久。你当然也会失去之前掌握的技术和成果。把自然运动当成一种生活方式而非一种健身的概念才更好。

B: 训练结束后，还应该做哪些后续练习呢？

C: 每个自然运动课程都会持续数天时间，旨在让你得到充分的自我锻炼。比做几天健身更重要的是，要回过头来用已掌握的基本知识，随时随地地锻炼。

B: 你认为自然运动训练法可以让现代人获得与祖先相同的力量和适应能力吗？

C: 很多人认为，我们的祖先不仅比我们更强壮，而且更聪明。我也坚信现代人会恢复人类祖先的能力，包括适应力、力量、耐力、协作力以及其他一些身体和心理素质。自然运动能够增强体能，对人体有益。我们是根据进化的方式来设计的。自然规律是不可违



背的。

B: 受训者在丛林中应该如何保护自己?

C: 我们不在丛林中危险的地方或树木茂密的地方训练。我们的训练在开阔和安全的地上进行。如果人们要保护皮肤，他们只要穿上合适的衣服就行。

B: 你们去了哪些丛林? 什么类型的丛林最适合锻炼?

C: 我们去了亚马孙雨林、巴西雨林和玛雅丛林。不一定要到丛林中去才能训练 MovNat，这点很重要。可以随时随地在大自然中锻炼，也可以在城市、在室内锻炼。在哪里锻炼不重要，重要的是如何锻炼。

B: 你的收费如何呢?

C: 收费没有太大的差别。课程的长短、参与的人数和住宿的情况都会对收费有影响。基本上是一天240美元(不包括食宿)，6到9天的课程在2500到3500美元之间不等。根据时间长短、住宿条件或具体地点而定。

B: 你怎样说服那些想要放弃的受训者继续训练呢?

C: 自然运动的训练系统设计得很延展、逐渐加量并且很安全。人们量力而行，会得到很充分又不会太过分的训练。初学者不要放弃！我们帮助他们尽力完成目标。没有人生来就是足够强壮的。强壮是一种状态。如果你坚定地相信自己，那你就是强壮的！

B: 你几乎不会生病，这得益于你的自然运动吗?

C: 我几乎不生病，那要归功于高质量的生活方式，包括：自然运动、亲近大自然、健康饮食、适当的呼吸和休整、积极的心理、良好的人际关系。单有自然运动是不够的。单单注重饮食也是不够的。

B: 你还有其他什么保持健康的方法吗?

C: 身体的健康与否取决于生活的各个方面，甚至包括一个人的想法。自我调节是关键。如果你吃不好，休息不够，还有很大的压力，那就很难保持健康。处理好压力很重要。如果看电视能是种放松，为什么不看呢？不然就去关注一下哪些生活方式才能真正让你健康。否则你的健康早晚会出现问题。平衡是生活的关键。

B: 你认为现代生活中最不健康的生活习惯是什么?

C: 吃加工过的食物，如糖类、谷类。这些食物破坏人每天摄入的基本营养。

B: 你有没有一些女学员? 对于男女不同的身体情况，训练方式会有什么不同吗?

C: 当然有女性学员，她们和男人锻炼的方式一样。自然运动具有普遍的意义。现在针对个人可以随意调整难易程度。受训者不必变成野生动物，却能享受不停运动的乐趣。



厄万示范扎奎图如何爬上木杆



厄万在进行丛林集训，学员中有男性也有女性



自然运动的训练不拘丛林，在都市也可进行



厄万并不像一个健美运动员般，但他的灵敏度和爆发力却是后者无法比拟的