

# 身体的运动与审美：舒斯特曼身体美学的体育之维再考察

杜高山, 张新定, 王欢

(海南师范大学 体育学院, 海南 海口 571199)

**摘要:** 研究以舒斯特曼运动的、审美的和实践的身体为切入点, 通过对身体美学的运动基因、审美倾向和实践方法的多维寻绎, 认为身体美学体育之维内蕴丰富的身体训练、身体整合、身体审美与身体意识培养及身体习惯改良特质, 重视经验性、力量性和交互性的身体审美认识完善, 在改善身体形象、提升身体功能、恢复审美感知和意识能力以及日常身体美学病症改良方面具有重要价值, 尤其是舒斯特曼推崇的瑜伽、太极拳、费尔登克拉斯法和亚历山大健身技法等体医结合观念明显。研究为更好地诠释身体美学中的体育内核及审美现象, 丰富发展体育哲学基础理论, 特别是体育美学研究提供参考。

**关键词:** 体育美学; 身体美学; 身体运动; 体育审美实践; 舒斯特曼

**中图分类号:** G802 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2026)02-0032-06

## Bodily movement and aesthetics: Re-examination the sports dimension for Shusterman's somaesthetics

DU Gaoshan, ZHANG Xinding, WANG Huan

(College of Physical Education, Hainan Normal University, Haikou 571199, China)

**Abstract:** Taking the athletic body, the aesthetic body, and the practicing body of Shusterman as its entry points, and through multi-dimensional interpretations of movement genes, aesthetic tendency, and practical methods of somaesthetics, this research holds that sports dimension for somaesthetics internally contains plentiful body training, body integration, body aesthetics, body awareness development, and improvement traits of body habit, attaching much importance to improvement of experiential, powerful and interactive body aesthetic understanding, which is valuable in terms of improving body image, enhancing body function, recovering aesthetic perception and awareness ability, and improving disease symptoms of daily body aesthetics, especially the concept of integrating physical education and medicine including yoga, taichi, the Feldenkrais method, and the Alexander fitness technique admired by Shusterman will be more obvious. This research provides some references for better interpreting the internal core of sports and aesthetic phenomena, enriching and advancing foundational theoretical research for the sports philosophy, and especially in the field of sports aesthetics.

**Keywords:** sports aesthetics; somaesthetics; bodily movement; sports aesthetic practice; Shusterman

身体是运动的载体和根本, 运动是身体的重要实践形式。作为 21 世纪最重要的美学理论框架之一, 身体美学与体育关系紧密。从健身美体运动参与到有氧运动力量练习, 体育伴随着全球化浪潮与身体审美时尚不断融入人们的日常生活, 并作为一种重要的身体美学实践形式, 培养并塑造了无数美好的身体形象。

舒斯特曼曾专门撰文阐述身体美学与运动学的关系, 认为身体美学与体育领域高度融合均以身体运动为核心<sup>[1]</sup>。因而, “身体运动”既包含把握外在感官对象的身体机能训练、运动表现和形象重塑, 也包含提高内在审美感知的身体意识培养、运动体验和知觉内省, 由此形成身体美学的体育之维探讨的核心——身体运

收稿日期: 2025-06-12

基金项目: 国家社会科学基金一般项目(25BTY006)。

作者简介: 杜高山(1985-), 男, 副教授, 博士, 研究方向: 体育美学。E-mail: dugaoshan555@163.com 通信作者: 张新定

动及其审美问题。在与舒斯特曼交流中其也明确表达了身体美学与体育哲学、美学的密切关系及身体美学实践与体育实践所共有的价值功能。目前国内体育学界已对身体美学与竞技体育、老年体育、体育艺术和健身健美的内在逻辑与关系,以及体育的价值意义进行了深入探讨<sup>[2-5]</sup>,较少关注身体美学实践探讨之体育为何及内在关联与影响。本研究以身体美学不可或缺的运动的身体与审美为切入点,重点考察舒斯特曼身体美学体育维度的运动基因、审美倾向和方法范式,为更好诠释身体美学的体育内核及身体审美现象,丰富发展体育基础理论提供有益参考。

## 1 作为运动的身体:舒斯特曼身体美学体育之维的联结基础

### 1.1 由审美静观到运动体验的能动身体观

自柏拉图将身体视为“人类灵魂的牢笼”,笛卡尔提出“我思故我在”的命题以来,西方哲学一直在审美静观的意识哲学传统中徘徊。柏拉图在《斐多篇》中说道:“我们要尽量不和肉体交往,不沾染肉体的情欲,保持自身的纯洁。”<sup>[6]</sup>在柏拉图看来,灵魂和身体是对立的,审美不过是灵魂的回忆与身体无关,真正的美是“理式”本身,灵魂需摆脱肉体束缚通过“迷狂”状态静观理式之美<sup>[7]</sup>。审美静观亦称审美观照、美感默观,是一种超功利的审美感知观察方式。从词源学看,“静观”由“静”和“观”构成。“静”在“观”前,意味着静是审美直观的前提和预备状态,突出审美主体的虚静状态,与运动观审存在一定差异。因此,作为美学核心范畴之一,审美静观需主体通过摒弃实用态度与功利欲求,全神贯注于对象本身的形式与特质,进而达到物我两忘、主客交融的审美境界。舒斯特曼基本承袭了上述西方哲学传统和“审美静观”范式。

审美静观在西方哲学美学传统中有着深远渊源。欧陆哲学中的审美静观不是面向客观世界的观察者,而是参与审美存在的接收者。而分析哲学中的审美静观强调静观者不是被动接受审美对象而是主动构建审美经验的意义与价值,将审美经验还原为认知活动和生理心理反应。舒斯特曼身体美学则尝试通过对西方经典哲学身体观和以视觉为中心、审美静观为核心的美学传统范式进行解构、整合,将美学“从对美的艺术的狭隘关注中解放出来,也从将审美界定为无功利的静观的主流观念中解放”<sup>[8]</sup>,进而形成可感知、创造的能动的身体美学观。

首先,舒斯特曼将身体美学从身心关系的角度进行“再定义”,提出身体美学这一独具身心整合思想的概念,将欧陆哲学与分析哲学共同关注的身体性和实

践性问题在实用主义视阈下统一,为后续将游离于学院派美学理论边缘的身体疗法、体育运动、武术和美容化妆等维度的身体美学实践纳入美学领域提供了契机。其次,舒斯特曼身体美学拥有比欧陆哲学和分析哲学更为明确的身体实践倾向,即在关注外在身体审美形象塑造的同时,亦关注内在身体审美感知与身体功能的改善以及身体意识的培养,使得身体美学避免陷入“语言游戏的旋涡”。最后,从传统审美静观到面向运动实践的体验转向,体现了舒斯特曼身体美学对经典美学范式的根本重构,打破了欧陆哲学和分析哲学只关注身体审美现象与身体理论的研究传统,将身体美学研究从理论分析拓展到身体实践,也将美学的研究领域指向了身体审美、感知改善的身体实践与身体训练,与身体审美实践紧密关联的体育领域,自然成为了身体美学研究的焦点之一。在舒斯特曼看来,诸如田径、举重、武术、瑜伽、太极拳等身体运动形式,主体并非远距离凝视对象而是通过本体感觉、动觉协调与神经肌肉控制的运动参与实践,这种身体运动实践既是反思又是即时体验的,促使我们的审美经验从被动的审美静观转化为能动、沉浸式的运动体验。

### 1.2 可测量改善的身体经验观

身体不仅是生理存在的载体,更是经验生成与意义构建的场所。在破除传统理论桎梏后,舒斯特曼将实用主义哲学传统中对审美经验的重视和对身体性的再发现巧妙结合,为人们理解可测量的、经验性的身体观提供了实用主义美学视角。美并非高高在上的特殊的审美经验,而是“一个经验”的完满形态。杜威认为,优秀的哲学理念应该具有可测量的能力,能够产生美好的生活经验<sup>[9]</sup>,不良身体习惯改良即是最佳例证。杜威本人曾长期遭受肩颈疼痛的折磨并于1916年(57岁时)接触亚历山大健身课程,其曾直言不讳地指出:“我欠亚历山大的太多,因为亚历山大不仅改善了我的健康状况从而使我得以长寿,还为我的身体理论提供了具体的实体来填充。”直到1944年杜威“对亚历山大健身技法的信心(仍)有增无减”,认为他持久的健康颇多的受惠于“亚历山大健身技法的治疗”<sup>[10][135]</sup>。

在舒斯特曼看来,身体活动并非完全由精神决定还依赖于各种身体经验习惯。例如,跑步是复杂的力学问题,因为在跑步时涉及诸多骨骼、肌肉和关节的协调运动。但在正常情况下,我们跑步的日常习惯仅仅反映了我们运动的欲望,而每个髌、膝、踝关节的抬起向前和积极下压,连同随之而来的骨盆运动,并不需要意志的意识行动。换言之,在大部分的身体自发行中我们未加反思的身体习惯在自觉地执行着我们的意志活动。舒斯特曼身体美学继承并发展了约翰·

杜威等人的实用主义经验论,并系统化提出分析的、实用的和实践的身体美学分析框架。可测量的实用主义经验身体观也正体现在这一分析框架中,即通过生理指标测量身体反应,通过行为观察记录身体习惯,通过身心科学探索身体感知,这些测量并不减损经验的丰富性,反而为理解身体经验提供了实证基础。在实践层面,舒斯特曼实践并推广的费尔登克拉斯法、亚历山大技法、正念冥想和身体扫描等均是系统化、可重复的方法提升身体意识和完善身体使用的实践,且这些实践明显具有审美特质,即可改善我们对身体经验的品质感知,提升我们在日常生活中的审美敏感度。

### 1.3 兼修内省的身体培养观

在西方哲学传统与美学论述中,内省常被构想为一种纯粹的意识活动,一种心灵对自身的孤独凝视。这种源远流长的二元论思维将身体视为需要逾越的障碍,将真理或本质的探寻定位于摆脱了肉身羁绊的纯粹思辨领域。然而,这种对内省的理解显然遮蔽和疏离了自我认知最原初的根基,即可感知的、行动着的身体。而舒斯特曼身体美学与其他美学理论的不同之处在于,其理论上更倾向于回归身体重新发现内省的身体维度,在实践上更倾向于身体内在审美感知与身体意识的培养和训练,并形成以身体内省与身体训练为手段,以身体再教育为主要内容<sup>[10]</sup>,促进人的身体形象重塑、身体功能恢复或改善和幸福、德性提升的兼修内省身体培养观。

在《身体美学与身之媒介》一文中,舒斯特曼明确表达了身体意识培养的内省目的,认为身体意识培养不仅是身体的重新定位更是意识沉入身体场域,对其内在感受、运动习惯和情感基调进行的精微探索<sup>[11]</sup>。在舒斯特曼看来,这样一种与身体内省相关的身体意识培养的事实一直被遮蔽,即西方社会只承认身体的模仿性而否认身体智能和身体意识的存在<sup>[12]</sup>。而想要将身体从被动的模仿感知工具提升为主动、智能的审美主体,舒斯特曼就需要寻找合理的身体内省和身体意识培养理论与方法,将东方传统中的身体修炼与内省实践纳入其理论框架。舒斯特曼曾直言:“中国哲学对身体在审美、认识、伦理和社会政治中所扮演的中心地位提供了重要支持,正如中国的医学、武术传统一样,为增进身体美学及身心和谐与活动能力提供了极佳的实践范式,能够更好地将身体理论与身体实践结合在一起。”<sup>[13]</sup>实际上,随着21世纪身体美学理论的“西学东渐”,舒斯特曼与东亚学术界的交流日益频繁,呈现出鲜明的“东方转向”特质。这种“东方转向”与身体美学兼修内省的身体培养观之间存在深刻内在联系。

舒斯特曼以“六艺”修身培养为例,认为“六艺”不仅是增强公民体质的有效手段,还是培养具有崇高德性的工具,通过身体技艺(如箭术、御术、琴棋书画)和身体的社会规训(如服饰、言谈、行礼和雅集)使人高雅<sup>[14]</sup>。而道家方面,舒斯特曼认为身体美学亦贴近于“守身”思想,其所倡导的各种身体训练方法(如瑜伽、太极拳和气功等)与道家所强调的身体规训方法(如呼吸吐纳、体操导引、保健养生等)相契合,且身体意识培养中的禅坐冥修体验也与道家的坐忘沉思技术相一致。因为坐忘就是忘我之坐,即忘却自身肢体的存在,退黜灵敏的听觉和清晰视觉,抛开形体的束缚,除去心智的累赘,从而实现自我与大道浑然同一。诚如《庄子·大宗师》所言:“堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大通,此谓坐忘。”<sup>[15]</sup>而这些身体美学实践方法,舒斯特曼认为是道家以“守身”来“修身”的东方身体美学观。如《庄子·在宥》中就有“慎守女(汝)身,物将自壮”之言。

兼修内省的身体意识培养,其方法论精髓在于通过高度专注的身体实践来达到身心的澄明与生命的调和。这种实践往往表现为“以形引气,以气凝神,以神还虚”的动态过程。中国武术如太极拳要求“意气君来骨肉臣”,每一个招式不仅是肌肉的运动,更是内气的导引与意识的观照。习练者须在缓慢、圆融的动势中体察体内气血的流注,感知自身与环境的能量交换,从而达到“形神合一”的境地。而对于西方社会而言,虚实合一、兼修内省的东方身体美学方法比较难以接受。因为西方身体美学实践方法容易做到也容易看到,而东方身体美学实践却要“离形去知”“气行不断”的“心与意合、意与气合、气与力合,内外结合”,通过身体感知达到身体内在审美感知和意识能力的改善和提升。

## 2 作为审美的身体:舒斯特曼身体美学体育之维的认识基石

身体运动的审美认识活动是人类特有的一种有别于其他审美认识形式的认识活动。这种认识活动不同于审美静观而是通过动觉体验将时间性、空间性和主体性熔铸为直接的审美知觉,运动者既是游戏者也是表演者还是观看者。作为主体感官直接感知和体验的实在领域,身体运动的审美认识活动是未经抽象思维中介的知觉体验总和。一方面,身体运动通过动觉、触觉等感官综合体验构建主体对外在世界的原初理解,并在运动中形成独特的身体知觉经验。另一方面,形成的身体运动经验又通过重塑身体意识对抗现代社会的感官异化,恢复身体作为知觉与意义生成中心的

地位,实现个体生命的自我关照。但在传统美学研究中身体长期视为被动的感官载体或被审视的客体,其本身的运动经验、审美体验并未获得有效关注。在舒斯特曼看来,身体的审美认识活动首先表现在其知觉能力上,包括由皮肤感知的外部刺激和来自内脏感受的内部体验<sup>[13]</sup>。正是这种内外一体的身体经验,使得运动者在跑步时感受到风的触感、游泳时体会到水的阻力、投篮时感知到肌肉的张力,这些运动经验和审美体验共同构成身体运动的审美基石。因此,身体美学本质上是基于身体运动的审美经验的事实结果,诸如各种有氧运动、瑜伽太极、健身健美和现代身心科学为主要形式的亚历山大技法和费尔登克拉斯方法等均是身体美学体育实践的载体,并用以提高对身体的审美认识。

作为身体审美认识活动,身体美学极为重视身体力量的外在呈现和训练。爱美之心人皆有之,人类对于身体力量的崇拜亦从未停止。希腊神话中的赫拉克勒斯,罗马神话中的赫丘利及中国神话中的夸娥氏等均体现出人类从自然崇拜(图腾崇拜)转向始祖崇拜后对自身身体力量的无限憧憬与肯定。从古典奥林匹克运动开始,身体力量之美就是古希腊人的追求目标之一,赤身裸体彰显男性力量之美的运动员形象更是为世人熟知。对此,柏拉图、亚里士多德、色诺芬等古希腊哲人都曾对竞技者所呈现的身体力量之美大加赞赏<sup>[16]</sup>。究其原因,舒斯特曼认为这是“古希腊人在裸像中发现了力(量)的两种化身:运动员和英雄”的缘故<sup>[17]</sup>。比如古希腊雕刻家米隆的“掷铁饼者”即是运动员身体强健与充满力量的象征。这尊被誉为“体育运动之神”的雕像,一望便知是表现投掷铁饼的一个典型瞬间动作:一是,右臂充分外摆至较大角度。二是,上体与下肢充分扭转,髓轴超越肩轴,使身体处于紧张蓄势状态<sup>[18]</sup>。这一体位使得身体既富于力量之美也富于运动变化,但这种身体姿势往往不够稳定。因此,运动员需要将身体的重心移至右足,让左足尖点地以支撑辅助,以头为中心两臂伸展成上下对称,从而使得扭转的身体在蓄势发力阶段获得最大的出手速度。由此形成掷铁饼运动员的力量与形式之美。舒斯特曼特别强调身体力量训练的重要性并将力量训练作为表演性的身体美学所必需的实践内容,认为强健的肌肉和充满力量的身体,可以展现出身体美学实践的力量之美。而想要获得运动员般强健的肌肉和力量,就需要加强锻炼<sup>[12]</sup>。

作为身体审美认识活动,身体美学积极关注身体的内在交流与整合。运动中的身体交流和意识培养不同于语言交流,它是一种前反射、直接的体验分享,通过动作、表情、姿态和节奏的协调、同步与摹写,

创造出一种共享的运动审美体验空间。如,在足球、篮球等团队比赛中,运动员之间通过眼神、手势和肢体语言实现的默契配合,不仅具有战术价值更是创造一种身体运动审美的交互形式,这种形式基于对他人身体动作的预判和理解,形成一种超越时空的身体运动审美对话,且这一身体运动审美的交互体验形式不仅限于运动员之间,也在“村超”“苏超”等足球赛事活动中转化为现场观众及超越地域界限的全国身体文化庆典和审美狂欢<sup>[19]</sup>。这种基于身体运动审美交互形成的美感论域,用共享的身体运动审美情感空间体现身体美学的社会整合功能。从身体美学视角看,身体运动的这种内部审美交互暗含了舒斯特曼身体美学所具有的摒弃外界复杂性而指向内在自我身体审美感知与意识能力的身体审美观。

人的认识活动不但指向客观世界,还会藉此返身观照本体世界的“我”。身体运动的交互感知是身体美学寻绎理论与实践联结点之一。近年随着 OpenAI、DeepSeek、DeepMind 等人工智能模型与技术的广泛应用,触屏操作取代肢体互动、算法推荐消解感官判断、虚拟化身解构肉身实在性问题引发哲学领域对“后人类身体时代”的忧思,而通过身体训练(身体整合)唤醒被现代文明钝化的感知力,实现个体与生活世界更丰富的互动成为身体美学的未来解决之道。美离不开宜人的感性形象。舒斯特曼认为,在审美活动过程中,由于美的形象都是感性具体又完整统一的。因此,唯有通过身体审美感知才能完整地把握美的对象。而身体审美感知所具有的特征就是整体性,即人们不是单独用视、听、嗅等感官分别感知客体而是用多种感官全方位、多角度地去感知对象。那么,如何更好提升或训练身体审美感知的整体性呢?在舒斯特曼看来,只有身心合一的身体训练或身体整合才能起到改善内在身体审美感知和意识的作用。换言之,身体审美实践方法的选择,不是对身体(审美)训练对象的肢解和割裂,而是对身体(审美)训练对象的整体性把握,即以身体审美感知的完整性和综合性为前提。这集中体现在身体美学实践方法最丰富的体育领域。诸如“新式体操”开启了身体美学研究的科学化之路,亚历山大的“身体再教育”矫正并治愈着身体运动的疼痛和惯性限制。犹太裔物理学家费尔登克拉斯则在饱受膝盖的运动伤害后,发展出费尔登克拉斯法<sup>[20]</sup>,这些都是强调身体整合的训练方法。

### 3 作为实践的身体:舒斯特曼身体美学体育之维的实践根基

身体是运动的载体,运动是身体的重要实践形式。

身体运动作为理解身体美学的重要途径,是消弭国内外诸多学者对身体美学何以试图将美学研究推向实用、实践层面并与运动学、健身训练、保健按摩等学科联姻误解的关键。这种误解根植于美学传统将美学局限在艺术哲学与纯粹思辨的教条观念,将审美禁锢在纯粹静观的精神领域,从而把身体运动实践视为仅具工具价值的肉体操作。当身体美学倡导与运动学、健身训练等学科联姻时,在持传统观念的学者看来,这无异于将美学从精神殿堂“降格”为实用技术。而这种批评本身恰恰预设了身体与心灵、实践与沉思的二元对立。身体美学的革命性正在于试图超越这一对立,它揭示出身体运动并非美学的应用或附庸,而是审美意识得以生成、延展和深化的本源场域,是活生生、动态的审美实践本身。以身体运动为核心的身体美学实践并非近代产生,早在古希腊时期就已存在并被作为身体美学实践的重要方式受到高度关注。舒斯特曼专门列举了古希腊时期对健身训练抱以热情的哲人。如,苏格拉底即是一位颂扬身体、鼓励他人进行身体锻炼的哲学家,他通过规律的舞蹈训练来锻炼身体。苏格拉底之前的克里奥布勒斯亦是一位“体格强健而优美、熟稔古埃及哲学”的智者,也“建议人们进行身体练习”。柏拉图亦在《理想国》中把身体锻炼当作良好教育的手段之一<sup>[21]</sup>。舒斯特曼在总结前人观点后,提出“改善身体功能敏感性最为便捷的方法”<sup>[12]</sup>,即费尔登克拉斯法、亚历山大健技法和瑜伽、太极拳等身体运动实践。

费尔登克拉斯法和亚历山大健身技法属身体运动疗愈方法,它借由人体的自然动作去实现身心整合,提升和重建身体运动的灵活性以及思考与感受力。舒斯特曼曾有过近20年的费尔登克拉斯身体教育和治疗方法训练,且是一名从事这项职业认证的物理治疗师,并担任波兰弗罗茨瓦夫体育学院物理治疗专业兼职教授,具有丰富的身体美学实践经验及治疗不同身体功能障碍的临床经验和案例<sup>[20]</sup>。舒斯特曼在《身体意识与身体美学》导论中曾直言不讳地指出:“我要承认,我对于身体意识的看法,从一开始就一直深受我所接受的各种身体感性训练方法实践经验的影响。引导我的身体意识理论的,主要是我作为一个费尔登克拉斯技法持证从业者的培训和职业经验……(但是)我也要感谢其他几种训练方法,这些方法是:瑜伽、太极拳和亚历山大技法”<sup>[10]19</sup>。费尔登克拉斯法和亚历山大技法既是一种身体教育手段也是一种身体疗法。对于神经系统受损人群,尤其是多发性硬化症、小儿麻痹或中风等特别有效<sup>[22]</sup>。对运动员和艺术家等想要改善身体表演技巧、提升个人创造力的人群也有帮助<sup>[23]82</sup>。

舒斯特曼认为,个体一旦形成不良的身体动作习惯将在他此后的一生中不断重复这些动作,从而导致身体功能障碍。而这些不良身体动作习惯在费尔登克拉斯看来是可以纠正的,并给出了两套解决方案:一种是个体的身体“功能整合”练习,另一种是集体的“动中觉察”练习<sup>[24]</sup>。身体功能整合练习可以让练习者释放掉不必要的肌肉紧张<sup>[23]97</sup>。这样不良身体习惯形成的根源——精神焦虑和肌肉紧张就会随着身体功能的整合逐渐得到有效控制,身体功能障碍也随之减轻或消失。动中觉察则是“躺卧式”费尔登克拉斯法,练习者由于双脚不再与地面接触,身体骨架和关节在平常站立时承受的压力会消失。即由身体重力惯性传递给神经系统的刺激信号消失,由神经系统释放的传导信号也不再与练习者习惯性的运动模式建立联系。这样练习者就可以摆脱日常运动或行为模式中的各种不良身体习惯<sup>[25]</sup>。

瑜伽和太极拳均是东方特有的身心运动实践形式。两者通过缓慢、柔和、有意识的身体动作成为颐养性情、强身健体、探究自我、修养身心的典范。舒斯特曼认为,瑜伽是一种通过提升身体意识,帮助人类发挥潜能的身体美学实践体系。身体美学的首要任务是发展敏锐的身体意识,包括本体感觉和内感受。太极拳和瑜伽正是这种身体运动实践形式。如,瑜伽中的身体姿势练习是一种古老而易于掌握的整体性身体美学实践,包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等,不但可以准确调整身体、舒展筋骨,还可以增强身体的柔韧性和肌肉力量,防止日常身体美学病征的发生<sup>[26]</sup>。而太极拳作为集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能于一体的中国特色传统拳术。在舒斯特曼看来,其“用意不用力”的原则则成为身体意识培养和愉悦体验提升的至高指南。练习者被要求以意识引导动作(“以意导气”),全程关注身体重心的微妙转移(“沉肩坠肘”“含胸拔背”),感知脚下与地面的接触(“脚踏涌泉”)并觉察内在气力的流动(“劲断意不断”),整个过程不断强化身体本体感觉的敏感度,练习者能清晰地感知到哪些肌肉该工作、哪些肌肉该放松,从而达到身心整合目的。大量临床研究表明,太极拳是一项有利于身心健康的体育运动,对于认知功能障碍、脊背疼痛等中老年特定病症具有显著效果。由上观之,舒斯特曼所推崇的太极拳、瑜伽、费尔登克拉斯法和亚历山大健身技法等身体运动实践形式潜藏并包孕着身体美学体育之维所独有的“体医融合”“运动是良医”的思想观念。

身体美学作为连接起自然的身体、文化的身体和

运动的身体的桥梁,揭示了身体在多重维度中的重要意义和价值。研究从舒斯特曼身体美学不可或缺的身体运动视角切入,用以表达体育作为人类最古老、最普遍且最直观的身体实践形式,理应成为身体美学研究的核心场域与验证之地,促使哲学、美学领域更为严肃地对待体育及其审美这一人类存在的基本维度,为中国特色体育自主知识体系创新,特别是体育美学创新发展提供参考。

### 参考文献:

- [1] SHUSTERMAN R. Somaesthetics in context[J]. *Kinesiology Review*, 2020, 9(3): 245-253.
- [2] 杜高山,曹莉,王欢. 基于身体美学理论的老年体育向度探骊[J]. *北京体育大学学报*, 2020, 43(9): 136-145.
- [3] 赵歌. 作为“身体化”审美活动的体育健身的文化哲学研究——基于莫里斯·梅洛-庞蒂和理查德·舒斯特曼身体思想[J]. *体育科学*, 2019, 39(1): 85-97.
- [4] 赵钟泉. 体育与艺术: 身体美学下的审美体验[J]. *武汉体育学院学报*, 2022, 56(7): 22-30.
- [5] 王宇, 粟阳. 探索与求证——《体育与科学》“身体美学的体育价值和意义”学术工作坊综述[J]. *体育与科学*, 2022, 43(1): 113-120.
- [6] 杜高山. 身体美学的体育之维: 基于舒斯特曼身体美学思想的体育向度探骊[M]. 南昌: 江西人民出版社, 2023: 83.
- [7] 杨春时. 超越意识美学与身体美学的对立[J]. *文艺研究*, 2008(5): 13-19.
- [8] SHUSTERMAN R. Thinking through the body: Essays in somaesthetics[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 2012: 2.
- [9] GUISTAVO G. Practicing pragmatism: Richard Shusterman's unbound philosophy[J]. *The Journal of Aesthetic Education*, 2002, 36(4): 70-83.
- [10] 理查德·舒斯特曼. 身体意识与身体美学[M]. 程相占, 译, 北京: 商务印书馆, 2011.
- [11] SHUSTERMAN R. Somaesthetics and the body/media issue[J]. *Body&Society*, 1997, 3(3): 33-49.
- [12] SHUSTERMAN R. Muscle memory and the somaesthetic pathologies of everyday life[J]. *Human Movement*, 2011, 12(1): 4-15.
- [13] SHUSTERMAN R. Body consciousness: A philosophy of mindfulness and somaesthetics[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 2008.
- [14] 舒斯特曼, 王辉. 身体美学与中国哲学——以具身化的道家哲学为例[J]. *江海学刊*, 2016(4): 41-47.
- [15] 陶发美. 庄子随笔[M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2015: 183.
- [16] REID H. Athletic beauty in classical greece: A philosophical view[J]. *Journal of the Philosophy of Sports*, 2012(2): 212-223.
- [17] 肯尼斯·克拉克. 裸体艺术[M]. 海口: 海南出版社, 2002: 39.
- [18] 邵天逸. 论希腊雕刻艺术作品《掷铁饼者》的体育美学特征[J]. *体育与科学*, 2016, 37(4): 59-63.
- [19] 温德朝. “苏超”出圈的美学密码[N]. *江苏文艺网*, 2025-09-15.
- [20] 杜高山. 从分析到实践: 舒斯特曼身体美学与体育研究[J]. *体育科学*, 2014, 34(11): 74-79.
- [21] 柏拉图. 蒂迈欧篇[M]. 谢文郁, 译. 上海: 上海人民出版社, 2005: 86.
- [22] KAETZ D. Making connections: Roots and resonance in the life and teachings of moshe feldenkrais[M]. Hornby Island: River Centre Publishing, 2014: 13.
- [23] REESE M. Moshe feldenkrais: A life in movement[M]. San Rafael: ReeseKress Somatics Press, 2015.
- [24] FELDENKRAIS M. Awareness through movement[M]. London: Thorsons, 1991: 41.
- [25] JOHN T, LUKE J, MORAN A. Bodily crises in skilled performance: Considering the need for artistic habits[J]. *Performance Enhancement&Health*, 2015, 4(1-2): 50-57.
- [26] MULLIS E C. The Pragmatist yogi: Ancient and contemporary yogic somaesthetics[J]. *The Pluralist*, 2015, 10(2): 205-219.