

身体文化视角下健美运动的美学阐释

赵犇

(新疆警察学院 警体教研部, 新疆 乌鲁木齐 830013)

摘要: 对健美运动蕴含的美、健美运动中国化的审美困境及未来发展导向进行分析, 研究认为健美运动的肌肉美源于人类对原始力量的尊崇、肤色美体现为太阳崇拜的延续、体型美遵循数字和谐的思想、内在美彰显身体的解放和人性的高贵; 健美运动在中国的审美困境, 受到中国传统文化、封建纲常思想、中西方不同审美取向和科学技术介入的影响; 在未来, 中国健美运动的发展, 需要避免市场和科技的粗暴干预, 同时应以追求自然美为基本导向, 以追求体验美为价值归属。

关键词: 体育美学; 健美运动; 身体文化

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2017)03-0030-05

An aesthetic interpretation of bodybuilding from the perspective of body culture

ZHAO Ben

(Department of Police Training, Xinjiang Police College, Urumqi 830013, China)

Abstract: By means of literature data and logic analysis, the author analyzed the beauty contained in bodybuilding, and the Chinese aesthetic dilemma and future development orientation of bodybuilding, and put forward the following opinions: as for bodybuilding, its muscle beauty originates from human beings' worship of primitive power, its skin beauty is embodied as the continuity of sun worship, its figure beauty follows the ideology of number harmony, and its intrinsic beauty highlights body liberation and humanity nobleness; the aesthetic dilemma of bodybuilding in China is affected by Chinese traditional culture, feudal ethics ideology, Chinese and western different aesthetic orientations, and the radical intervention of science and technology; in the future, for the development of bodybuilding in China, it is necessary to avoid the rough intervention of market and technology, and to base the basic orientation on pursuing natural beauty, to base the value attribution on pursuing experience beauty.

Key words: sports aesthetics; bodybuilding; body culture

Bodybuilding, 中文可直译为“身体建设”, 意译为“健美运动”, 指“一门通过负重或器械训练, 改造人体体型的体育科学”^[1]。健美运动萌芽于两千余年前的古希腊, 中断于中世纪的欧洲, 复兴于19世纪末的德国, 风行于当今的欧美国家。在中国, 健美运动的开展虽然已有80余年的历史, 并在1983年开始举办全国性的赛事——“力士杯健美比赛”, 但时至今日, 仍有大量的民众和体育工作者对健美运动并不了解, 不少人带着有色眼镜看待这项运动, 在一定程度上制约我国健美运动的普及和发展, 那么, 健美运动究竟

美在哪里, 它的中国化审美困境又是什么, 未来应该如何发展, 都需要我们给出答案。

1 健美运动的美学思辨

1.1 肌肉之美体现着本质力量

全身强壮饱满而又有清晰的肌肉, 是健美运动员基本的外形特征。单纯从肌肉生理层面看, 健美运动员的肌肉体现出力之美。无论是训练时的肢体动作, 还是赛场上的规定造型, 肌肉放松与收缩之间形成的巨大落差, 不仅带来震撼的视觉冲击力, 更彰显出运

收稿日期: 2016-07-28

基金项目: 教育部人文社会科学研究青年基金项目(15YJC890047)。

作者简介: 赵犇(1985-), 男, 讲师, 硕士, 研究方向: 健身与健美理论与体育文化。E-mail: zhaoben2004@163.com

动员强大的身体势能。如“前展/后展背阔肌”的造型动作，当运动员伸展背部肌肉群以后，背宽几乎可以达到腰宽的2倍，而由此构成的巨大“V字形”，被形象地喻为“身体的翅膀”。从肌肉的文化层面看，强健的外形体征又体现出原始之美。在古代社会，人类既要与飞禽走兽斗智斗勇，还需要通过不停的体力劳作，例如耕种、驯养、采摘等来获取食物和生产资料，必然带来肌肉的增长与体格的强壮，人的本质力量得以在身体上具象化。尤其是上肢的强大，一般意味着男性善于捕猎和保护种族安全^[2]。因而，古代社会的部族首领，大都是身形强健的“雄壮”男性。在现代社会，这种传统依然有所体现，肌肉强壮通常被认为具有优秀基因、体能充沛、繁衍能力强大等生物性特征，其美学价值，便是马克思所说的：人本质力量的对象化。

1.2 肤色之美来源于太阳崇拜

赛场上，健美运动员呈现给大众的又一显著特征，便是黝黑发亮的皮肤。实际上，这种肤色并非都是先天遗传或后天暴晒的结果，而是运动员赛前涂抹的专业油彩。涂抹油彩的目的，具有视觉和文化两个层面的美学价值。视觉方面，专业油彩的深褐色(或古铜色)既有一定的亮度，又具有极低(仅高于黑色)的反射率。当舞台灯光照射在运动员身体上时，发达隆起的肌肉会更具层次感和力量感，在视觉上便会获得良好的辨识度。文化方面，使用油彩对皮肤的“主观装饰”，则是“将人的观念和想象外化在身体或皮肤这一物质对象上”，是一种“精神生产和意识形态的产物”^[3]，其实质，或许根源于人类的“太阳崇拜”。在古代西方社会，无论是希腊人、亚述人，还是古巴比伦人，都将太阳视为天神，甚至如泰勒所说“凡是太阳照耀的地方，均有太阳崇拜的存在”。“太阳崇拜”的显著特征，便是将黝黑的皮肤视为健康、勇武和力量的象征。虽然在当今社会，科技和文明已愈发进步，人类在烈日之下工作的机会已越来越少，但“太阳崇拜的传统已经渗透并融入到人类文化的深层结构之中，成为一种集体的无意识”^[4]，当今社会流行的“美黑”之风，或许正是这种思想的延续。因此，健美运动员将皮肤涂抹成深褐色，可能也反映出人类对原始状态和自然力量的崇拜。

1.3 整体协调之美映衬着数的和谐

达芬奇曾在著名画作《维特鲁威人》中勾勒出完美的人体比例，后世学者经过研究，在此基础上提出了人体包括肚脐、咽喉、膝关节、肘关节等10余个部位的黄金分割以及躯干、面部轮廓等12个“黄金矩形”。我们可以据此对健美运动员的身体进行考察，包含两方面的内容，一方面是先天遗传的骨架比例，另一方面是后天训练获得的肌肉比例。以荣获7届“奥

林匹亚先生”的阿诺德·施瓦辛格为例，肌肉方面，施瓦辛格的小臂和大臂、小腿和大腿、腰围和胸围的长度比分别为0.625、0.63和0.61；骨架方面，其小腿和大腿长度比为0.612、肚脐-头顶和肚脐-足底的距离比为0.575、肚脐-乳头和肚脐-锁骨长度比为0.608、腰线和身长比为0.613、大臂-手掌和小臂-手掌间距比为0.617。从数据中看出，无论是先天的骨架条件，还是后天的肌肉训练，施瓦辛格的身体各部位都较为接近黄金分割比例，而这也可能是他成为著名健美运动员的一个重要原因。事实上，早在几千年前的古希腊，以亚里士多德为代表的哲学家们就以“秩序、比例、平衡、和谐”为美的最高标准，毕达哥拉斯更是提出“世界是数字的和谐”^{[5][25]}的观点。因此，从这一角度讲，在形式上，施瓦辛格以及同期风格相近的赞恩、哥伦布、弗里诺等，他们的身体是符合以数学为基础的美学标准的。此外，舞台上的造型艺术，又将分散在肢体各部位的肌肉整合于某一个或一连串动作之中，让基于理性的数字美和基于感性的艺术美达到高度的融合，因而也留下多个传世的经典造型，对健美运动造型艺术的发展产生深远影响。

1.4 内在之美彰显着身体的解放

意大利思想家布鲁诺曾指出：“灵魂的美胜于身体的美”。健美运动的美，不仅仅是外在肌肉、皮肤以及整体协调的美，更在于灵魂的美。其一，强健的体格是运动员长期坚持“三低饮食”(低糖、低盐、低油)，高强度训练以及规律作息时间的结果，这样的生活方式在无形中也锤炼出他们强大的自控力和坚忍不拔的意志，是一种刚毅的品格美。其二，运动员将身体呈现于舞台之上，在展现强健的同时，也极有可能暴露缺陷，能够在评委和观众面前不卑不亢，甚至淡然面对风言冷语，是需要高度的坦率和自信的，折射出运动员高贵的道德美。其三，根据国外多位学者的观点，健美运动之所以重振于19世纪末的欧洲，是得益于文艺复兴、启蒙运动提供的思想基础和两次工业革命带来的生产变革，使得人们敢于，也有精力去从事健美训练^[6]。从这一层面讲，健美运动实际上标志着人类身体的解放，其蕴含的美，“便是在人体美中高扬人性的宣言和高唱人性的赞歌”^[7]。

然而，就是这样一项自内而外蕴含着丰富美学元素的运动，在中国却始终不温不火，那么，其原因究竟何在？

2 健美运动在中国的发展困境

2.1 传统文化中静与动、文和武的差异

健美运动在中国的审美困境，首先受中西方文化

差异的影响。黑格尔^[8]曾以地理和气候条件为基础,将世界划分为三大文明体系,分别是以中国、印度为代表的农耕(平原)文明,以阿拉伯国家为代表的游牧(高地)文明以及以欧美等国为代表的海洋(海岸)文明。农耕文明“受四季有序的帮助”,因而强调万物的和谐与有序,其文明是“主静”的文明,突显“文”的作用;而西方文明“受茫茫无垠大海的鼓励”,则强调不断的进取和超越,因此,其文明是“主动”的文明,突显“武”的作用。文明中的一静一动、一文一武,也对东西方的审美取向产生深远的影响。

对于西方社会而言,“动”的文明或武的特质对国家的进步、扩张以及政体演变起到了决定性作用,因此,无论是古希腊时期的艺术品《掷铁饼者》《赫拉克勒斯》,还是文艺复兴及之后的艺术品《大卫》《思想者》,抑或当代影视作品中的兰博、绿巨人、终结者,西方观念中的理想形象,均具有高度强健和发达的体魄。而在中国社会,“静”的文明催生了中华文化崇尚“智慧”的特质,也成为自宋代以来“崇文抑武”社会观念的重要思想源泉。因而体格健硕者便意味着“武力有余但智慧不足”,容易成为被驱使的对象,从而带有“劳心者治人,劳力者治于人”的隐喻。如在中国古典文学作品中,肌肉发达的人物不是被玩弄于鼓掌之间的庸才,便是诸如李逵、张飞等的猛汉形象,他们的身体始终受控于能够“运筹帷幄之中,决胜千里之外”的“智慧”人物。诚如一些学者指出:“在中国传统文化观中,强健的体魄是劳力者的标志,是被统治阶级基本的外形特征。”^[9]

2.2 纲常伦理中封建与文明的矛盾

梁漱溟^[10]认为,古往今来“维持中国社会安宁的无外乎‘尊卑大小’四字。”严格的等级制度和纲常思想共同构成了封建统治的基本体系。虽然中国社会已历经改革开放的洗礼,民众的思想也有所进步,但冰冻三尺非一日之寒,两千余年的传统毕竟不可能在短时间内消弥,这在健美运动中也有所体现。

从男性角度看,“人伦纲常”的思想赋予中国成年男性极大的权威,相对于妇女和儿童,他们始终处于“尊”的地位,因而也是中国社会的主导力量。这也意味着,社会、家庭必然对他们抱有极大期许。对于普通民众而言,期许的较高层次,莫过于通过读书,提高文化水平达到向上层社会的流动,但这与个人禀赋和家庭支持有极大关联,并非都能如人所愿;如果这一途径不能畅通,则需要学习技能,通过吃苦耐劳发家致富,这也是期许的基本层次。只有学无所成,并且不具备“吃苦耐劳”这种基本品质的男性,才能从事“卑微”的职业,从而与消费身体产生关联,

如三教九流中的下九流剃(剃头)、修(修脚)、搓(搓背)、恶(恶棍)等。男性健美运动员也包含着这样的隐喻,当他们以赤身的姿态站在舞台上,成为被他人评价或“消费”对象的时候,也就意味着“尊贵”特性的让位,一些民众便极有可能将他们与“不务正业”“黑社会”“地痞”甚至“性工作者”产生联系,更重要的是,其家庭中处于从属地位的妻子、父母都可能为此而“蒙羞”,社会地位亦会随之降低。

从女性角度看,封建观念的影响更为显著。以1986年第4届“力士杯”健美比赛为背景的电影《哈喽,比基尼》中,记录了这样一个事例,女青年方某听闻比赛将设置女子项目(着比基尼参赛),提出了参赛要求,但遭到男友和母亲坚决反对,作为市长的父亲虽然大力支持比赛,声称要为女性的解放提供平台,但当女儿出现在赛场上之后,却又大惊失色,尴尬的表情不仅显示出内心的挣扎,更刻画出封建思想对文明发展的强大拖曳:即贤良女性应以“夫”和“父”为纲,其身体更应受制于《女训》《女戒》,是不宜过多暴露在大众视野之下。这一事例距今虽已30年之久,但上述思想在当今所谓的“文明社会”中依然有所表现,民众对舞台上的女子健美运动员时常发出尖酸刻薄,甚至粗鄙下流的议论,封建思想如同“紧箍咒”一般嵌在民众的意识中,久久不能摘去。

健美运动的表现形式,在本质上已经触碰到中国几千年封建思想和保守思维的底线,对女性健美运动员的不认可,一方面源于我们自身思想的不纯洁,缺乏欣赏这种美的能力;更重要的则是囿于传统力量的束缚,使我们丧失欣赏这种美的勇气。

2.3 审美取向中数学逻辑和意象思维的分野

在我国众多美学家,如朱光潜、李泽厚、宗白华看来,西方的艺术体现为基于“数学”(理性)的科学化,东方的科学则表现为基于“意象”(感性)的艺术化^[11]。因此,西方的艺术形式如雕塑、绘画以及建筑,均以“数理逻辑为起点”,追求严格的比例和精准的尺度。健美运动也不例外,它以数学的基础指导训练和饮食,以解剖学的基础把握造型动作,目的是要求全身各部位的肌肉如肱二头肌、胸大肌、股四头肌等的高度发达与分离;而在中国,无论是传统武术,还是山水画、书法抑或诗词歌赋,则均以意境取胜。一套太极拳,并不着眼于每个动作的精准或者角度的准确,而讲求“主观感受”上的动静相宜、急缓相伴、连贯与写意,既“包含人类的生活动作(捧、蹬、揽),又有模仿自然界万物的神态举止(白鹤晾翅、金鸡独立),还充满与神、与历史的沟通和交流(观音献掌、韩信埋伏)”^[12],因而和谐、圆融以及意象思维展现得淋漓尽致

致,美的意境也就由此产生。借用宗白华^{[5]119-135}的观点,中西美学的审美观是抽象与具体的区别,是含蓄与直白的区别,是空灵与充实的区别。故而,在中国美学观的视角下,健美运动员发达的肌肉和体格,一方面只停留在“物质实体”的层次,缺少“美的艺术境界”,另一方面,过于强健的身体,极有可能是运用数学的“科学训练方法”,将四肢从整体、和谐的世界中抽离出来,进行再造和重构的表现,因而容易脱离现实,与社会环境缺少协调一致,从而难以为、被大众审美所接受。

2.4 科学技术手段的激进介入

当然,健美运动的审美困境还与科学技术的介入有着极大关联。一方面,奥林匹亚大赛(MR OLIMPIA),作为世界上水平最高,影响力最广的健美赛事,似乎已经将追求“大块头”凌驾于身体美感之上,从1965年的冠军拉里·斯科特,到20世纪70年代中后期的施瓦辛格、赞恩,再到近期的翘楚库尔曼、卡特和希斯,冠军们的身高体重指数(BMI)从30左右增长到40以上,几乎增长到正常人标准(18.5~24.9)的2倍。最直观的体现,就是肌肉维度与体格的愈发庞大化。这样一种情况,已经被广泛地质疑为,或者部分的确是依靠“激进的科学技术(兴奋剂)”^[13]对身体改造的结果,与吸脂术、整形术、整容术一样,正在遭受社会各界的非议。另一方面,无论是古希腊健美,还是现代健美,抑或早期的中国健美,除追求发达的肌肉和体格以外,都有某种精神内核作为支撑,譬如,古希腊追求健美即为接近神,现代健美倡导身体的解放,中国早期健美追求的“健身救国”等,但在当前,上述精神层面的支撑已经受到以科学技术为代表的量、强度、负荷及其“科学化”衍生品,如智能装备、训练APP等的强力冲击,人们虽然在行为上从事着改造身体的健美运动,但精神内核却可能已经成为科学技术的傀儡,训练中自我意识和自我关切的不足使得我们更多地成为“肌肉生产者”而非“身体体验者”。这样一种趋向,可能导致的结果便是健美的美在大多数时候只停留在“形”的层面,精神层面的愉悦和体验却难以追寻,因而难以成为大众“认识自己、改造自己”或者“终身锻炼”的根本动力。

3 中国健美运动审美取向的未来趋势

3.1 自然之美为基本导向

不可否认的是,现代科学技术的介入,已经能够让药物、医学快速改变体成分和修整体型变成可能,人类的肌肉和体格也已经达到前所未有的高度,但“科技健美”的虚假性,虽然可能蒙蔽他人,但却无法欺

骗身体,其副作用对身体的反噬只不过是时间问题。基于此,我们应当相信,当科学技术制造出来的美大行其道的时候,离自然、真实的美的回归也就不远了。其一,当今中国社会不断追求发展的价值观,与人类身体具有生物极限这一属性相背离,在国人自我意识不断增强和愈发理性化的背景下,愿意为突破极限承担健康甚至生命风险的人注定会越来越少;其二,更快、更高、更强,并不断追求创造纪录的西方竞技体育精神,在本质上与身体美学,与中国美学是相冲突的。身体作为健美实践的客体不应当野蛮生长,而需要与整体环境的和谐以及融洽,否则,对于国人而言,健美运动员更多地是一种“肌肉怪物”或“人体景观”。其三,所谓“金无足赤,人无完人”,十全十美的身体和肌肉,因遗传因素的影响(如腹肌的块数、形态不定;黄种人臀扁、肩窄),在现实中极少存在的,缺憾才应当是人的常态,有缺憾的美才是最真实的美。因此,当我们无法突破身体缺陷,陷入到类似于整容术塑造的“千人一面”的窠臼中,成为“千人一体”时,性感、健美身材的标准配置:“麒麟臂”“大胸肌”“球状肩”“八块腹肌”“马达臀”等,所呈现出的“虚幻美”(用药或手术)或“模式美”,在“天然去雕饰”的真实美面前,是未必经得住检验的。基于此,作为以改造身体为目的的健美运动,不应在科技前迷失。在未来,中国健美运动美学的基本导向,应当是在一定强壮程度下,不断精细化和精美化,并注重肌肉与造型艺术的结合,追求整体的真实、自然与和谐的美。

3.2 体验之美为价值归属

当前中国社会,受西方自然科学的影响,已经习惯用数量指标衡量社会中的事物。而“数量”与商品经济的结合,又让整个社会愈发功利化。健美运动亦未能幸免,在大多数时候,人们让通过健美训练改造以后的身体(或局部),在信息化工具微博、微信、Instagram、Twitter等的传播下,逐渐演变为一种虚拟化的“商品”:通过“晒(show)”的方式,得以交换人气、赞誉和点击量;而在现实层面,肌肉包括身体早已成为健身俱乐部、会所、教练推销产品的噱头,如“猛男训练营”“人鱼线课程”“马甲线培训班”以及各类补剂正氮蛋白、睾酮促进剂、肌肉合成因子等宣传的减脂和增肌。正如学者们预料,“身体作为一种生物性实体已经渐趋消散,相反,成为一种社会构建的产物,具有高度的可塑性和不稳定性。”^[14]这究竟是文明的进步还是倒退?但不可否认的是,在这样一种背景下,健美运动的真谛“体验的美”“内在的美”,成为肌肉这一“商品”的附属物,并没有得到足够的重视。因而,中国健美运动的发展应当以内心体验为核

心目标,同时避免数字、科技、市场对身体程序化、粗暴化以及商品化的干预,惟其如此,人们才能在“健”的过程之中,发现身体、体验身体、感知身体,让灵魂和身体达到深度的对话,在这样一个将身体愈发具体化、碎片化、工具化的时代寻回本真的自我,这应当是健美运动最终的价值归属。

在中国,尽管受社会环境和传统思想的束缚,健美运动还存在着不同的审美困境,但国民体质健康水平持续下降、肥胖率逐渐上升、文明病开始盛行的大背景,已经需要我们重新审视“重文轻武”的传统观念和以“静修”为主的身体观,从而正视健美运动。也应当相信,如果能够把握住健美运动自然美的基本取向和体验美的价值归属,并以技术手段加强宣传,通过观念层面进行引导,再辅以相关专家、学者以及运动员的宣传、推广等努力,同时借助全民健身事业上升为国家战略的东风,健美运动的审美困境是可以突破的,中国健美运动的发展一定是值得期待的。

参考文献:

- [1] 赵犄. 形式逻辑视角下健美、健身概念的历史、问题及界定[J]. 四川体育科学, 2015(4): 23-27.
- [2] 张国平. 从进化心理学的视角看女性择偶的体貌偏好[J]. 现代交际, 2011(11): 63-64.
- [3] 李泽厚. 美的历程[M]. 北京: 三联书店, 2014: 2-3.
- [4] 宋红梅. 太阳原型意象的历史嬗变[D]. 济南: 山东师范大学, 2006: 3.
- [5] 宗白华. 美学散步[M]. 上海: 上海人民出版社, 2008: 125.
- [6] BEMD W M. Bodybuilding in Germany in the late nineteenth and early twentieth centuries[J]. Iron Game History, 1994(4): 4-7.
- [7] 金大陆. 体育美学: 人·运动·未来[M]. 上海: 上海人民出版社, 2009: 143.
- [8] 黑格尔. 历史哲学[M]. 上海: 上海世纪出版集团, 2006: 74-95.
- [9] 何劲鹏. 学校体育课程体系生命化探究[D]. 长春: 东北师范大学, 2008: 48.
- [10] 梁漱溟. 东西文化及其哲学[M]. 北京: 商务印书馆, 2012: 43.
- [11] 张法. 美学导论[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2006: 148-162.
- [12] 席向阳, 赵犄. 传统太极拳招式名称研究[J]. 体育文化导刊, 2012(8): 121-124.
- [13] 理查德·舒斯特曼. 身体意识与身体美学[M]. 北京: 商务印书馆, 2014: 51.
- [14] 克里斯·希林. 身体与社会理论[M]. 北京: 北京大学出版社, 2010: 71-72.

