

西方身体社会学视角下对太极拳相关内容简单阐释

赵一璇

苏州大学体育学院，江苏省苏州市，215006；

摘要：传统的社会学忽视了实践中身体体现在社会行为当中的作用，随着近现代女权主义及后现代哲学的兴起，使社会学家开始关注理解身体的自然性是如何作为一个社会事实被社会建构起来的。太极拳作为中国传统武术的一种，其在肢体上对人的身体有一个很好的展现。西方身体社会学所强调的是身体与心理经验在个体与社会生活中的重要地位，因此身体社会学对于太极拳这一体育具象活动具有一定的解释性，本文通过秩序化、生命态身体的行动导向和结构化三个角度对太极拳相关内容进行简单的阐释。主要采用文献资料法对主题进行梳理和阐释。文章通过对西方身体社会学中的三个微观视角在太极拳运动中进行对应理解，这为我们今后运用身体社会学理论分析其他体育现象提供了理论视角和实践指导，并为体育领域的一些现象提供了深层的社会理论解读。

关键词：身体社会学；太极拳；身体图式；社会建构；结构化

DOI:10.69979/3041-0673.25.03.089

引言

身体一直是宗教、哲学和医学等领域的关注重点，但在社会学领域却长期被忽视。这主要有两个原因：一方面，西方古老的传统思想认为，人的身体和心灵是对立的，身体被看作低贱、肮脏，而心灵则被认为高尚纯净，成为人文社会学科的主要研究对象；另一方面，在传统社会学的非生物主义实证主义基础上，身体被视为价值和意义的主体，而不是单纯的生物存在，因此无法成为研究的重点。然而，随着消费主义和享乐主义的盛行，人们开始注重身材美和身体健康，对衰老的否定也成为了潮流。这些变化促进了身体意识的全面觉醒，使得当代社会学研究中的身体研究成为热门话题，反映了社会变革的趋势，但并未改变社会学研究的范式^[1]。太极拳是一种古老的中华传统养生运动疗法，根植于太极哲学和宋明理学，融合了道家养生思想和儒家伦理道德观。在练习中，动作和意识相互融合，以心志活动带动身体动作，精神意志对自我进行精细的控制，从而能够提高神经系统的兴奋性和对脑功能活动的调节能力^[2]。

身体社会学的四个理论传统。第一个视角讨论身体不是一种自然现象，而是一种社会建构。这一论点通常被用来批评关于“本质主义”的假设——例如，解剖学是男女划分的一个基本方面。第二个视角探讨了身体如何成为社会权力关系的表征，在这一传统中，研究的重点是将身体解读为代表社会权力关系的文本。在第三个方向上，社会学考察了“活的身体”的现象学，也就是

说，在日常世界中体现的经验。最后，社会学，在这种情况下受到人类学的很大影响，关注后天实践或技术的身体表现。

太极拳对于人的思想以及肢体的锻炼都有很好的功效，因此本文想要利用身体社会学理论的不同角度对其进行一个更加深入的了解，探究太极拳在于社会学当中的价值和意义，为今后利用身体社会学理论解析其他体育现象提供了理论视角和实践指导。

1 身体社会学理论对太极拳的简单阐释

身体社会学研究视角多样，包括建构论、反建构论、女性主义视角等等。英国社会学家克里斯·希林将其概括为三大主要立场：一、秩序化身体的社会建构视角；二、生命态身体的行动导向和现象学思路视角；三、结构化身体论视角。^[3]本文将以此三大立场为理论视角，展开对身体社会学的论述。

1.1 秩序化身体的社会建构视角

1.1.1 社会对秩序化身体的建构

学界对身体社会学的研究视角多元，其中一种有影响力的分类是将其分为建构主义和反建构主义。建构主义强调社会文化和价值观对个人价值观念的塑造作用，其认为身体并非单纯的生理实体，而是具有社会性的“接收器”，不断被社会规范和价值观塑造和建构。与之相对，反建构主义则强调生理因素的影响，其代表人物为福柯。鉴于体育以身体展演为核心，作为社会文化

的一部分，它必然受到社会建构的影响。

运用建构主义视角，可以理解太极拳运动是如何被社会建构的。太极拳虽以武术形式呈现，但其精髓在于内在心、神、意、气的协调运作。它注重内外合一，通过特定的运动方式引导内气在体内循环，以滋养五脏六腑。在快速变化的技能和击打过程中，太极拳通过将这些劲力训练至极致，身心意气协调一致的运用，使太极拳在对抗中展现出独特的威力^[4]。在练习的过程中身体像一个“接收器”一样接收着通过太极拳练习中的神经触感，呼吸节律，每时每刻都在感受着中国传统武术文化对于身心的调节以及对于个人价值观的约束、塑造和建构^[5]。

1.1.2 身体思想对体育社会地位的建构

西方思想深受古希腊哲学影响，其中对身体的认知至今仍影响着世界。古希腊哲学家普遍轻视身体，柏拉图将身体视为虚假的、无意义的存在，是心灵的牢笼，阻碍其对智慧的追求。笛卡尔的“我思故我在”延续了这一理念，强调“我”是精神性的而非肉体性的。这种身心二元论的传统及其对身体的贬低，深刻地影响了人们的身体观^[6]。

太极拳可视为老子健身养生思想的具体体现。太极拳起源于道家，并在“天人合一”的哲学思想引导下发展成为一种身心修炼的功法。太极认为“气”是宇宙万物的本体，阴阳二气构成了“道”，是万物发展变化的源泉和规律。“道”和“气”都体现了宇宙的根本规律和生命活力，贯穿于天地万物之中，正如“道”的特点“大包天地之外，细入毫芒之内”。太极拳正是通过对“气”的修炼，来达到天人合一的境界^[7]。

西方传统文化对身体的否定态度与中国传统文化的肯定态度形成了鲜明对比。这种差异导致了当今社会对体育运动存在两种截然不同的看法：一部分人将体育运动视为单纯的体力活动，缺乏思想和智慧，甚至因此贬低从事体育运动的人；而另一部分人则认为体育运动对强身健体、调节情绪、锻炼意志等方面具有积极意义。

1.2 生命态身体的行动导向和现象学思路视角——身体图式与体育运动中身体的控制

当代身体研究主要有三大立场，其中，从行动和现象学的角度理解生命态身体的立场，对深入理解体育运动的意義至关重要。这一立场基于核心预设：自我、社会以及符号秩序皆由身体实践建构而成。

梅洛-庞蒂认为，身体并非仅仅承载主体性和自我意识，更是我们感知世界、赋予世界意义的根基，身体图式理论深刻地影响了我们对体育运动能力发展的理解。起初，身体图式被理解为对身体体验的概括，它为我们当下内感受和本体感受提供了一个理解和解释的框架，身体通过本体感觉感知自身各部位的位置，这构成了身体图式。在运动中，身体图式能提供身体各部位位置变化的信息，它实际上是对大量感觉信息的整合^[8]。

太极拳的身体变化强调“立身须中正安舒”，其中“中正”指的是不偏不倚、无过不及，达到自然的平衡状态。其在形式上表现出行云流水的动作，美得让人感叹，太极拳不但通过动作将梅洛·庞蒂的身体图式展现出来，还通过与中国传统思想文化的结合将身体与美学展现的淋漓尽致^[9]。

儒家天人观的发展，经历了从先秦以身体为天人关系逻辑起点，到汉代以身体类比天，再到宋明时期以心性意为身体本体阐释天人合一的演变过程，并将对人类身体主体性的认知确立为核心思想。从儒家天人观的“身体主体”认知角度来看，太极拳中的“白鹅亮翅”展现了动作的舒展与大气，既有风格和气势，又蕴含着深刻的情感导向。太极拳中的“随曲就伸”，“心与意合”等“拳理”，则是将思想和身体动作巧妙结合的体现^[10]。这些动作不仅反映了儒家哲学中的天人合一的思想，还通过对身体的精细调控，使得太极拳成为了一种集哲学、思想与身体实践为一体的深刻表达，身心功能协调统一是促进健康的有力保证。

1.3 结构化身体论视角

结构化理论认为，身体并非孤立存在，而是深受社会环境塑造。布迪厄在其代表作《区隔》中，以“惯习”和“社会场域”为核心概念阐释了这一观点。他认为，惯习是根植于社会阶层的认知和动机结构系统，它预设了人们理解和应对各种情境的方式。由于社会条件的差异，不同社会地位的个体对同一事件会形成不同的看法，从而形成各自独特的惯习。而社会场域则指由特定社会群体维护的动态组织原则，它界定了特定社会空间内的实践范围并规范其运行秩序。^[11]

习练太极拳要做到内外兼修，一些练习者在开始的时候不同的人有不同的练习目的，拥有不同练习目的的人对于太极拳的感知程度也会有所不同。太极拳将身语意结合为一体，在运用和练习之间形成了一套属于自身

特色的规范,使练习者在练习的过程中,无时无刻都在感受着太极拳的魅力。

2 结语

身体社会学强调,任何关于结构与个体行动困境的解决方案都应深入考虑反思性自我在其中的体现,反对将身体简单化地还原为纯粹的物质存在,认为身体本身具有能动性。尽管身体存在客观限制,但人们可以通过身体的表现和活动,展现出特定的身体管理方式,并进行各种社会实践。身体不仅是存在的载体,也是个体行为的表达方式。

在太极拳中,身体的表现形式通过“神、形、息”三方面有机结合,体现了一种有序的躯体管理。太极拳将传统的思想文化与拳法套路之间的关系紧密连接,将身体的各种动作和意图秩序化并形成规律,这一过程赋予了身体更深的意义和能动性。太极拳的每一个动作背后都融入了哲学与文化的智慧,使身体不仅是技术的执行者,也是思想的承载体。

我们祖先对于用一套拳法将系统化,变成一种实践性强的身体展演方式,当人处于该系统之中对自我的感知也会大大增强。因此在习练太极拳时,不仅可以感受中国武术的魅力,还可以通过理论学习感受到中国传统思想文化的魅力。这也是为什么现在太极拳不止是老年人用来养生健体,更多的年轻人对其的关注也大大增强,在国外也有一群太极迷,他们被太极拳对身体的整合所吸引,享受在身体活动的同时还可以调节呼吸以及养神集气。

本文从身体社会学的视角出发,探讨了太极拳文化与其背后的体育现象,并论证了身体社会学理论对理解体育运动行为和思想的有效性。通过分析太极拳,以及身体在体育运动中的能动性和社会对身体的建构作用,为理解具体体育现象背后的深层社会背景提供了新的视角。

参考文献

- [1] 文军. 身体意识的觉醒:西方身体社会学理论的发展及其反思[J]. 华东师范大学学报(哲学社会科学版), 2008, 40(06): 73-81.
- [2] 王雅君,徐姝蕊,刘娇. 太极拳训练脑效应机制研究进展[J]. 康复学报, 2022, 32(02): 177-182.
- [3] 宋晓红. 西方身体社会学对体育现象的理论阐释[J]. 体育与科学, 2013, 34(04): 60-63.
- [4] 常朝阳. 太极拳身体哲学思想的思维与表达[J]. 河南理工大学学报(社会科学版), 2025, 26(01): 112-118.
- [5] 马虎,刘宏亮,张道鑫,等. 困境与破局:新时代中国传统武术发展思考[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(04): 471-475+490.
- [6] 王涛,王巾轩,孙刚. 中国生命哲学视野下的健身气功养生观研究[J]. 体育学研究, 2020, 34(03): 88-94.
- [7] 牟玉梅,吴晓红. 论太极拳“静”、“气”、“德”思想的历史渊源——关于老子养生观对太极拳健身思想的影响[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2007, (01): 62-64.
- [8] 张中. 从知觉到身体——梅洛-庞蒂的身体现象学[J]. 安徽警官职业学院学报, 2010, 9(02): 87-90.
- [9] 常朝阳,杨黎明. 身体转向:太极拳对儒家天人观的具身认知[J]. 体育学刊, 2022, 29(06): 25-30.
- [10] 肖宜伟. 试述传统美学在太极拳中的特征体现[J]. 东方企业文化, 2011, (18): 178-179.
- [11] 吴婷. 学校场域中的身体规训[D]. 广西师范大学, 2016.

作者简介:赵一璇(1999—),女,硕士研究生在读,无职称, 595391918@qq.com,研究方向:运动与衰老抵抗;