

“太极之花”绽放“千丘之国”

新华社基加利3月19日电（记者 鞠银河 刘佑氏） 两脚开立，双臂平举，手随腰转，步随身换。18日傍晚，悠扬的中国传统音乐在“千丘之国”卢旺达首都基加利的暮色中响起，数十名中卢太极拳爱好者正参加卢旺达大学孔子学院组织的“太极拳与身心健康交流活动”，在一招一式中迎接即将到来的首个“国际太极拳日”。

“我从9岁就开始练功夫了！”卢旺达太极拳教练埃米尔·恩达吉吉马纳说，后来他迷上了武打电影，一开始只是看个热闹，看着看着便想探索更多背后的门道，于是太极拳走入了他的视野。

“我一开始自己查资料、做研究，但一直不得要领。直到孔子学院一位老师点拨了我，我才算真正开始懂太极拳了。”恩达吉吉马纳说，“光会动作不行，得学会呼吸。手臂动的时候，要配合呼吸，身体要保持平衡，这才是太极拳。”

如今，恩达吉吉马纳自己也成为了一名太极拳老师，教过200多名学生。他还把太极拳带进了当地社区，帮助居民调

身体、放松心情。

“在卢旺达，很多人不了解太极拳，以为它也是打斗的功夫。”恩达吉吉马纳说，“其实太极拳是一味‘良药’，对身体不好的人尤其有好处。”

说起教拳的初衷，他的想法很简单。“我教太极拳，是因为我切身体会到它真的能帮人改善身心健康。太极拳老少皆宜，特别是对腿脚不方便的老年人，所以我特别想教更多的人练太极。”

“如今在卢旺达，太极拳打得好的不是我们了，而是本地人。”作为第一位在卢旺达教授太极拳的老师，卢旺达大学孔子学院中方院长曾广煜还记得17

年前的场景。2009年学院运营之初，他便感受到了当地人对中国功夫的天然亲近——有人远远比划着招式叫他“师傅”，有人在电视机前追看功夫电影。“这份朴素的热情触动了我，也促使我在孔子学院开启了第一堂太极拳课。”曾广煜回忆道。

17年来，像恩达吉吉马纳这样的“卢旺达师傅”越来越多，以太极拳为代表的中华传统武术已在卢旺达落地生根。卢旺达功夫武术协会秘书长穆吉沙告诉记者：“目前卢旺达全国有30多家武术俱乐部，大多集中在首都基加利，外省也有分布，每个省都能找到。”

“太极拳是我们习练的武术门类之一，”穆吉沙说。在他看来，太极拳与其他功夫不太一样，“太极拳不讲究单纯的对抗，打太极拳时，能量是从身体内部生发出来的，追求的是身体与内心的和谐平衡。”

活动现场，基加利螳螂拳武术俱乐部的成员尼永齐马认真看着教练示范，时不时比划两下，遇到打得好的就上前请教。

“我从他们身上学到很多，例如动作怎么做，注意力怎么集中，身体怎么保持平衡，还有怎么调节气息。”

这位年轻的卢旺达女孩坦言，练太极拳有点难，得下功夫。但练完之后的好处，让她愿意一直坚持。“打太极拳的时候，我感觉很舒服，气血舒畅。练了之后，身体好多了，不怎么生病了。”

如今，像尼永齐马这样的武术俱乐部成员，全卢旺达有近4000名。他们中绝大多数都能熟练打出一套太极拳，更有近50名本地教练在卢旺达或赴华接受了专业培训，成为中国太极文化在千丘之国的坚定传播者。

在曾广煜看来，推广太极拳有着超越体育本身的文化意义。“太极拳不主张对抗，而主张‘以柔克刚、包容并蓄’，其倡导的和谐与共生理念，与建设中非命运共同体的愿景高度契合。”

“今年是‘中非人文交流年’，我们希望以太极拳为文化载体与健康桥梁，让卢旺达朋友身体更好，也让两国人民的心走得更近。”曾广煜说。



3月18日，当地太极拳爱好者在卢旺达大学孔子学院习练太极拳。

中国游泳公开赛：张展硕刷新个人最好成绩问鼎400自

新华社深圳3月21日电（记者 高萌） 21日，张展硕在中国游泳公开赛男子400米自由泳比赛中以3分41秒55的成绩摘得金牌，并刷新个人最好成绩。

与他同场竞技的还有巴黎奥运会冠军、德国选手梅尔滕斯。他曾在2025年将此项目的世界纪录推至3分39秒96。在当天的比赛中，他以3分43秒04获得亚军。

对于强劲对手，张展硕说：“有一定压力，但我也会把压力化成动力。很高兴今天能和他同场竞技，他是一位十分可敬的对手。接下来还是不要给自己太大压力，放松心态，一步一步来。”

梅尔滕斯则表示：“他（张展硕）是一位非常出色的选手。他还这么年轻，你们拥有了一位优秀的泳将。我认为在洛杉矶奥运会上，他将是一位强劲对手。”

在混采区张展硕主动提出与梅尔滕斯交换泳帽。梅尔滕斯说：“我这次没有带太多泳帽，但（全部）比赛后，我会把这个给你。”

另一位小将于子迪同样刷新个人最好成绩，在女子400米个人混合泳中以4分33秒33获得冠军。赛后她表示，成绩仍未达到自己的目标。“本来期待能到4分32秒左右，仰泳稍微慢了一点，可能是因为没有分配好体力。”

唐钱婷以1分05秒91收获女子100米蛙泳金牌。她总结道：“（这次比赛对心态）有很大帮助，前期这四个月的训练（状态）一直很低迷，每天都觉得很累，技术感觉也不好，一直处在压力下，精神上很容易产生负面情绪。这次出来比赛，我没想过游得好不好、拿第几，也算是意外的收获。”



张展硕在比赛中

李冰洁以16分00秒69收获女子1500米自由泳冠军。张雨霏以57秒12收获女子100米蝶泳铜牌，美国选手沃尔什与史密斯分获冠、亚军。

男子100米自由泳比赛中，美国选手阿

莱克西与澳大利亚选手查尔莫斯以47秒70并列第一，潘展乐以48秒05获得铜牌。

荷兰选手坎明加以2分10秒98获得男子200米蛙泳金牌。瑞士选手庞蒂以51秒01获得男子100米蝶泳金牌。