

舞蹈训练中的 身体语言分析与应用

WUDAO XUNLIAN ZHONG DE SHEN TI YU YAN FENXI YU YINGYONG

吴建秀 著



吉林美术出版社

舞蹈训练中的身体语言分析与应用

吴建秀 著

吉林美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈训练中的身体语言分析与应用 / 吴建秀著. --
长春 : 吉林美术出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5575-2824-9

I. ①舞… II. ①吴… III. ①身势语—应用—舞蹈训练—研究 IV. ①J712.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 168102 号

WUDAO XUNLIAN ZHONG DE SHENTI YUYAN FENXI YU YINGYONG

舞蹈训练中的身体语言分析与应用

作 者 吴建秀
责任编辑 于丽梅
装帧设计 刊 易
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 15.00
字 数 220 千字
印 数 1—1000 册
版 次 2018 年 3 月第 1 版
印 次 2018 年 3 月第 1 次印刷
出版发行 吉林美术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
印 刷 北京虎彩文化传播有限公司

ISBN 978-7-5575-2824-9 定价: 49.00 元

前言

身体语言即肢体语言，“指经由身体的各种动作，从而代替语言以达到表情达意的沟通目的”。换言之，身体语言也包括面部表情在内，是由人的动作和表情共同体现的。廖全京在《中国古典戏剧肢体语言》序中提到，关于对身体语言的重视，最早可能源于古代印度的戏剧理论著作《舞论》。在梵语中“戏剧”一词源于“舞”。《舞论》中叙述了演员的身体语言，也就是表情和动作以及表演程式。在我国的传统戏曲表演中，演员是通过说唱和舞蹈的形式来表现剧目，身体语言具有程式化、虚拟性、节奏性等特点，演员的表情、动作姿势等都是按照规定的法则来遵循，每一个身体语言的出现，都会代表着不同内容的表达。但是随着时代的变迁，西方文化渐渐传入中国，给有着千年历史的中国舞台表演注入了新的气息。身体语言不再是人们眼中具有一板一眼、中规中矩的“程式化”表面式的表演，在话剧或在电影中，身体语言更多起了烘托主题、揭示规定情景、预示未来事件发生等作用。

演员身体语言的表现需要掌握一个“度”字，夸张的身体语言会让观众觉得虚假和不适应。理性在身体语言的表现中发挥着关键性的作用，理性可以指引演员发挥更好的创造力。演员虽然需要感性地去塑造人物角色，但是如果一味地追求感性，会使得角色变得庸俗而没有内涵。控制作为理性的产物，发挥重大作用。演员表达内心情感或者表现身体语言，都应该准确而且有分寸，必须符合人物性格和环境的需要，符合剧情发展的变化，而这一切都需要演员用心体验、感受并控制才行。

除此之外，在电影中，身体语言对主题的表达、环境的烘托以及对剧情的推动都起了决定性的作用。由于演员出现在镜头前，身体语言的形式与话剧相比有些改变，演出形式也会有所不同。从默片开始，演员就非常重视运用大量的身体语言来体现人物角色，一般都是比较夸张式的表现手段，以喜剧为主。随着后来有声电影到电视剧的出现，身体语言也成了最重要的表演手段。

随着现代科学技术的提高，自动化的电器越来越多，人们的劳作也越来越少，人类本身的身体语言变得越来越简单和匮乏，人运用身体语言的能力也下

降，这些都会直接影响演员在舞台上对身体语言的理解、开发和运用。无论在哪个时代，加强“身体语言”作为表演载体的探索和研究，加强对演员训练中“身体语言”的重视就都非常重要。

本书共计 9 章，合计 22 万字，由山西传媒学院的吴建秀执笔撰写。由于时间比较仓促，加上编者水平有限，在编写的过程中难免出现纰漏之处，敬请读者谅解。

目 录

第一章 身体语言本质研究.....	1
第一节 身体语言研究的意义与作用.....	1
一、身体语言研究的意义.....	1
二、研究身体语言的作用.....	2
第二节 身体语言的基础理论研究.....	5
一、身体语言的形态.....	5
二、身体运动的空间关系.....	7
三、身体语言的美学.....	8
第三节 身体语言分析方法.....	9
一、非语言动作符号.....	9
二、拉班动作分析与记录.....	10
第四节 身体语言与舞蹈动作治疗.....	12
一、舞蹈动作治疗的起源.....	12
二、舞蹈动作治疗中身体语言的疗愈功能.....	12
三、舞蹈动作治疗适用人群.....	13
第二章 表演艺术中的身体语言.....	18
第一节 身体语言在中国传统表演艺术中的运用.....	18
一、中国传统戏曲表演艺术中的身体语言的起源与产生.....	18
二、中国传统戏曲表演艺术中身体语言的特点.....	20
三、身体语言在传统表演中的独特性.....	25
第二节 身体语言在中国话剧中的运用.....	27
一、中国早期话剧在身体语言中的探索.....	27
二、西方戏剧对中国早期话剧的影响.....	32
三、中国现代话剧中对身体语言的重视.....	36
第三节 身体语言在表演艺术中的再探索.....	38
一、身体语言在表演中的重要地位.....	38

二、身体语言关于理性的培养.....	40
三、表演艺术中身体语言的控制方法.....	42
第四节 电影表演中演员身体语言的魅力.....	44
一、早期电影中身体语言的形式.....	44
二、电影中身体语言的艺术魅力.....	46
第三章 舞蹈艺术的审美特征.....	51
第一节 基本舞种.....	51
一、中国古典舞.....	51
二、中国民族民间舞.....	53
三、芭蕾舞.....	57
四、现代舞.....	60
第二节 构成因素.....	63
一、内容.....	63
二、形式.....	65
三、情感.....	69
四、音乐.....	70
五、舞美.....	73
第四章 舞蹈身体语言语义分析.....	76
第一节 语义及语义思维的概念.....	76
一、语义的概念及本质.....	76
二、语义思维的概念及运作方式.....	79
第二节 身体的语言、语义与思维.....	81
一、身体——符号的源头.....	81
二、身心一元的语言形式.....	84
三、身体语义思维的三个层次和身体语义的三个维度.....	86
第三节 舞蹈身体的语言、语义和思维模型.....	90
一、强调生命之美的艺术符号.....	90
二、从言语到语言再到言语.....	93
三、舞蹈身体语义的变异.....	95
四、信息库导向下的舞蹈思维模型.....	96
第四节 语义思维主导下舞蹈身体属性的嬗变.....	99

一、在历时与共时之中.....	99
二、从神性到人性的舞蹈身体属性嬗变.....	101
第五节 舞蹈身体的语义反观和实践运用.....	106
一、在语义的思维中反观舞蹈的身体.....	106
二、回归身体语义的舞蹈创作.....	107
第五章 舞蹈艺术与身体的审美关系.....	109
第一节 作为舞蹈媒介的身体.....	109
第二节 舞蹈对于身体探求自身和谐的启示.....	112
一、舞蹈对于身体的塑造.....	113
二、舞蹈中的超人的身体.....	114
第三节 舞蹈的救赎——身心的回归.....	118
一、人类对于身体的认识的历程.....	119
二、舞蹈对于身体存在的探寻.....	121
三、舞蹈对于身体自由的召唤.....	124
第四节 舞蹈变革引发的艺术与生活思考.....	126
一、舞蹈对于艺术本真的回归.....	126
二、舞蹈对于生活的认同与融合.....	128
第六章 舞蹈训练中身体语言的分析运用——昆舞.....	130
第一节 昆舞的历史语源分析.....	130
一、昆曲之“做”.....	131
二、昆曲之“唱”.....	136
第二节 昆舞身体语言的训练形态分析.....	139
一、昆舞训练形态的构成.....	139
二、训练内容.....	141
三、与昆曲身体语言的差异.....	148
第三节 昆舞身体语言的作品形态分析.....	151
一、《昆韵》与《虞美人》的动作语言构成.....	152
二、作用于人物角色与叙事性形态的语用.....	156
三、昆舞身体语言的综合分析.....	158
第七章 舞蹈训练中身体语言的分析运用——中国古典舞.....	161
第一节 中国古典舞的定义及基本功训练.....	161

一、中国古典舞.....	161
二、中国古典舞基本功训练.....	162
第二节 中国古典舞身体语言风格构成的要素.....	163
一、身体语言的形态特征.....	163
二、身体语言的节奏特征.....	166
三、身体语言的内外统一.....	169
第三节 对中国古典舞审美原则的确立.....	170
一、教学——对教学理念方法的启示.....	170
二、创作与表演——对身体语言风格的把握.....	171
第八章 舞蹈训练中身体语言的分析运用——现代舞.....	173
第一节 现代舞的特点.....	173
一、直观的自然性.....	173
二、直觉性.....	174
三、思想性.....	175
第二节 现代舞身体语言材料的来源.....	175
第三节 现代舞身体语言的视觉隐喻性.....	181
一、现代舞身体语言的视觉形象.....	181
二、现代舞身体语言的隐喻性功能.....	182
三、视觉形象与隐喻性功能结合的实现途径.....	184
第四节 现代舞身体语言的“唯一性”.....	186
一、简述现代舞身体语言“唯一性”的发展流变.....	186
二、“唯一性”特性产生的因素.....	188
第五节 身体语言“唯一性”在作品中的价值思考.....	189
一、“唯一性”构建作品独特的审美.....	189
二、身体语言“唯一性”的启示.....	190
第九章 舞蹈身体语言的分析应用——以林黛玉舞蹈形象为例.....	192
第一节 林黛玉舞蹈形象的身体语源分析.....	192
一、文学作品中的林黛玉形象.....	192
二、影视作品中的林黛玉形象.....	194
三、戏剧作品中的林黛玉形象.....	196
第二节 林黛玉舞蹈形象的舞蹈文本与体裁分析.....	198

一、舞蹈文本的体裁呈现.....	198
二、舞蹈内容的结构方式.....	199
第三节 林黛玉舞蹈形象的身体语言.....	204
一、身体语境的营造.....	204
二、舞蹈身体语言分析.....	208
第四节 林黛玉舞蹈形象身体语言构成的规律性揭示.....	218
一、文本的约束与解构.....	218
二、舞蹈符号生成的机制.....	219
三、舞蹈符号个性与共性的结合与分离.....	224
参考文献.....	228

第一章 身体语言本质研究

第一节 身体语言研究的意义与作用

一、身体语言研究的意义

（一）身体语言广泛使用在多种行业中

在现代社会中，在人日益交往频繁的环境中，常常会不经意地运用自身的身体语言来传递情感，丰富语言表达及信息交流。在人类日常交往过程中，有时丰富的肢体行为会先于语言表达形成他人对你的第一印象，进而直接影响后期与他人的沟通与交流。没有只运用有声语言而不运用身体语言的，而不运用有声语言只运用身体语言的场景却常常出现。它总是与自然有声语言配合默契，协调一致。

（二）身体语言可以直接地表达内心情感

身体语言具有灵活地、细腻地、真实地表达情感的特点。有声语言在表达时过于直接，听觉上的感知不如视觉表现得那样丰富。身体语言会通过表情、动作、姿态等构成一定的人体图像来表情达意，交流信息，具有形象直观的特点。如形容物体的大小用手势来比划，对某种事物表示赞成或反对采用点头或摇头的方式等，就具有鲜明的形象直观性。

（三）身体语言与有声语言可形成准确的呼应

美国著名人类学家霍尔曾指出这种人类交际的常见现象：一个人倾听别人说话时，经常会望着对方的脸，尤其是眼睛；为了表示注意，听者会轻轻地点头，或者说“嗯”“是的”；如果对对方的话表示赞同，点头就点得很深，如果感到怀疑，他就会在表情上扬起或皱起眉头来，或者嘴角向下拉；要是对话题不感兴趣，不想再听下去，就会将身子挪一挪，把腿伸一伸，或者移开视线，不再注视说话人等。以上说的种种现象，正是呼应的表现。

（四）身体语言为艺术创作提供了无限的可能

人的身体运动为艺术创作提供了无限的表现空间，20 世纪以前在身体语言的学术研究成果中，最富影响力的一部作品大概要数查尔斯·达尔文于 1872 年出版的《人类和动物的情感表达》一书，它以研究非语言信息为主要内容，具有非常重要的理论贡献。关于身体语言与面部表情的重要内容，达尔文搜集来自世界各地的一百万条非语言表情——关于喜悦、愤怒、悲伤等多种情绪状态的表情，他认为表情是生物学的根源，是具有对应性的语言信息。人和动物相似，愤怒的时候同样会龇牙咧嘴、愤怒的时候一样会咆哮，身体语言的表达补充了文字和言说的不足，这一点在中国的禅宗中尤为明显。尊奉“不可言说”“不立文字”的禅师们往往采取行为来代替其观念的表达。俗称的“禅机公案”中，很多的表达都是通过行为来发生、阐释和对话交流。而到无法言语阐述时，总是用行为或者行动来进行概念补充。对身体表现力的探究是众多行为艺术家孜孜以求的方向，身体作为材料所延展出来已成为艺术作品创作研究的焦点。身体语言所带来的巨大可能性空间和作为材料的“先天性”语言广泛并具深刻的意义。

二、研究身体语言的作用

现代科学的研究中显示人感觉器官对于各类事物的感知，对信息吸收率分别为：视觉 83%，听觉 11%，嗅觉 3.5%，触觉 1.5%，味觉 1%。因此，“此时无声胜有声”清晰地阐述了在面对面交往时，有时无需言语便可感知对方的情绪，可产生共鸣，也许通过某个细微动作便可判断出其内心情感。在面对面的沟通中，对方的印象有 55% 以上的讯息是通过无言的身体语言也就是行为动作表现出来的。在人际交往过程中，身体语言的作用是语言表达所不能替代的。人体的无声语言常常比有声语言更富有表现力，传达的内容更丰富，更具感染力。有科学家研究结论指出，人的脸能做出大约 250000 种不同的表情。在艺术作品中所体现出来的作品形态，尤其是人物所表现出来的身体形态通过这些非语言的动作绘声绘色地表现出来，会给艺术作品增添不可多得的艺术魅力。艺术是对精神的体现，很多艺术家把个人对世间的看法、感受通过艺术的手段展现出来。人体是精神的载体，人类感受世界、认识世界，而通过人体来解析其内心世界。图像符号是人体最重要的表现形式，通过身体及其动作语言在舞蹈、戏剧、雕塑等艺术门类中直接体现，在文学、音乐、美术中间接地构建艺术形

象展现人的状态，揭示生命的本质。

（一）身体语言对艺术创作有促进作用

维特根斯坦在《哲学研究》中表明“人的身体是人的灵魂的最好的图画”。艺术作品作为开放的艺术形态，其表现的形式千姿百态，千变万化，艺术家创作出丰富的具有生命力的作品中最终都离不开对人的塑造。人的生命运动构建出丰富的艺术作品，在生命运动的过程中，伴随着运动的轨迹，通过身体及动作的语言，为艺术作品中留下鲜明的审美倾向。动作语言通过身体的姿态、身体的表情、面部的表情以及身体的运动中呈现出对空间、时间、重力的态度，这种态度所呈现出作品中千差万别的情调与色彩。这些态度被艺术家记录在作品当中，艺术家灵活地运用这些动作元素，去表达自己的作品，塑造了一个又一个鲜活的艺术作品。

（二）身体语言对礼仪行为有规范作用

当代的社会中，礼仪是体现个人修养的基础，是一个人仪容、仪表、言谈、行为举止的综合体现，是个人精神世界和生活习惯、品质、情趣、性格、素养的外在表现，是一个人、一个企业、一个民族乃至一个国家的风貌。人的身体动作很多，在中国的词语中手舞足蹈表示一种喜悦的状态，手忙脚乱则表明事情比较繁多，拍手称快有大快人心之感，搓手顿脚表示特别焦急，这些词语代表了身心连接的状态。

动作语言可以表达人的思想行为。在人际交往的过程中，从运动轨迹中便可观测出礼仪行为。人的手是具有非常丰富的表现的。在人交谈的过程中，手会不自觉地做出一些细微的动作。我们在进行观察实践的过程中，发现外向型的、善于表现的、夸夸其谈的这一类型的人更善于运用手部的动作，他们想极力地证明自己的想法，并渴望被对方接受。

在研究中发现，手势语的运用与人的性格相关。性格偏于内向的人，在内心极力地想缩小自己的势力范围，因此，此类人的空间感较弱，在谈话的过程中尽可能地缩小个人的身体运动轨迹，也会尽量少地使用手势语。而性格较强势的人，比较喜欢发号施令、有较强的领导意识的人，此类人在讲话的过程中较多地使用手势语，在演讲或谈判的过程中，手的语言尤为重要，人们会使用各种手势来表达情感。竖起大拇指表示对其赞扬，小拇指尽量避免在公众场合伸出，这表示鄙视。借用“手语”来辅助表达语言难以演绎的意义。在西方，大拇指朝上表示“good”，向下表示“bad”；用拇指及食指圈成圆圈形表示“OK”；

而同时向上伸出食指与中指成“V”形，则表示胜利。动作语言可以表达丰富的行为礼仪，丰富多彩的身体动作可描绘出精彩的语言。我们应根据具体场合、对象和时间等来施行这种动作语言礼仪，也可通过这些细微动作洞察他人的内心世界。

（三）身体语言对个人心理有疗愈作用

身心连接是许多心理学家始终在探讨的课题。心理学家认为，身体是启动能量的源泉，身体的自由才能带来思想的自由。众所周知，婴儿需要抚摸，抚摸可以有助于感应神经的发展，那些缺少抚摸的孩子，长大后会出现各种各样的交往障碍。儿童喜欢拥抱温柔、轻柔、温暖的感觉体验，不仅是儿童，大多数的成年人也会产生愉悦。这是人类本能的反映。更为重要的是，在实验研究的过程中，心理学家发现动作对心理有很强的连接性，孩子在成长的过程中与哪一个人的身体接触多，就与某人的感情越深厚，对其的依赖性也增多。舞蹈动作治疗则是根据运动的人体，与身心建立连接，对于某些动作觉察不适应性进行独特的开发、训练、启动。身体有经历记忆反射的能力。身体的经历是成长的经历，也是见证着快乐和痛苦的最真实的记录仪。

舞蹈动作治疗可以使人们更深刻地感知自身的身体结构。运动会使情感、情绪以及身体做出生理反应，使得情绪在过程中得到释放。舞蹈动作治疗应用了肢体运动为介质的心理治疗方式，身体和精神之间的复杂关系早已得到承认和研究。身体本身就是一个记忆，运动变化和心理变化是紧密相连的，舞蹈动作治疗利用的是情感、身体和肌肉模式相互交织的关系。每个人通过肢体动作来表达悲伤、喜悦、愤怒和其他强烈的感受。舞蹈动作治疗从多种方式来帮助人们减轻疾患，通过群体动作，人们可以增加与他人在一起的快乐体验，打开心扉，打破长期以来自我压抑与封闭的情感世界，建立起与他人的情感纽带。在有节奏型的运动中，可以帮助肌肉放松，排除紧张焦虑的情绪。通过自发性的动作，帮助人们认识自己，对自己的情感建立信心，并最终充分地接受自我。自由创造性的动作中，能激发内在的潜能，充分发挥个人化的表现。

第二节 身体语言的基础理论研究

一、身体语言的形态

没有一种创作形式如同身体那样的多变，也没有一种艺术可以像身体语言那样表达得如此丰富。身体作为人的思想和灵魂的载体，常常出现在各种艺术创作当中，对于身体的研究多种多样，而是否有科学的方法来解释身体语言的形成？如何通过丰富的人体动作将内心世界表达得淋漓尽致呢？

“形态”这个词，由“形”和“态”构成，“形”指形象，是空间尺度概念；“态”指发生着什么。“形态”，作为中心词，被很多不同层次门类的学科应用着，比如植物学、生物学、医学、数学、文学、社会学甚至艺术学。在本书中我们从人的动作构成的形态分为构成元素、构成美学、构成法则。

（一）关于躯干运动分析

每一个点、每一条线和每一个面如出现在构图中会产生互相吸引、排斥、收缩或膨胀的现象，而使构图产生不同的变化。这是用感性的直觉方式来研究点、线、面。而用另一种数理的方式应用点、线、面三个构成元素，能得到另一种形式的组合规则。按比例的方式可得到递增、递减的组合而使圆形产生动感或深度的现象，以数理方式的构成方法有许多形式，有比例、秩序、加減、反复、均衡等，这些构成原则统称为“美的形式原理”。

我们在进行动作观察时，主要以躯干作为主运动点，躯干的运动确定了整个身体的运动方向，确定了动作的主要目的。躯干的运动既可看作线性的运动又可和其他肢体运动一起形成面的结构。

直线型动作：直线的动作直接、坚定、刚毅有力，在这一类的动作中，常常会因缺少动感而赋予更多男性化的色彩。例如运用在服装上面表现更多干练、帅气的气质，表现在建筑作品中显示出宏伟、壮观的气质，而运用在人体动作中体现出内在的霸气、直爽的性格。而直线形成的折线更增加了尖锐感。

曲线型动作：曲线体现更多柔美的特性，在多数时候用来表示女性印象，优雅、动感、富有节奏性。曲线用在服装中多表现女性的柔美、性感的状态，如果男士使用过多的曲线则会有显得阳刚不足。而在建筑中的曲线应用多会表现或细腻的或流动感的场景。曲线的动作存在于身体形态中，人身体不自觉地

成的各种形态,也体现了不同的情绪传达,曲线表达了更多的喜悦、快乐的状态,我们在观察中发现,当人感到快乐的时候身体会不自觉扭动,还会跟着翩翩起舞,曲线同时也体现出浮躁的特性。

弗朗西斯·德尔萨特,法国音乐教育家,19世纪末对人的身体动作与表情系统给予了充分的科学分析,他建立了表情体系。他认为人每个动作都具有一定的内在意义,这与情感的因素密切相关。他提出了“对应论”,全面解释了在人的行动的过程中其行为表现都具有一定的内在含义。运动的轨迹与幅度是随着情绪的变化而变化的,人内心的情感经历常常会通过动作表露无遗。每一个人在进行身体动作时都与情感历程密切相关,因此,当我们需要辨别他人做出承诺真伪时只需要看对方伸手姿势的开闭程度便可得知。在艺术的表现形式上创作者需要有内在冲动,这也是艺术作品最重要的灵魂。由于人体的外在与内在有强烈的对应性,因此他们成为不可分割的整体。在弗朗西斯的理论中,把运动分为九种形式:包括人体动作上下、前后、内外等不同方向的运动,表达的是人们积极的态度或消极的态度;人体动作力量的大小,表达的是人的精神与情感力量的强弱关系;动态的伸张与收缩,表达的是外部动作幅度和人的情感升降之间的关系;人体动作的序列,表达的是动作表现情感有内到外的秩序;人体动作的方向,表达的是人体空间运动的路线及其所暗示的内涵,长度暗示热情,高度和深度暗示智慧,宽度暗示意志力,对角线暗示矛盾冲突;运动的形式,表达的是动作的不同形状,如直线、圆线、曲线、螺旋线、折角线等所决定的动作不同的色彩呈现;运动的速度,表达的是动作频率的快慢与人的情绪和氛围的关系;人体动作的反应,表达的是不同情绪及其倾向性在外在动态方面大小、强弱之间的对应关系;动态的延伸,表达的是动作超越人体在空间中的延伸以及姿态的延伸与人的意志和情绪的比例关系。

(二) 关于肢体运动分析

对肢体的运动的解读来源于运动的轨迹,即方向。不同方向的运动占据了不同大小空间,而这种对空间的运用产生了身体的多种语言内容,表达了不同的心理运动。德尔萨特提出著名的“三一律”原则,揭示了人身体运动的不同层次,即理智的、情感的和肉体的三个层次。德尔萨特同时提出了“离心”“向心”“中心”的概念。对人体的运动发展轨迹及走向做了详细的阐述。德尔萨特认为:以人体分为不同的层次,掌管不同的层面,头部与智慧有关,是“向心”区域;而躯干则掌管情绪与精神,属于“中心”区域;下肢与骨盆是“离

心”的区域，代表活力。人体的每个部位都可以进一步细分。人体运动的空间根据不同方向的轨迹可显示出不同的意义，人体整体重心向前并呈现出不规则形状时，代表活力，这样的造型具有不稳定性，而向后中心的动作多数呈现出消极、否定、拒绝、抵触等情绪。

二、身体运动的空间关系

（一）身体运动的内空间

内空间指的是人的心理空间，内心活动引领着内空间的运动，内在的运动产生身体的幅度、力度、速度、节奏的变化。这些因素连接就形成了身体语言的表达。这种身体语言可以使对方感受到情绪与内在冲动。在心理学中身心关系的问题，始终在不断的研讨中。生理学认为骨骼、关节、肌肉、神经系统的协调运动是完成人类获得生存条件的必要活动，是必然的运动形式，然而，在很多程度上还涉及运动皮质、小脑、脑干等区域的活动，是大脑支配行为的结果。大脑系统及其边缘系统诸区域对脊椎运动神经系统控制的能力取决于个人的健康程度，在大脑受损的情况下，身体动作必然会遭受阻碍，某些动作无法完成，这时大脑神经系统的工作就无法顺利进行，身心得不到连接，运动也必然会停止。身体的动作是在一定的时间与空间中的运动，人类动作的发生，绝非一种生理上的简单运动。这种运动不仅包含身体系统的参与，还以生理学和心理学的基础作为产生前提，没有身体变化的伴随，心理的变化就不会发生。因此，人的感觉与知觉、动机与注意力、记忆与思维、分析与判断、情绪与意志等都是人的内在运动，这些因素被充分地调动起来，形成有目的性的动作，也可产生身体平衡与控制的能力。所以身体行为不仅产生生理动作，同时也是心理动作的反应。

（二）身体运动的外空间

外空间所要面对的是偌大的物质世界，空间与时间不可分割，这种空间可以被我们去感受但是无法触摸，虽然我们可以看到却又不是真实的实体。这种外空间是内空间的展示平台，也是动作形成的场所。在拉班理论中提出的“球体空间”这种理论中把运动空间看作一个立方体，任何的立方体都会形成三个维度，人体的运动是在这三个平面上展开。人从出生开始就进行这三个层面的探索，即“门”“桌”“轮”的平面。门平面是在一个上下空间里进行的运动，这种运动受到身体的对称、平衡与身体健康程度的影响，有些先天身体残疾的人无法直立就无法