



陈敏：

靠教功夫在海外圈粉几十万

五岁开始习武，曾获全国武术冠军，退役后到阿根廷创办武术俱乐部，靠教功夫圈粉几十万海外粉丝……如果只能用一句话来概括，这就是陈敏的故事。

说起来简单，但这一路走来并不容易。“在海外传播中国武术文化跟做生意可不一样，感觉跟‘蚂蚁搬家’似的。”陈敏感慨道。

中国武术被误解

陈敏退役后去阿根廷，起初的目的其实并不是传播中国武术文化。她喜欢西班牙语，想出国学习这门语言，而男友洪文武是在阿根廷长大的华人，也是阿根廷国家武术队前队员、泛美传统武术锦标赛冠军，于是，赴阿留学成了她的不二之选。

到了当地后陈敏发现，阿根廷人最爱的运动，第一是足球，第二就是武术。不过，这个武术不单指中国武术，还包括跆拳道、空手道、巴西柔术等。被统称为“功夫”的中国武术，非但不是其中的热门项目，甚至被一些人误解为“只有经济条件不好的人才去吃这份苦”。

“中国武术极具内涵，为什么

我们没有把它推广好？”这个问题萦绕在陈敏心头。2008年北京奥运会前夕，全世界都聚焦中国。陈敏决定趁此时机，和洪文武在阿根廷开一家教中国武术的俱乐部，推广中国武术文化。

陈敏兴冲冲地租好场地后，朋友提醒她，千万别选在1月、2月开课，因为此时阿根廷正值假期，大家都出去度假了。可陈敏觉得不用等什么时机，只要准备好了，每时每刻都是“最好时刻”。

开课时间定在2008年2月1日。这一天，陈敏被现实当头泼了一盆冷水：第一节，只来了一名学员。那一刻，她真切地意识到，来到遥远的阿根廷，没有人认识她，一切都得从头开始。

尽管心中失落，但陈敏没有轻言放弃。不管多少年过去，她始终记得自己走上习武这条路之初与父亲的约定。

彼时，陈敏还不到五岁，在幼儿园看见一群小朋友上武术课外班，她觉得很有意思，于是在一旁跟着模仿。老师发现陈敏协调性极佳，是个练武术的好苗子，但父母觉得女儿打小身体不好，练武术实在太苦了，不如去试试其他体育

项目。

第二天，父母带陈敏去打乒乓球，结果她只练了十多分钟就嫌无聊，不肯再练。没过几天，父亲又给她报了游泳班，但因为小时候在奶奶家不小心掉入过水井，她无法克服对水的恐惧，最后也不了了之。

陈敏还是想练武术。父亲知道后，只对她说了句话：“如果你选择了练武术，就不能停下来，不能半途而废。”陈敏当时年纪小，对这句话似懂非懂，却满口答应，没想到一坚持就是这么久。

“它不仅是技术，更是艺术”

即便只有一个学生，陈敏也认真认真地教，这让她收获了好口碑，学员渐渐多了起来。

2011年，陈敏的两名在当地迪士尼电影公司工作的学生突然告诉她，他们给她带来了一个角色。原来，迪士尼和当地电视台正在筹拍一部名为《超级冒险鬼》的儿童家庭喜剧，剧中有个会功夫的华人角色，他们知道陈敏在中国有过拍电影的经验，便邀请她去试镜。

陈敏本来不想去，但架不住他们劝，再加上想借助更大的平台来展示中国武术，便同意了。

电视剧大获成功，许多阿根廷人对中国武术燃起了兴趣。但陈敏知道，中国武术文化要传播出去，真正获得认同，靠的不是那些酷炫的动作，而是其中所蕴含的深厚文化。

“有人觉得‘不能打’的武术还算什么武术，这就是一个误解。中国武术不同于格斗，它不仅是一种技术，更是一种艺术。中国武术文化里，处处体现着我们中国人的哲学思想。”陈敏觉得，中国武术可以让人找到生活中的平衡感，“万事万物都有它的平衡。不管对人做事，我们既不要‘用力过猛’，也不能‘用力不够’。这种不多不少、不急不躁的中式生活哲学，恰恰是很多西方人也非常需要修炼的一门功课。”

因此，陈敏在教学时，总是耐



心细致地抠动作。变化是潜移默化的。有一名老学员跟陈敏练了14年，刚来的时候，他30岁出头，做了五六年会计师，工作压力很大，和客户多讲几句话就忍不住发脾气，每天抽很多烟才能缓解焦虑。自从练了太极拳，他整个身心都放松了，烟戒了，工作效率提高了，生活中的一切都朝着更美好的方向发展。

在阿根廷待得越久，陈敏越明白一个道理：真正为你赢得别人尊重的，永远是你的文化根基。“我可以和他们打成一片，喝马黛茶，贴脸打招呼，可我也依然会过端午节、中秋节、春节。那种感觉就是：我会加入你，但我不会成为你，我依然很‘中国’。”

学员从4岁到80岁

从一间教室到三所学校，从一名学生到每年数百名学生，陈敏和丈夫洪文武用多年努力，换来中国武术文化在阿根廷生根发芽。她自豪于他们改变了中国武术在当地人心中的印象。“我们的学员从四岁到80岁不等，有普通白领也有公司高管，有影视圈人士也有政府官员。我们让大家知道，任何人都可以练中国功夫，这与年龄、职业、贫富无关。”

在这个过程中，陈敏为了推广中国武术，没少想办法。中国驻阿

使馆以及阿根廷文化机构组织活动，但凡需要她参加，她从来没有二话。每年的中国城春节联欢晚会、中秋晚会，她都带着学员一起参加表演，一年又一年，不仅加深了阿根廷人对中国的了解，也让学员对中国文化爱得更深。

陈敏还先后四次组织阿根廷武术爱好者到中国交流，带他们去爬长城，去村里采茶、炒茶、吃茶，去她的家乡跟当地武术老师切磋，让他们看见中国传统文化的博大精深。

2019年，陈敏的俱乐部被阿根廷有关部门授予“最佳体育及社会活动项目”奖。颁奖典礼上，登台发表演讲的塞西莉娅不仅是市议员，也是跟着陈敏练了十年太极拳的学员。她动情地说，中国武术对她而言已如同“信仰”般重要。

陈敏的大儿子今年五岁，尽管她从来没有强迫孩子走武术这条路，但孩子耳濡目染，非常喜欢中国武术，棍术练得尤其不错，之前参赛还拿了奖牌。提起这件事，陈敏的语气难掩高兴。

除了在线下开展活动，陈敏还在社交媒体上发布免费的网络课，吸引了几十万粉丝。她希望用这些视频，向大家传递一个理念：在当下，中国武术完全可以成为人们的一种生活方式。

据《恋爱婚姻家庭》



本版合作媒体

文摘旬刊

全国各地邮政局所均可订阅

邮发代号：11-51

全年定价：120元

电话：0431-88601001

地址：长春市高新区火炬路1518号