

【舞蹈艺术】

具身、舞蹈与美育

史 红

【摘 要】以具身认知为基础的具身美育是一种身心交互影响、和谐共促的教育。舞蹈美育是具身美育最为典型的代表。具身美育特点表现为强调身体的感知性、亲在性、开放性、主体性。“舞蹈”概念的形成不能脱离身体的活动体验,舞蹈的身体、认知与环境有关,三者融为一体。舞蹈美有的功能是使身体成为自我生命体验的最佳知觉体,效应是使身体成为动作行为最佳表达体,目的是使人达到身心和谐最佳状态。舞蹈美育是身体力行的实践性、体验性美育,强调将身体运动感觉内化为个体自觉追求的生命体验。

【关键词】具身;舞蹈;身体;美育

【作者简介】史红(1963-),女,博士,首都师范大学哲学系教授,主要研究领域:舞蹈学、艺术学(北京 100048)。

【原文出处】《北京舞蹈学院学报》,2022.5.19~26

【基金项目】本文系国家社科基金重点项目“北京舞蹈生态与中国舞蹈文化建设研究”(项目编号19AE004)成果之一。

一、离身美育与具身美育:立场与观点

长期以来,人们对美育的认识以“心育”为主,多重心灵陶冶与精神价值追求,而身体被视作劳动的身体、生产的身体与社会的身体,身体于美育的地位与意义尚未得到足够关注。在认知心理学领域,对身心关系的理解有“非具身”“具身”(“弱具身”和“强具身”)之说。“非具身”(disembodiment)或称“离身”,其背后所隐藏的认识论观点是强调认识与身体构造无关,人是身心分离的,即为“身心二元论”。它在西方哲学中长期占据主流地位,如亚里士多德把身体看成是可以承载一切存在的“原始质料”。柏拉图贬低身体的满足,抬高灵魂的满足,身体欲望会搅乱灵魂的探索。他认为,“身体是二元的。身体对于知识、智慧、真理来说,是不可信赖的,身体是通向它们之间的屏障。”^[1]笛卡尔也认为,“我赖以成为我的那个心灵,是和身体迥然相异的……心灵和身体是相互独立,毫无关联的两个实体。”^[2]显然,“身心二元论”的观点将心灵与身体作了泾渭分明的区分和对立。

离身认知理论有其基本假设。第一是计算主义(computationalism)。它把认知看成是一种与脑的输入与输出有关的抽象符号的计算过程,是独立的内部思维活动,与身体无涉。它依据一定规则对符号性表征进行加工和操纵,而对认知机制的功能所依赖的身体结构不予考虑。这种把人类认知的信息加工过程比拟为计算机符号加工的“计算主义”,强调认知纯粹思维的计算特征,排除了身体对认知加工产生的本质影响。人类认知虽然表现为知觉、学习、记忆、思维、判断等“信息—获取—传递—处理—反馈”的链状过程,但人的认知过程非机械,且在本质上与计算机加工不同。第二是表征主义(representationalism),认为人接受外界信息,形成知觉表征,转化为抽象的概念语义符号并保存在心灵之中,成为认知操作的基础。表征替代了思维的作用,掌控着行为的规范,构建了人的系统认知。表征主义有概念的表征(conceptual representation)与非概念的表征(nonconceptual representation)之别,前者认为表征内容的解释离不开概念,而后者则认为无须概念来解

释表征内容,表征内容的本质是非概念性的。第三是功能主义(functionalism),认为心智即具有合理排序的功能组织,认知过程是对符号进行计算。这一心智功能表现于人,即为人的智能,表现于计算机上即为人工智能。“身心二元论”直接导致“离身”认识、“离身”美育,即将身体视为美育的旁观者、抽象客体,而没有与知识、态度建立联系。

“身心一元论”则突出强调了身心合一、身心综合体。如洛克从“一切知识来源于经验”命题出发,认为身体经验会在如同白板的心智上留下不可磨灭的印记;身体是心智之源,健康身体孕育健全心智。美国认知语言学创始人乔治·拉克夫和马克·约翰逊在身心结合基础上,更重视身体的作用与意义,认为“心智是身体,思考是运动,观念是处所,推理是一种力,有能力思考就是有能力运动,思考的线索就是道路。”^[13]³⁶卢梭也强调儿童身体活动对心智发展的重要性,重视儿童感觉器官的训练,认为只有精力充沛的身体才能听从精神的支配,“锻炼感官,并不仅仅是使用感官,而是要通过它们去学习正确的判断,也就是说要学会怎样去感受;因为我们只有经过学习之后,才懂得应该怎样摸,怎样看和怎样听。”^[4]

与离身认识相反,“具身认知”(embodied cognition)是诠释人类获取知识途径的新视角。瓦雷拉(Varela)等人在《具身心智:认知科学和人类经验》(1991)一文中就提出,每一个具身认知中,都有身体对心智的影响。莱考夫与约翰森提到认知科学的三个主要发现:心智原本是具身的;思维大都是无意识的;抽象概念大部分是隐喻的^[13]。“具身认知观”的思想来源之一是梅洛-庞蒂的“身体现象学”。“现象的身体”是能思想的物体,思想是有肉体的心灵,身体与思想不可分割。身体语言有其特定的意义,身体自身可独立表达。梅洛-庞蒂由此提出“身体图式”理论,构建起“身体—主体”具身认知论,强调知觉主体是身体,主体与客体、主观与客观、感知与物体、自我与他者依靠身体而连接。在知觉运动中,身体摆

脱其离散状态,把所有感觉聚集起来,并通过协同作用形成唯一的终结。这一知觉过程是用身体默会而完成综合过程,因而知觉是具身现象,知觉理论即是身体理论。我们以身体感知世界,身体有超验的感知结构。身体会表现,身体会说话,身体会表达思想与意向。“肉身包含了观念和身体、内在和外在、存在和虚无、主体和客体、本质和事实。所有这些都是世界的肉身的一部分。”^[5]身体运动意向汇聚成面对实际的或可能的任务时所采取的动作姿态即身体图式,这一图式再转化为客观运动,通过运动刺激产生对世界的感知认识。故而身体成为主动的具有自我主体意识的身体,生成“身体—主体”认知。

“具身认知观”奠定“具身美育”的认识论基础,舒斯特曼的“身体美学”更是直接通向“具身美育”,关心身体感官、强调本体知觉的“身体美学”的理由是身体感觉长期被忽视。舒斯特曼把身体抬升到美学的中心地位,强调身体一方面是产生美感的对象、享受美感的手段,另一方面也是审美自我塑造的中介,人类的存在通过感觉器官体验并完善而实现。人的生理与心理活动是统一的,精神身体与物质身体合二为一。“身体美学”让我们反思,体验身体的方式是什么,如何倡导通过身体体验/训练来增强身体意识,使身体感觉更加敏锐、机能更加完善。对美育而言,它属于纯灵魂和纯精神层面的修养,终点是人心、人性与人格,这一过程需要人的身体共同实现,还是必须摆脱身体束缚?舒斯特曼认为美育的起点是从身体开始的,具身美育“通过其丰富的感官维度来吸引我们,通过其身体的感觉来被我们认知,通过具身化的情感来让我们享受”^[6]。

离身美育与具身美育的差异在于,一是对于身心关系的认识所持立场的不同,离身美育是身心二元论,具身美育是身心一元论。前者是身心、主客、心物的二元论,知行分离,身体不参与认知。后者秉持身心一体观,认为认知不可脱离身体经验,身心相生相依,审美对象对身体的刺激、神经递质的传递使

大脑获得审美情感、态度、价值,身体在审美能力的形成中具有关键作用。二是对身体在认知过程中的功能与地位的理解不同,离身美育认为认知是大脑思维的运行与计算,且不涉身而独立,身体被压制、被贬抑,漠视身体的地位。具身美育认为“人们对于世界的认识并非世界的‘镜像’,而是身体构造和身体感觉运动系统塑造出来的。”^[7]扭转忽视身体、阻碍身体的情形,重视身体的地位,促进生命的完整发展。具身美概念的意义是,弥补了离身美育忽略身体维度、忽视身体作用的缺憾,是对身体的复位。

具身美育主要有以下特点:第一,强调身体的感知性。感知与情感、意识等审美经验的关联,包括视觉、听觉、触觉等全方位的感觉在审美中具有不可替代的作用。人通过身体感知传导到心理,引起精神愉快。如五颜六色视觉引发炫目感,快速节奏音乐引发跃动感,光滑柔软触觉引发舒适感。如果取消身体感觉,精神愉快从何而来?美育不只是纯粹的塑心教育,而是由身体感知引发的心灵、精神的变化教育。身体感知体验不是杂乱无章的,是有精神性走向的感知运动。美感不是唯一性的建构,或精神或身体,而是二合一。美育既有身体行为活动的成分,也有审美认知、情感、意志的成分。审美情感一定是身体性的情感,而非抽象性的情感。

第二,强调身体的亲在性。具身美育高扬在场性,从而使美育跳出理论的藩篱,走向生命的感知。美育不是智育,不是审美知识的灌输,而是需要身体在场,不能是身体空场。“身体在场”相对于“身体空场”而言,它不是缺席、不是隐匿,而是显见存在。它与时空有关,是当下的空间性的实有。具身美育关注人的身体在场的观看、品尝、嗅闻、触碰等情感反映,亲临而在场是我们能做到的最直接获得对审美对象产生美感反映的先决条件,隔着屏幕闻着花香永远不如亲手捧花嗅闻。我们拥有身体,没有身体就没有存在,就无法感知、无法体验、无法理解、无法学习。我们以身体接受缄默的审美知识,审美能力

借由人的身体而呈现,审美技巧被身体性地习得。同时,我们使用身体展现美,理解审美意义与认识审美世界。

第三,强调身体的开放性。身体对审美经验的开放意蕴,一是打开,任何一种身体的审美经验都是在不同时空环境中的情境化的构建,不同背景的人的身体在场的经验不同,但又有共同感觉,其意义阐明与分享必须基于对那一有特殊性又有普遍性的经验的认同与尊重。“如果经验对我们而言有什么意义的话,它意味着一种对世界的开放性。”^[8]一是解放,自由地无功利性地感受与体验。这即是席勒说的“游戏”,它“说明凡是在主观和客观方面都不是偶然而同时又不受外在和内在强迫的事物。”^[9]同时,“正是游戏而且只有游戏才使人成为完全的人。”^[10]游戏状态正是身体解放的状态,也是最适宜进行美育的状态。现在基础教育的《音乐》已认识到身体解放的作用,开始实施“唱游”音乐美育。

第四,强调身体的主体性。看待世界有主客之分,具身美育是在身体主客统一基础上更为突出主体,以主体为锚定点去感觉、体验世界,人以身体存在于世,身体是连接人对世界由感觉到认知的媒介。对世界获得的感觉、认知来自肉身的真实体验,“身体是自然的我和知觉的主体”。美育之“育”有“学”的特质,容易放置于理性教育逻辑的秩序中,以教育理性去理解社会秩序。传统教育往往把将学生确定为理性意识主体,人类认识真理依靠心灵与理性,身体被视而不见,塑造心智优于塑造身体,故而智育总是排在教育最前列。笛卡尔的“我思故我在”就有着对思想的肯定与对身体的排斥的痕迹。具身美育重点在美育中的“身体”,是身体实现美育。主体性蕴含着主动性,具有美育要求主动地以身体进行审美实践,以积极意愿进入美育活动。

二、舞蹈的具身化:感知与结构

具身性艺术最显著地体现在舞蹈上,舞者身体是具身化的体认之体。“具身认知观”提高了身体作

用,身体承载、参与认知过程,身体的感觉—运动系统与认知过程构成耦合关系,影响和改变了认知。“身体是认知的身体,认知是身体的认知。”^[7]国外一些实验证明,在思维、判断、记忆、分类和概念形成的认知过程中,身体深度地介入其中。我们对世界认知的“映像”受身体活动影响,身体活动左右着客观世界表象的形成。“认知过程根植于身体,是知觉和行动过程中身体与世界互动塑造出来的。”^[11]身体不仅仅是一个认知“载体”或“容器”,而是对世界的认知主体,是认知发生的场所。对舞蹈概念理解与认知需要具身认知。传统观念认为,概念由符号或抽象字词加工而成。具身语义学指出身体的特殊体验形成概念以及基本隐喻(primary),身体经验制约思维过程。“有机体的身体特性限制或约束了它能获得的概念。这就是说,有机体赖以理解周围世界的那些概念依赖于有机体所拥有的身体。因此,如果有机体身体不同,那么在怎样理解世界方面也将产生明显差异。”^[12]乔治·拉克夫和马克·约翰逊指出,人类的抽象思维并非只是抽象符号的信息加工,而是有赖于身体。人的概念系统多以隐喻方式建立,思维过程是隐喻性的。隐喻结构由两部分源域(source domain)与靶域(target domain)组成。源域是具体的、有形的概念,靶域是抽象的、复杂的概念,人们借助前者表达后者。如“拉丁舞是火热的”,对“拉丁舞”概念的理解是以大开大合的身体感觉,通过源域概念(火热)与靶域概念(拉丁舞)的匹配,来理解热情奔放的拉丁舞概念。这种隐喻方式就是舞蹈抽象思维的依据,最直接的隐喻多以身体和身体的活动展开抽象思维。如古文“舞”字像人执牛尾而舞之形;“蹈”是顿足踏地。“舞”字和指涉对象“手执牛尾”,“蹈”字与指涉对象“顿足踏地”之间具有一种形象上的类似关系,都是具身性行为。这些具身体验经常出现,就构成了固定思维方式。成语“项庄舞剑”,通过一个舞蹈活动比喻说话和行动的真实意图别有所指。有关舞蹈的隐喻本质是用舞蹈来理解和体验另

外一种意义,这也是某个民族或某个文化的一种认知方式和思维方式。

舞蹈使用身体进行感知与表达,跳舞是一种具身经验。我们的身体通过动态感觉来建构对“舞蹈”的概念。“具身”跳舞是理解和认知舞蹈艺术的最好途径和方法。如理解芭蕾是“跳”芭蕾而不是“看”芭蕾,舒展的身体、紧绷的腿部、挺拔的舞姿、优雅的体态会带来对芭蕾舞的具身性感知。跳“马步”,就可以在骑马的模拟中感知蒙古族舞蹈以及草原民族的性格特征和心理。“劈鼓子”,就可以在顶天立地的动作意象中,感受鼓子秧歌里所内蕴的坚毅沉稳。不同的动作意象会带给人不同的心理感受。跳街舞,则会提高力量、速度、协调和耐力等,有利于形成积极的主观态度。

跳舞是身体与环境、世界产生的交互行为。具身认知论把认知看作是具身的认知,身体的能力、结构和功能规定了认知的内容和属性,体验提供给认知各种感觉。胡塞尔现象学以“意识体验”作为根本出发点,梅洛-庞蒂则改造“意识体验”,根据身体体验提出“具身的主体性”(embodied subjectivity)概念。它“视人为活生生的、积极的创造物,其主体性是通过身体与世界的物理性互动而实现的”^[13]。身体与环境的互动建构形成“主体性”,身体等同于主体,即“身体主体”(body-subject)。鲜活的身体就是人的主体,生动的身体、丰富的知觉与变化的世界互相连结。“体认”就是以身体的方式去体验,“知觉”就是以身体感觉形成完整体验。“‘我’不是‘拥有’一个身体。我‘就是’我的身体。人的自我概念、自我意识并非超越物质的‘幽灵’,而是由各种身体经验构成。”^[14]客观世界表象的形成依赖于身体行动能力与被知觉对象的行动可能性。“人类怎样移动身体,怎样知觉世界和他人,怎样与世界和他人互动,将自然地影响到通过语言而进行的思维和理解意义的方式。”^[15]从舞蹈角度说,舞者身体是主体身体,他由身体获得所有知觉。每一个人跳舞的身体经验都是独

特的,因而造成了对舞蹈认知的差异。首先,不同的身体结构导致了不同的舞蹈体验。男女舞蹈体验的差异源于身体结构和活动方式的不同,因而认知功能、审美感觉也差异较大。女性对舞蹈的审美接受度高于男性,女性舞者数量也多于男性。女性在下腰、下叉、跳跃等动作体验中,感觉到身体的灵活、柔美。男性在大跳、山膀、扫堂腿等动作体验中,感觉到身体的刚劲、有力。其次,不同舞种的身体体验大相径庭。如芭蕾舞的旋转是身体、手臂、胯带动的直立旋转,重心垂直,动作舒展而有延伸感,并在额状面上进行立体构图和塑造形象。中国古典舞的旋转是“倾斜”旋转,如“反掖腿仰胸转”“后退侧身转”,上下身呈子午相,婉转中见修长,在腾空中进行延续,形成旋转螺形的变化。故而“开绷直立”是芭蕾舞的身体体验,“拧倾圆曲”是中国古典舞的身体体验。再次,不同舞蹈风格形成不同舞蹈体验。跳粗犷豪放、剽悍英武之风的蒙古族舞蹈,做耸肩、翻腕、后仰、马步等动作时,获得的体验是身体挺拔、动作刚劲、步伐轻捷。跳安详、舒展之风的藏族舞蹈,表现颤膝、懈胯、曲背、弓腰、前倾体态时,身体体验到的是优雅、柔和之感。最后,不同舞蹈剧目体验各不相同。如男子跳民间舞《黄土黄》是激情昂扬、粗犷豪爽的感觉,跳中国古典舞《孔子》则是儒雅潇洒、沉稳劲健的感觉。舞蹈的身体是即时的、动态的主体,舞蹈是身体为主体的自我诠释与显现。

身体、认知与环境有关,三者是融合为一体的。具身心智包含三部分:身体、环境和工具。“自然发生的环境事件和物理工具都是能动性的认知资源。”^[16]环境事件和物理工具是认知产生之因,认知是对环境事件和物理工具反映之果。环境条件本身也是认知功能的组成成分,可把认识看作“生态化认知”。身体的习惯姿势和行为与世界是互相映射的,如中国民族民间舞的“拧”与“倾”是传统文化“内敛、含蓄、蕴藉”的审美追求的身体形象的展示,藏族舞身体的含胸、俯身、屈膝则是高原生态环境所致,彝族

“左脚舞”磋脚、跺脚、勾脚的动作,是古老的连袂圈舞的文化继承。身体对生态环境的反映构成了“生态化身体”(ecological body)。资华筠先生的《舞蹈生态学》认为,舞蹈身体是生态环境的身体,生态环境的不同因子可以充分地舞蹈身体上表现出来^[17]。如云南花灯“崴步”就是土地凹凸不平造成的特殊步伐。舞蹈身体经验形成一种“身体之知”,所包含的文化意义非常丰富。朝鲜族舞蹈以“鹤步”“柳手”,模拟仙鹤形象,表现了飘逸、高雅的风韵。傣族舞蹈“三道弯”受南传佛教、图腾文化、地域民族文化的影响。不同舞蹈生态环境下,这些身体沉浸其中,其舞姿、表情都是有差异的。舞者感受不同生态环境,认知不同世界;同时,生态环境作用于舞者身体,显现为通过不同动作进行情感、意义表达。舞者动作的表现方式,就是对世界的体验形式。人类如何跳舞,就如何感知世界。舞蹈的身体就是与世界、他者交互的身体。

具身经验所形成的认知结构即“意象图式”(image schemas),包括有空间、平衡、力量、运动、容器等图式。舞蹈“意象图式”就是以身体方式进行舞蹈体验、感觉、思维、推理。如舞蹈空间是物质性的空间,也是身体移动、跳跃、旋转的空间。舞者通过对空间的前后、上下、左右的探索,获得对空间的感知,形成“空间图式”的认知结构。德国表现派舞蹈创始人鲁道夫·拉班就根据这三个空间方位,即前和后(深度)、左和右(宽度)、上和下(高度)运动,提出了20面体,身体运动离不开这20面体。舞者在旋转、翻滚、单腿支撑等活动时,需要保持良好的身体平衡,这就涉及“运动平衡图式”。人体运动中会受到重力、阻力和肌张力的作用,由本体感受器、视觉形成运动平衡感知,而神经、运动皮层之间的协调配合,才可以顺畅完成运动。舞者调节身体平衡的机能是一种反射活动,内耳前庭、神经、肌肉、视觉器官、小脑、脑干以及大脑皮层某些区域都会参与平衡调节。舞者身体一般具有良好平衡感知力和身体控制

能力,芭蕾舞演员在旋转10圈后的稳定性较普通人有优势。无论是沿水平面快速移动,还是沿额状面上下跳跃,只要当体位改变时,他就会调整与建立一种新的动态平衡维持身体稳定性。舞者会感知不同的时空位置,相应地调整运动状态,以保持运动平衡。在双人舞时,男舞者托举起女舞者时,需要用力;放下女舞者时,需要控制力量,就形成“力量图式”。再如推、拉、甩某一道具的舞蹈动作,会形成身体对力量的不同认知结构。“运动图式”相当于运动反映的程序模式,美国运动心理学家史密特制作了运动程序,并输入了有关参数:“第一,全部动作时间参数;第二,全部使用力量参数;第三,使用肌肉的选择参数;第四,动作范围(动作大小)的参数。”^[18]对舞者而言,做一个目标性动作时,会在大脑快速输入动作力度、幅度、速度、部位、时间等参数,建构一个具体的舞蹈运动程序。以上这些关于空间、平衡、力量、运动等图式,都是由舞者身体在具身经验中形成的稳定模式,反映出“身体感觉—认知—身体行为”之间的自动调节。舞蹈身体感觉和运动过程建构的认知结构,会对我们认识世界的方式产生微妙的影响。如成语“长袖善舞”,原指袖长易舞,后形容会耍手腕的人善于钻营;“闻鸡起舞”,原意是听到鸡叫就起来舞剑,后比喻有志报国的人及时奋起;“歌舞升平”,原意是边歌边舞,庆祝太平,后演变为粉饰太平的意思。这些成语表明舞蹈身体动作参与到我们认识世界、社会的活动之中。

三、舞蹈美育的具身化:功能、效应与目的

具身美育最适合的样板就是舞蹈美育,舞蹈美育是对具身美育完美的证明。基于具身认知的具身美育关注人的感性因素,将美育视为身体的活动方式与审美心理交互影响的教育,而舞蹈美育则是具身美育最为典型的代表。舞蹈美育就是践行生命关怀的起点,是人类的“生命护照”,伴随生命始终,每个人生都是践行舞蹈美育的生命之旅。

虽然舞蹈美育对塑造人有着显而易见的优长,

但实际上它开展得并不理想。究其原因,一是历史维度上古代舞蹈发展呈现由独立到消融的下降轨迹。在我国舞蹈发展史上,舞蹈美育曾经是受到重视的,周代的“六小舞”(《帔舞》《羽舞》《皇舞》《旄舞》《干舞》《人舞》)就被列为贵族子弟的必修内容,《周礼》还规定了学舞年龄与时间,“十三舞勺,成童舞象,二十舞《大夏》”;春夏学干舞(武舞),秋冬学翟舞(文舞)。后来舞蹈美育功能逐渐转向,舞蹈更多承担了为君王服务进行宫廷乐舞表演的任务。宫廷女乐接受的是舞蹈技术训练,较少美育。如汉代乐府、唐朝教坊进行舞蹈训练,其舞蹈功能主要以娱人的表演性为主。到宋代教坊撤销,民间艺人在勾栏瓦舍表演的纯粹舞蹈已稀少。自娱自乐的民间舞蹈处于自由发展状态,没有美育意识灌注。明清之际,一方面随着舞蹈融入戏曲,舞蹈失去了其作为单独艺术种类而存在的地位与价值。二是价值维度上舞蹈受到正统思想的贬抑。传统人才选拔以经学、八股取士,使得哲学、文学受到重视。“发乎情止乎礼仪”等的礼教要求,使人性受到克制与压抑,而身体更是被要求遮盖,舞蹈遭到排挤,舞蹈美育难觅踪影,无价值可言。理学家也意识到这一问题,如宋代理学家程颢、程颐说:“古人歌咏以养其性情,舞蹈以养其血气……今也俱之矣,何以成于乐乎?噫!古之成材也易,今之成材也难。”^[19]三是教育维度上舞蹈美育功能认识不足。自从建立了专业舞蹈院校后,舞蹈教育就发生了实质性改变。但是舞蹈专业人才偏于技术训练,审美素质培养薄弱。基础教育里的中小学“离身认知”的智育位列第一,美育只有音乐、美术为国标课程,舞蹈多以特色班、课外附加课开设;大学的舞蹈美育也主要以选修课程以及学生舞蹈团形式而存在。舞蹈的育人作用没有充分发挥,教育地位不高。四是社会维度上群众舞蹈缺乏美育指导。民间舞蹈、社会舞蹈特别是广场舞有广泛的群众基础,健身性、娱乐性多于审美性,但是在情感表达、动作韵律、审美品味等方面,鲜有正确的、专业的美育

指导与提升。所以,在目前国家大力倡导美育背景下,舞蹈在纠正“离身美育”之弊上就扮演了重要角色。无论在哪一层面,舞蹈美育重点都是培养人们形成对身体的基本认知,训练身体表达技能,掌握身体情感表达与创造。体知身体、体悟生命,塑造身心和谐的人就是舞蹈美育最终的逻辑旨归。

舞蹈美育的功能是使身体成为自我生命体验的最佳觉知体。舞蹈身体从现实身体上升为艺术身体,身体训练是刻意地模仿、投射与调整。当身体形成内在活动图式时,舞蹈技能才能表现出来。舞蹈动作由模仿到自为和自发,主要是脑的镜像神经元的作用,它决定了舞姿的完成和情感的配合。舞蹈美育训练是具身化体验的身体艺术的规训。身体是舞蹈训练的发生的部位,人的身体运动是建构舞蹈知识的一种源泉,身体活动获取感觉与体验,舞蹈知识建构就是通过活动的生理性体验而进行的。进行舞蹈身体训练,意识体验在身体里会形成动作记忆、动作图式。无论是愉快体验,还是创伤经验,都会在身体里进行储藏,只是不易觉察。因此,我们要敏锐地关注、觉知自己的身体。舞蹈美育是用身体进行的审美探索方式和艺术表达。舞蹈身体动作是一种既天然的、也是后天的语言。在舞蹈身体训练中,人的身体、思维、认识与周围生态环境紧密结合,没有身心的分离。它打开、加强我们的身体接受信息功能,让身体去感知一切。舞蹈身体训练的是身体经验与感觉,促进身体认识功能的改变,有助于思维、记忆。国外的一项研究表明,“舞蹈能影响海马体积的增加、左侧中央前回和海马旁回的灰质体积以及白质的完整性;不仅如此,舞蹈还会带来包括认知功能在内的功能改变,例如记忆、注意力、身体平衡、心理参数的显著改善以及周围神经营养因子的改变,总之,舞蹈训练能整合大脑区域以提高神经可塑性。”^[10]显然,舞蹈美育功能性明显优于其他身体活动。

舞蹈美育的效应是使身体成为动作行为最佳表

达体。根据伯纳德·安德里厄的看法,身体表达的阶段可以分为无意识层、自动化技术层和意识层三个层次^[21]。第一层无意识层,是激活身体图式,自发、自为进行动作的调整,自动完成一些动作,显现情绪化的体态和姿势等,无须训练。美国舞蹈理论家约翰·马丁说:“人体的确不必去完成由感觉报告准备好的所有动作……感觉印象与动作间的许多循环对这些重复如此熟悉,结果使得它们为自己在神经与肌肉系统中开辟出经久耐用的通道,而其循环的过程甚至连我们都意识不到。”^[22]人体许多动作是无意识的,神经与肌肉系统已经形成自动反应。第二层自动化技术层,是在无意识的图式和习惯化影响下,活的身体表达出复杂的运动技术。如舞蹈徒手类技术技巧里的原地旋转(双腿立转、单扛手点转等)、移动转(垫步平转、雀跳转等)、翻身(点步翻身、躺身蹦子等)、跳跃(燕式跳、吸腿跳等)技术技巧等。第三层是身体意识层,以强意识状态对身体表达予以特别注视和关切。如双人舞时,男舞者在托举女舞者过程中,男方都会密切注视着女方的动作。无声的舞蹈身体可以显现出优美的舞姿、习惯化的技术技巧。舞蹈技术技巧是不断训练,经常进行自我调适,意识感觉积淀于记忆力,不断强化并形成动作图式的结果。高难度技术技巧动作大多是在无意识的习惯下完成的,如舞者“空翻”时,能够很好地估量身体所占据的舞台时空,与舞蹈的身体进行默会交流。舞蹈动作技巧是否完美,决定于身体表达的三个层面是否达成平衡。虽然一些舞蹈动作是在无意识的身体图式以及习惯化下自动进行的,但仍然需要有意识进行。它需要一定强度的有意注意,进行动作的意愿与决定、当下和在场的知觉准备。在意识状态之下,身体调整好状态与情绪,准备去完成意识发出的指示信号。舞者身体表达的动作处于有意识和无意识之间,恰当地平衡与及时地调节,才可完成动作。如“挥鞭转”时,舞者会注意着转动的空间位置,身体会自动地进行细微调整,以使身体停止时回归

原点。舞蹈情境中的空间感是依靠身体感觉出来的,如快速原地旋转会造成晕眩感,就是身体失去了空间方位感。专业舞者经历了独有的舞蹈身体特殊训练,就可以掌握复杂的动作技巧,形成对动作的准确判断。神经科学研究表明,在人的大脑中存在着一种特殊的“镜像神经元”(mirror neurons),它在动作执行和动作观察两个阶段皆可以被激活。当舞者观察他人动作,会诱发自我动作模拟系统,不运动也可模拟,从而理解知觉到的动作。舞者长期的动作训练,其身体的柔韧性、灵活性、平衡性等已经被调整到适合做高难度的转、翻、跳等舞蹈技巧,他们的镜像神经系统也被调整到更善于辨别某种特殊的舞蹈动作。“如果一位演员真的想成为一位大师的话,他绝对不能简单地依靠他的舞蹈技巧和动作技巧。真正的大师应该依赖于对自我理解的状态以及对舞蹈风格的感觉。”^[23]^[25]除技巧之外,专业舞者的理性思维培养有助于水平的提升。当然,专业舞者比普通人具有更敏锐的身体知觉。

舞蹈美育的目的是使人达到身心和谐的最佳状态。具有更多的身体知识,可以提高对舞蹈的理解,提升舞蹈表演水平。当然,身体知识也会促进掌握人类完美生活的艺术。增强意识技巧的培养和个体身体功能的有效性是“身体美学”的中心任务。身体美育训练可增强意识的能动作用,使意识更加“具身化”,沉默的“身体意识”被唤醒、被提升到更高阶。一个人激发了身体运动体验,焕发生命的活力,可更好地认知自我,强化主体思维,在身心和谐中获得审美愉悦。舒斯特曼主张“可以通过对身体感觉控制的有意联系来转换我们的身体感觉,以便间接地影响情感”^[24]。每一舞蹈动作都是将活着的身体从沉浸变为显现的过程,也是自动化的动作姿势和身体自我意识的过程,它会触发人的身体情绪的开关,解开身体情感与动作联结的编码。他认为,“舞者的身体就是舞蹈作品的终极方式。”^[23]^[45]舞蹈是保持身心健康的一种重要方式。舞蹈本身就是愉悦的艺术活

动,它是由“动作、声音和灯光所构成的活动,并且是能够调动全身,要求全身心地享受身体运动统觉所带来的愉悦的活动”^[25]。其意图就是“培育有感知的身体,把其当作自我完善的核心手段,改善知觉、行动、德行和幸福的钥匙”^[26]。他的身体美育就是对肉身存在的身体价值的肯定。舞蹈美育是身体力行的实践性、体验性美育,它强调一种通过身体运动感觉内化为个体自觉追求的生命体验。它更倾向于普及性美育,目的是使之成为一种大众化、生活化的身体实践,强健人的身体,开启人的心智、浸润人的灵魂。在本体层面,追求人的存在的完整性、人的发展的完善性;在现实层面,弥补身心脱节与分裂造成的缺憾,指示人的身心和谐发展方向,不仅丰富着人的精神享受活动,更促进人感性地践行“具身”活动。它的终极目标是实现马克思的理想,“存在和本质、对象化和自我确立、自由和必然、个体和类之间的抗争的真正解决”^[27]。它消解的是过于重视精神而忽视身体,或过分装饰身体而束缚灵魂而造成的身心失衡、对立的情形,将身体“具身”经验重构为对改善生命的追求。可以说,舞蹈美育有着比专业舞蹈教育更为广阔的生活景深。

参考文献:

- [1]柏拉图·斐多[M].杨绛,译.沈阳:辽宁人民出版社,2000:15.
- [2]冒从虎,王勤田,张庆荣.欧洲哲学通史[M].天津:南开大学出版社,1985:401.
- [3]LAKOFF G, JOHNSON M. Philosophy in the flesh. the embodied mind and its challenge to western thought[M]. New York: Basic Books, 1999:236.
- [4]卢梭·爱弥儿[M].李平沅,译.北京:商务印书馆,1978:161.
- [5]普里莫兹克·梅洛-庞蒂[M].关群德,译.北京:中华书局,2014:95.
- [6]SHUSTERMAN R. Thinking through the body: essays in somaesthetics[M].New York: Cambridge University Press, 2012: 1.
- [7]叶浩生.“具身”涵义的理论辨析[J].心理学报,2014(7):46.

- [8]MARTIN J. Songs of experience: modern American and European variations on a universal theme[M]. Berkeley: University of California Press, 2005. 408.
- [9]席勒.美育书简[M].徐恒醇,译.北京:中国文联出版公司,1984:88.
- [10]席勒.审美教育书简[M].冯至,译.上海:上海人民出版社,2003:122.
- [11]ALBAN M W, KELLEY C M. Embodiment meets metamemory: weight as a cue for metacognitive judgments[J]. Journal of experimental psychology: learning, memory, and cognition, 2013, 39(5): 1628-1634.
- [12]SHAPIRO L. Embodied cognition[M]. London and New York: Routledge, 2010: 4.
- [13]FUSAR-POLI P, STANGHELLINI G. Maurice Merleau-Ponty and the “embodied subjectivity” (1908- 61) [J]. Medical anthropology quarterly, 2009, 23(2): 92.
- [14]叶浩生.身体与学习:具身认知及其对传统教育观的挑战[J].教育研究,2015,36(04):107.
- [15]LACHAUD C M. Conceptual metaphors and embodied cognition: EEG coherence reveals brain activity differences between primary and complex conceptual metaphors during comprehension[J]. Cognitive Systems Research, 2013: 15.
- [16]SPACKMAN J S, YANCHAR S C. Embodied cognition, representationalism, and mechanism: A review and analysis[J]. Journal for the theory of social behaviour, 2013: 4.
- [17]资华筠,王宁.舞蹈生态学[M].北京:文化艺术出版社,2012:87.
- [18]伊藤政展.在身体运动训练和控制过程中运动程序与图式理论的作用[J].王萌,译.浙江体育科学,1991(3):50-52.
- [19]程颢,程颐.二程集:论政篇[M].北京:中华书局,1981.
- [20]TEIXEIRA-MACHADOL, ARIDAR DE JESUA MARIJ. Dance for neuroplasticity: a descriptive systematic review[J]. Neuroscience and biobehavioral reviews, 2019(96): 232-240.
- [21]ANDRIEU B. APPRENDRE de SON CORPS: Une Méthode mersive au CNAC[M]. Press Universitaires de Rouen et du Havre, 2017: 15.
- [22]马丁.生命的律动[M].欧建平,译.北京:文化艺术出版社1994:25.
- [23]SHUSTERMAN. Thinking through the body: essays in somaesthetics[M]. New York: Cambridge University Press, 2012.
- [24]舒斯特曼.生活即审美——审美经验和生活艺术[M].彭锋,等,译.北京:北京大学出版社,2007:209.
- [25]CAGE J. Silence[M]. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press, 1961: 95.
- [26]舒斯特曼.情感与行动:实用主义之道[M].高砚平,译.北京:商务印书馆,2018:222.
- [27]马克思.1844年经济学哲学手稿[M].刘丕坤,译.北京:人民出版社,1979:73.

Embodiment, Dance, and Aesthetic Education

Shi Hong

Abstract: Embodied aesthetic education based on embodied cognition is a kind of education in which body and mind interact with each other and promote harmony. Dance aesthetic education is the most typical embodied aesthetic education, which is characterized by emphasizing the perceptiveness, intimacy, openness, and subjectivity of the body. The formation of the concept of “dance” is inseparable from the experience of physical activities. The body and cognition of dance relate to the environment, and these three integrate as a whole. The function of dance aesthetic education is to make the body the best perceptive object to explore life experiences, the effect is to make the body the best expressive object of movement and behavior, and the purpose is to make people achieve the best state of physical and mental harmony. Dance aesthetic education is a practical and experiential aesthetic education, which emphasizes the internalization of body movement sensation into the life experiences consciously pursued by individuals.

Key words: embodied; dance; body; aesthetic education