

古法“慢运动”从公园角落走到社交C位

太极何以成为中外青年的新宠？

从上海高校国际学生太极拳友谊赛上50国留学生的“华山论剑”，到社交媒体超百亿播放量的“流量密码”，从都市白领午休的“情绪解药”，到“洋教头”在市民夜校传授的热门课程，记者发现，曾经被视为公园“老年人专属”的太极拳、八段锦等中国传统文化，正以破圈之势席卷当代年轻人的生活圈，成为连接东西方文化，贯通传统智慧与现代生活的独特媒介。

青年报记者 刘晶晶

50国留学生的“华山论剑”

上周六，上海大学宝山校区体育馆里，上演了一出太极拳版的“华山论剑”。这场由上海市欧美同学会、上海大学联合主办的2025首届“中宁塑业杯”暨第四届上海高校国际学生太极拳友谊赛上，来自上海、江苏、安徽等地16所高校50个国家的160余名国际学生在一起“论剑”。

希腊留学生马肖伯自幼跟随开中国功夫馆的父亲学习中国武术，近两年他进入上海体育大学学习太极拳。他说，开始的时候的确感到非常挑战，“有一段时候，所有队友都控制不好，会掉落扇子。”后来，他逐渐体会到，要让自己“用太极的方式来思考”。现在，他的一招一式已经颇具功力。

来自非洲毛里塔尼亚的上海大学学生哈桑自去年开始学习太极拳，他表示太极是中华文化的重要组成部分。而他对于中国文化有着极大的兴趣，“凡是一切与中国相关的文化我都想去了解，这有助于我在中文国际教

育专业的学习。”他参加的杨氏太极拳24式项目获得了二等奖。

“尽管太极拳比较难，我仍然很喜欢。我非常开心到上海大学来参加这个赛事，还可以穿汉服。”来自泰国的上海外国语大学学生秋月在比赛中获得了个人优胜奖。她兴奋地说，以后想从事中泰文化交流的她，希望所学到的都能有助于回国后的汉语教学。

比赛间隙，来自美国的周安一直在场外练习，不时纠正一下其他选手的动作。他是上海中医药大学的硕士研究生。“我之前参加过一届，当时拿了个人赛第一名。”他告诉记者。周安小时候就喜欢太极拳，11岁时他练习过跆拳道和空手道，“但没有太极有意思。中国武术的动作，每一招都有内涵，而不是单纯出招。”

对太极的喜爱，成为他来到中国的契机。而学习中医，更是让他可以

结合太极拳招式来研究中华传统。“太极拳远不止于强身健体，它更是中国文化的瑰宝，蕴含着深刻的修身养性之道。”周安性子急，练习太极让他学会“慢”下来，让自己更静心。“这是中式哲学，与我的中医专业也有密切的关联，它们都体现了中国传统文化对于身心和谐统一的追求。”周安说。如今，太极拳已成为他生活中不可或缺的一部分，每天他都要花时间练习。



周安正在进行比赛。
本版摄影
青年报记者 施培琦



太极拳教练沙哈。



上海体育大学太极拳学院的学生。

社交媒体的“流量密码”

计划继续在上海中医药大学攻读博士学位的周安告诉记者，这些年他发现，像他这样喜爱中国武术和传统文化的外国人正越来越多。这次大赛的项目负责人黄俊逸曾任欧美同学会上海大学分会秘书长和上海大学爱尔兰科克大学孔子学院中方院长。他告诉记者，2017年举办第一届比赛时，只有几十人参加，今年第四届已有一百六十多人参加，参赛外国留学生的国别也多了。“太极拳现在在国外社交媒体上也是‘流量密码’，非常受欢迎。”

还有外国人当上了太极拳老师。上海群众艺术馆市民夜校去年的秋季班，就开设了一堂“双语太极拳”课程。带领台下学员们练习太极拳的是以色列人沙哈。向他拜师的学生，既有外国人，也有不少年轻的中国面孔。课程相当火爆。

“起势、野马分鬃……”身穿太极服的沙哈毕业于上海体育大学体育教育系民族传统体育学，2005年起就开始学习陈式太极拳，是陈氏太极拳第十三代传人。如今他在为年轻人开设的“市民夜校”中找到了新舞台。

记者发现，太极拳的年轻化浪潮正席卷线上线下。抖音上，“太极拳”等话题相关视频播放量已累计超120亿次。小红书上，“太极”“八段锦”等话题浏览量超10亿，“八段锦”相关笔记超过30万篇。

京东消费及产业发展研究院联合上海体育大学经济管理学院发布的《2024体育消费报告》显示，2024年太极服、太极剑等传统运动装备销量增长超50%，运动科技平台Keep出品的八段锦系列课程，跟练人数超500万，年轻用户占比超七成。

陆家嘴上班的白领陈莉就加入了这股潮流。28岁的她习惯在中午休息时，在办公室角落铺开瑜伽垫，打开手机跟练一段15分钟的太极拳。“工作节奏太快了，练完一套拳，那种心浮气躁的感觉就降下去了。”她坦言，最初是被社交媒体上“跟练一刻钟，精神一整天”的标签吸引，现在太极拳却成了她稳定情绪的“秘密武器”。

程序员张伟常年伏案工作，饱受颈椎病和失眠困扰。一次偶然接触单位工

都市白领的“情绪解药”

会组织的太极拳班后，他坚持练习半年，发现颈椎病有所缓解。如今，他还成了公司太极拳社团的兼职教练。“同事们开玩笑说，我从‘代码搬运工’升级成了‘内功传导者’。”张伟笑道。

从太极拳到八段锦，热潮蔓延到了各种类型的“古法养生”。在上海理工大学，体育部徐海朋老师开设的“道引养生”课，至今已有累计6000余名学生参加，是校内最热门的体育课程之一。

“合掌，缓缓上举，仰视上方……”校园草坪上、树荫下，常常可以看到徐海朋带着上理师生练习这门中国传统养生技术。他介绍说，2010年最早开设时，这门课程的名称是“武术”。“开始时学生大多以为这是一门学习太极拳的课程。之后随着道引知识的引入，对于道引认知的逐渐深入，学生也对这门中国传统养生术产生了兴趣。”徐海朋在教学中会对古籍记载的传统道引技法进行调整，也会增加一些八段锦、五禽戏相关的内容，让学生自己感受身体的变化。

【声音】

与全世界共享中国“慢智慧”

练习太极的每个人都对这一中华传统文化有着不同的理解。

沙哈认为，太极的艺术是中国文化智慧的重要组成部分，他可以将传统智慧与哲学融入自己的生活。“对我而言，太极给我带来的关键词是‘变’。”他说，太极本身就是一个不断变化的过程，在这种变化中又存在框架。他来到中国，留在中国，生活也一直充满变化。“从居住地的变化、职业的变化到看待生活角度的变化，通过练习太极，我可以用自然的心态去看待这些改变。”

大部分中国的年轻人似乎更被太极的“慢”所吸引，这种“慢”可以让心静下来。“不同于高强度运动的外放，太极拳、八段锦之所以被称为养生运动，正因为它是一种内养的艺术。通过缓慢舒展的动作引导气血流动，配合呼吸与意念，形成‘形、气、神’三位一体的调和。”国家武术一级裁判员肖茗鑫认为，这源于中华文化深厚的文化底蕴与身心平衡的智慧。

“这不是简单的体操，而是流动的哲学。”有太极拳up主这样表示，这种文化共鸣在社交媒体上催生了新形态的传承。上海体育大学戴国斌教授认为，从公园角落走进社交平台，从老年群体蔓延至青年社群，太极完成了一次现代性转化，成为连接传统智慧与现代生活的文化媒介。

黄俊逸曾经在日本留学，也是一名太极爱好者。他将太极拳作为民间外交的一种切入口。“太极讲究格局，这就是我们的格局。留学生对于中国文化的喜爱，事实上也在一定程度上印证了中国文化的兴起和国家的强大。”他表示。