

他们是塔吉克斯坦留学生,来到沧州后,迷上了练习八段锦。他们感受到中国传统文化的魅力,表示要把学到的“本领”带回国——

# 留学生迷上八段锦

本报记者 张丹 摄影报道

1月1日上午,19岁的阿克巴打开手机,和远在千里之外的家人打视频电话。

视频电话中,阿克巴向家人讲述自己在沧州的学习、生活,还向家人展示了一段八段锦。

手机的那一端,家人看到阿克巴练八段锦的样子,不住地给他鼓掌。

手机的这一端,阿克巴和舍友们也很兴奋,因为他们学到了中国的传统文化。

## “八段锦让我内心平静”

阿克巴是塔吉克斯坦人,去年11月份来到沧州医学高等专科学校留学。

在来中国留学之前,阿克巴了解过中国文化。

作为一个年轻的小伙子,他对中国功夫特别感兴趣,想着学习中国功夫。

阿克巴来到学校的第二天,就被着实震惊了一下。

因为在学校的课间,很多学生都在练“功夫”(八段锦)。

阿克巴说,当时他兴奋极了,他觉得中国功夫就在眼前,所以他迫不及待地想要练这种功夫。

可当真跟着老师开始练时,阿克巴“傻眼”了。

这不像他在视频中看到的中国功夫那么快节奏,而是动作很慢的“功夫”。

阿克巴说,在他们国家比较传统的运动是足球和摔跤。

“那都是一些运动性比较强的运动,让人兴奋和心潮澎湃。”阿克巴说,八段锦给他的第一感觉就是太静了。

刚开始练时,阿克巴有些不适应。“说实话,我们年轻人都比较好动,刚开始真的静不下来。”阿克巴说。

但随着一次次练习,他也开始慢慢平静下来。

“中国不是有个词叫世外桃源嘛。”阿克巴说,他在练八段锦的过程中,感觉仿佛到了世外桃源。

“我说不上来那种感觉,但那种感觉让我内心平静、心旷神怡。”两个月练习下来,阿克巴喜欢上了这种内心平静的感觉。

## 扎马步练了一星期

21岁的赛伊德是和阿克巴同期来沧州医学高等专科学校留学的学生。

赛伊德也是塔吉克斯坦人。和阿克巴一样,赛伊德也对中国的功夫非常感兴趣。

但当接触到八段锦后,他又感受到了不一样的中国功夫。

练八段锦需要呼吸以及动作的配合,还需要扎得住马步。赛伊德说,刚开始他觉得呼吸和动作配合比较难。

“那时候不太懂得呼吸与动



留学生爱上八段锦

作的配合,经常动作过快。”赛伊德说,在老师一遍遍地纠正下,他慢慢悟到了。

对赛伊德来说,还有一个比较难的问题就是扎马步。

“刚开始我看到别的同学在那半蹲着时,觉得很简单。”可当他真的半蹲着,开始练八段锦时,赛伊德发现了问题。

“我半蹲着比较舒服、不太累时,老师说我的动作是不到位的。”赛伊德说,可当他按照老师纠正的动作半蹲着时,他发现他的腿很累,而且一会儿脚就定不住了,脚步就开始乱了。

“老师告诉我,这叫扎马步,看起来简单,但做起来比较难。”赛伊德说,当时他有点儿想放弃。

但当老师告诉他,这是练中国功夫的基础时,他又强迫自己坚持。

因为练扎马步,赛伊德的大腿都出现了酸痛的感觉。

但在老师的指导下,练了一个星期后,他能稳稳当当地“扎”在那里了。

“当时我都兴奋地叫出了声,我觉得我已经会中国功夫了。”赛伊德说,为此他还专门拍了视频给家人发了过去。

“我的家人也很兴奋,他们没想到我在学护理的同时,还学到了中国功夫。”赛伊德说,家人甚至让赛伊德在视频里教一下他们。

## 代表学校参赛

19岁的穆罕默德是去年3月份到沧州医学高等专科学校留学的。

和阿克巴、赛伊德比起来,穆罕默德来沧州的时间要早8个月。

因此,穆罕默德练的八段锦也是几个留学生里最好的。

“我来学校的第二天,就开始跟着老师学习八段锦了。”穆罕默德说,他最初的感觉就是很兴奋,觉得很有意思。

从老师的口中,穆罕默德了



努力练习



纠正动作

解到,八段锦是中国古代传统功法,起源于北宋,到现在已经有八百多年的历史。

对八段锦了解得越多,穆罕默德对八段锦的兴趣就越大。

“对于我来说,练八段锦过程中,有很多困难。”穆罕默德说,比如呼吸的调整,比如肢体的移动,再比如一颗能静下来的心。

曾经有很多次,穆罕默德都想过放弃,但最终在老师和同学的鼓励下,他慢慢坚持下来了。

也是在这个过程中,穆罕默德对中国的传统文化了解得越来越多。

作为先来学校的留学生,如今穆罕默德已经成为了其他留学生的榜样。

有空的时候,穆罕默德都会作为“老师”教其他的留学生在课余时间练习八段锦。

练习八段锦几个月的时间

里,穆罕默德说,有两件事让他特别兴奋。

穆罕默德在练八段锦一段时间后,穿上了练八段锦的太极服和太极鞋。

看到太极服的那一刻,穆罕默德就高兴得不得了。

“原来我们看到这样的中式服装,都是在视频里,从来没有想过,我也会穿上这样的衣服。”穆罕默德说,尤其是衣服上的中式盘扣,让他觉得很好看,也很中国风。

“穿上这样的衣服,就感觉我已经成了中国的功夫大师,也感受到了最炫民族风。”穆罕默德说,没想到有一天,他也能传播中国文化了。

也是穿着这样的中式服装,穆罕默德还走出了沧州。

2024年5月份,河北省第十二届“冀之光”外国留学生中文技能暨中华才艺大赛在石家庄

举办。

穆罕默德作为沧州医学高等专科学校的代表,到石家庄参赛。

赛场上,穆罕默德认真地展示着八段锦的一招一式,也展示着留学生对中国传统文化的喜爱。

穆罕默德的表现,也赢得了现场很多评委的称赞和掌声。他表演的八段锦,最终获得了优秀奖。

## 希望把八段锦带回国

18岁的法拉也是去年11月份来到沧州留学的,她学的专业是中医学。

法拉从小就是个中国迷,她觉得中国地大物博,中国的文化博大精深。

对于中国的中医学,法拉觉得既神奇又伟大。

法拉来学校后,看到学校有专业的老师教学生们八段锦,她一下子就着了迷。

“这就是我一直在寻找的中国文化,我也想学习。”法拉说,为此她还专门在网上搜索了八段锦的相关知识。

在搜索和学习的过程中,法拉了解到,练习八段锦能够增强体质、改善呼吸功能、舒缓压力。

“这就是古老的中国文化的魅力。”法拉说,因为喜欢,所以她学起来特别认真。

让她想不到的是,练习了一段时间的八段锦后,她的身体状况真的有了很大的改变。

法拉来中国时,刚刚高中毕业,和其他留学生比起来,她是年龄最小的。

虽然喜欢中国文化,但刚来到沧州后的法拉,还是有些不适应这里的环境。

另外,作为为数不多的女留学生,法拉还有着女孩的敏感和细腻。

刚来到学校后,法拉特别想家,情绪很低落。学校里中医学的课程比较紧,法拉觉得压力特别大。

因此,在刚来到学校的那段时间,法拉很焦虑,晚上经常失眠。

但在练习八段锦一段时间后,法拉的状态改变了。

“练习八段锦让人心情平静,每一次深呼吸,将更多的氧气带入体内,让我感到一种由内而外的轻松。”法拉说,如今,她练习八段锦刚刚两个月时间,但感觉自己全身很舒服,睡眠和精神状态也好了很多。

前几天和家人视频聊天时,家人也觉得法拉的状态好了很多。法拉还把自己练八段锦的视频发给了家人,让家人在有空的时候也练习八段锦。

“现在我的留学生活刚开始,未来我要在这里学习3年。”法拉说,接下来的3年时间里,她要学好中医学,也要学好八段锦,她还要把八段锦带回国,把更多的中国文化传播出去。