

完美的倒三角身材不输小鲜肉 海宁这位“奔五”的画家有点“不务正业”



很多人的印象中,画家应该是一副清风道骨的样子,似乎只有这样,手中的画笔才多了一些艺术的味道。不过,这种固有的形象被海宁的一位画家打破了。人们发现,画家的长衫之下,同样可以拥有健美的体魄。

画画和健美不冲突

林勇今年49岁,家住海宁硤石街道,经营着一家广告公司。他身高1米72,体重71公斤,整个身材呈倒三角的形态,有着一身健美的肌肉。

1986年,17岁的林勇到中国美术学院学习绘画。“别看我现在挺壮实,那时候还比较瘦弱,1米72的个子只有50多公斤。当时,健美健身的热潮在中国还没有兴起,我也从没接触过。”林勇说,是两部影视作品让他对健美产生了兴趣:“应该是

看了史泰龙的《第一滴血》和施瓦辛格的《终结者》。”上世纪80年代,史泰龙和施瓦辛格一身发达的肌肉征服了无数男男女女,林勇也是其中之一。

与许多每天鼓励自己,咬牙坚持健身的人不同,林勇对待健身的态度很“平淡”。“我认为健身是我能做到的一件事,所以不需要每天鼓励自己,或是与自己的惰性做斗争。当时,我上午去美院学习绘画,下午去少体校练习健美。”林勇说。

跑偏专业成健美裁判

毕业后,林勇回到海宁。当时,海宁能够健身的场所不多,林勇找到海宁举重队训练基地,白天运动员训练,晚上他就过去锻炼,因此结识了举重队教练蔡秉文,蔡秉文同时也是海宁首位健美教练,他指导林勇如何掌握健美知识,并进行科学锻炼。

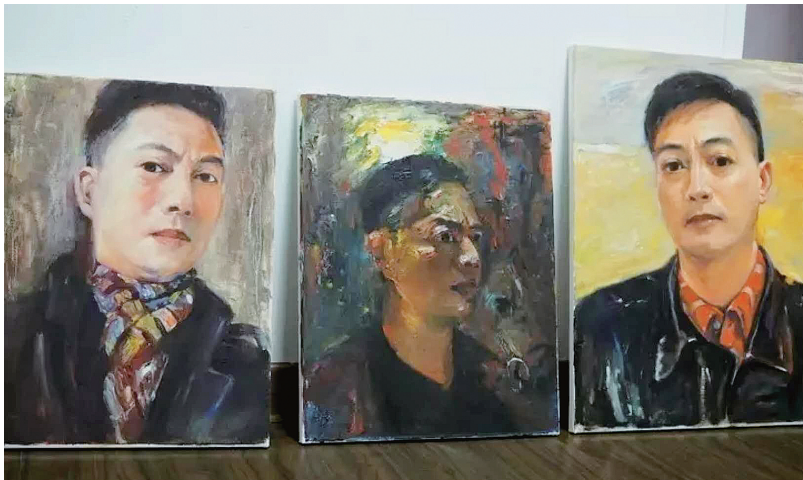
痴迷在健身道路上的林勇先后取得了国家一级社会体育指导员和国家二级健美裁判资格,并陆续在各地举行的健美比赛中担任裁判工作。

这位美院毕业的学生似乎越走越偏,画画也因为工作而有些耽搁,健身健美倒是每天不落,圈子里的人

重拾画笔开画室

三四年前的一个同学聚会上,一位做房地产的同学问林勇:“怎么不画了?”林勇听了有些默然,其实不是不画,他在自己办公室旁边专门辟了块地方,有空的时候会去画上几笔。

“你是海宁人,可以画画徐志摩,油画这块还算是空白。”同学的话给了林勇很大触动,健身之外,他画画的时间变多了。两年前,林勇的女儿上大学,他更有时间做自己喜欢的事情。经过筹备,他在自己办公的地方



▲林勇画下的自己

很多人觉得,健美和艺术风马牛不相及,但是林勇不这么认为:“即便以现在的眼光看,大卫雕像的身材仍然是健美的,而画画又是表达美的艺术,两者是相通的。”

生命中总得有点坚持

“色彩和线条是心灵的语言,技法是通往快乐的桥梁。”林勇说,绘画和健身健美其实有很多相通之处,学习如何使用健身器械就跟学习绘画的技法一样,都是基础,一旦掌握之后,就都由自己去发挥,剩下要做的就是坚持。

“我想传达一种理念,撇开技法,和锻炼一样,这何尝不是一种坚持,生活越简单越好,这也是我创办画室的初衷。”林勇说。

林勇的画室大门上挂着一副牌子,写着“不在画室,就在健身”。现在,绘画和健美这两件事,在林勇身上达到了一个平衡。上午,他在健身房里举铁或游泳,一天有氧,一天无氧,进行科学锻炼,下午,在画室里拿起笔画画。

每当有人说,绘画和健美是他的两大爱好,林勇马上会纠正他们,爱好这个词对他而言太轻了:“绘画和健美是生命吧,健美给了我力量,绘画让我学会感恩。”

(通讯员 宋屹立)

从羡慕别人到圈中达人,普陀这对“姐妹花”人人夸

今年64岁的李亚红,在普陀老年大学的排舞班已经是个“元老”级的人物了。从2013年进入老年大学开始,她便担任了该班的副班长,之后成为班长。在老年大学里,李亚红还有一个瑜伽班的好朋友,叫夏亚飞。说来也巧,今年61岁的夏亚飞当初看了瑜伽班老师的表演后,忽然对瑜伽感兴趣起来,从此“一发不可收”。虽然契机都是羡慕老师,但这对“姐妹花”,如今却已是普陀老年大学中小有名气的人物了。

排舞“跳”走了烦恼

“我就是因为看到翁安娜老师的表演,才对排舞感兴趣,一直学到现在。”说起学排舞的缘由,李亚红露出了笑容,仿佛想起了最初看到翁老师表演的时刻。

“真的是一进来就冲着排舞班去了,就想跟着翁老师学,没想到自己跳着跳着就上瘾了。”退休前,李亚红在银行工作,每天朝九晚五的作息与长时间坐柜台的工作难免有些乏味无趣。退休后,李亚红就一直想做点有意思的事情。

一次偶然的机会,她看到了翁安娜的腰鼓表演,当即就被激情热烈的



舞蹈吸引了。正巧过了一段时间,普陀老年大学公开招生,她便毫不犹豫地报名了翁老师负责的排舞班。排舞、扇子舞、手绢舞、腰鼓舞……在排舞班,李亚红接触了各种各样的舞蹈,也结识了一群志趣相投的伙伴。之后,普陀区乃至舟山市的大小活动中,总能看到她们活跃的身影。

“去年,舟山群岛国际马拉松大赛的时候,我们也在雨里为参赛者加油鼓劲。有些跑完的人过来说,看到我们这么精神抖擞地为他们加油,就觉得要坚持下去。我听了真的很感动,跳得更带劲了。”李亚红说,自从学



了排舞,不仅身体好了,心情也轻松了不少,“只要有烦恼,我就去跳跳舞,跳尽兴了,就什么烦恼都没有了。”

瑜伽“练”成了痴迷

如果说李亚红是跳排舞“上瘾”,那她的好姐妹夏亚飞便是练瑜伽“成迷”。

“每天早上5点钟开始练,练两个小时,今年是第6年了。”夏亚飞说,为了保持精力,她每晚不到10点就睡下,有时老伴早起看她练瑜伽,都会调侃她一句,说她“走火入魔”。

其实,6年前的夏亚飞根本没有

接触过瑜伽,年轻的时候也没有任何舞蹈方面的基础,这些年能够上台表演全都是日复一日练出来的。

夏亚飞说,最初李亚红跟她说起练瑜伽的好处时,她摇头否定。可是,之后观看了普陀老年大学瑜伽班老师的表演后,夏亚飞的想法产生了变化:“当时就只有一个想法,想像她一样。”

抱着这个念头,夏亚飞报名了老年大学的瑜伽班。一开始,不管是压腿还是拉筋,她都觉得很吃力。慢慢地,她发现之前劈不开的叉,现在也能轻易劈开,以前做不到的高难度动作,也能独立完成。“之前跟着老师去参加浙江省女子瑜伽比赛,老年组总共3个一等奖,我们和老师各拿了一个一等奖。”

夏亚飞的日程表上,瑜伽就如吃饭睡觉一样,成了日常生活的一部分。她说,练了瑜伽之后,性格更加开朗了,身体也灵活了许多。“老年人要练瑜伽的话,其实是能学会的。”夏亚飞提醒,练习的时候,一些基础动作不必操之过急,量力而行就好。

如今,在普陀老年大学里,这两位好姐妹已经成了“红人”,她们的经历,也鼓励着越来越多的老年人参与到她们的团队中。

(通讯员 苗露 贺志女)