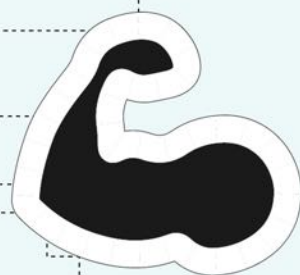


特别呈现

Art-Ba-Ba

专题策划
顾灵



得体 befitting

健身，⁰¹
何以成为集体崇拜？

⁰² 几乎是完美的腹肌：
和李燎谈身体的技术

一次触碰：
从身体觉察到身体自主 ⁰³

反客为主：
⁰⁴ 身体优化？
不如装扮、即兴、滑稽戏
甚至彻底数字化

技术的关怀之维——
⁰⁵ 编织身体和世界的后人类亲密网络

贾玲翻拍《百元之恋》(2014)、自导自演的贺岁档大片《热辣滚烫》(2024)近期又引发了一波瘦身、健身的热度，为之点赞的网友也不甘停留在“减肥一百斤”这种标题党、而“上价值”成：不论输赢成败、重在自尊自爱。其实探讨身体塑造与心灵建设之间关系的佳作有很多，比如去年八月在中国大陆上映的《野蛮人入侵》(2021)。导演陈翠梅写过一篇很有意思的文章¹，标题叫“自导自演，自问自答，自证自悟”。她在文章里谈到“修行”时，引用了一个朋友对“得体”一词的另类用法：

不是穿衣服得体那个得体。是得到身体。

她接着写道：我也在思考这个问题。科学认识上，我认为没有灵魂这一回事，所有思想意识，也还是属于身体的。我

们的所有活动都是电光石火之间的化学作用。去感知身体对认识自我很重要。静坐是一个方法。拍电影是一个方法。习武也是一个方法。

一种并不妨碍理解的悖论浮现在这段话中：灵魂不可捉摸，但自我却可以认识——透过对身体的感知。

其实我们似乎总忙于塑造和改变自己的身体：减肥、健身、塑形、美容，这些可能站在前文“身体-自我”关系式的反面——自我急于控制身体，而这种控制常常缺乏对身体的主动感知，更别谈去感知那“属于身体的…所有思想意识”。

我与 Art-Ba-Ba 合作策划的这个系列专题，始于对关注“健身”的种种艺术创作的好奇，并敏感到由此可延展开来的令人着迷的丰富面向：体育竞技的

漫长历史上集体性的身体营造，健身及更广泛的身体优化同消费、阶层与劳动之间的绑定关系，身心理念从哲学到舞蹈和剧场的肢体觉察乃至自主，当时尚产业中的身体表演结合数字化演绎所迸发出的流动身份，及至批判性的技术理论视野中超越唯一自我的未来身体。

围绕这一专题的编辑工作在称得上奢侈的宽裕截稿期前有机地生长，收集作品与收集作者同步进行；这一过程也很像基于微信与视频传媒的策展。五篇内容邀请撰稿人们分别采用笔谈、艺术家个案特写、自我剖白、访谈、评论与研究等不同方法与体例的内容交相辉映，并汇聚在“将身体去工具化”这一认识里；恰如陈翠梅在《野蛮人入侵》饰演的李圆满所遇到的那句醍醐灌顶的警言：“灵魂才是身体的囚笼”。

编辑过程中，我反复地在脑中咀嚼对“身体”的感知，几乎随时随地，在打坐、乘车、行走……时，将各种各样与之相关的念头温热泡煮。

1

每个人只有一个身体——最起码目前尚且如此。《约翰·威尔逊的十万个怎么做》(How to with John Wilson)第三季第三集的题目即是“怎么健身?”(How to work out)，这一剪贴风格的纪录片惯常的南辕北辙在这一集中仍不例外，威尔逊跑到宠物展会上去寻找给自己拍健身前后对比照的摄影师，并以此喻示：健身后，我要取悦谁?又会被谁宠爱?而到了第六集“怎么追踪包裹”(How to track your package)，南辕北辙的情节线索再次回到身体——有些超级富人跟一家黑科技公司签约，要将自己死后的身体、或只是脑袋冻起来，期待未来能被解冻复活。短片中一位受访人雄心勃勃地说道：“只要科技允许，我应该可以像换衣服那样换我的身体。”

而我则坚定地反对这种身心分离的观点，并从未像现在这样觉得我还有那么多可以向我的身体学习。

2

“身体，只能跟自己的比较。”任何想让自己免于输不起之苦的理性人或许都能受惠于这句至理名言。一位医生曾用它来向我说明脱发焦虑没有必要：拥有一头细、软、贴发的我不能把眼睛老盯着别人一头粗、硬、浓而自怨自艾。我后脑勺下半截的头发其实很浓密，而上半截直到额头的分布则相对稀疏；但关键在于，根据我妈的鉴定，我的发际线并未随着年龄增长而后移——这对我来说，便足以是值得高兴的好消息了。

3

我看过 crash course 的解剖与生理课²，“homeostasis”(内稳态)是课程中反复提及的关键概念。身体各个功能的稳定运转都离不开层层嵌套与关联的传送机制，内稳态的维持意味着健

康生命的持续，而其失衡则意味着疾病甚至死亡。当我明白，即便只是端起一杯水来喝这种看似再简单不过的动作，既已调用到肌肉、血液循环、呼吸、消化和神经等各个系统的协调运作。在我自察的意识之外，在我的身体之内，一连串如陈翠梅所言“电光石火”的化学作用在维持、给养着我的生命。

4

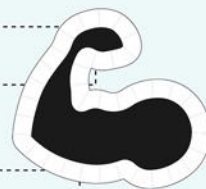
说外婆是我的偶像一点也不为过。她浑身洋溢着太阳般的能量与温暖。她在每次我去看她时，都不忘最后叮嘱一句：“身体好都在了。”92岁的她正在经历内稳态的摇晃——她的肌肉越发容易疲惫，就连心脏也需要起搏器辅助来从事恒定的辛劳跳动。她是我妈妈的妈妈，在她慈爱的目光中，在社会上早已被视为中年人的我仍是一个如此柔弱的孩子。白内障未能阻止她晶晶亮亮的眼睛向我投射出的期许：请把身体放在你价值链的顶端。

小时候我常看《故事会》，这本小小刊物除了封底时常会出现的防狼电击器广告总能激发我早期的购物欲望，令我最难忘的一则故事讲的是一位神医治好了他死对头的一种怪病——意念瘤。这种瘤会跟随宿主的意识：宿主想到哪儿，它就流到哪儿。好在它似乎不会在流经的地方留下痕迹，而只要宿主对身体某一地方的意识足够强，甚至强到日日夜夜都把全部的注意力集中到身体的某个部位——在书中，这个部位是大拇指；那么这种瘤也会全部集中到这里。于是故事中神医花费了几天的心理战术让死对头把注意力聚焦到大拇指上，再找到机会利落地切断了那根聚满了意念瘤的大拇指，救人一命。我不记得故事对切下的拇指内部有任何的描写，但这也丝毫不妨碍我想象这一能够实时读取宿主意念、还能顺畅地在体内随意流转的智能瘤。它体现出一种极致的身心合一，并引起了我不合时宜的钦羡：如果我能够做到身随心想，任意触达感知，岂不是一桩妙事——这种能力并非假想的那么神奇，而的确可以随着练习增强：我的一位瑜伽老师即探索到了一般人平日用不到也不知道的许多肌肉，通过勤奋练习来建立意识与相应肌肉神经丛的连接，从而在各种体式的丝滑流转间将意识与身体融合为一。

你理想中的身体什么样？前段时间，我在跨洋的长途飞机上看了一部有关功夫影视明星李小龙的纪录片《be water》(2020)，这句他的名言意思是“像水一样”。影片中不乏有关移民身份政治的探讨，然而最打动我的地方在于李小龙将功夫及其相关理念视为自我实现 (self-actualization) 的有效途径。在他看来，身体是一种沟通的媒介，我们可以干预身体、也可以撤销这些干预。人和人之间的身体接触就像没有语言的谈话；有时候，仅仅是体温，也成为一种联系的证明——比如地铁上的座位留有前一个乘客的余温。向往一种健康的、理想的身体再自然不过，不然也就不会有那么针对老年人的保健品骗局；只是我们需要注意别把这种向往吹得太大——当它过于庞大，超越了个人的尺度，那可能会成为一种类似神明的存在：就像英国艺术家安东尼·格姆雷 (Anthony Gormley) 著名的作品《北方天使》(Angel of the North)，20 米高、展开的翅膀宽 54 米、总重量 208 吨；而在这具被超级放大的身体附近的树丛里，人们挂上祝愿花环、写着亲友姓名的爱心形状的吊牌、相片，将对保佑幸福的信念投注在这具巨大的身体上。

在孕早期与孕中期的交界处，我从 B 超看到宝宝已然是个完整的花生，忍着不让眼眶湿了。它竟然正在我的身体里孕育着，而且很快就会有意识——我的肚子成为一个容器，一个洞穴，一个供给它成长营养的巢。我的身体成为一个地方，这里是它来到这个世界上最先驻留的所在。我成为它的护盾、它的城堡、它的温床。在检查起先，它趴着，后背朝上；医生说这样很难看清楚，于是过了一会儿，它就转过身来，给了一个最易检查的姿势。它已经能如此灵活地调动身体、变换姿势了！我最近在弗洛伦斯·威廉姆斯 (Florence Williams) 的《乳房》(2017) 一书中读到，早在几十年前，微生物学家勒内·杜博斯 (René Dubos) 提出了他对健康的理解——不仅是没有生病，而是身体对不断变化的适应能力。我惊讶于自己暂时照护着两具身体，并持续感受、观察着时刻发生的无穷变化。





“得·体” 专题文章
艺术家名单

(按姓氏首字母排序)

Pina Bausch Jérôme Bel Trisha Brown

曹丹 Tommy Cash Candela Capitán

长谷川爱 Aldo Cibic & Xavier Moulin

Sonia Cillari 二高 高洁

郭鸿蔚 Demna Gvasalia

Rian Hammond 胡伊瑶 李燎

刘昕 Olga Merekina ORLAN

Anne-Julie Raccoursier 单慧乾

Thomas Thwaites 沈丕基 孙一冰

王梦凡 小珂 徐震®

政纯办 一起练功 子涵 张永基

特别呈现

Art-Ba-Ba

01
第一期

得体
befitting

健身， 何以成为 集体崇拜？



“追溯
集体运动、竞技
与游戏的历史，
审视健身的强迫式焦虑，
探问
批量生产出的
种种标准正如何
规训当代人的
身体塑造？”

* 图片来自阿尔多·西比克 & 艾克萨韦弗·穆朗，《居家健身宝典》
徐震®“意识形状”系列之《心灵健身操》部分动作截帧

朱文琪，身体年龄 30+ 的当代艺术从业者，写作者，书籍设计师。浅水区游泳健将，只会直线滑行的滑板手，还没通关的健身环玩家。

张凡，曾供职于多家艺术机构，目前沉迷解锁 CrossFit 中的各种动作。

朱文琪

“在消费文化中，人们宣称身体是快乐的载体：它悦人心意而又充满欲望，真真切切的身体越是接近年轻、健康、美丽、结实的理想化身，就越具有交流价值。”

当代人太卷了，不仅卷工作、卷消费，还要卷着批判工作和消费。我们既要拥有美好的身体，还要假装对这种价值判断不屑一顾。在这种情况下，我无法忽视“Fiture 沸彻魔镜”这件产品的精彩：它宛如一枚巨大手机的夸张外观、它富有想象力的玩法和它对消费者痛点的敏锐捕捉。用一句当下互联网流行语来说，它就是“更适合中国宝宝体质的居家健身房”。

“魔镜”一词显然来自于著名的童话故事《白雪公主》——那桩“因容貌焦虑引发的血案”。诡异又好笑的是，童话及其各类演绎版本中的那句经典台词：“魔镜魔镜，谁才是世界上最美的人？”也是“Fiture 魔镜”的语音启动暗号。那些可被批判的、可供反思的，在“魔镜”里被游戏化了，成为一个轻飘飘的梗。警世英剧《黑镜》告诉我们，锁屏后的手机镜面就是那个正凝望着你的深渊。相比之下，“Fiture 沸彻魔镜”的存在反而是玩世和嘲弄的。它像是在说：跃向深渊吧，无论迎接你的是科技福音，还是加重你社交网络焦虑症的魔鬼。

然而我还是对这款产品动了心。因为我也是一个没有魔鬼身材、肢体不算协调、又不好意思站在健身房第一排的东亚女的，我也曾幻想偷偷努力然后惊艳所有人，或者至少，在不必承受他人目光压力的情况下，享受自己的目光。

如果说，健身房指向消耗和消费，那么，阿尔多·西比克 (Aldo Cibic) 与艾克萨韦弗·穆朗 (Xavier Moulin) 的合作出版物《居家健身宝典》(Smart Home Fitness) 则倡议了一种颇具乌托邦色彩的生产生活的方式。它充满想象力地将劳动、社交、游戏、日常起居和塑身揉在一起。尽管西比克设计的这些家具在兼顾更多功能的同时也将可能导

致其效率的下降，但却也因此多了一些天马行空的幽默感。你永远不会在宜家家居看到一本这样的产品手册，也永远不会在健身房遇见这样的健身指南。

张凡

西比克与穆朗的《居家健身宝典》可以和“Fiture 沸彻魔镜”放在一起对比，由此让我们看到不同年代的设计师们是如何应对居家健身这一“问题”的。前者是一本彩色的插画小书，将其称为《居家健身宝典》一点也不为过。两位合著者完全不依靠高科技手段，而是基于日常生活获得的灵感，用诙谐幽默的方法让家具一物多用，无论是重点锻炼核心、上肢或者下肢，还是用于肌肉拉伸和增强身体敏捷性，这些放在今天也不算过时的家具都能反映出设计师对运动原理了如指掌。

而“Fiture 沸彻魔镜”却是高科技的产物，用户需要提前在手机上下载一个 APP，付费观看预先录制好的跟练课程视频。魔镜也会同时记录用户的锻炼情况，还会自动提醒用户“该动一动啦”。当然，在不开启智能授课模式的情况下，它也是一面合格的镜子。不过，作为一件居家健身器材，它仍倚赖主人发挥主观能动性，否则便会沦落成吃灰占地的摆设。这让笔者想起了一个笑话：有人问如果在家里置办一个健身器材买哪个最合适?答案是龙门架，因为能晒的衣服最多。

朱文琪

《居家健身宝典》作为一本小书的编排形式非常吸引我。从封面图像的风格便可一窥创作者自由又富有激情的状态。打开书页后，漫画化的“家具使用说明”以无声的幽默感自成一派，完全可以被当做独立的四格漫画来欣赏。其中的家具实物照片和作为思维延展的黑白照片更是丰富了本书的图像语义空间，《居家健身宝典》因此也可以说是一份关于人类的行为、欲望、文化及其发生空间的样本切片。

从个人居所到公共空间，“健身”

以各种方式邀请人们参与其中。毛泽东在 1952 年提出“发展体育运动，增强人民体质”12 字方针，这成了影响深远的“全民健身”号召的开端。“政纯办”艺术小组的五位成员洪浩、萧昱、宋冬、刘建华和冷林均出生于 1960 年代，他们将其亲历的中国社会巨变反映在了创作中。

张凡

“政纯办”小组以现成品雕塑的方式挪用了健身器材，出现在美术馆这个通常让人“束手束脚”的场所，为观众带来倍感亲切、略带新奇的体验。“政纯办”一直致力于用跨学科的实践来讨论 21 世纪以来中国的政治、文化和精神生活，在他们的作品中以集体形式的旅行、饮食、阅读和玩乐出现，例如一次集体做好事，一次集体贴发票和一次集体健身。在小组成员们生活的那个年代，“健身”也叫“锻炼”或“玩乐”。“全民健身”这一口号延续至今，并被奥运会、亚运会等各种国际竞技体育赛事推波助澜。国家一直重视体育，尤其是集体运动在锻炼心智、培养团结协作精神和遵守规则意识上的作用。健身器材被批量生产并投放到广大的城市与乡镇的公共土地。这些往往成组出现的器材设计以自重、有氧和追求柔韧和灵活性训练的动作为主，目的是为了适用于不同年龄层次、不同身体素质水平的人群，每个人都可以按照自己力所能及的方式练几下子。

其实竞技在民间从来不仅限于自上而下的集体化规训，而是有着丰富传统的、自发的、承载着荣誉感、可以充满乐趣的游戏化集体活动。例如曹丹的纪录片《龙船》就揭示了民间集体竞技体育伴随着城市化变迁的兴衰历程。与之相对，伴随着卫星直播、图像转播、网络通讯等媒介技术的越发成熟，观众们不仅可以坐在一个巨型的节日般的现场席位上、更可以舒服地待在家中，通过屏幕中的各色体育频道与亲友共享高昂的爱国热情与群体性的荣誉感。在这个媒体之眼中最富表演性的舞台上，竞

技体育在各种意义上都成了精英们的运动，拘束于自上而下的组织。尤其在国际性的赛事中，精英运动员们的形象还被附加了一定的社会功能，即为国争光。还值得一提的是职业体育联赛。在国外，尤其是在极具观赏性的球类运动上，发展已相当规范成熟。一个好的职业联赛除了带来巨大的传播效应之外，也会带来与之相关的众多商业机会和社会效益，最直接的就是比赛门票和衍生产品以及赞助商支持，长远来看还能带动该区域乃至该国的体育教育的发展，培养体育运动的群众基础，同时能够提高运动员 / 团队竞争力。

朱文琪

如今，免费的健身设施不再止于“政纯办”所仿制的简易漫步机和扭腰机。越来越多的智能健身器械开始出现在公园和广场上，同时伴有详细的指导说明，可计数、可测心率。“全民健身”一经技术加持，很可能导向专业健身房的缩减和消费降级。当被消费主义包装过头的“健身”光环渐渐失效，年轻人也在其他更平等和民主的空间里找到了健身房的“平替”。

另一方面，不插电的健身设施一直备受老年人的青睐。大爷大妈中的佼佼者俨然形成某种当代“武林”：惊人的柔术、单杠上 360 度大回旋……他们在健身设施上各有绝活，还时不时切磋斗技。摄影师孙一冰的摄影便是从他们身上获得了灵感。

这些老人的表现介于运动和杂技之间，我们时不时可以从一些定格和亮相中看到集体舞和传统戏剧的影子。尽管老年人自创的很多锻炼招式貌似有悖于年轻人通识中的科学健身理念，可年轻人心心念念的体脂含量和卡路里或许也不入大爷大妈的法眼：大爷大妈对高难度动作的追求意味着展现其超人一等的体魄，而这种特殊性又与其追慕的某种荣誉感息息相关。在我看来，与其说锻炼身体，不如说他们更想练就和展现“人老心不老”的精神状态，以及为社群争光的自豪感。健身器械是老年人的社交场，也是表演的舞台。

张凡

相对工作繁忙的年轻人，老年人拥有大量的悠闲时光。随着身体机能不可避免的衰退，他们更加意识到健康的重

要性，或者说把控身体能力的重要性。据我了解，身边的老人家大多还未形成去健身房投资健身的习惯，转而成为“霸占”免费公共健身器材的主力军，孙一冰的摄影体现了这些老年健身者们发明的新式玩法。还有郭鸿蔚绘画中的短视频网红老师傅用怪异、高难度的表演动作博人眼球。

朱文琪

郭鸿蔚在《老师傅》等作品中描绘的平衡车长者原型来自抖音短视频平台，他出神入化的平衡车技能在我看来完全可以被纳入“极限运动”的领域。不过和青年极限运动文化中的滑板、轮滑、小轮车相比，老师傅在短视频里展示的绝活则更具草根感和本土原创性，郭鸿蔚称其为“土酷现实主义”。在艺术家的画布上，老师傅的身体已经和平衡车融为一体，化为一场灵魂的自由独舞。在“2022 油罐玩家艺术节”现场，老师傅本人也乐于摆出和画中同样的姿势供观众拍照——尽管郭鸿蔚在邀请和取信于老师傅的过程中花了不少时间，可一旦跟艺术家们熟悉起来，老师傅就展现出了爽利、热情和强烈的表演欲。“一位艺术家朋友说，艺术圈‘阴气’太重，因为大家心思细密，总是很忧郁，而老师傅这种特别直给的、阳气十足的人的到来，让整个现场的氛围都不一样了。我觉得他说到点子上了。”郭鸿蔚说。

张凡

体育运动的起源有很多说法，从最初人类劳作，打猎采集，满足生存基本需求，到后来在军事、礼仪和文化活动里的应用，再随着社会发展、生活水平的提高，变成了一种休闲娱乐的方式。徐震®的“意识形状”系列正是将人类历史上和祭祀、膜拜、礼仪相关的典型动作，和修炼、舞蹈、广播操中与精神、思想、文化礼仪里的动作相结合的“健身操”。这套艺术家拼贴而成的健身操在国内外众多艺术机构中展出过，并组织当地观众现场参与，跟随广场上巨大屏幕里的演示者，参与者复制动作的身体仿佛沦为追随指示的工具。

如果说“意识形状”系列有意识地把人们聚集在一起练习，那么张永基则用视频挪用与剪辑的手法在短片《时代在召唤》中表现出了一种“分别一起练”的集体无意识。艺术家通过他擅长的剪

辑、拼贴手法，把不同人练习同个动作或舞蹈的视频集中编排在了一起。在影片最后，这些视频甚至还拟人化地排成了队列形式。惊人的是，竟有那么多身处异地背景不同的人在操练同样的动作，在为人熟知的“广播体操”里分别进行着一个个“集体运动”。

朱文琪

徐震®的“意识形状”系列曾受邀在欧洲多国开展表演，其形式大多为在本地招募居民志愿者，穿着统一的服装，在戏剧节等活动场景中进行，看上去就像白人在跳广场舞。当脱离原始关系的事物和行为被嫁接至另一语境，可玩味的空间便产生了。视觉层面的怪异感逼迫我们思考：为什么是广场？为什么是人群？为什么是整齐划一的动作？为什么要这么做？“强身健体”显然不能回答这些。我想到了“组织”这个词，某种看不见的集体权威，以及把多个局部调度为总体的宏观策略。此外，我觉得“组织”一词在中文里也有着偏离其字义的更多含义，和组织者是谁或许也并无关系。

反观集体舞的历史，远至唐代的《秦王破阵乐》，再到新中国时期的《东方红》(1964)——如果说独舞是阳春白雪，双人舞是小资情调，那么在当时，唯有集体舞是属于人民、赞颂人民的。以至于我们可以这样设想：如今老年人热衷的广场舞大概与他们年轻时的“集体舞”记忆脱不了干系，毕竟人多力量大，只要老年朋友们团结起来，再多路人的侧目也不怕。但广场舞常常因为音量过大、占地过广而被视为一种扰民的行为。艺术家沈丕基曾以广场舞为幕景做过一件作品：他将古琴搬到广场上，在保安的质问和炸裂的广场舞声音中演奏了南宋琴曲《渔歌》。沈丕基对广场舞的扰动大概算是“用魔法打败魔法”：正是广场上无组织无纪律的状况，才让人觉得生活又真实了起来。

朱文琪

同样接地气的公共活动还有发起于广州的“一起练功”。你可以在“高压俱乐部”“前台 osf”“广东黄”等公众号上看到他们的活动公告。“一起练功”由冯俊华、万青、欧飞鸿等人共同发起，是一个自发组织的游击式运动群体，松散地集合了一群生活在广州的创作者。

笔谈人：朱文琪、张凡
策划人：顾灵
编辑：林思圻
艺术家：高洁、阿尔多·西比克 & 艾克萨韦弗·穆朗、
政纯办、曹丹、安妮·朱莉·拉库西埃、胡伊瑶、
孙一冰、郭鸿蔚、徐震[®]、张永基、沈丕基、一起练功
封面海报设计：enkit
版式设计：高航

2024 年 5 月第一版

鸣谢「驻深办」的制作支持

“游泳健身了解一下”、“我（苹果手机的）健身环今天又套圈了”、“快看，我的 Keep 排名又上升了”、“（智能手表振动亮屏）嘈杂环境：暴露在此音量中 10 分钟即可能导致暂时性听力损失……”身边很多人已把健身运动视作理所当然，并熟练运用技术来监测自己的身体，听从其“忠告”来让自己“更健康”。然而，健康的理念是如何建构的？身为集体中的个体，我们对于自我身体的意识又如何形成于早操、军训到广场舞等集体式运动？锻炼体魄，磨炼意志，成为更好的人——在这样看似绝对正确的号召下，时时刻刻被数据量化的身体，难道真的只有追求那绝对的、健康的、优美的标准这唯一选项吗？

“一起练功”所练主要是形意、八卦等内家拳，其中最具吸引力的是“推手”环节。活动不设参与门槛，主张通过运动和肢体接触来建立新的人际连接。

我曾经向欧飞鸿请教过推手的入门方法，仅是手臂相搭，对方就能感知到我在身体层面的紧张和不信任。语言似乎在此失去了意义，身体转势成为人际交往的信息载体。然而，为人们所忽略的是，这实际上是身体原本就拥有的功能，只是太少被如此使用罢了。“一起练功”的组织者们一直关注着社会参与、公共事件和在地文化，但他们却很少使用“多余”的语言。也许身体交流的优势就在于消弭不必要的争论——正如他们的宣传语所说：“形式活泼，效果开心，性别友好，互相倾听，花式相处，激发身心！”

张凡

说回体育运动的起源，很有意思的源头之一就是游戏。可能现代人健身更多为了追求健康的身体或完美的体型，反而忽略了它原本自带的游戏属性。任天堂出品的几款健身游戏都回归了游戏的乐趣本身，尤其像“健身环大冒险”里的打怪闯关，一度激起了我的胜负欲，而且我在通关后很快就把它二手转卖了。它作为一个健身设备，对锻炼场地没什么要求，对不同难度和阻力系数进行灵活变通的设置也适用于大多数人群。

朱文琪

哈哈，我还没能通过关，但为了不

让当初溢价购买的钱打水漂，我至今仍会偶尔含泪锻炼。尼采在《苏鲁支语录》里的一句话让我印象很深：“我完完全全是身体，此外无有……你的一点小理智，所谓‘心灵’者，也是你身体的一种工具……”¹2020 年，新冠疫情成为席卷全球的健康危机，随着居家隔离的普遍化，任天堂出品的“健身环大冒险”游戏一度供不应求。当我们手持用以交互感应的环状设备做出相应的动作时，游戏屏幕里的那个你就开启了打怪闯关的模式。不妨把游戏中的敌人视为惰性的化身，不是它战胜你，就是你战胜它。正如张凡所说，健身环作为游戏确实体验不错！当健身房里的我们经常用“自虐”来形容锻炼时，任天堂健身环则打造了一片鸟语花香的虚拟景观，试图用“往前再跑两步就会收获金币和奖杯”的激励机制来弱化健身的压力，这种对玩家心理的把握以及对进度节奏的巧妙设定正是游戏开发商所擅长的。国产的 PICO 4 Pro 也提供了相似的运动体验，其宣传片很难不让人想到好莱坞大片《头号玩家》(2018) 里的情景。

张凡

我认为，我们一直被某种统一的形象误导，理所当然地认为现在流行的肌肉猛男和拥有 S 曲线的女性形象就是健身之后的样子。然而这样的躯体很大程度上是被消费主义营造的，而且不是花了钱付出时间就一定能实现。其实，每个人的“健康形象”都可以是不一样

的，相应的，健身的真正目的是为了恢复、维持或者达到各自的健康状态。在国内，健身和艺术这两个看似完全不相关的领域都象征着一种中产阶级的精致趣味。在优化身体方面，和在所谓提升品味的审美方面，其投入不相上下，只不过随着健身多元方式的普及，它已不再是专属某个阶层的事物，而“艺术”却还蒙着高高在上的面纱。

在这期笔谈结尾，我还想提一个在 2001 年于美国低调起步的运动 CrossFit。CrossFit 是一个开源体系，每天都会在它的官网上发布训练计划，任何认可他们强健计划的人都可以根据当天的计划进行训练，并上传自己的成绩。这难道不是一个伟大持久的公共艺术计划吗？热爱这项运动且认可这项运动带来的“审美目标（包括外在和内在）”的人都可以参与进来。CrossFit 每年还会有一次面向全世界的大型比赛，评选符合 CrossFit 标准的“世界最 fit 的男人和女人”，这或许也可以算做自发的全（世界人）民健身运动了。

¹ 尼采，《苏鲁支语录》，徐梵澄译，商务印书馆，1997



特别呈现

Art-Ba-Ba

02
第二期

几乎是完美的腹肌：



得体
befitting

chap-

chapter 02

chapter 02

chapter 02

-02

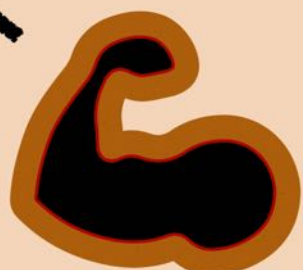
chapter 02

chapter 02

chapter 02

-02

和李燎 谈身体的 技术



“肌肉，
本该是更强的生存

和生产能力的暗示，

在《做更好的人》中它却

只成就了性感本身。

而在《劳动》中，李燎真正展现了

肉体的生存能力，

肌肉却不见了。”

* 图片来自李燎作品《做更好的人》

第一次在展厅里看到李燎的《做更好的人》时，屏幕里他的腹肌正随着诡异的背英语的声音起伏，小麦色的紧致肉身，在专业摄影灯下更显凹凸有致，以至于我会下意识地看向内裤边缘的 logo——图像中唯一的商品品牌，好像是想确认，这的确不是什么广告。至少在我看来，李燎的作品效果达到了。他不仅完成了个人计划，即通过执着而忠实地实践健身和学英语这两种在“中产”身上最外显的标签来“成为中产”，还通过将广告风格图像置于美术馆、画廊空间这种在审美经验鄙视链上处于更高位的语境中，从而让作品自然拥有了更多“不言而喻”的批判性。

作品荒诞的张力的显著来源即李燎所投身其中的“中产”概念本身的脆弱性。在中国，对中产的定义方式五花八门，它可能是个人可支配年收入达十万的标准，也可能意味着从容面对住房、教育和医疗问题的能力。最终，到底怎样才算中产已不重要，它成了人们急于自证或摆脱的标签，梦想或焦虑的标尺。它是无形的幽灵，而李燎通过持续一年、每天 3-5 小时的健身锻炼和 70 篇《新概念英语 3》的课文，将它锚定为一个具体的人的外衣。这正是“为了方便地进入这个外在世界，进入外在世界的观念体系，进入外在世界的法则，就有必要打造一个恰如其分的身体。”¹

只不过，这件被大大简化的中产外衣，以及花费大量时间、体力和金钱悉心打造的人肉产品依然是脆弱的。《做更好的人》创作于 2019 年，它恰好印证了彼时民间对经济形势略滞后的反应态度：尽管经济增长在放缓，但消费并未降级，人们梦想依旧。而三年防疫改变了一切。2022 年，因妻子决定创业，面对高额的房贷，李燎决定去送外卖，并以这段经历创作了《劳动》等新作品。因为打工后没时间健身以及跟工友们一起吃高热量快餐，李燎的健硕外形也消失了，取而代之的是脂肪层的明显增厚和日晒、疲惫导致的皮肤变化。李燎看上去更符合“劳动者”的刻板印象了。肌肉，本该是更强的生存和生产能力的暗示，在《做更好的人》中它却

只是漂亮而无用的装饰。而在《劳动》(2023) 中，李燎真正展现了肉体的生存能力，肌肉却不见了。在深圳红树林画廊的个展“劳动”（2023 年 7 月 8 日 - 8 月 31 日）中，李燎将自己作为劳动者的肖像叠加在腹肌照片之上，在这种强烈的反差中我们看到李燎用体脂含量和肌肉密度标记个人乃至时代生活的起伏。

毫无疑问，李燎非常能吃苦。这让他的作品不仅充满力量感，甚至很暴力，只不过大部分时候，力线的箭头指向的是他自己。我没有问李燎为何如此，我想，寻求阶层的提升也好，成为更好的人也罢，不过都是“慕强”这一社会惯性在个人身上的体现。从身世背景（小镇青年）、家庭关系（李燎的长期创作项目《艺术是真空》的背景源自岳父对李燎职业的强烈怀疑）、夫妻收入水平的差异（妻子收入更高）和社会地位（就凭当代艺术在大众中的认知度……）等方面来说，李燎都不是强者，他个人的力量很难在外物上产生作用，但回归到个体，个人意志就是身体和行动的绝对主导，在身体层面，慕强变得更加纯粹。

韩国综艺《体能之巅：百人大挑战》(Physical: 100) 淋漓尽致地呈现了有关身体的慕强美学：一百名健身、运动领域里的佼佼者聚集一堂，在一轮轮比拼和淘汰中选出那个最强的完美身体。节目的好看程度几乎全部来自其关卡设计的无情，比如“西西弗斯推石”比赛，以毫无意义凸显出体能本身的绝对性。节目中最具戏剧性的环节莫过于被淘汰者要亲手砸碎自己的半身石膏像——那是在比赛之初制造的，100 座石膏躯干被安放在如神殿一样的大厅里，直到只剩最后一座。在“做更好的人”项目周期里，李燎也曾用石膏和汉白玉为自己的腹肌塑像，为肉体赋予永恒、将肉体视为偶像，这件事有多隽永迷人，亲手打破雕像就有多残酷。

回到艺术机构的展厅中，李燎因充分的社会参与而被塑形的身体仍在扰动着这里的空气。无论是将那副外卖员的黝黑的皮囊置于白盒子中，还是邀请参与其个展开幕的人们穿上代表其外送生

涯的服装，李燎总是在用身体冲撞着什么，尽管这冲撞未必会产生实际的效应。对李燎来说，这一切也许只是对“阶层本身的区隔产生的形式”的调侃。如果脚踩大地的肉身是我们此生“有限性”的根源，那么至少在调侃中，万事万物还能显得轻盈一些。于是，关于身体的技术，我和李燎展开了如下交谈：

朱文琪

聊聊《做更好的人》的创作动机和背景吧。

李燎

我的作品跟生活阶段特别相关，而生活阶段又是被某种时代节奏所裹挟的。那时候我们家正处于买房后的头三年，还没有习惯高额房贷给生活带来的变化，好像时刻都处在压力中。我和我老婆经常在半夜忧伤，聊她工作中的烦恼，但我又清楚记得，当她第二天早上看着光鲜的上班环境，坐在那里喝一杯咖啡，享受所谓的闲暇时光时，所有的烦恼又都被掩盖下去了，甚至消失了，然后夜里，整个人又会再次“醒来”……那段时间我觉得，或许是因为每个人都有一颗想要变得更好的心，才让我们都处在某个链条里。这个链条本身又是一个连环局，它总能给你一些暂时性的鼓励，让你想做得更好，但又让你不知道哪里是结束。

后来我开始创作《做更好的人》这个项目，动机实际上只是源于我想像开玩笑似的把我刚刚说的这些感受定向地、具体化地实践出来。但在作品完成后，我才发现作品对那个无限链条逻辑的印证——比如，我的身体并没有停留在“八块腹肌”上，因为你必须不停地保持某种饮食和锻炼的节奏，才能维持住趋于“完美”的身体形态，否则腹肌在一个星期就会消失。

朱文琪

在看清这一切后，为什么你仍然选择待在这个无限循环的链条中？

李燎

对我来说，当我在感受这个城市和这个城市中的某种群体生活时，如果我只是站在旁边观察，和观察的对象所处的位置和角色完全不一样，最后做出的作品可能就只是某种狡猾的自我解说。所以，我个人总是倾向于把自己真的“搭进去”。

资本化世界的符号关系已经渗透进日常的各种交流中，像思想钢印一样影响你。“形左实右”说的就是这种现象：你可以对房子进行批判，但耐不住你活在这个社会里，你也想要这个房子。就像回到《做更好的人》，我内心也觉得有八块腹肌挺帅的，会英语也挺好的，感觉挺有身份，所以我尝试“公器私用”：在生活中我想得到的东西、想做到的事，我通过做作品的方式去实现。这也是一直贯穿我作品的基调。

朱文琪

“公器私用”这个说法有种像“一鱼多吃”一样的讨巧色彩：随着作品的创作、展出和销售，你分别得到了腹肌、作品曝光度和收入。你对“公器私用”是毫不掩饰的，为什么？

李燎

是调侃艺术系统这个公器，也从结构上以外部不相干的现实来驱动艺术里的行动。这样里外里的最后有种双赢的鸡贼感。

朱文琪

为什么选择以身体作为创作方式？

李燎

个人，就是大环境里的小小试验场。相比于单纯把自己的躯壳作为工具，我更多的是把自己作为社会关系的节点来使用，这里面包括了身体，也包括了我的社会角色和人际关系。

另外，就艺术创作过程而言，我并非单独运用身体，而是调用了我身体里所谓“毅力”的东西。我一直觉得我没什么做艺术的天赋，但现在发现，我可能有一点适合做我这类艺术的能力：当我一旦把想法制定为作品方案并完成合理性的评估后，我的执行力就变成了毋庸置疑的必须，我的内部就撕裂成了一个监督者和执行者，很多我在日常生活中做不到的事，那个“执行者”都能

作品中做到。这种时候，“艺术”就逐渐出来了。

朱文琪

在做作品过程中所经历的身体层面的痛苦，也是靠毅力顶过去吗？《做更好的人》的表演成分有多大？因为我觉得你不是真的相信这套东西。

李燎

一开始很明确地知道自己是在玩一个游戏。不过，一旦开始认真地锻炼、认真地背英语，我便会逐渐投入进去，变得更加入戏，甚至会觉得人就必须得这样。在这个过程中，享受锻炼的快乐，感受肌肉的酸痛，以及酸痛过后肌肉的增长，都是真实存在的。

朱文琪

我大胆揣测：你的妻子作为家中唯一有稳定收入的人，在买房之后自然承担了更多家庭负担，这是否影响了你作为男性而感受到的自我价值的缺失，从而让你更迫切地想要拥有英武的外形去获得某种平衡？

李燎

其实我很早就从心态上放下了这些。不过在健身房里，我的确感悟到，男性练得很好，是一件很“娘”的事情。这里我指的不是某个特定的性别，而是对自己身体物化的体现。我用“娘”这个词是借用了长久以来社会对女性的规范。但男性也会物化自己，当我在健身房里越练越好，我就开始爱看镜子，看自己的屁股翘不翘。不过我老婆完全不在意我练得怎么样，她只是惊讶于，这个人居然每天能在健身房待那么久。

朱文琪

你在健身房的消费方式是怎样的？

李燎

我在闲鱼上搞了张二手卡，特别划算。因为很多人都在健身房办卡，然后三个月后就不去了，我就专门找这种闲置卡的。我去的那家店还挺有名的，全国都有，2023年好像垮了，我还在那个用户群里面，他们现在都在维权。不过我已经回本了，365天里我有差不多350天都去。我应该是健身房最讨厌的那种人——天天去，还不请私教。

朱文琪

你曾说过，在《做更好的人》之后，你仍然保持着健身的习惯，直到一次肩部受伤后就没再锻炼了。受伤带来了哪些心理变化？

李燎

挺奇怪的，受伤之后我就有种老了的感受，心想也40岁了，可能身体经不住折腾了。以前身体一有什么问题我就会想如何把它处理好，现在更能接受身体零件遭遇的损坏，心理上更能放下了。

朱文琪

《劳动》之后，你身材变胖了不少，现在又有回落。经历了这些反复，你现在的对身材管理的态度也是放下了吗？

李燎

没有放下。我有新的方法可以保持身体的和谐，就是在接受身体现状的同时，也要面对欲望本身。比如吃饱后为什么还会吃第二口和第三口？可能它并不是身体的诉求，而是欲望的诉求。是不是因为没有真正接受身体，才会有多余的欲望？这跟锻炼维持体态不一样，而是一种更偏意识形态层面的控制和锻炼，比如认识到奶油蛋糕、精酿啤酒背后的价值判断，这时候你就得修炼自己。包括在创作方面，我也希望能达到知行合一。解决好自己这个问题，其他就都是细枝末节的小事了。

李燎不是唯一一个到外卖行业中体验生活的人，我在视频网站上浏览了一圈，有人记录下因为过于辛苦而兼职梦碎的心路历程，也有人按照更受欢迎的视频制作套路整理出了“保姆级送外卖指南”。“劳动”对很多都市人来说仍是有距离的，就像“扮演”完中产或是外送员，李燎终究是需要以创作获取收益的艺术家。我希望李燎的“公器私用”能得偿所愿，所以在得知了《做更好的人》的大致销售状况后，也很为他高兴。我说：“相当于去健身房上了一年班，健身卡就算是工作成本，作品收入相当于一年的工资，还顺便拥有了腹肌。”“哈哈，可以这样理解。”李燎说。

2020 年 9 月 8 日，《人物》的微信公众号发表了一篇热度极高的文章：《外卖骑手，困在系统里》。互联网技术经济加持下，不仅是骑手，还有网约车司机、共享家政、甚至共享按摩师等靠累积身体劳动赚取更高收入的人群持续增长，而个中隐藏着、时刻演绎着的层层剥削机制也越发引起人们的关注与讨论。在体验这些职业的视频成为某种奇怪的流量密码时，艺术家李燎也延续他长年以来模糊生活与艺术的参与式实践，将数月的外卖员生涯转化成系列创作与展览。本文邀请朱文琪对李燎创作中身体的塑造与相关思考展开评论，并与艺术家本人探讨了健身、劳动与资本之间由来已久的复杂关系。

撰文、访谈：朱文琪
策划人：顾灵
编辑：林思圻、Ying
艺术家：李燎
封面海报设计：enkit
版式设计：高航

2024 年 5 月第一版

鸣谢「驻深办」的制作支持



特别呈现

Art-Ba-Ba

03
第三期

得体
befitting

一次触碰： 从身体觉察 到身体自主

chapter 03

chapter 03

chapter 03

-03

chapter 03

chapter 03

chapter 03

“在
外界受限的情况下，
身体运动成为唯一的、
几乎是被迫的选择，
身体的内部空间
似乎成了最后的自由居所。”

* 图片来自王梦凡作品《该我上场的时候，叫我，我会回答》剧照
二高表演，《来来舞厅》（马来西亚版现场录像截图）

我将以一种看似松散的形式，在下文中展开书写身心运动对我的影响，以及把身体去工具化作为探索核心的三位创作者的剧场作品。

疫情三年，我从舞蹈和身心运动训练中收获良多，切身的体验也引导我进一步去了解身心运动的丰富遗产。而借由此次写作，我邀请到二高（本名：何其沃）、王梦凡和小珂分别谈了谈他们各自的创作以及身体经验。他们身上共通的品质吸引着我：把从个体出发的人文精神视作其创作观念中的基础，运用“转化”作为其工作方法，以及他们三位都无意地实践着从身体觉察到身体自主的过程。

正如胡金铨导演的电影《侠女》，英文名称为“A touch of zen”（一次禅的触碰），这个英文名表示胡导试图讲述比人物事迹更为重要和庞大的东西；我把这次写作也类比为“A touch of body”（一次身体的触碰），这也成为我对此话题持续关注的开头。

自由运动

“人类的行为深植于他们为自己形成的自我意象，因此，人若要改变行为，就需要改变这个自我意象。”物理学家、科学家、费登奎斯方法创始人摩谢·费登奎斯 (Moshe Feldenkrais) 在文章《身体的表达》(Bodily Expressions)¹ 的开头如此说道，它告诉我身体行为有一个潜在的底色，或称为习惯，这个习惯不仅是我们通常理解的处理方式和身体行动的习惯，还是对自我形象长期以来的固化思维习惯。

从 2021 年 6 月开始，我在上海一家舞蹈工作室 Dakini Dance 上舞蹈课，工作室创立者奥尔加·梅雷基纳 (Olga Merekina, 后简称为梅尼娜) 是学习芭蕾舞出身的俄罗斯艺术家，今年刚以优异成绩获得英国密德萨斯大学专业实践、舞蹈技术教育学硕士学位 (关于梅尼娜的教学方法，我曾经做过一次访谈，可以在我的个人公众号「破耳」中阅读²)。梅尼娜开设的课程聚焦当代舞 (contemporary dance) 和身心运动 (somatic movement)，当代舞的主要内容包括：体能训练 (conditioning)、舞蹈技术 (technique)，以及不同主题的工作坊。截止 2023 年 8 月 Dakini

Dance 舞蹈工作室上海空间关闭，我已在这里训练了超过 200 小时。

在此期间，我有了一个重要的变化，即“找到了自由运动的感觉”。这起始于 2022 年上海 4 月和 5 月被迫居家隔离期间，当时我每天都面临这样一个挑战：如何在隔离之下，保持自己的常态？有幸我定期参加梅尼娜的线上课程，每天进行身体运动。我发现，在外界受限的情况下，身体运动成为唯一的、几乎是被迫的选择，身体的内部空间似乎成了最后的自由居所。在解封之后，舞蹈和身体练习延续成了我的“刚需”。逐渐地，我找到了自由运动的感觉！相信对于有舞蹈和运动经验的人，这并不陌生。但是我自己到达这个感觉，先后经历了两个阶段：

第一步是我通过练习渐渐体会到重力作用下身体的运动规律，从而去掉了面对舞蹈动作的紧张感。说起来十分简单，但我大概经过了 100 个小时的训练才摸索到这个感觉：舞蹈首先是身体与重力的游戏，我发现这也是后现代编舞家们对舞蹈的全新理解；与对抗重力的芭蕾舞不同，后现代舞蹈强调与重力合作，正如美国舞蹈家、接触即兴 (contact improvisation) 创始人之一史蒂夫·帕克斯顿 (Steve Paxton) 总是乐于提醒大家不要忘记我们也是“牛顿的苹果”。

第二步是“聆听”感官，相信身体的直觉行动，不做评判。这对当时的我来说真是巨大的突破。就在 2023 年春夏的某一天，我在老师的口令下，想象自己变成一只动物，跟随音乐，用耳朵倾听地板下面发出的声音，移动、摇晃我的身体。这是我第一次沉浸入忘我感，不去思考下一步如何行动，而是听凭身体冲动；同时，我也终于不再介意有其他的眼睛在观看我，因为我不再介意表现出来的姿态美不美，是否符合舞蹈标准。

当时我兴奋地将这个收获分享给梅尼娜，她惊讶地盯着我——“你跳了两年，今天才第一次自由舞动?!”

身心舞蹈的遗产

当我回溯这一切，我很想知道我这个舞蹈素人的改变究竟是如何发生的？除了由疫情促发的对身体惯习的反思与

重塑，以及梅尼娜的课程对我的帮助，我还开始整理她课程背后丰富的资源：现代舞蹈技术、人体运动学和身心学。比如，芭蕾舞对腿部肌肉的控制，现代舞的地板技术，当代舞中的接触技术等。而在身心运动方面，则可以窥见芭特妮芙基本动作 (Bartenieff Fundamentals) 对核心与四肢间关系的探索，气舞中呼吸方法的运用，基于筋膜和解剖生理学的按压按摩，以及针对触觉、动觉的感官训练等。此外，还有各种游戏方法和来自不同领域的肢体训练方法，而梅尼娜把它们有机地统合在一起，每个来这里的学生都有各自的综合体会。但与心理疗愈方向的课程不同，梅尼娜的课程核心在于身心基础的运动训练 (motor training)，并且可以回溯到舞蹈和身体训练中的身心教育。

身心教育强调自我觉察，也就是唤醒自我意识 (self-awareness)。专门研究婴儿发育的精神病学家、精神分析理论家、心理学教授丹尼尔·斯特恩 (Daniel N. Stern) 认为“知道自己是行动的主动执行者的能力意味着：有意志力，能够控制所产生的行动；具有连贯

费登奎斯方法 (The Feldenkrais Method) 是摩谢·费登奎斯 (1904-1984) 开发的一种身心教育方法，利用了他在物理学、工程学和柔道方面的专业知识，帮助个人发现运动中的新可能性和选择。——基纳·伊戈维努 (Kene Igweonu) 博士

接触即兴是一种即兴搭档舞蹈形式，自 1972 年以来一直在国际上发展。它涉及到通过分享重量、触觉和运动意识的基本原理来探索一个人的身体与他人的关系。——维基百科

芭特妮芙基本动作是一种注重运动整合与和谐的结构。在运动时，我们的协调受到身体连接、重心以及与启动和完成给定动作的关系的影响。——纽约拉班 / 芭特妮芙运动研究所

气舞是一种以躯体教育系统为基础的后现代舞蹈，由法国现代舞蹈家舍·马索 (Dr. Marceau Chenault) 与中国传统文化传播者柯文共同创造。——《健身气功“气舞”与舞蹈“气舞”的比较研究》，作者：曾杨。气舞非常小众，笔者根据个人经验发现气舞的身心运动与太极有些相似之处。

性，具有不分裂的身体实体感，无论是动作还是静止时都有边界，并且其行为是整合的；拥有情感，能体验不同的情感品质；拥有个人故事，一个与自己过去相关的永久性且连续性的意识，使得一个人可以发生改变而仍然保持自我”³。

自我，即对自身存在的意识，其构建历时一生。身心运动虽然强调身体意识，但并不止于此，不同的实践者有不同的方向，有些人会将身心意识融入艺术和审美实践，有些人走向心理治疗和身体健康领域。当我与周围朋友聊起我的舞蹈经历，我意识到自己已相当熟悉的自我觉察、身体意识、身心舞蹈这些话题，对他们很多人来说其实还很陌生，也显得复杂。但不可否认，每个人都有—具身体，这具身体一直在“使用中”，“吟唱中”和“思考中”。

讲述表演中的身体

当我从自己素人的身体经验联想到舞者表演中的身体，我第一时间想到了“讲述表演”(lecture performance)，顾名思义，它混合了讲述及表演两种形式。从当代艺术的行为艺术谱系来理解它时，艺术家张纹瑄将它拆解为“讲述”和“表演”两个方面的反思：“前者直接指向了教育、知识建构、社会系统、学术研究、机制批判；后者直接指向了身体、行为艺术、行动主义、叙事理论、现场性。”⁴我好奇的是，当作为讲述表演的主体，舞者的身体是否将呈现一种杂糅的状态：负载从技术工具到抒情乐器再到反思主体的不同面向，并在这些角色中转换？

通过对《恭喜发财》的创作者，独立舞者、编舞、舞蹈艺术家二高的访谈，我发现《恭喜发财》的整个创作经历，正是从自身经验出发，经过剧场转化，有意识地选择了讲述加表演的形式。

《恭喜发财》创作于2019年，这是二高第一部自传性的作品，他说当时身处瑞士驻地的自己从异乡“遥看自己”的状态启发他做一部跟父亲、家与家乡有关的作品。在创作《恭喜发财》的过程中，二高需要处理很多自己的往事，并在自己与回忆之间保持一定的距离；于是他为自己的经验虚构出一个主人公，试图以“一个小人物概括出时代的痕迹”。与父亲和家乡的关系，通过背景的字幕和口白讲述层层展开，我们可以从这种软性的回忆中看到时代痕迹，

其中包含代际关系、城乡差距、城市高速现代化等等一系列跟我们息息相关的社会问题。

而到了“表演”部分，二高通过身体的转化编排来穿越“时光隧道”：与父亲的过往回忆，小时候的经历，年轻时听的音乐，成年后的变化，此刻如何生活，对未来的祝愿……顺着时间，四个舞蹈段落应运而生：《恭喜发财》段落的现代舞、青少年时期听张惠妹《阿妹》的商业舞蹈、听着《山歌》的即兴舞蹈，以及包含健身和祝福的《舞龙》，它们分别对应中国传统的身体、外来消费文化下的身体、一个小人物自言自语的身体以及面对现场观众的身体。

我们看到二高作为表演者呈现的不是单一形式的舞蹈，而是杂糅着民俗舞、现代舞、商业舞蹈、民间舞蹈、即兴、健身舞……选择不完全以美学为标准，而是来自二高流动的“身体档案”，突出了他非常个人的过往经验。讲述加表演的形式通过表演者身体在场，“曝光”个人化的经验，制造出特别的亲密感，它激发在场的观众回忆自己的历史，反思自己与家乡和亲人的关系，在城市中的原子化生活、背后杂糅和流动的时代经验……讲述表演的自由为剧场拓宽了表达的可能性。

从14岁开始跳舞，毕业于香港演艺学院之后，二高曾作为客席舞者加入荷兰Emio Greco|PC、德国Tanzcompagnie Rubato以及Angie Hiesl + Roland Kaiser参与演出，直到2007年与几位朋友在广州创立了二高表演。2015年推出了剧场作品《来来舞厅》，从迪斯科舞蹈调研开始，回溯改革开放前后的身体文化。这部作品为二高迎来了国际上的声誉，在外媒报道中有评论提到“身体的自由是革命性的姿势”。2023年9月二高表演在广州杨箕的工作室关闭，从今年开始，在未来3年间，二高表演将在广东顺德左滩村成立二高表演南方舞馆社区舞蹈实验室，发起参与式舞蹈项目及国际/国内驻留及交流项目，在具体地方语境下继续深入社区舞蹈探索。

舞蹈剧场中“年老的身体”：动作从哪里来？

我最早认识王梦凡是在费登奎斯社群，她在社群里不定期地带领费登奎斯“动中觉察”训练。当我知道她也是一

位编舞和剧场工作者，我好奇身心训练有否影响她的创作？在观看了王梦凡的舞蹈剧场作品《该我上场之后》(2020-21)——基于王梦凡《该我上场的时候，叫我，我会回答》(2019)的再创作——片段后，我觉得找到了部分答案。

说到“舞蹈剧场”(Dance Theater)，要追溯到德国编舞家皮娜·鲍什(Pina Bausch)。罗伊德·克莱门卡(Royd Climenhaga)在《皮娜·鲍什：舞蹈剧场的创造者》中提到，舞蹈剧场这个术语最早可能是鲁道夫·拉班(Rudolph von Laban)在20世纪初用来描写当时的合唱舞蹈仪式。1973年，皮娜·鲍什命名自己的舞团为乌帕塔尔舞蹈剧场，后续一系列舞蹈剧场滥觞于此。编舞、作家、舞蹈剧场学者诺贝特·泽福斯(Norbert Servos)认为乌帕塔尔率先将“舞蹈剧场”确立为一种独立的新流派……它混合舞蹈与戏剧两种形式，同时为这两种艺术体裁开创了新维度。

王梦凡说她在创作《该我上场之后》时考虑的一个核心问题是：如何为舞者变老的身体寻找另一种舞蹈的方式？这部剧源自她在德国参加皮娜·鲍什作品复排的经历。当时她遇到了一位芭蕾舞团舞者，后者在参演完复排作品后，因为合同到期没得到续约，转型成为成人芭蕾舞老师。于是，三十多岁的她很难有机会再返舞台。这并非是舞者的身体不能再表演，而是在一个表演剧场系统之下，舞者的年龄成为了表演的限制。

回国后，王梦凡与来自中央芭蕾舞团的两位退役芭蕾舞演员合作。结合亚历山大训练法(Alexander Technique)，她与助理胡程程对两位舞者进行了3个月的训练，尝试帮助舞者重新找回与身体的连接。整个训练过程在公众号“行走剧场”上完整的记述下来。

这段身心训练帮助两位舞者重新感受自己的身体。王梦凡回忆其中一位舞

动中觉察，费登奎斯方法的团体课名称，英文叫做Awareness Through Movement，简称ATM，意为“在动作中觉察”。费登奎斯授课老师会以口语叙述的方式，给予学生一系列的动作引导，帮助学生在动作中探索。

亚历山大训练法以其发明者弗雷德里克·马蒂斯·亚历山大(Frederick Matthias Alexander, 1869-1955)命名，是身心训练方法的一种，也是一种替代疗法，其理念是不良姿势会导致一系列健康问题。——维基百科

撰文、采访：Cathy Li

策划人：顾灵

编辑：林恩圻、Ying

艺术家：奥尔加·梅雷基纳、二高、王梦凡、小珂、杰罗姆·贝尔、子涵、皮娜·鲍什

封面海报设计：enkit

版式设计：高航

2024年5月第一版

鸣谢「驻深办」的制作支持

者曹志光的反应：“到后面他开始明白这种向内的感受，就是皮肤的那种黏黏的，然后血液的那种感觉的时候他就哭了，是因为他说我没有、我不知道这种感受，我在舞蹈里就是没有过这种东西。”

唤起舞者与自己身体意识上的连接、明白动作从哪里来，这是王梦凡工作中非常重要的一步；但剧场工作不止步于此，还要经历层层转化，以剧场的美学形式表达出来，这个过程也打破了舞者特别容易陷入的自动动作的流畅和自我感动中。王梦凡意识到自己需要舞者带着觉察，时刻知晓自己的动作来自哪里，她会通过一些舞台介入的方法提醒舞者。在作品呈现出的克制里，我看到一种编舞的身体观念与舞者的身体习惯之间的有趣张力，它在舞台上被巧妙地呈现，如同撕开一个口子，有一种东西流了出来。

“不听话的孩子”：拒绝身体被规训

我很早就知道小珂，但直到看到她和法国舞蹈家、编舞家杰罗姆·贝尔(Jérôme Bel)合作的剧场作品《小珂》才亲眼仔细注视舞台上的她。《小珂》中坚定有力的目光，简洁清晰的讲述，小珂平静地把自己作为舞者、创作者、行动者的经历再现。

与二高和王梦凡不同，小珂4岁就第一次登台表演，6岁进入儿童舞蹈团，学习中国民间舞，并且跟随舞团去不同城市巡演。除了民族舞，她也学习了中国芭蕾，这是一种融合了传统芭蕾与中国戏曲和武术的舞蹈风格。在《小珂》中，她讲述这样的舞蹈训练持续了12年，非常繁忙，本来“舞蹈生”之路可能会持续下去，直到被一把尺子拦在北京舞蹈学院之外，因为“腿和上身之间的长度比例没有达标”。

憋着一股劲的小珂考入复旦大学赫赫有名的新闻系，阴错阳差成为大学里

的社团现代舞协会会长。她开始了解现代舞，并在快速吸收学习后开始为自己编舞。20岁时，小珂成立了自己的舞蹈工作室并在复旦校内演出，很快便获得了大量同龄人的关注。小珂在回顾大家关注的原因时说：“我们都是被规训的思想，被规训的身体，突然有一个不太听话的人和一群人在做不一样的事，大家就觉得特别给力，跟我们去听一些摇滚乐队或地下音乐你觉得很嗨是一样道理”。

关于“被规训的身体”，小珂和她的长年搭档子涵在2017年创作的舞蹈剧场作品《Dance Deco Co》正是讨论中国的舞蹈教育和舞蹈文化如何影响舞者的身体。八位舞者、包括小珂在内，都要先“自报家门”，以文字投影告诉大家各自的舞蹈背景，然后逐一用身体演绎不同的舞蹈类型——从民间舞到现代舞，从古典舞到当代舞，刻意剥离个体特征，表现大家关于舞蹈的刻板印象。它们可以被喻为套在舞者身上的装饰性元素，这些元素逐一被拆解，带着一丝讽刺和强烈的幽默感。

小珂认为：在舞台上，在表演中，舞者的身体是一个生命的体现，还是一个动作工具，完全是两种概念。她从组合创作时期开始就已经摒弃了传统意义上的编舞方式，也就是“编舞出一套动作，舞者去学，然后编舞再提要求去精化，舞者不能犯任何错误，完全精准表达编舞意图”。作为编舞和导演，小珂关注的是如何挖掘出每一位舞者特有的身体特质。《Dance Deco Co》就是小珂和子涵作为导演，与几位朋友集体创作过程后的作品。

新冠疫情之前，高产的小珂维持好几年高速运转，创作出一系列社会剧场和行为表演作品，这股劲儿始终露在外面，让她似乎随时准备好“出走”，跳出系统框架。在采访中她告诉我这背后

当身体拥吻地板与重力嬉戏，当血液和皮肤慢慢升温，当呼吸浸入到内里的每一寸空间而流动起来，身体不再是一块似乎外在于意识的实体，而真正与“自我”融为一体。“得·体”系列在Cathy有关她个人的舞动经验与观演体验的动人讲述中继续延展。我们将在此了解身心舞蹈的丰富遗产及其当代演化，探索身体意识与自由运动令人兴奋的未知地带，读取将身体去工具化的可能线索。

行动的终极问题关乎“我是谁”。而疫情后，她想要沉淀一段时间，阅读反思。我问她有没有一个瞬间感觉到身心自由，她说当然有，“我觉得跳舞是一件很美好的、很奢侈的事情，每次不是为别人跳舞，只为自己而舞，还是非常美好的”。

这让我似乎找到了与小珂的共鸣，我也联想到教育家、运动理论家托马斯·汉纳(Thomas Hanna)的话：“对你自己而言，你是鲜活的整体(soma)，对别人而言，你是一具身体，只有你自己能感知确认这一点，别人都做不到”⁵。

1 “The behaviour of human beings is firmly based on the self-image they have made for themselves. Accordingly, if one wishes to change one's behaviour, it will be necessary to change this image.” <http://www.feldenkraismethod.com/wp-content/uploads/2014/11/Bodily-Expressions-Moshe-Feldenkrais.pdf> 文中引文来自《身体的智慧》，摩谢·费登奎斯著，易之新译，张老师文化，2017

2 《我的方法论来自“问题”》：https://mp.weixin.qq.com/s/AIKiW77aqJWsKccFUJA_Qg

3 引文出自《治疗关系与动觉共情》，作者黛安娜·菲斯曼(Diana Fischman)，译者王思，文章收录于：Sharon Chaiklin, Hilda Wengrower, The Art and Science of Dance Movement Therapy: Life is Dance, 2009

4 《当语言得到身体：作为事件的讲述表演》，张纹瑄，台北市立美术馆刊物《现代美学学报》，41期，<https://www.tfam.museum/journal/Detail.aspx?id=46&aid=53&ddlLang=zh-tw>

5 Thomas Hanna, Somatics: Reawakening The Mind's Control Of Movement, Flexibility, And Health, Da Capo Press, 2004

组合：独立艺术家联合体，成立于2005年，致力于中国剧场的国际化和当代化的实验。



特别呈现

Art-Ba-Ba

反客为主： 身体优化？

04
第四期



得体
befitting

04

chapter 04

chapter 04

-04

chapter 04

chapter 04

chapter 04



不如装扮、 即兴、滑稽戏、 甚至彻底 数字化

* 图片来自单慧乾作品《It's Always You》

“在
人际互动中，
身上的服饰犹如一道窗户，
传递着个体
在不同场景中的角色
乃至身份。”

IT'S ALWAYS YOU

我曾怀疑过为什么购物中心里的服装品牌占据着如此巨大的空间?为什么小时候爱逛服装店, 现在又喜欢浏览时装购物网站?似乎在欣赏姣好的身体与服装造型后, 我开始幻想自己也能变成那样。这篇文章试图例举作品讨论: 通过各种无拘无束的多重装扮, 幽默激进甚至完全科幻化的呈现方式, 是否能为身体赋予多样化的自我表达。

尽管所有日用品都可被“使用”, 但服装更贴近身体。它已超出了“使用一件服装”这样的描述, 有时候服装就是自己的表层。与其说“使用”服装, 我们更愿意说“穿着”服装。时尚的外衣就像第二层皮肤一样附着在身体上。在人际互动中, 身上的服饰犹如一道窗户, 传递着个体在不同场景中的角色乃至身份。然而, “我穿着衣物”这一行为也常令人困惑, 因为实际上它很可能是一层主动的伪装: 优化“我”的外表, 或向外界刻意地展示自己的外貌, 有意图地做出身份假设。穿上服装后, 一个人是谁, 他感觉自己是谁, 旁人怎么看他, 这构成了一天中的“感觉游戏”。

而所谓的“优化”却是一种巧妙的表演, 目的是向外找到更好的社会位置, 向内与自己的身体秉性和解。

在社交媒体时代, 人们更愿意在平台上展示自我的美好一面, 用优越的生活场景遮盖负面情感。网红景观总像是为拍照搭建的布景, 缺乏令人信服的现场深度。身体外型原本是人类智慧的表层闪现, 通过塑造外貌来反映内在智慧的发展历程。然而, 现在这个过程似乎变得有些粗糙和流程化。一件作品缺乏灵魂, 只剩下回收拼贴而来的躯壳, 没有力量, 这是工业复制时代遗留下来的通病。服装生产早已工业化, 但每位有意识的创作者都在抵抗某种甜腻的大众性。它们用自己的“优化方案”来使主流不断偏移, 让人们重新认识自己的生活。每一件作品背后都应该有一个故事, 一个创作的灵感和情感的延伸, 以及制作过程中的匠心独运。这些才是真正赋予服装生命和价值的元素。

那么, 现当代时尚、艺术、表演等各领域、跨领域的创作者们, 又是如何以创作不断回应甚至挑战这一充满复杂

与矛盾性的议题呢?

我是谁?

对于一个原本不清楚自我身份的人来说, 成长在多元文化环境中, 在不确定感爆发的每一刻, 都是对自己的一次重新构建。2022 年特纳奖入围艺术家单慧乾 (Sin Wai Kin) 拥有一双猫眼, 既天真又迷离。微微下弯的鼻子伴随着说话时不自觉上扬的嘴角, 由于中英混血背景, 他的面容仿佛拥有两个侧面: “A 面”呈现东方的清秀腼腆, “B 面”则显西方的叛逆不羁。然而, 当你观察他的作品时, 就会发现更多的概念融入了他的脸庞。这张脸宛如一张无规则的多边网, 捉摸不定。

单慧乾持续探索“我是谁”的主题, 仿佛与他少年时期喜欢科幻小说有关。其中的人物都有着脱离现实生活的虚幻身份。单慧乾通过扮演其他人的样子来实现他自己。单慧乾总是追求将角色造型还原到本质, 他会使用假发、脸谱、男女装以及电子声带。但身体外形的不断变化并非朝着不明生物“进化”, 而

是对每个身份进行思辨性地否定、剖析和再塑，从而使之摆脱原有语境，形成某种虚假的结构。

他自编自导的工作方法使他作为一个多面体的视觉形象，不断在不同角色中切换。单慧乾的作品或许反映了他对于“自我身份”的好奇心，他将自我的多重身份置于同一个叙事空间中，创造出强烈的效果——将多个“自我”并置在彼此相邻的时间空间中，构成作品（身体）侧影的错综复杂。我们看到了一个在不同角色和身份中穿梭的人，仿佛置身于一个超越时空的现实世界。这种多面性让人不禁思考，我们是如何在日常生活中忽视了自己内在的强大力量。或许正是因为忙于扮演各种角色，我们忘记了真正的自己。在单慧乾的作品中，我们重新审视了自我身份，探索了内心深处隐藏的可能性。这种身份的分解是否也意味着我们忽视了日常生活所蕴藏的强大力量？

例如作品《It's Always You》中单慧乾一人分角扮演的“偶像团体”极致化了偶像市场所推崇的个性特征，极具表现力。

既精确又即兴：自然韵律、颠覆优化

单慧乾展示了身份图像的杂乱迁移可以包含自我建构的无限可能，而对舞蹈中身体动作的重复也会带来有关身体优化的另类质询与思考。后现代编舞家崔莎·布朗 (Tricha Brown) 将日常生活中的动作元素融入到舞蹈中，强调肢体的自由流动和重力的运用。打破了被视为优雅典范的芭蕾舞动作固定范式，芭蕾舞演员在刻板印象中经常被认为拥有卓越的身体控制力。他们的身体姿态永不偏移或歪斜，否则将被视为失败。但布朗在作品《设置与重置》(Set and Reset, 1983) 中颠覆了这种印象。她用摄影机记录下自己即兴舞蹈的片段，然后与另一位经过专业训练的芭蕾舞演员进行对照，复制相同的动作。这样一来，我们可以觉察到源自身体长期训练习惯的不熟练和吃力，以及对其他人身体动态的排斥和不理解。

优化的概念由此被颠覆，那些在主

流审美标准里体态动作不够优美的人在自创的舞蹈规则下反而显得协调和充满内驱力，芭蕾舞者则似乎与音乐节奏产生了某种疏离感。此外，舞者们在这件作品中的造型也一反古典芭蕾舞装的传统，而采用宽松半透明的套装，印着抽象的光影纹路，舞者的头发也自然地蓬乱着。这种没有拘束感的形象似乎也是一个训练有素的芭蕾舞者难以完美呈现的事物。

时装秀场上的滑稽戏

托米·凯奇 (Tommy Cash) 是如今国际社交平台上十分活跃的流行音乐艺术家。然而，与其说他的音乐好听，不如说他个人在身体表达上总有一种超乎寻常的邪典美感。这位特立独行的艺术家常常受邀观看设计师瑞克·欧文斯 (Rick Owens, 简称 RO) 的时装秀，而他每次都会在时装秀的前排座位上展示一段古怪而滑稽的人体表演。而这种表演恰好与台上身线修长、着装诡异的模特相得益彰。

在凯奇观看时装秀时，他的各种怪异行为不仅是一边吃蛋白粉，一边举起哑铃；穿着 RO 的肩带，将一名女性模特背在背后；还会利用肌肉装、枕头装、硅胶仿真裸体等道具来打造周身氛围感，甚至直接抢来街边拾荒者的行头冲到镜头前留影。在凯奇看来，每一个荒诞不经的举动都可能纳入自己的表演装饰学里，而时装秀一方面制造景观，另一方面也是解构社会文化的好场地。他似乎在用这种表演说：“服装设计师与其不道德地物化别人，不如物化自己玩得开心。”他以夸张的方式展现我们生活中的各种典型，诸如边走路边看手机，出门溜个无人机。他的创作其实有某种出世的感觉，就像有另一个自我藏在世界背后，面无表情却暗中嘲笑自己的所作所为，无意中揭示出一种荒谬美。他本人犹如一个滑稽木偶，表演敬业、魅力独特。

数字原住民的身体是“百变星君”？

在西班牙马德里的舞蹈艺术家坎德拉·卡皮坦 (Candela Capitan) 的舞蹈

片段中，我们会看到骨架变形扭曲，腹部甚至性器官的抽搐；痉挛般的重复单一动作直至力竭；无意识地拿手机对着臀部自拍。短短几秒钟，她的演出就能颠覆我们对身体器官功能的认知，传达器官不断“错位”与重新组合的可能。卡皮坦仿佛不断地挑战着身体形态的极限，将身体变成了一块既能无限延展又能无限压缩的柔软物体。

同时，卡皮坦的创作与她的表演服装紧密相连。她常常穿着高弹性的塑身衣表演，也尝试着经典的街头装扮，如宽松的运动连帽衫和运动裤。她不怎么化妆，却常佩戴着梭子形状的墨镜。她的表演缺乏情感流露，充满着无意识的自动感。看她的表演，就好像看动物正在做一些人类无法理解的本能行为，又像是与人类文明有相似性的外星人。

这种视觉形象与巴黎世家 (Balenciaga) 的一些特质相似，后者一直引领时尚潮流。近年来，巴黎世家在主设计师丹纳·格瓦萨利亚 (Demna Gvasalia) 的重释下，表现出了数字时代特有的奇异感。丹纳将优雅与现代问题从始于 1950 年代的巴黎世家的历史延续至今。虽然他仍保留了巴黎世家的经典特色，但也灵活地结合了充满青春气息的街头服饰与高科技材料。最重要的是，巴黎世家秀场上的模特仿佛活在了属于未来的高级生活里，在核废料与金融危机中挣扎前行。

这种随着时间而发生的服装趋势的演变，体现了人们生活环境的变化和科技的进步。身体不再受限，身体意识与数字科技紧密相连。就像巴黎世家在广告摄影中展示的那样：身体就像是一个由像素组成的显示器，可以随意扭曲变形。一个人可以有穿着宽松 T 恤和牛仔褲的虚无外壳，内在却是一个可变的肉体，不再需要家庭、婚姻、职业等固有的社会身体的认知，而是凭借无限数据来支撑我们的生存。

这样的身体未来，你期待吗？

人们常以“模特身材”作为夸赞，却又会以“不健康”评价骨瘦嶙峋的T台模特。身边的阿姨妈妈以前总会隔着荧幕艳羡奥黛丽·赫本并有意无意模仿她的着装，而近些年流行的街拍画面中又时常捕捉到沪上街头时髦阿姨爷叔的嘻哈造型。变化求新是时尚的核心，流行总是那么转瞬即逝。本文作者小江是时尚行业的打工人，她以自己对行业的所见所闻，分享了几例令人莞尔、亦引人思考的装扮创作。

撰文：小江
策划人：顾灵
编辑：林恩圻、Ying
艺术家：单慧乾、崔莎·布朗、托米·凯奇、坎德拉·卡皮坦、
丹纳·格瓦萨利亚
封面海报设计：enkit
版式设计：高航

2024 年 5 月第一版

鸣谢「驻深办」的制作支持



特别呈现

Art-Ba-Ba

技术的关怀 之维——

编织身体和 世界的后人类 亲密网络



05
第五期



chapter 05

chapter 05

chapter 05

-05

chapter 05

chapter 05

chapter 05

“身体的

脆弱性

敦促我们转向一种

批判性后人类技术伦理——

从破坏性、榨取性的

新自由主义技术观

转向关怀性、修复性的

后人类主义技术观。”

* 图片来自长川谷爱作品《I Wanna Deliver a Dolphin...》
刘昕作品《轨道编织者》

“身体不再居住在规范性空间之中，而是成为规范性空间的驻扎之所。”
——哲学家普雷西亚多 (Preciado 2013: 79)

2008 年，《连线》(Wired) 杂志主编凯文·凯利 (Kevin Kelly) 和作家沃尔夫 (Gary Wolf) 提出了“量化自我”(Quantified Self) 的概念并掀起了一场社会运动。狭义上的“量化自我”指的是通过技术获得健康数据、跟踪和分析自身生命的行为，而智能手机应用和进入日用领域的便携传感器加速了这一进程。身体的表面和内部已然成为可穿戴设备和可植入设备的场所，人们的睡眠质量、健身活动、饮食以及心情皆成为可视化数据。然则技术内嵌的社会规范早已植入了身体的规训过程，自主掌控身体的欲望极易致使身体受困于数据之中。

追求健康和幸福早就是这个时代最鲜明的意识形态之一，齐泽克曾对此揶揄道，“幸福只是一种必要的副产品。如果你以追求幸福为目的，只能走向自我毁灭”。人类身体的脆弱性使得“优化身体”变成了人类寻求宰治世界、获得确定性的策略，讽刺的是，身体在这个过程中却不断经历损耗至倦怠，制造出自我剥削的“功绩主体”(韩炳哲语)。在我们经历了全球新冠大流行后，身体的脆弱性敦促我们转向一种批判性后人类技术伦理——从破坏性、榨取性的新自由主义技术观转向关怀性、修复性的后人类主义技术观。在这篇文章里，我将审视思辨性当代艺术如何为表达社会政治问题提供创造性空间，如何在普遍计算时代直面技术带来的恐惧和希望。

技术与身体可塑性

身体在当代艺术和哲学中都享有重

要地位，它不仅用来反技术理性及其耦联的权力规范，和女性主义议题关系也非常紧密。有不少艺术家直接将身体作为斗争的场域，将技术视作冲击身体和性别规范的策略。艺术家奥兰 (ORLAN) 就是最早的一批展示后人类身体可塑性的艺术家，她的行为艺术作品《圣奥兰的转世》(The Reincarnation of Saint Orland, 1990) 以身体为媒介，通过多次对外直播的整形手术来质疑美的规范。然而她并不关心整容结果是否美观，拒绝了技术的效用价值。她通过变得“面目全非”来展示身体生成的极限，远离了美和健康，以一种极具挑衅性的方式走向了人类增强 (Human enhancement) 的反面。

较之于外貌的可塑性，酷儿艺术家瑞安·哈蒙德 (Rian Hammond) 则把目光投向了性别可塑性：通过获得性激素掌控性别化生成技术，从而突破严格的二元性别建制。作为一名酷儿生物黑客，她的作品《根采摘者》(Root Picker, 2021) 包括了一部关于北美野生山药的纪录片和一个将山药提取物转化为雌激素的生物反应器。从野生山药中萃取的薯蓣皂素是产生雌激素的来源之一，艺术家以此提示人类和植物在微观的分子层面上都具有内在的酷儿特性。这是她正在进行中的“开源性别代码”(Open Source Gendercodes) 项目的一部分，这个项目在制药系统之外开发开源性激素生产平台，旨在扰乱当前的生物技术权力结构。

奥兰和哈蒙德实践的共同点在于，其目的是用技术“抵制和拆除身体符号

规范，共同发明生产主体性的新技术”(Preciado 2013 : 364)，这确实有助于解构隐蔽在自然身体之后的既有权力秩序。然而，它们的争议性也在于和寻求人类永生的超人类主义 (Transhumanism，缩写为 H+ 或 h+) 一时纠葛难清，尤其在将身体视为可编程的客体方面持有相似态度。后人类身体可塑性既有可能诞生一种乐观的、解放的、酷儿式的游牧主体；但当微观的权力控制已经渗透进技术系统的各个方面，正如奥兰的创作，技术也同样具有一种“破坏性可塑性”(Malabou 2012)，对主体产生反噬作用。

或许，放弃将身体作为人类主体性的唯一来源才能另辟蹊径、拯救人类于主体危机之中。这要求我们思考和处理好人类身体与非人类身体（技术的、生态的）之间的关系，从“掌控自己”转向“照顾他者”。后人类学者阿梅利亚·德法尔科 (Amelia DeFalco) 提出了“非人类照护”(non-human care) 的概念，认为关怀的伦理学实践绝不仅仅止步于人类主体边界，机器及其他非人类能动者也应该纳入进来。

人类，太人类的！：当身体超越边界

身体的概念在媒体艺术和思辨设计的实践中得到了极大发展和丰富，不仅远超个体范畴，也远超人类。艺术家对于这个问题的探索，往往从“技术如何服务于人类进步”的问题上移开，转向培育自我与他者、人类与非人类以及多物种间的亲密关系，关注技术在照护和再生产领域的潜力。他们的工作沿

着一种生态性思维展开，组织并关联起技术、具身性、后人类表演性等话题，其中身体和技术处于一种不确定的、不完全控制的关系之中。

比如索尼娅·奇拉里 (Sonia Cillari) 将生物电和生物磁场作为提高感官敏感性、打破身体边界的技术途径。她在《作为艺术家，我需要休息》(As an Artist, I Need to Rest, 2009) 和《对快乐敏感》(Sensitive to pleasure, 2010) 这两件交互式媒体装置作品中，核心要素都是以自己的肉身作为界面，通过传感器建立起和外界之间的生物反馈。观众和环境产生的变量都体现在传感器向艺术家身体输送的脉冲电流的变化上，对她的存在状态施加（甚至是痛苦的）影响。她通过让渡或放弃一部分的身体主权来摸索主体位置发生的位移，同时作品的参与者意识到自我的边界超出了他们的皮肤。身体和他者之间矛盾的亲密关系被表现为一种紧迫的、充满张力的依存关系。在电流对身体造成的震惊抑或是能量的耗尽之中，身体体现为力的涨落和交织，穿透了皮肤，僭越了个体和个体之间的边界。这宛若印证了哲学家凯伦·巴拉德 (Karen Barad) 所说的“内部行动”(Intra-actions)：能动性(主体性)并非是先验的，而是产生于行动者的互相构建之中。

如果说奇拉里通过生物磁场探索了身体和身体之间的亲密共振，刘昕的研究项目《轨道编织者》(Orbit Weaver, 2017) 则将人类弱小的身体和偌大宇宙之间的依存关系可视化。她在零重力环境下通过手持装置控制身体以进行抛物线飞行，如蛛丝般在世界中扩散出身体不稳定的轨迹。于是“存在于世”(being-in-the-world) 的结构从我们熟悉的、锚定在大地上的日常经验中出离，在感伤的失重时刻被撕扯、揭露出来。这种陌生化的存在体验勾勒出不可见的重力，表明我们的存在其实是特殊且具有方向性的，而且具身化的技术也参与进身体的意向性之中。这不仅让人类中心主义视角显得虚幻，而且让当代技术神话所允诺的超越身体和尘世的普遍图景愈发可疑。

还有一类艺术家将技术作为一种与非人类他者进行沟通的媒介手段，乃至和它们之间建立一种负责任的关系。英国设计师托马斯·斯维茨 (Thomas

Thwaites) 在《我，山羊》(I, Goat, 2015) 中开发了一种能够模仿山羊四肢步态的假肢结构。他甚至穿上这套装置混入羊群，在阿尔卑斯山上与它们共度了几天。成为“山羊人”(goatman) 帮助他理解不同的身体感官体验所造就的经验现实，探索人类超越自身的解剖学结构获得意识成长的可能性。而日本艺术家长谷川爱通过概念性的艺术项目《我想生下一只海豚》(I Wanna Deliver A Dolphin..., 2013)，绘制了一种另类的未来身体图景：或许有一天，人类能够通过合成生物学技术造出海豚和人类的嵌合胎盘并植入子宫，使人类女性有能力成为濒危物种的代孕母亲。这个想法不仅有效地挑战了人类例外论 (human exceptionalism)，并且将身体的再生产扩大到“劳动力的再生产”之外，从而走向了跨物种的生态女性主义叙事。

在上述作品里，技术的进步使命和决定论意义被悬搁，艺术家们将人类、技术物和其他生物之间的关系表现为一种残酷、诗意而谦卑的亲密形式。

现场观察：具身技术何以介入关怀伦理

离身 (disembodiment) 和具身 (embodiment) 这一对概念，代表着两种路径背离的技术-身体观。凯瑟琳·海勒 (Katherine Hayles) 曾用它们来区分超人类主义和后人类主义的关键特征：前者认为科技与身体的结合将会超越原本生物上的限制，勾勒出一幅永生但高度市场化的未来图景；而后者则视身体和技术的纠缠将有机会产生非人类中心主义伦理的契机，现有的阶级、生态、种族、性别等问题将有望在重新整合了的“身体”框架中得以解决。

尽管超越凡躯、上传意识的想法非常有诱惑性，但不去改变旧有的技术伦理和社会规范而寄希望于技术奇点来摆脱人类血肉之躯的有限性，在我看来不仅是在企图逃避当前世界的冲突，而且暗含对自然、身体和具身认知的否定。面对不断升级的人类世危机，2023 年伦敦设计双年展发布了《关怀宣言》(Care Manifesto)，集结艺术家、设计师、建筑师和行动者，通过跨学科协作，探索生态共建和可持续议题。我们可以看到，“参与式社会艺术”从未消失，技术可以成为关怀行动的具身媒介，编织连接个体的、诸众的、非人类的身体

的亲密之网。

策展 (Curate) 一词的原始意涵就包括疗愈和照料身体。这一层面的关怀，在艺术和医学话语汇合时得到了双重强调。有一些艺术机构专注于医疗这种特殊的技术实践对塑造身体观念产生的影响，其中，位于伦敦的惠康博物馆 (Wellcome Collection) 堪称典范。它隶属于惠康基金会，后者资助过包括前文提到的“山羊人”在内的多件艺术项目。而惠康博物馆作为一座专门性的医疗美容馆，将艺术话语与医疗技术和关怀伦理相衔接，其研究精神、实验态度和不俗的艺术见解使其在行业生态中独树一帜。惠康博物馆的常设展“生而为人”(Being Human) 围绕“遗传学”、“心灵和身体”、“感染”和“环境崩溃”四个版块展开，提醒人类和自身、世界之间不断变化且脆弱的亲密联系；它举办的相关展览和讲座旨在鼓励我们反思和勘破医疗话语中的种族、性别、阶级因素，强调共情在医疗经验中的重要性，以及关怀科技如何为障碍人士和边缘群体创造社会链接。

今天的科技艺术和生态艺术其实都可以视为后人类主义哲学话语的实践，我们可以在数不尽的策展导言和作品描述里看到对人类与技术物、动植物、其他有机物或无机物的关系构想，这通常被表达为纠缠 (entanglements)。我认为，在指出“纠缠”这一不稳定而模糊的基本存在状态以后，更迫切的是如何转向“关怀”。在人类普遍感到疲惫的时刻，承认脆弱，总比表达空泛的希望更动人。美是脆弱的，存在者皆脆弱，这才是我们在一起并成为后人类的原因。

1 Preciado, Paul B. (2013). *Testo Junkie: Sex, Drugs, and Biopolitics in the Pharmacopornographic Era*, New York: The Feminist Press

2 DeFalco, A. (2020). Towards a theory of posthuman care: Real humans and caring robots. *Body & Society*, 26(3), 31-60.

3 Barad, K. (2003). Posthumanist performativity: Toward an understanding of how matter comes to matter. *Signs: Journal of women in culture and society*, 28(3), 801-831.

4 Malatino, H. (2017). BIOHACKING GENDER: cyborgs, coloniality, and the pharmacopornographic era. *Angelaki*, 22(2), pp.179 – 190. doi:10.1080/0969725x.2017.1322836.

5 Malabou, C., & Shread, C. (2012). *Ontology of the accident: an essay on destructive plasticity*. Polity Books.

影响深远的科幻动画《攻壳机动队》(1995) 的创作受到后人类主义理论家唐娜·哈拉维 (Donna Haraway) 的著作启发, 其故事设定于2029年, 距今仅五年之遥。随着生物与医疗技术的突飞猛进, 原本仅限于治疗领域的种种尖端技术也陆续在明面或暗面被用于改造健康的人体, 从而实现伦理上极具争议的“优化”与超越。嫣然笔下的精彩艺术创作或回应、或提出非人类中心的畅想, 勾勒出充满柔情的跨生命间的技术潜能图景。

撰文: 汪嫣然

策划人: 顾灵

编辑: 林思圻、Ying

艺术家: 奥兰、瑞安·哈蒙德、索尼娅·奇拉里、

刘昕、托马斯·斯维茨、长谷川爱

封面海报设计: enkit

版式设计: 高航

2024 年 5 月第一版

鸣谢「驻深办」的制作支持

