

· 体育学研究 ·

# 视觉文化视野中的传统体育养生术

李金龙<sup>1</sup>, 司红玉<sup>1,2</sup>

(1. 山西大学 体育学院, 山西 太原 030006 2 商丘师范学院 体育教学部, 河南 商丘 476000)

**摘要:** 从视觉文化学角度审视传统体育养生术是思维范式的一种转换, 用以影像为中心的感性主义形态能更好地抽象其客观信息, 为概括出新的理论准备第一手资料。传统体育养生术的“内视”以利“照察”身体, “外观”长期的习练者给人以“仙风道骨”之感, 同时会带来“内模仿”的身体消费, 进而凸显体育之“奇观”; 把传统体育养生术进行符号化、简约化, 力求突出它的“能指”、“所指”的具体范围所表现出丰富的内容, 强调传统体育养生术的“质性”, 需要同一“质性”的“质料”进行“充盈”奠基, 以此彰显其意识观念, 扩大习练人群, 提高人民的健康水平; 为传统体育养生术的管理部门制定战略、创编新功法等提供理论参考。

**关键词:** 内视; 奇观; 质性; 内模仿; 视觉文化

**中图分类号:** G852.29 **文献标识码:** A **文章编号:** 1000-5935(2010)05-0125-04

跨学科、多学科的综合研究, 已成为现当代学术创新的一大来源, 学科之间的相通性、包容性日益明显。传统体育养生术是以中国古典哲学思想和传统医学理论等作为其理论基础, 通过独特的身体运动方法, 以调节身体姿势、呼吸和意念三者合一达到调理身心为目的“特殊体育项目”, 例如: 五禽戏, 八段锦、易筋经等。笔者想改变一下研究方法, 转化一下思维范式, 从视觉文化学角度审视传统体育养生术。视觉文化是指文化脱离了以语言为中心的理性主义形态, 日益转向以形象为中心, 特别是以影像为中心的感性主义形态。视觉文化, 不但标志着文化形态的转变和形成, 而且意味着人类思维范式的一种转换。<sup>[1]</sup>再者, 用视觉文化观照传统体育养生术, 优势明显, 因为“从认识论的方面说, 视觉被认为能够提供有关对象的‘客观’信息, 并且视觉所传达的信息有助于人们进行反思和抽象”,<sup>[2]</sup>所以用视觉文化学的方法研究传统体育养生术, 有利于提供“客观”信息, 进而反思、抽象、概括出新的理论。既然从视觉文化学来研究它, 就要重点观照项目本身的“意义生产”(养生机理及文化内涵)及“竞争的场所”(练习的环境及管理)的与众不同。因为“视觉文化是一种新东西, 就因为它把视觉聚焦为一个意义生产和竞争的场所。”<sup>[3]</sup>

## 一 体育项目中的“奇观”

随着“读图时代”的来临和“浅阅读”现象的日益普遍, 由视觉文化主宰的“奇观社会”逐步形成。“奇观社会”由法国文化理论学者居伊·德波 (Guy Debord) 于 20 世纪 60 年代提出。“奇观的世界就在于其被叠床架屋地视觉化形式所表现、所装扮, 一切都构成了无穷无尽的表现 (再现), 也形成了当代社会文化的一些特性。”<sup>[4]</sup><sup>23</sup>今天, 面对五彩斑斓的视觉信息冲击, 各种运动项目都有自己的“视觉效应”, 在视觉上能突出“奇”的体育项目越来越吸引人的眼球。国家体育总局局长助理晓敏说: “五禽戏、八段锦等是一个特殊的体育项目, ……”<sup>[5]</sup>它们“特殊”性的表现: 首先, 从定义看, 它们是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目, 它们的优势是“调身、调息、调心”的功能, 以达到“三调合一”, 所以, 从观众视觉上感觉习练者周围有“气场”的存在; 其次, 从体育项目上看, 它与多数运动项目不同, 具有更多的意识观念内容和独特的“返观内视法”的运用, 使其彰显文化特色。从外观表演风格上, 强调的是项目本身的“意义生产”及“竞争场所”的与众不同, 这正体现了视觉文化的特点; 最后, 从调息方法上看, 不同

收稿日期: 2010-01-27

作者简介: 李金龙 (1963-), 男, 河北曲阳人, 山西大学体育学院教授, 博导, 主要从事体育教学理论与方法方向的研究;

司红玉 (1973-), 男, 河南商丘人, 山西大学体育学院博士生, 商丘师范学院体育教学部副教授, 主要从事传统体育养生教学理论与方法方向的研究。

的动作需用不同的方法。做上升、开放动作时配合吸气,做下降、闭合动作时配合呼气,在保持抻拉或平衡的动作上采用屏息等。在视觉上仿佛与功法动作达到“物我合一”的境界。躯体动作与提肛呼吸相配合是传统体育养生术的一大特色,通过视觉文化的一种形式——“内视”来感悟它的养生妙处。例如:练习五禽戏的“猿提”、八段锦中“背后七颠百病消”、易筋经中“倒拽九牛尾”等时,只有用“内视”才能体悟到提肛呼吸的养生妙处。

### (一)“内视”以利“照察”身体

“内视即练功时将意念集中于体内。”<sup>[6]</sup>“返观内视,就是集中意念,好像‘眼睛’向内看身体或身体的某些特定部位。”<sup>[7]</sup>李时珍:“内景隧道,唯返观者能照察之。”<sup>[8]</sup>孙思邈的《千金要方·养性》“常当习黄帝内视法,存想思念,令见五脏如悬罄,五色了了分明,勿辍也。”<sup>[9]</sup>这种方法运用到传统体育养生术上,在练五禽戏、八段锦等时,将意念集中于自身生命活动,体验内气的奥妙,“内气是一种感觉,虽然只能靠感觉来感知,但这一感觉揭示了内气是某种具体物质的客观存在,感觉所反映的内气这种物质的存在是可靠的。列宁在《唯物主义与经验批判主义》一书中提到‘感觉给人们揭示客观真理’,‘我们的感觉是主观的,可是它的基础或原因是客观的’;否定了感觉的可靠性就等于否定了认识客观事物的可能性”。<sup>[10]</sup>内视是视觉文化的一种形式,也是实现视觉文化内涵的一种手段。所以,练功时,内视容易隔断人体感官与外界的联系,而且自觉地运用意识进行自我控制,以获得对自身生命及与自然关系的感悟。它们的“用意”基本方式是“内视”、“假想”。如“意守丹田”、“内视”自身气血的运动,“假想”进入某一意境等等。故有理学家朱熹的“半日静坐,半日读书。”宋代张伯端《青华秘文》中说:“心能役神,神亦役心,眼者神游之宅,神游于眼而役于心。”<sup>[11]</sup>《玄机直讲》中道:“每日先静一时,待身心都安定了,气息都平和了,始将双目微闭,垂帘观照心下肾上一寸三分之间(丹田),不即不离,勿忘勿助,万念俱泯,一灵独存”,<sup>[12]</sup>“坐式十二段锦”中,尤其是“摇身晃海”一式的“内视小腹”等等,都是“返观内视”的写照,与练习五禽戏、马王堆导引术功法结束时“引气归元”有异曲同工之妙。

### (二)长期练习者给人以“仙风道骨”的感觉

仙风道骨,形容人的风骨神采与众不同。见李白《大鹏赋》:“余昔于江陵见天台司马子微,谓余有仙风道骨,可与神游八极之表,因著《大鹏遇希有鸟

赋》以自广。”<sup>[13]</sup>李白为何有“仙风道骨”之气呢?根据李白《冬夜于随州紫阳先生餐霞楼送烟子元演隐仙城山序》《题随州胡紫阳先生壁》等诗文,李白早年练有道学内丹术,他先是与上述人物探讨黄老养生之道,如吐纳之术等,进而说明吐纳之术给他带来的养生效果。相应地,长期练习传统体育养生术通过“外观”,同样能给人带来“仙风道骨”的感觉。主要因为它们动作编排的养生机理的存在。例如:长期练习五禽戏后,“对中老年女性200余人进行心理问卷测试表明,76.7%有心理年轻化的感觉。”<sup>[14]</sup>有这样的心理感觉必定要有调节好的生理基础,而练习时,根据中医的脏腑学说,五禽配五脏。虎戏主肝,能疏肝理气,舒筋活络;鹿戏主肾,能益气补肾,壮腰健胃;熊戏主脾,能调理脾胃,充实两肢;猿戏主心,能养心补脑,开窍益智;鸟戏主肺,能补肺宽胸,调畅气机。使身体处于“和”的状态,气和则血顺,血顺则精足而神旺,精足神旺者,内部抵抗力强,病自除。另外,还有人们比较熟悉的八段锦、易筋经、六字诀等,在动作编排、功法原理等同样有“和”的价值,它们的共同特点是几乎没有位移,重心随着不同的动作、呼吸时相等自然改变,在音乐伴奏下,观众的视觉会发生变化,感觉练习者以自身为“圆心”构成了很强的“合力”。因为“天有眚度。人之脉穴同其源。地有山河,人有脉络合其妙,三百六十,无非脉之贯通。八万四千,尽是肤之穿透。”人体内具有大小、纵横交错、旋转反复的无形通道,通道中所输送的物质流就是气,而练习者调的就是气,使其恰到好处,以达“健”之身体,“进而‘健道’而达‘和’”。<sup>[15]</sup>这样长期练习自然会给人一种“仙风道骨”的感觉。

## 二 给观众带来“内模仿”的身体消费

既然传统体育养生术是一个特殊的体育项目,它给观众会带来的“视觉冲击”,从外在表现看,它是一种柔缓有序的系统节律运动,“神静、体松、意轻、息微”是其运动的技术核心。通过“观”会带来一些结果。观看是眼睛最基本的行为方式,看明白则是看的高层次结果。“它包含了许多复杂的文化意义。看是一种社会情境和语境,它本身就是一种社会性的或文化性的话语行为。”<sup>[16]</sup>那么,看的高层次结果会发现自己有“内模仿”的快感。“内模仿是身体运动的力的式样和客体的力的式样的同构,……正是在主、客这两力的式样的同构中,美感(美)产生了。”主体只在心理上做内在的模仿,是一

种审美欣赏。人们在观看五禽戏、八段锦等表演时, 由于功法本身所具有的魅力, 人的知觉会按它们的性质内在地模仿对象的运动和情感特征, 并享受这种“内模仿”的快感, 快感程度与自己的视觉经验有关。学者周宪认为: “我们通过视觉来与他人和文化交往, 交往过程中社会文化的种种价值观、权利知识、意义理解便不可避免地进入个体不断内化的视觉经验之中。”<sup>[17]</sup> 然而, 产生“内模仿”的快感是观众进行“身体消费”的前提, 只有对五禽戏、八段锦等看出了门道, 才可能去投入精力进行消费, 目前约百万习练者正以不同形式进行着“身体消费”。当代文化正逐渐成为视觉文化的同时, 必定会有新符号生产者的出现才满足群众的视觉要求。最近, 国家体育总局将要陆续推出五种功法, 以适应不同人群的视觉“猎奇”。用英国社会学家费瑟斯通的话进行阐释那就是“以符号与影像为主要特征的后现代消费, 引起了艺术与生活, 学术与通俗, 文化与政治, 神圣与世俗的消解, 也产生了符号生产者、文化媒介人等文化资本家”<sup>[18]</sup> 一定会出现以继承传统优秀文化为主的更多新功法编创者来为适应人群提供视觉需求, 进而达到“身体消费”之目的。

### 三 以符号化的形式彰显意识观念

人是符号的动物, 而人体是描绘人的精神图谱兼及解析人的精神世界的另一重要符码, 符号是人的本质特征。不同的符号, 有不同的表达功能。索绪尔认为, 对于图像符号而言, “能指”是视觉形象; “所指”是视觉形象所代表的意义或所指代的事物。那么, 把传统体育养生术进行符号化理解, 厘清它的“能指”、“所指”的具体范围。“能指”是该功法的动作元素的合理编排对视觉所造成的效应, “所指”是每一动作元素的养生机理及代表的文化内涵等。例如: 五禽戏中的“猿摘”, 能指是模拟猿猴在采摘桃果时的形象来体现它的特点, 所指是“猿钩”、“顾”、“盼”、“握固”所代表的养生机理及文化内涵等, 这正是五禽戏创编的成功之处。它负载的养生内涵有一个清晰轨迹, 这其实就是一个对人体符号特性认识的深化和日益自觉运用的过程。传统体育养生术以动作元素作为视觉的表现形式, 突破一般视觉所习惯的东西, 力求以简约化、符号化的形式突出“能指”、“所指”的范围来表现最为丰富的内容。总之, 传统体育养生术等功法的“形象”必定代表着一种意识观念, 意识形态就是将原来的事实进行“符号化”的过程。在这一过程中, 意识观念是一种

“框架”, 这一框架在人们的生活中往往不容易察觉的具有自然化的结果。<sup>[4]60</sup> 把它们的历史、功法渊源等(原来的事实)进行符号化, 使其“自然化”, 仿佛置身于当时的物质条件里面。国家体育总局把五禽戏、八段锦等功法进行了“符号化”, 其过程能体现了它“质性”、“质料”。所谓“质性”是指“那种使表象成为表象, 使意愿成为意愿的东西。”即它的内在规定性, 从历史渊源上看, 五禽戏、八段锦、六字诀、易筋经等功法文化底蕴深厚, 养生效果明显, 将其定性为第 62 个传统体育项目, 而非其他项目; “质料”是为“质性”奠基的, 奠基需要同一“质性”物的“充盈”, 所以国家体育总局又组织创编了五套功法进行“充盈”奠基。对观众来说, 一看其“形象”, 就能再现有关养生方面的“质性”、“质料”, 有一种特殊视觉的“框架”进行“立义”(指意识活动的功能), 从而影响意识观念。<sup>[16]</sup> 有了传统体育养生术的意识观念, 就会转化为意识行为, 投入到练习当中来。

### 四 结束语

国家体育总局是传统体育养生术的管理部门, 在组织创编新的传统功法时, 界定好“质性”、“质料”, 确定它们的“能指”、“所指”的具体范围, 预测对视觉所造成的效果。其在视觉文化上表现为: 传统体育养生术的“内视”以利“照察”身体, 长期的练习验证其养生效果使人有“仙风道骨”之感, 由此会给观众带来“内模仿”的身体消费等特征。这样就可以进行同一“质性”物的“充盈”进行奠基, 把好的传统功法加入到体育养生术中, 以此扩大其意识观念, 增加习练人数, 提高人民的健康水平; 为传统体育养生术的管理部门制定战略、创编新功法等提供理论参考。

#### 参考文献:

- [1] [美] W. J T 米歇尔. 图像转向 [M]. 天津: 天津社会科学院出版社, 2002: 17.
- [2] 拉 康, 等著, 吴 琼编. 视觉文化的奇观 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2005: 5.
- [3] [美] 尼古拉斯·米尔佐夫. 视觉文化导论 [M]. 倪 伟, 译. 南京: 江苏人民出版社, 2006: 11.
- [4] 陈 龙, 陈 一. 视觉文化传播导论 [M]. 上海: 上海三联书店, 2006.
- [5] 晓 敏. 解放思想开拓创新努力把健身气功事业推向新的发展阶段 [J]. 健身气功, 2009 (1): 4-5.
- [6] 夏征农主编. 辞海 [M]. 上海: 上海辞书出版社, 1990: 12.
- [7] 张明亮. 眼与练功说 [J]. 健身气功, 2009 (27): 15.

- [8][明]李时珍. 濒湖脉学·奇经八脉考·脉诀考证[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1956: 82
- [9][唐]孙思邈. 备急千金要方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1956: 478
- [10]胡翔龙. 金针之魂——经络的研究[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1997: 241
- [11]徐兆仁. 全真秘要[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 1990: 144
- [12]方春阳(点校). 张三丰全集[M]. 杭州: 浙江古籍出版社, 1990: 9
- [13][唐]李白. 李太白集[M]. 沈阳: 辽宁教育出版社, 1997: 257.
- [14]崔永胜, 虞定海. “健身气功·五禽戏”锻炼对中老年女性身心健康的影响[J]. 北京体育大学学报, 2004(27): 1504-1506
- [15]张立文. 中国和合文化导论[M]. 北京: 中共中央党校出版社, 2001: 149
- [16][英]约翰·伯杰. 视觉艺术鉴赏[M]. 北京: 商务印书馆, 1999: 前言.
- [17]周宪. 视觉文化的三个问题[J]. 求是学刊, 2005(3): 90-93
- [18][英]迈克·费瑟斯通. 消费文化与后现代主义[M]. 刘精明, 译. 南京: 译林出版社, 2000: 8
- [19]倪梁康. 现象学及其效应[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1994: 41-45

## Traditional Sport Ways to Keep in Good Health from the Perspective of Visual Culture

LI Jin-long<sup>1</sup>, SHong-yu<sup>1,2</sup>

(1 School of Physical Education, Shanxi University, Taiyuan 030006 China;

2 Shangqiu Normal College, Shangqiu 476000 China)

**Abstract** Traditional sports ways to keep in good health from the perspective of visual culture is a conversion of human thought pattern. Using the form of image-centered perceptual doctrine can better extract its objective information, which prepares the first-hand information for outlining new theory. The research holds the "inner regards" of traditional sports ways to keep in good health can help "observe" the body, but those practise "outward appearance" all the year round, can give people the feeling of "extraordinariness and immortality", with the bodily consumption caused by "inner initiation" at the same time, which in turn highlights "them a ve bus sight" in sports. The symbolization and the simplification of the traditional sports ways to keep in good health to highlight its concrete scope of "being able to refer" and "referring" so as to display the richest content and the emphasis of "the nature" of traditional sports ways to keep in good health need the identical "nature" "material" to lay a foundation for the fulfilment, thus to reveal its ideology, to expand the practising crowd so as to raise people's health standard, construct harmonious social service and provide the theoretic reference for the administrative section of the traditional sport ways to keep in good health to formulate the strategies and compose the new movement skills.

**Key words** inner regards; marvelous sight; nature; inner initiation; visual culture

(责任编辑 石涛)