

高校舞蹈教育中“身体主体性”的培养：从疼痛文化到可持续性训练的教学重构

周 博

上海师范大学天华学院 上海 201815

【摘要】：舞蹈艺术表演的舞台上，这些凝练出功底的基础训练和教学铁律的身体规训以及由此而产生的伤痛和隐患等，都是舞蹈专业人才培养及素质教育中长期存在却被“沉默化”的问题和现实难题，值得我们关注和重新思考。面对高校舞蹈基础训练中面临的种种冲突，本文着眼于舞蹈伤病与职业生涯可持续性这一主线，以对现今的训练方式进行批判和重构为旨归，从业余劳动中的“疼痛文化”这一表象着手探析舞蹈基础训练的技术性，继而运用风险社会理论，剖析在风险技术时代，舞蹈训练所致急性损伤与慢性劳损之由，再追问能否基于学生的长期健康建立更长远的从业设想。文章以风险社会理论为指导，建立一套既基于现实层面又立足于未来健康的科学化、人性化新型训练范式，实现从“身体工具论”向“身体主体论”的价值转变，遵循身心兼顾的原则；在科学维度上，主张以运动科学和舞蹈医学为基础开展循证训练，实施个性化的风险监控和损伤预防；从实践维度上来说，要前移职业生涯规划教育这一板块，并使其贯穿于基础训练中，培养学生自我身体认知、自我身体管理能力，促进其身体终身发展。总而言之，在此倡导建立高校教育者将舞蹈文化由歌颂“带上拼搏”的理念转变为一种追求“智慧与可持续的卓越”的价值主张，在这种主张下，舞者的艺术生命得到永恒的延续。

【关键词】：高校舞蹈基础训练；疼痛文化；职业风险；可持续发展；舞蹈医学；职业生涯关怀

DOI:10.12417/2705-1358.26.06.079

1 身体规训与审美建构：疼痛文化的生成逻辑

舞蹈训练中的疼痛，常被建构为一种从生理信号到文化符号的转换。肌肉的酸痛与软组织的拉伸感，在训练语境中被赋予“涨功”的积极意义，成为技术进阶必须忍耐与突破的仪式性门槛。这种认知深植于一种跨越历史的“韧性崇拜”之中。

1.1 柔韧性的历史符号化与权力表达

舞蹈艺术对极致身体柔韧的追求可贯穿舞蹈史，其意义随时代变迁而流动。在原始祭祀场域里是一种直接的身体崇拜；到了今天，则更多是一种赋予社会意义的文化权威话语的身体表达方式。在原始祭祀中，柔软之体被视为沟通神明的媒介；古印度《舞论》将舞者喻为“世界缩影”，认为极致的柔韧可达至高的和谐；中国汉代的盘鼓舞则以身体姿态具象化“天圆地方”的宇宙观。芭蕾时代，柔韧性演变为严苛的视觉规范与阶级符号，成为区分专业与业余、高贵与低俗的审美权力体现。现当代舞虽在形式上反叛，却仍将柔韧视为重要的身体表达语汇。后现代编舞则有意拆解此传统，使柔软的身体成为质疑权力话语的姿态。历史表明，柔韧性始终是身体被社会与文化意义编码的重要场域。

1.2 标准化训练与个体身体的冲突

当代高校舞蹈教育承袭了这种崇拜，并通过“标准化”训练体系将其固化为审美霸权。从把杆到中间组合，每一动作的角度、力度与节奏皆有精确规范。这套严密的编码系统，与舞

者基因、骨骼结构、肌肉质感、伤病史等先天与后天的个体差异产生了深刻冲突。具体表现在关节活动幅度，以及关节的肌肉、韧带、肌腱和皮肤等软组织的弹性和伸展能力。在福柯式的“规训”视角下，训练旨在塑造驯服而高效的身体，其结果往往是以统一量化标准压抑艺术表达的多样性，并将不符合标准的个体差异简单判定为“缺陷”。此过程不仅抹杀了身体表达痛楚的权利，更可能滑向对高校学生身体资源的过度开采与潜在剥削，使“疼痛文化”制度化。舞蹈美学面临的挑战是在崇拜中保持清醒，是自由与美不断辩证的过程，但柔软度作为表达能力的独特艺术语言不应该成为束缚身体的审美霸权，在追求极限的舞蹈美学范式中会直接导向损伤风险。

2 风险显现：疼痛耐受模式下的身心代价

对“疼痛文化”的默许与推崇，直接导致了职业损伤的高发，威胁着舞者的艺术生命与身心健康。

2.1 高发的生理损伤与隐蔽的心理风险

高负荷“疼痛文化”式训练的直接后果是慢性劳损、过度使用性综合征的发生。高校舞蹈学生常常由于在训练时出现技术失误、体能透支，或因缺乏准备活动而产生急性损伤。其中包括踝关节扭伤、肌肉拉伤、韧带撕裂等。其危险程度更加隐蔽以及破坏性更大的包括应力性骨折、髌关节撞击综合征、髌腱末端病、慢性下背痛等。而最容易被忽略的疼痛感会影响到学生自身身体健康，甚至来自心理层面的风险。伴随身体受

伤出现的还有焦虑、表演恐惧、身体意象障碍及担心再次受伤等心理层面的问题,在某种程度上来说,这些问题同样也会威胁到舞蹈生涯的可持续性。

2.2 疼痛识别的缺失与主体感知的麻木

在“忍耐即美德”的文化氛围中,学生常将一切疼痛默认为“涨功”的必然代价,从而丧失了区分良性肌肉疲劳与警示性损伤的能力。主体感知的麻木是系统性风险的关键环节。因此,教育者需在教学中融入舞蹈科学知识,教授学生基础鉴别方法,有目的地把功能解剖学、运动生物力学及营养学的基本知识渗透到教学中,使学生知道为什么要这样练习,何为异常警示信号。所以,区分肌肉疲劳和警示性疼痛的基本方法是高校教师不可或缺的教学内容。例如按压法,良性酸痛通常呈大面积、对称性压痛;而拉伤或损伤点常局限在某一点,且不对称。其二是收缩拉伸法,拉伸时疼痛减轻、收缩时加重的多为肌肉疲劳;反之,拉伸加重疼痛的则提示软组织可能损伤。最后是关节角度关联法,疼痛仅在特定关节角度出现,多提示周围韧带、软骨等软组织问题;而迟发性肌肉酸痛与关节角度无明确对应关系。教授这些方法旨在唤醒学生的身体主体感知,使其成为自身健康的第一责任人,同时教师应在下次训练时告知学生避开受伤部位肌肉的发力、避免关节在疼痛角度受力并减轻训练负荷,待疼痛感完全消失后,再逐步恢复力量训练。

3 范式转变:构建以身体主体性为核心的可持续训练体系

超越“疼痛文化”,必须从哲学理念到训练方法进行全链条革新,核心是从“身体工具论”转向“身体主体论”。

3.1 教育哲学:从身体工具到身体主体论思想

高校舞蹈教育应确立“以人为本”的核心理念,将舞者的身体理解为“心一意一气一力”有机统一的完整主体,而非可无限榨取的技术零件。训练的目标不应是征服极限,而是通过倾听身体的反馈,在安全边界内探索表达的可能。损伤不应被美化为勋章,而应视为身体发出的、必须被严肃对待的对话信号。教师角色应从权威的规训者,转变为学生身体认知的指导者与协作者。

3.2 实践体系:循证科学与个性化方案

在高校舞蹈教育基础训练阶段,要构建身体认知与感知训练模块,训练体系应建立在舞蹈科学基础上,贯穿“预防—训练—恢复”全周期。要对身体结构有更科学的认知,除舞蹈教育专业外,应在基础训练课堂中特别关注舞蹈常用训练部位,如脊柱、髋关节、踝关节的构造与功能,培养学生从理论基础到本体感觉的素质基础。

教师在基本功训练模块的设计上要符合生物力学的标准

姿态,建立起可持续的平衡点,例如建立个性化的身体档案和监测系统,构建“身体条件分类指导”的机制。在坚持基本训练规范的前提下,根据成年学生自身的身体特点制定个性化的训练方法,每个阶段都要针对学生自身进行基础性身体测评,如关节活动度测试、肌肉力量平衡测试、体态分析,并且要不断地进行自我调整。在把杆训练时,根据个体差异重新审视外开、挺拔等传统要求的科学实现方式。例如将同一体态或关节特点的学生分组站位,设计集体节奏相同但具有不同针对性训练的抗阻性训练动作,例如针对核心肌群的薄弱学生要避免腰部肌肉代偿性损伤。在把下控制训练中通过慢速分解动作,提高在复杂动作中保持动态平衡的能力,通过闭眼平衡练习、空间定位训练提升学生对自身肢体位置的精准感知能力,以达到重心转移的强化练习。训练时将跳跃落地进行分解训练,踝、膝、髌、脊柱进行序列缓冲,降低关节冲击。

在技术提升阶段,高校教师要对学生进行个体化风险评估与预防。可以针对性引入人工智能功能性动作筛查,识别每位学生的薄弱环节和不对称性发展问题,对常见的舞蹈损伤设计预防性强化动作练习。同时教师应教授肌肉恢复与再生技术,学生可通过可穿戴设备、简易量表等方式对训练负荷、恢复情况等常规化素质检测。将热身—专项训练—放松—再生—拉伸—预防性体能训练—纠正性体能训练融入每节课的教学计划,构建一套“预防—训练—恢复”的一体化课时模式。系统学习泡沫轴使用、冷热疗法等加速身体恢复的方法并了解肌肉与筋膜的关系。而在专业深化阶段除了专项强化训练以外,可以通过小组讨论的教学方式教会学生疲劳管理与过度训练的识别,例如组员之间分享监测心率变异率、睡眠质量的指标,预防过度训练的综合影响,充分了解自己身体制定个性化的营养补充和水分补充方案。

3.3 生涯规划:超越“唯演员论”的多元视野

舞蹈教育者的任务是教授身体和指导自我管理,学生的任务是以科学的态度来听从身体、认识身体、爱护身体,并使上述能力成为陪伴其一生的能力。高校教师需在基础教学中及早嵌入职业生涯教育,帮助学生了解舞蹈行业的多元路径如教育、编导、研究、治疗等,正视职业转型的必然性,从而减轻因伤病或年龄引发的焦虑。中国舞蹈教育之未来,本不是消除所谓的规范化,而是为时代增添更多的弹性化的规范化,这使得一种既可以维护舞蹈技艺和美学底线又能够为不同的身体条件留足了多元的艺术性生成路径,使得每个身体都可以在其范围内找到自己的规范,实现自己的美学绽放。也正因为这样的具体化,规避了人们对高审美要求带来的心理压迫。同时,将心理韧性培养纳入支持体系,通过工作坊等形式,常态化地教授压力管理、表演焦虑应对与积极身体意象构建策略,助力学生规划职业生涯。

4 责任共同体：系统化改革与实践路径

范式革命需要教育系统内外协同构建责任共同体。

对课程体系与教学法改革而言，高校教师应积极推动在专业课程与非专业素质教育中补充舞蹈科学理论课、身体意识技巧课。例如普拉提、费登奎斯、放松与再必修或选修内容，增加对其身体认知、自身制定训练计划、了解损伤预防等的评价；改革评价体系，将身体认知、训练计划制定与损伤预防知识纳入考核，同时推动教师持续接受舞蹈医学与运动科学培训。高校应在资源与支持系统构建，学校可以链接运动医学诊所、物理治疗师等专业资源，为学生提供便捷的评估与治疗渠道。另外，高校舞蹈教师需设立健康倡导机制，在校园文化中宣传科学训练与成功伤后回归的案例，改变“带伤坚持”的片面赞美。教师在课堂评价中，降低对单一身体条件与技术难度的绝对侧重，增加对运动智能、动作效率、艺术表现力及可持续发展潜

力的考查。拥抱身体形态与美学的多样性，为不同条件的学生开辟差异化的艺术路径。

5 结论

高校舞蹈训练场域中的疼痛，不应是无法避免的悲剧或值得炫耀的勋章，而应是必须被正视、管理与反思的教育科学议题。从“疼痛文化”向“可持续发展范式”的转变，是一场深刻的范式革命。它要求教育者摒弃短视的技术功利主义，转而尊重舞者作为完整主体的身心体验，运用循证科学使训练更精准、更安全，最终目标是保障每一位舞者能够在身心完好的状态下，最大程度地延展其艺术生命的长度、广度与深度。这不仅是培养优秀舞者的需要，更是舞蹈教育回归育人本质、彰显人文关怀的必然选择。构建一个健康、多元、可持续的舞蹈生态，前路虽长，但方向已明。

参考文献：

- [1] nwright,S.,&Turner,B.(2006). ‘ Just Crumbling to Bits ’ :an exploration of body,ageing,injury and career in classical ballet dancers.Sociology,40(2):237 - 255.
- [2] Batson,G.,(2014),Dance,Medicine and Science:A framework for practice.Oxford University Press.
- [3] tin,S.(2014).The Ethical Dancer:A Case for an Ethics of Care in Dance Training.Journal of Dance Education,14(2),47-54.
- [4] 刘青弋.(2004).现代舞蹈的身体语言.上海音乐出版社.(其中关于身体规训与主体性的论述).
- [5] Solomon,R.Solomon,J.Minton,S.C.(2005).Preventing Dance Injuries(2nd ed.).Human Kinetics.
- [6] Pickard,A.(2013).Ballet Body Belief:Perceptions of an Ideal Ballet Body from Young Ballet Dancers.Research in Dance Education,14(1),3 - 19.
- [7] 溫柔.(2018).舞蹈科学训练理论与实践.高等教育出版社.(中国舞蹈科学化训练的重要本土研究成果).
- [8] International Association for Dance Medicine&Science(IADMS)resources and position statements.