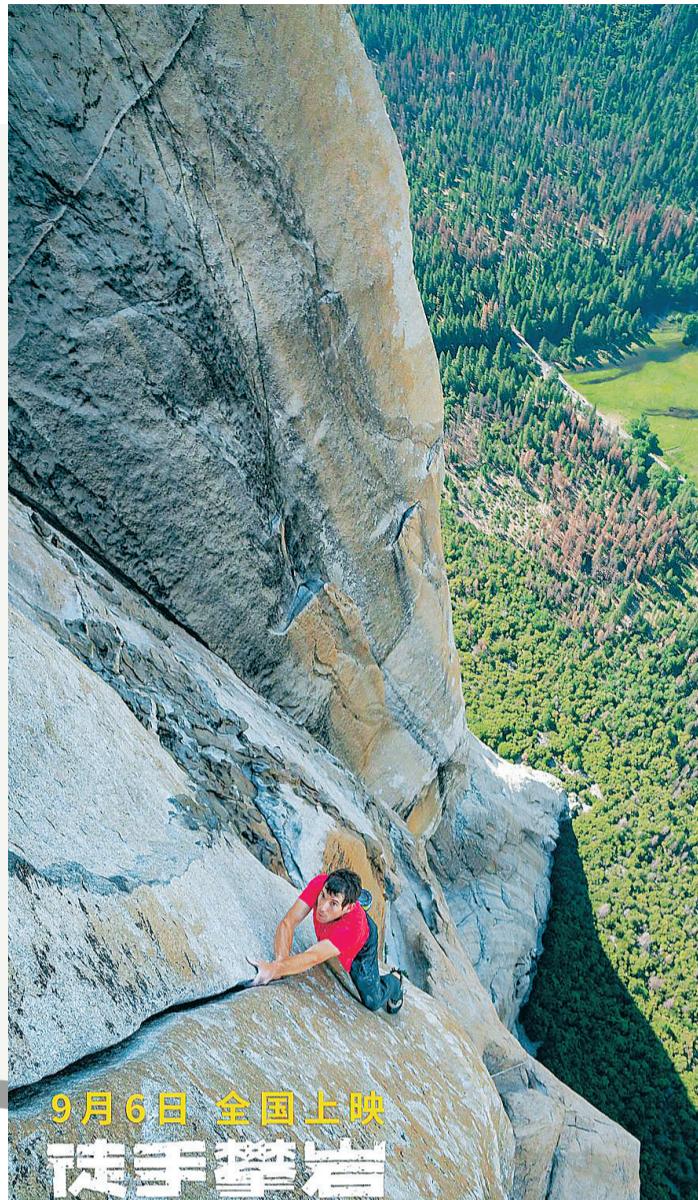


没有保护绳、没有任何安全防护措施，孤身一人在数百米高的巨岩绝壁不断向上攀登，稍不注意就可能跌入深渊，付出生命的代价……日前，2018年奥斯卡金像奖最佳纪录长片《徒手攀岩》在中国内地上映，美国攀岩大师亚历克斯·霍诺德徒手攀登酋长岩的画面让许多观众手心冒汗、胆战心惊。

《徒手攀岩》讲述了一个关于攀岩、极限与梦想的故事。影片由导演金国威和伊丽莎白·柴·瓦沙瑞莉联合执导，目前豆瓣评分为9分。



9月6日 全国上映
徒手攀岩

亚历克斯·霍诺德徒手攀登酋长岩。

攀岩界的登月之举

酋长岩(El Capitan)是全球最大的花岗岩巨型独石，位于美国加利福尼亚州优胜美地国家公园内，高约914米，这里是全世界攀岩者都向往的终极挑战目标。

酋长岩上分布着200多条攀爬路线，大多数攀岩者会花3—5天进行攀爬。2017年6月3日，32岁的亚历克斯·霍诺德沿着一条名为“搭便车”的路线，在没有任何保护设施的情况下，独自一人徒手登上酋长岩，耗时3小时56分，成为世界上徒手攀登酋长岩用时最短的人，此举被视为“攀岩界的登月之举”。《纽约时报》对此评价道，“此次徒手攀登应该被称为有史以来最伟大的运动壮举之一。”《纽约客》则称此举应当载入人类成就史册的又一篇章。

徒手攀岩位居世界十大极限运动之首。“也许没有什么运动会像徒手攀岩那样游走于成功和死亡之间。徒手攀岩意味着没有保护绳，你需要拼命去战胜恐惧和危险。”一位专业攀岩者如是说。

每个人在人生中都会遇到或大或小的失败，大多数人都有机会从头再来。但是，徒手攀岩没有第二次机会，没有安全措施，什么都没有。在徒手攀岩的过程中，你必须保持专注，一旦犯错，惩罚就是死亡，许多无保护徒手攀岩者已经为此付出了生命的代价，其中一些正是亚历克斯·霍诺德熟悉的攀岩者。

目前，极限体育运动已经成为全民体育运动的一个重要组成部分。极限体育运动纪录片记录了人类运动极限之美，吸引了众多观众的关注。和许多极限体育运动纪录片一样，《徒手攀岩》的拍摄没有任何特效镜头，但是那些真实画面却比惊险特

效镜头更让人胆战心惊。

随着影片故事的逐渐展开，很多观众可能不禁要问：为什么要冒着生命危险去进行这样的极限运动？一个人对梦想的热爱和坚持，可以战胜自己对死亡的本能恐惧吗？很多人包括亚历克斯·霍诺德的女朋友都很难理解他为什么要这样做。他的前女友甚至认为他追求这样强烈的刺激是心理有问题。

一次，亚历克斯·霍诺德在医院对大脑进行了核磁共振检查。检查发现，他脑内负责控制恐惧感的杏仁核与常人不同。普通人觉得刺激的事情，他感受不到恐惧，只有很危险的事情才会引起他的心理波动。

面对极大的风险，徒手攀岩者的心灵要穿上盔甲，他的朋友和亲人也要。面对酋长岩带来的恐惧，亚历克斯·霍诺德的应对方式是日复一日、乏味枯燥的反复练习，不断拓宽自己的舒适区。他对攀岩路线了解得越深入，他能感受到的舒适区就越大，直至感受不到恐惧。

亚历克斯·霍诺德的母亲能够理解儿子的不断挑战。她说：“我认为徒手攀岩是他感觉最有生命力、最充实的时候，你怎么能将它夺走？”

献给所有相信不可能的人

亚历克斯·霍诺德为了登顶酋长岩付出了哪些努力？亲友们如何看待他的不断挑战和超越？《徒手攀岩》以大量篇幅记录了亚历克斯·霍诺德攀岩前细致的准备过程和决不放弃的心路历程。

亚历克斯·霍诺德大约10岁时在父亲的鼓励下，开始到健身房学习攀岩。在室内练习攀岩近10年后，他又开始进行室外攀岩和徒手攀岩。此后，他慢慢开始徒手

极限挑战 永不言弃

文/海南日报记者 徐珊珊



亚历克斯·霍诺德和女友。

本版图片为《徒手攀岩》海报或剧照



亚历克斯·霍诺德(右)和《徒手攀岩》导演之一的金国威。

挑战数百米高的巨岩。

和众多知名的专业攀岩者一样，征服酋长岩也是亚历克斯·霍诺德多年来的梦想。在过去近10年中，他在绳索的保护下攀爬了50多次酋长岩。

“我必须确保正确的动作根植在我的心里，不能有丝毫出错的可能性。对我来说，在绳索保护下的攀岩基本上只是个体力活，只需要保持体力抓住岩壁并向上攀爬。但是，徒手攀岩更考验人的内心。没有了绳索的保护，你要保持冷静并时刻表现出最佳状态，因为任何错误都可能导致死亡。”亚历克斯·霍诺德在去年一次公开演讲时表示。

“如果体力不支了怎么办？”“如果发现自己胆怯了怎么办？”……亚历克斯·霍诺德在正式徒手攀岩前，会反复思考攀岩过程中可能会出现的每一种状况，并不断在脑中“演练”攀岩过程，确认每个细节，“我不想成为一个幸运的攀岩者，我想成为一个优秀的攀岩者。”

在影片中，观众可以看到亚历克斯·霍诺德的不断努力。他反复进行带绳攀岩练习，确保手和脚的着力点、特定伸展动作要做到高度精确，下山后再用纸笔记录下这个过程中的难点。

2017年6月3日，太阳升起之前，亚历克斯·霍诺德开始徒手挑战酋长岩。在一些路段，他要全身挤进石缝里一点点挪动。面对最惊心动魄的“抱石难题”时，他要精准控制手指扣紧岩石上豆粒大小的受力点，然后将左脚大跨度凌空踩到远处的岩壁上。在攻克了岩面光滑的“自由爆破岩板”“中空石片”路段、“怪兽宽缝”路段、“抱石难题”和垂直险峻的“耐力角”等众多险关后，亚历克斯·霍诺德最终成功登顶酋长岩，成为改写世界攀岩运动极限的传奇人物。

同样令人敬佩的还有《徒手攀岩》的主创人员。这部纪录片由8位专业攀岩者兼摄影师共同执镜拍摄，制作周期长达807天，难度前所未有。在拍摄时，摄影师在绳索的保护下，要背负数十斤重的摄像器材在酋长岩上不断前进。

“谨以此片献给所有相信不可能的人。”本片导演之一的伊丽莎白·柴·瓦沙瑞莉在奥斯卡颁奖礼上说。

极限与梦想

“为何你想要攀登珠穆朗玛峰？”面对记者的提问，著名登山家乔治·马洛里回答：“因为山就在那里！”

“如果你不断挑战极限，最终你会发现你的极限。”亚历克斯·霍诺德在片中表示，“我已经花了20余年在这项运动上，成功登顶酋长岩是目前为止我生命中最有成就感的一天。”

20余年来，亚历克斯·霍诺德不是在攀岩，就是在攀岩的路上。本片不仅向人们展示了人类极限运动之美，人类在挑战极限时的无畏、专注和从容，传递了永不停歇的积极人生态度，也引发了人们对生命意义的思考。

人生就像攀岩，唯一出路就是不断向上。每个人都会遇到自己要面对的“酋长岩”，坚守初心和梦想、不断超越极限才会收获美好风景。

正如亚历克斯·霍诺德所说的，“对我来说，生命的意义就是成就。每个人都可以舒适安逸地生活，但若人人如此，这个世界并不会变好。你知道的，没有人能过着轻松快乐的生活，还能同时取得伟大的成就。”