

徒步

西太行 taihang

□ 闫迅



我与攀云登山社的结缘

在步入大学前,我常常在一些社交媒体平台上看到一些被分享的户外活动,例如近年来火遍全网的登山、骑行、徒步、露营。在屏幕上看到体验这些运动的人自由、洒脱、治愈,这是一件多么美好的事情,让人充满遐想和向往。

机缘巧合,正式成为信息学院的一名大学生后,我意外接触到了户外拓展队,正如其名,这个校队就是开展一些户外运动的项目,我在这支队伍里体验到了很多户外项目,例如:攀岩、桨板、飞盘、皮划艇、露营等等一些户外运动,并成功的爱上了这

些运动。毫无疑问,户外这两个字确实给我留下了深刻的印象,这也与我之后深入了解学习有着密不可分的联系。之后,学校第二期营地导师培训班开始招生,通过与教练和队友的沟通,我了解到这个培训班主要是通过营地的形式,带大家一些高空项目体验、露营教学、体验式培训师教学等等,在学习过程中我也结识了营地教育中心很多有丰富户外经验,具备专业技术的老师。营地导师培训班无疑是我进一步认识户外的一把钥匙,为我打开了新世界的大门。在这之前,校队队长张焱鑫成

功入选打卡中国山活动,与全国高校入选成功的同学进行了三天两夜的南太行徒步。活动结束后回校后,他做了关于这次活动的分享,听到他的种种经历与心得,我心生羡慕,也对他深深的敬佩。后来学校批准成立攀云登山社,张焱鑫担任第一任社长,秉持着热爱登山的想法,我加入了这个社团,指导老师也都是营地教育中心的老师。我见证了攀云登山社从设计社徽到设计手摇旗、从校园内适应性露营到管涔山拉练、反复修改的策划案、多次沟通制作的ppt,越来越完备的资料、越来越成熟的答辩、老师们耐心的技术指导、共同将攀云登山社经营好的决心……

在我眼中户外就是出发,而出发本身就是一场疗愈。户外总有些潜移默化能量让人心旷神怡。



无限拥抱自由的爽

每一分与世界失联的时刻,都能无限拥抱自由。步入大自然,与外界失去联系,从社交、工作、学习等等一切在现实生活中无法摆脱的各种烦琐复杂的事情中解脱出来,只专注于脚下踩过

的每一块石头和抬头所目及的美好。在刚刚结束的三天两夜西太行徒步中,我也是体验了一把无限拥抱自由的感觉:清晨踏入山林,一会儿在山的阴面,一会儿就翻到了山的阳面。

只关注脚下,一步步踩在树枝上发出的嘎吱作响,踢开的碎石滚落的轨迹、拨开层层挡路的枝干,充分且无限地拥抱自由。爬到地势比较高的地段,面对山谷,张开怀抱,轻闭双眼、大口地呼吸着新鲜的空气、高喊一声宣泄一下情绪。夜晚,吹着山谷来的风,抬头仰望月亮和在城市中看不到的星空陷入冥想,感受只有风和自由,直到与自由撞个满怀,一并消失在黑暗中,成为大山的一部分。



误入仙境云海的美

比起城市里的审美疲劳,从沙滩村中一片沙子和碎石中走来,突然抬头仰望,看到了天空中的云成片成片地连绵起伏,这种户外充满鲜活的美是令人着迷的。必须亲自

体验才能感同身受,文字语言是不堪一击的。走在这片独具魅力的土地上,用脚步丈量着山林的每一寸。在走过万佛寺时,走错路但是看到规模不小的冰瀑时的惊叹,感

叹大自然的鬼斧神工。通过冰瀑时的兴奋与激动会让我们油然的再次感叹大自然的伟大与神奇。

在穿越八英姑峡时,独特的喀斯特地貌、峡谷内形态各异的峰石、高低落差的台阶、用大小不等的石头堆叠的玛尼堆,这种野生的美,眼睛和精神的愉悦是用身体的疲惫等价换来的。户外的山水草木、风雪沙石、阳光雨露共同构成了野性的美。



寻一隅处纯粹放空的安全

徒步就像一场抽离生活的短暂逃离,一次次背着重重的包,进山又下山,冥想、放空、发呆、休息。

在徒步行进过程中不只是一味盯着脚下,抬头望着前方或者天空发呆,放空脑袋,将平时积压在心里的种种不愉快、不开心、不顺利都抛走。

冬天的黑夜长,我们早早搭建好帐篷,吃完饭,在晚上7点就钻进了睡袋。在平

时,这个时间大多是在忙工作,忙学习,忙社交,忙着娱乐。躺在睡袋里只听见风吹过的声音、旁边村子狗吠的声音、山谷的呼啸声还有自己平缓的呼吸声和心跳声。

远离城市里聒噪的各种声音和眼花缭乱的光线,无论是听觉上还是视觉上,整个环境都是安静的。寻一隅安静处用肢体感受大地、泥土、沙石、天气,真正感受到被治愈,体会纯粹放空的安全。



虐并走完全程的感动

徒步时的负重前行、攀登时的手脚并用。在第一天走“猫路”时,我因为陡峭的台阶、负重的背包,无法正常停留休息而情绪崩溃,思考自己为什么没苦硬吃,好端端的跑来“受罪”,待在家里躺在沙发上刷手机不好吗?非要来折磨自己。在有这样一段负面情绪试图侵占我的大脑时,我及时调整,看到大家都在默默承受劳累,但每个人都在磨砺自己的意志,我慢慢地化解了不良的情绪。

后面的路程我明显感受到了自己内心愈发的强大,跟着大家的节奏,沉浸并享受徒步过程,而不是只盯着负面的情绪和疲惫的身体。在最后一天从山坡下来时意味着整个徒步过程

结束,我长舒了一口气,竟还有一丝不舍和留恋。原来不敢走的路,竟然全程跟紧节奏走了下来;原来觉得自己不能翻越的山,竟然可以登顶;原来冰冷的冬天,竟然可以被热爱温暖。徒步神奇的点在于并没有表面的光鲜亮丽,却让人很是在上头,即使是路上负面的情绪或是暴汗都没有关系。大口补充水分的快感,是情绪的降温也是燥热的消退。

在徒步的过程中寻一安静处放空、拥抱自由、享受山间美味,感受仙境云海的美,坚持走完全程,给自己释怀的空间、给自己调整的时间、给自己过渡的机会、给自己被治愈的可能。无数个被治愈的片刻连在一起就构成了户外。

晋善晋美

□ 解谨晖

千年禅韵 大美山西
包罗万象 各放异彩
面食王国 玉露凝香
回味无穷 唯有陈醋
汾水淌淌 汾酒沉醉
吮味沙棘 酸甜入心
太行吕梁 五台山脉
独特地理 自然风光
皇家园林 最早晋祠
晋商文化 乔王大院
黄河壮景 壶口瀑布
尧舜故都 洪洞大槐树
云冈石窟 应县木塔
神山魂魄 观小西天
人杰地灵 独我山西

一起去旅行

寻找诗和远方

