



沈智带着弟子练习沈氏太极拳13式“回头望月”。



“老外”弟子跟随沈智练习太极拳。



沈智正在给“老外”弟子纠正动作。



“老外”弟子在认真练习沈氏太极拳。



“老外”弟子练习太极拳时，动作连贯一气呵成。

三亚：「老外」迷上太极 海边舞「蹁跹」

本报记者 袁永东 实习生 江文滔 文图



一名「老外」女弟子的沈氏太极拳练得有模有样。

讲好三亚故事

8月20日上午，在三亚大东海海边，蓝天碧海映衬下，风景如画。一群来自俄罗斯、美国、英国等国的30余名“老外”弟子，在林荫下，正跟随一位身穿金色传统武术服饰的男子——沈智，学习中国太极拳的精髓。一招一式，动静结合，将中国太极功夫刚柔并济、行云流水的韵味展现得淋漓尽致，吸引了不少游客驻足观赏。

沈智，今年60岁出头，是沈氏太极拳的掌门人。出生于安徽太和县农村的他，师从太极拳名宿陈小旺，曾9次获得世界及全国太极拳、剑、推手全能冠军。经过几十年的勤学苦练、钻研摸索，创立了独具一格的沈氏太极拳，被列为多个国际性武术赛事的正式比赛项目。这种把中国传统的内

拳与外家拳进行结合的太极功夫，以其易学易练、兼具修身养性和实战对抗功能等特点，赢得了世界各地“功夫迷”的青睐。目前，沈智国内外弟子及学生众多，数万名“洋弟子”遍及俄罗斯、美国、英国、日本、芬兰、乌克兰等十多个国家。

“我现在每年有近10个月在国外教拳，其余时间都在三亚带弟子。我收徒教拳的目的就是把中国传统武术优秀文化和沈氏太极的训练方法传向世界各地。”多年前，沈智开始在全国寻找练功之地，辗转黄山、昆明等地后，他发现三亚的气候温暖宜人，人流量大，适宜练习太极、传播太极文化，最后决定定居于此。跟随沈智前来的，还有慕名而来的众多外国弟子。每年冬天，

都会有数百名俄罗斯人来到三亚向他学习太极拳，其中有他的徒弟、学生，也有路经此地的游客。

在众多外国弟子中，刚刚成为沈智弟子的俄罗斯人迪马（沈立圣）显得格外兴奋。他说：“我一直敬仰中华武术尤其是太极拳，特别是沈智大师的言行举止，让我深刻感受到太极可以融入我们的生活。我将追随师父的脚步，用自己的行动弘扬中华武术，传承沈氏太极。”

未来，沈智希望在三亚建立一个国际太极拳养生基地，将太极的保健养生功能、传统文化内涵与三亚健康长寿的自然环境相结合，为更多热爱太极拳的国内外友人提供一个交流学习的平台。



夜晚，沈智带领外国弟子在海边沙滩上练拳。