



# 社区里的太极大师张峰： 让外国人爱上“中国功夫”

太极拳是中华优秀传统文化的瑰宝之一，特别受到中老年居民喜欢。象山区将军桥社区里有一位远近闻名的太极达人——张峰，他从读初中时就开始接触太极拳，一直坚持到如今59岁。最让他引以为傲的是，多年来，他悉心指导了数千人学习太极拳，其中有不少是外国人。通过太极拳这一媒介，他成功搭建起跨文化交流的桥梁，不仅让更多人认识了桂林，还使他们深深爱上了中国的传统文化。

## ● 坚持练太极拳数十年

张峰从小在西安长大，15岁时因父母工作调动来到桂林，他与太极拳的缘分也是从桂林开始的。

在西安读书时，张峰就是一个“武侠迷”，每当看到院子里有人练太极拳，他都会在一旁跟着比划一番。到了桂林后，痴迷太极拳的他，向父亲单位的一名太极拳高手拜师学艺，从此开始了自己的太极拳人生。

在老师的指导下，张峰专注地练习24式太极拳，这一练就是几十年。

“太极拳是练心的，能让我做事情更加专注。”张峰说，那时候的他就跟很多同龄人不同，在读高中时，他是住校的，每晚熄灯后他都会跑到宿舍后面的空地处练太极拳。哪怕到了即将高考的冲刺阶段，他每天也会抽半个小时左右的时间练习太极拳。

在这期间还有一个插曲。高中上体育课的时候，张峰腰部受伤，造成腰椎间盘突出，导致左腿小腿有些萎缩，无法长时间站立。严重的时候，椎间盘突出压迫神经，时常痛得睡不着觉。这期间，张峰仍然坚持练太极拳，竟摆脱了腰椎间盘突出压迫神经疼痛的折磨。

自那之后，张峰更加坚定了练太极拳的决心，每天都会抽出时间练习。“一日练武一日功，一日不练十日空。”张峰说，做任何事都贵在“坚持”二字，这也是他多年来练太极拳感悟到的真谛。

## ● 教外国人练太极拳

数十年如一日地练拳，张峰也在这领域获得了很多荣誉。他作为武当气功太极拳传承人，入编《中华武术名家·名校通鉴》《一带一路，走向世界的中华名家》，是中国武术段位考试考评员，也是香港国际武术节评委，在2008年他还担任了北京奥运会桂林站的

火炬手。此外，他在香港国际武术节、世界传统武术锦标赛等比赛中也获得了多个荣誉和奖项。

但是在张峰看来，比获得这些荣誉更让他引以为傲的是，他通过太极拳这一媒介，将太极文化传播到了世界各地。

张峰第一次教外国人打太极是一个巧合。当年，他在桂林电子科技大学读书时，利用休息时间在学校里练太极拳，有几个路过的外国人对此非常感兴趣，于是就跟着他一起学起来。

2004年左右，桂林市电子科技大学邀请张峰担任客座教师，专门教授留学生太极拳，至今已经坚持了20年。此外，自2010年以来的数年时间，张峰还接受旅行团邀请，给到桂林旅游的外国旅行团进行太极拳的授课，每年有约350位外国人来桂林学习体验太极拳的神奇魅力，感受中国太极文化的博大精深。

桂林电子科技大学国际合作与交流处程老师说，张峰老师的英语流利，极大便利了与留学生的沟通，使他成为教授中国太极拳的完美人选。在他的指导下，国际留学生不仅能掌握中国太极拳的精髓，还能深入体验到中华文化的博大精深，使他们获得独特且丰富的跨文化学习体验。

## ● 希望让更多人 了解中国传统文化

张峰所教的外国学生遍布全球，他不仅将太极拳和中国传统文化传播到了世界各地，还在此过程中结交了许多朋友。同时，他也欣慰地看到，许多他曾经教过的学生正在不断传播和发扬太极拳文化。

今年八十多岁的荷兰人汉克，目前在上海定居，十分喜欢太极拳，是张峰的“粉丝”。此前，汉克通过在网上查找资料找到了张峰，2009年，他一退休就来到桂林跟张峰学习太极拳，同时对张峰擅长的武当气功太极拳进行研究。至今汉克都与张峰保持着密切的联系，

→张峰正在打太极拳。  
记者周子琪 摄

↑张峰教外国人练太极拳。(受访者供图)

经常通过视频进行沟通交流，同时汉克也利用自己在体育界的影响力，积极宣传太极拳。汉克说，太极拳代表的远不只一系列优雅的动作，它在身心方面创造了能量流动，而且也给参与者提供了良好的健康状态。今年年底，汉克准备再次来桂林，与张峰相约一起练习太极拳。

杰夫和保罗都是美国来到桂林学习的留学生，有一定的中国文化基础，而且还特别喜爱中国功夫，所以太极拳和中文进步很快。课堂上张峰老师用英文讲课，杰夫和保罗用中文回答问题。学习结束，杰夫和保罗都以柔和、舒展、规范的动作通过了太极拳考试，圆满完成了在中国的学习。回美国后，他们在学校开各种形式的座谈会，介绍、宣传中华文化。

张峰说，杰夫在大学毕业后又多次来到桂林，继续跟他深入学习太极拳和太极文化，因此杰夫还在桂林电子科技大学做了两年英语老师。值得高兴的是，如今，杰夫和保罗在美国教授学习太极拳，积极传播优秀的中国传统文化。

今年7月底，张峰在第十届澳门国际武术节参赛项目武当气功太极拳和六字诀养生气功获得了两项冠军，并应邀在闭幕式上为嘉宾和裁判、运动员表演武当气功太极拳。“太极拳作为一种中国传统武术，已经超越了国界和文化的限制，成为了一种世界性的运动和艺术。未来我会继续推广太极拳文化，也希望通过这一窗口，让更多的人了解中国传统文化。”张峰说道。

记者周子琪



广西区分行  
GUANGXI BRANCH

受邀优质单位客户专享

年化利率(单利)

3%

利率优惠券

额度高

额度可达 80万元

期限长

期限可达 5年

利率低

年化利率(单利) 3% 利率优惠券

纯信用

免抵押 免担保

申请易

扫码申请 在线提款

随心用

按日计息，随借随还  
提前还款无手续费

活动时间：2024年9月1日至2024年9月30日