

l'art du déplacement

讓你比

現在的自己更強——跑酷

文——劉維人。圖——台灣跑酷學院。受訪者——阿威、Sona

7

Parkour

**Q1 從事跑酷緣起？需具備的運動條件與注意事項？**

我們的練習從 2007 年開始。那年的電影《Yamakasi》讓台灣人認識到跑酷。電影裡的動作實在太帥了，我們各自練習跑酷動作，在網路論壇上認識彼此，也認識了跑酷教練 Sona，大概三十個夥伴從此開始一起定期訓練，並組成了「跑酷學院」協會。

跑酷是 l'art du déplacement（移動的藝術）。是透過各種空間中的移動練習，增強練習者的身心強度。它是全身性的肌肉整合，

不像一般健身訓練那樣每個動作只著重特定一群肌肉。即使是最基礎的「精準跳」，也要在高度的自我整合，以及對環境的充分覺察之下，讓跳躍跳得平衡、落地落得輕鬆。

跑酷的動作源自在自然環境中的移動方式。我們用猴子走、兔子跳等等各種原始狩獵時會用到的動作，來練習如何一邊保持移動，一邊覺察自我，並關注周遭環境。訓練的重點，在於克服心中的障礙，建立自信，在日常生活中的每個細節裡，相信自己可以做得比現在更好一些，穩定而持續的增強自

己的身心。強壯的身心與自我覺察，讓人能夠在不同的環境中維持一定的表現，不會因為種種情緒的影響而失常。

舉例來說，大多數人都可以從一張餐桌跳到隔壁的餐桌上，但換到了高處卻連一公尺都跳不過去。人會在考試中失常，在重要的場合中表現不佳，而跑酷訓練，會讓人學會如何專注在當下，不要被環境的異動和體內的情緒所擺弄。一旦習慣了這種狀態，即使在生活中，也能保持那種和諧感與整體感。

Q2 國內跑酷的同好社群、公眾露出與表演場合？

從跑酷學院，可以聯絡到台灣絕大部份的跑酷愛好者。在協會的免費培訓下，目前北中南已有七所大學有跑酷社，其中台大的跑酷課程已經有五年的歷史，大專社團聯賽也正在籌辦中。

許多人以為跑酷是極限運動，這多多少少是被電影中那些誇張而又優雅的動作影響。事實上的跑酷訓練不一定那麼劇烈，而會根據每個人的習慣與狀態而調整。經常練習的夥伴可不是只有十九至二十五歲的年輕人，

也有五十多歲的成員。無論年紀，只要願意嘗試挑戰自己，都能因為訓練而突破自己既定的障礙。跑酷學院每周二、三的晚上七到九點會在台北花博練習。高雄則有台灣摩猴跑酷(FRMP)會在85大樓附近練習。各協會除了受邀表演之外，也會在許多運動用品與科技產品的廣告影片中出現喔！

台灣跑酷學院 | www.addtw.com/

台灣摩猴跑酷 | www.facebook.com/FRMPFAMILY

Q3 推薦半日到一日的跑酷體驗小旅行。

目前運動旅行的概念正夯，社團本身經常會有 training trip。一群夥伴一起前往某個城市，利用公園的地形與障礙物來練習動作。練累了就去吃當地美食，吃完再去另一個公園練。有什麼能比全身動得暢快之後大啖美食更棒的呢？以跑酷學院習慣的台北而言，可以嘗試大安森林公園——中正紀念堂——永和四號公園的全天行程組合。如果背包客想在台北體驗跑酷，歡迎到跑酷學院的臉書報名。

- 跑酷學院秘書長——阿威，原本在醫療器材公司經營老人醫療與預防醫療。在推廣的過程中，發現運動對於預防醫療的重要性。愛上跑酷之後，成立了跑酷學院，希望男女老少都能一起體驗跑酷的美好。

- 跑酷教練——Sona，美國人。來自德州達拉斯，原本是音樂製作人與職業DJ。在google都還沒有時代，自己從影片裡模仿跑酷動作無師自通。如今是演員與跑酷教練，在許多影片與廣告中出現。

